

13. ročník
ČERVENEC – SRPEN 2018
ZDARMA

MOJE rodina a já



LENKA ZAHRADNICKÁ

Porodila jsem si svoji kopii



NOVÉ • EKOLOGICKÉ
dětské vlhčené ubrousky

MonPeri



Neparfémované dětské vlhčené ubrousky MonPeri s panthenolem jsou ideální pro citlivou dětskou pokožku. Jejich pevná a jemná struktura zaručuje šetrnou a důkladnou hygienu i ručiček a tváří bez podráždění.

- Neobsahují parabeny ani PEGy
- Bez alkoholu a chloru
- Panthenol - zklidňuje a regeneruje pokožku
- 100% biodegradabilní
- 97% čisté vody
- Dermatologicky a mikrobiologicky testováno
- 100% recyklovatelný obal
- Vyrobeno v České republice



www.monperi.cz



Obsah

TĚHOTENSTVÍ

- 4** Co jíst v těhotenství
- 10** Plánujete miminko?
- 16** Těhotenství a infekce močových cest: přírodní složky a včasné řešení v hlavní roli



SVĚT NEJMENŠÍCH

- 20** Co potrápí pokožku našich nejmenších nejčastěji?

- 24** Cestujeme s dětmi

PŘEDŠKOLÁČEK

- 30** Jak vyzrát na letní zdravotní nástrahy u dětí?

- 34** 5 tipů jak předcházet nemocem v průběhu prázdnin

ŠKOLA ZÁKLAD ŽIVOTA

- 38** Úrazem je u nás postiženo každé páté dítě, v létě jich přibývá

- 42** Zase do školy...



ZDRAVÍ

- 46** Když léto bolí

- 52** Cestovní lékárníčku sbalte na míru

- 56** Jak řešit problémy s erekcí?



VÝŽIVA

- 60** V každé desítce dětí se jedno necítí zdravé

- 64** Potravinová alergie a intolerance není totéž!

- 70** Mléčné výrobky ve stravě dětí

- 74** Zbavte se stresu jídlem

KRÁSA

- 82** 7 opalovacích rad

CESTOVÁNÍ

- 86** Balíme zavazadlo pro psa a kočku



ROZHOVOR

- 92** Láska k jídlu mi přinesla lásku životní



Editorial

Také jste poslední měsíc měli už pocit, že jsou prázdniny na dosah? Teplé večery zvaly ke grilování a posezení s přáteli a jen povinnost ranního vstávání nám občas trochu kazila radost.

Tak teď už tu jsou skutečně ty vytoužené a dlouho očekávané prázdniny. A 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 ono vlastně jo - protože, jak mi vysvětlili spolužáci na jednom z třídních srazů - kdy, když ne teď? Život se přece nežije 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 přičíst něco hezkého? Ať už je to tip, kam vyrazit s dětmi na výlet, co si dát v létě dobrého, nebo návod, jak se vyhnout nemocem při cestování.

Krásné léto a na shledanou zase v září.

Iva Nováková





CO JÍST V TĚHOTENSTVÍ

Plánujete rodinu a záleží vám na vývoji vašeho dítěte? Pak je ideální, aby byl váš jídelníček co nejvíce pestrý a zdravý. A to nejen během těhotenství, ale i před ním a také v průběhu kojení. Které potraviny je proto vhodné do jídelníčku v tomto období zařadit a které naopak vynechat?



BUĎTE PŘIPRAVENI

Zhruba tři měsíce před plánovaným početím se budoucím rodičům (ano, i tatínkům) doporučuje zvýšit množství kyseliny listové ve stravě, u maminek případně také prostřednictvím potravních doplňků. Užívání kyseliny listové před těhotenstvím i v jeho průběhu podporuje zdravý vývoj plodu a působí jako prevence některých vývojových vad, obzvláště nervové soustavy.

Kyselinu listovou najdete kromě doplňků stravy:

- v zelené listové zelenině (především saláty, špenát, brokolice, růžičková kapusta, kapusta),
- v zelenině, jako je chřest, rajčata, petržel,
- v luštěninách (především fazole a hrách),
- v ořechách (pistácie, lískové a vlašské ořechy),
- v ovoci, jako je rybíz, maliny, avokádo, meruňky a banány.

Pozor, velká část kyseliny listové se ničí teplem, především varem! Velký podíl kyseliny listové tak do těla dostanete z tepelně nezpracovaných nebo jen krátce upravovaných potravin.



BĚHEM TĚHOTENSTVÍ

Pestrá strava zahrnující ovoce, zeleninu, kvalitní bílkoviny (maso, vajíčka, luštěniny), tuky a obiloviny by měla být samozřejmostí. Pokud vás trápí nevolnosti, můžete vyzkoušet v rozumné míře popíjet zázvorový čaj a každý den jíst masokostní a zeleninové vývary.

Důležitý je i každodenní podíl čerstvého ovoce a zeleniny i přes možné nevolnosti a v prvních třech měsících i zvýšený přísun kyseliny listové.

Těhotné ženy potřebují pokrýt nejen příjem základních živin, ale i vitamínů, minerálních látek a prospěšných nenasycených mastných kyselin, tzv. omega-3, -6, -9 mastných kyselin. Zajímá vás proč?

- Železo je potřeba kvůli tomu, aby se vám i dítěti dobře „tvořila“ krev.

- Vitamín C podporuje imunitní systém, navíc pomáhá zvyšovat vstřebávání železa z jídla. Je vhodné jíst zároveň potraviny obsahující vitamín C a železo.
- Jód ovlivňuje vývoj mozku a růst dítěte, potřebuje ho ale i štítná žláza budoucí matky.
- Vitamín D je základem kostí a spolu s vápníkem je důležitý jak pro vás samotnou, tak pro dítě. Tvoří základ pro kvalitu kostí a zubů.
- Vitamín K2 podporuje ukládání vápníku do kostí a získává se například z kysané zeleniny.
- Nenasycené mastné kyseliny (především omega-3 mastné kyseliny) jsou potřeba pro vývoj mozku a zraku miminka.



ZDRAVÉ
STRAVOVÁNÍ

Dovezeme vám
chutné a zdravé jídlo

Bez starostí i pro kojící maminky

Čerstvě uvařeno na každý den

5 jídel denně za super cenu

Odborně sestavené jídelníčky
z kvalitních surovin

volejte **517 070 333**
www.zdravestravovani.cz



PRO MÁMY

INZERCE



BabyCalm

*... pro spokojená bříška
kojenců a batolat*

100% přírodní produkt.
Více informací na babycalm.cz

POTRAVINY VHODNÉ V TĚHOTENSTVÍ A PŘI KOJENÍ A OBSAH POTŘEBNÝCH LÁTEK

Výběr vhodných potravin obsahujících pro těhotné (i kojící) ženy důležité živiny:

Zelená listová zelenina – Vitamíny skupiny B (především B9 – kyselina listová), vápník, železo

Červená řepa, brokolice, lilek, kopřivy – Železo a jiné vitamíny a minerály
Chia semínka (šalvěj hispánská) a avokádo – Železo, vápník, nenasycené mastné kyseliny

Ovoce, zelenina – Vitamíny (především skupiny B a vitamín C), minerální látky (vápník, hořčík, železo aj.), vláknina

Luštěniny (hrách, fazole, čočka aj.) – Vápník, železo a jiné minerální látky, kyselina listová (B9), rostlinné bílkoviny

Mléko a mléčné výrobky (vhodné jsou zakysané) – Vápník a jiné minerální látky

Ořechy a semínka – Vápník, železo, ostatní minerální látky, nenasycené mastné kyseliny

Kysaná zelenina - Vitamíny (C, K2)

Rostlinné oleje (za studena mechanicky lisované, např. olivový, řepkový, dýňový, konopný) – Nenasycené mastné kyseliny, vitamín E

Maso (hovězí, telecí, některých ryb) – Železo, bílkoviny

Ryby, nebo rybí tuk v doplňcích – Nenasycené mastné kyseliny, jód, vitamín D

Luštěniny (cizrna, čočka, hrách, fazole),
Obiloviny (celozrnné žito, rýže, oves)
 Některé druhy obsahují železo, vitamíny skup. B aj.

Jodizovaná sůl, potravní doplňky - Jód

ČEMU SE RADĚJI VYHNOUT?

Co vynechat v těhotenství i při kojení a důvody

Alkohol (především tvrdý) - Škodlivost etanolu

Káva a černý čaj (nebo ponechat co nejmenší množství) - Kofein

Umělá sladidla, aditiva, fast food a velké množství průmyslově zpracovaných jídel – Nadměrná konzumace přírodně nevlastních látek, cukrů a nezdravých tuků

Játra, játrové paštiky – Vysoký obsah vitamínu A

Makrely, mečoun, žralok, syrové



ryby – Rtuť, těžké kovy obecně

Tepelně neupravené maso, paštiky a nepasterizované sýry – Možná nákaza bakteriemi typu Escherichia coli, salmonel a listerií

CO SI DOPŘÁT PŘI KOJENÍ

Mateřské mléko je důležitým základem zdraví. Pro jeho kvalitu i dobré zdraví kojící matky by měla být strava pestrá a zdravá.

Pokud kojené dítě neprojevuje příznaky intolerance nebo alergie na potraviny „procházející“ skrz mateřské mléko, není nutné, aby maminky cíleně omezovaly konkrétní skupinu potravin ve své stravě, kromě alkoholu a kofeinových nápojů.

Základem výživy matky musí být jídla připravovaná z čerstvých a kvalitních potravin, jako jsou obiloviny a pseudoobiloviny (pohanka, amarant, quinoa), zdravé tuky (máslo, rybí tuk, za studena lisované oleje – olivový, řepkový, lněný), maso, vejčička, ovoce a zelenina. Ta samá volba platí i pro první příkrmy a jídla dětí. Maminky by samy pro sebe i pro přípravu prvních jídel měly investovat alespoň částečně do biopotravin. Důležité je také připravovat svým dětem první jídla doma, opět z čerstvých a kvalitních surovin.

Zdroj: Ulekare.cz,
 foto: Shutterstock.com

Olwíci

NOVINKA!



Jahůdky
a skořice



PLÁNUJETE MIMINKO?

Každá nastávající maminka si prochází složitým obdobím, kdy se snaží dbát na to, aby svému tělu dodala vše potřebné pro správný vývoj očekávaného potomka. Obecně platí několik základních zásad, které napoví, čeho je třeba se před a během těhotenství vyvarovat, a co je naopak pro správný vývoj miminka nejlepší.





OČISTĚTE SVÉ TĚLO

Ačkoliv se objevují názory, že není potřeba své tělo na těhotenství připravovat zbytečně brzy, v případě užívání toxických látek toto tvrzení rozhodně neplatí. Pokud plánujete otěhotnět, na kouření a alkohol nebo jiné drogy rovnou zapomeňte. Odborné studie potvrdily, že kouření podporuje rychlejší stárnutí vajíček a způsobuje tak sníženou plodnost kuřaček v porovnání s nekuřačkami až o 60 %. Lékaři proto radí, aby ženy, které plánují otěhotnět, přestaly kouřit alespoň 3 měsíce před početím. Pokud matka kouří během těhotenství, ohrožuje své dítě následujícím:

- nízká porodní váha,
- astma,
- snížená plodnost v dospělosti,
- diabetes,
- genetická vada,
- poporodní závislost na nikotinu,
- zvýšená pravděpodobnost syndromu náhlého úmrtí novorozenců.

Pokud nestihnete s kouřením přestat před otěhotněním, snažte se svého neduhu zbavit co nejdříve poté, co zjistíte, že čekáte miminko. Studie novozélandských vědců ukázala, že pokud ženy přestanou kouřit do 15. týdne těhotenství mají šanci zmírnit dopady na plod téměř na minimum.

ZDRAVOTNÍ STAV MĚJTE POD KONTROLOU ODBORNÍKA

Ženy, které mají vážnější zdravotní problémy, nemusí mít nutně obavy o své dítě. Je ale nutné, aby vše konzultovaly

s odborníky. „Žena, která trpí chronickým onemocněním - vysoký krevní tlak, cukrovka, porucha štítné žlázy, astma či jiné - by měla plánovat těhotenství na dobu, kdy je tato nemoc stabilizovaná,“ vysvětluje MUDr. Richard Sabol z kliniky Zámeček Malvazinky.

ZÁKLADEM JE SPRÁVNÁ VÝŽIVA

V těhotenství se nesmí zapomínat na vyváženou stravu, která je nezbytná pro správný vývoj plodu. Není potřeba se v jídelníčku příliš omezovat, ale v množství platí zásada „všeho s mírou“. Strava by měla být bohatá na následující látky:

- vitamíny (ovoce, zelenina),
- bílkoviny (maso, mléčné výrobky),
- esenciální mastné kyseliny (ořechy, mořské plody),
- železo (vejce, červené maso, játra),
- jód (mořské plody, mléko).

Vyvarovat byste se naopak měly:

- tepelně neupraveným masům
- sýrům z nepasterizovaného mléka (spíše zahraniční sýry).

VHODNÉ JSOU VITAMÍNOVÉ DOPLŇKY

Nastávající maminky by to neměly zapomínat na vitamínové doplňky. Nedostatek vitamínů a bílkovin může vést k nedostatečnému vývoji mozku či vrozeným vývojovým vadám dítěte.

NEZAPOMEŇTE NA KYSELINU LISTOVOU

Zvýšený příjem kyseliny listové je ženám doporučován již v době plánování těhotenství. Jak uvádí MUDr. Richard Sabol:

„Je prokázáno, že užívání kyseliny listové snižuje riziko spontánního potratu a některých typů vrozených vývojových vad. Pro naplnění těchto tvrzení je optimální nebo spíše nutné, aby žena začala s užíváním kyseliny listové již několik týdnů před samotným početím, tzn. v době přípravy na těhotenství,“ dodává. Kyselina listová je obsažena například v listové zelenině, kvasnicích a játrech.

PRVNÍ PŘÍZNAKY TĚHOTENSTVÍ

Známé proměny chutí, touha po kyselém nebo sladkém, únava a nevolnost, to vše značí, že se něco děje. Jedním ze skutečně prvních příznaků gravidity je:

- vynechání menstruačního krvácení,
- bolesti a napětí prsou,
- přecitlivělost na určité pachy,
- změna barvy kůže (jizvy, bradavky, podbřišek, zevní genitál),
- změna kvality vlasů,
- bolesti v podbřišku,
- někdy se objeví i fyziologický poševní výtok typický v těhotenství

PRAVDA O MENSTRUACI V TĚHOTENSTVÍ

Ženy se často spoléhají na to, že je vynechání menstruace včas na graviditu upozorní. Tělo je však může ošálit. Krvácení se totiž klidně může objevit i po početí. Nejedná se ale o klasickou menstruaci.

Nejčastější druhy krvácení i po početí jsou dvojí:

1. tzv. implantační krvácení
2. krvácení při nedostatečné produkci hormonů


Disney

x

TOMS

Za každý prodaný pár daruje TOMS druhý pár dítěti, které boty nemá a potřebuje. One for One. Objevte třpytivou sbírku Disney x TOMS na eshopu výhradního distributora www.urbanlux.cz.

INZERCE

LETNÍ TIPY NA ČTENÍ Z NAKLADATELSTVÍ ARGO

NEJHORŠÍ DĚTI NA SVĚTĚ 2

DAVID WALLIAMS

298 Kč

Četli jste Nejhorší děti na světě? A myslíte si, že horší děti než hrdinové téhle vypečené knížky (samozřejmě kromě vás) neexistují? Pchá! Šeredně se mýlíte! Připravte se, že kluci a holky v „dvojce“ jsou daleko příšernější! A tentokrát se můžete těšit i na trafikanta Rádže. Sbírku deseti strašliváckých historek napsal světoznámý britský šprýmař David Walliams a ilustrace opět nakreslil báječný Tony Ross. David dnes patří k nejoblíbenějším a nejprodávanějším autorům dětské literatury, jeho knihy byly přeloženy do více než padesáti jazyků a po celém světě se jich prodalo přes dvacet milionů.



KOUSKY ŠTĚSTÍ

ANNE CHRISTINE ØSTBYOVÁ

298 Kč

Čtyři dlouholeté přítelkyně dostanou jednoho dne dopis. Jejich bývalá spolužačka Kat v mládí vyrazila do světa, nyní odovdělá a stala se majitelkou kakaové plantáže na Fidži. Vyzývá kamarádky, aby opustily všechny své problémy i chladné Norsko a společně zestárly v jejím domě. Přítelkyně opravdu dorazí. Bude skutečnost stejně krásná jako představy? I v ostrovním ráji vyplouvají na hladinu nevyřešené životní problémy i dlouho ukryvaná tajemství. O všechny se stará domorodá hospodyně Ateca, jež díky své intuitivní moudrosti ženám často rozumí lépe než ony samy.

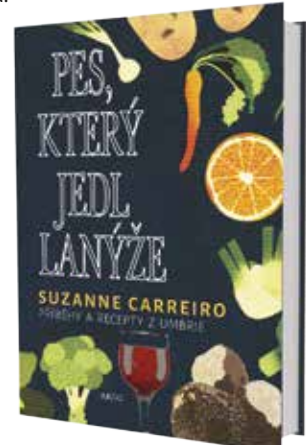


PES, KTERÝ JEDL LANÝŽE

SUZANNE CARREIRO

398 Kč

Víte, co jsou „nahaté“ ravioli, jak se dělá „svaté víno“ a jak chutná scottadito neboli „spálený prst“? Proč je lepší kupovat králíka i s hlavou a co to znamená, když mají těstoviny „duši“? Kde je hlavní město cibule a jaký moučník upekly ženy z Assisi umírajícímu svatému Františkovi? Americká autorka Suzanne Carreiro toho o kulinářských tajemstvích italské Umbrie ví ještě mnohem víc. Její kniha je nejen kuchařkou, ale i cestopisem plným chutí a vůní, průvodcem po restauracích, vinařstvích, polích, sadech a zahradách, i vzpomínkami na lidi, které v tomto starobylém kraji potkala.



KNIHY POHODLNĚ ZAKOUPÍTE TAKÉ V INTERNETOVÉM KNIHKUPECTVÍ WWW.KOSMAS.CZ



„S implantačním krvácením se může žena setkat kolem 4. - 6. týdne těhotenství. Jedná se převážně o slabé krvácení či špinění způsobené implantací – vniknutím vyvíjejícího se embrya do stěny dělohy, přičemž může dojít k porušení cévy ve sliznici dělohy s následným krvácením,“ vysvětluje MUDr. Richard Sabol. Pokud se takovéto krvácení objeví, nemusejí se ženy obávat. Jedná se přirozený jev, který nevyžaduje léčbu. „Další, relativně častá příčina krvácení v prvním trimestru těhotenství je tzv. hormonální insuficience (nedostatečná produkce hormonů), kdy tělo ženy produkuje nedostatek hormonu, který má podporující vliv na zdárný vývoj těhotenství. Tento hormon se nazývá progesteron a pomáhá udržet těhotenství do vytvoření funkční placenty, přibližně do 12. – 13. týdne těhotenství,“ doplňuje MUDr. Richard Sabol.

HORMONÁLNÍ ANTIKONCEPCE – NIC NENÍ JISTÉ

Hormonální antikoncepce je v současné době jedním z druhů antikoncepce, který v ČR užívá necelá polovina žen mezi 15. a 49. rokem života. Tento typ antikoncepce brání uvolnění vajíčka z vaječnicků (ovulaci), díky čemuž je její účinek vysoce efektivní. I přesto je při užívání hormonální antikoncepce možné otěhotnět, byť je výskyt těchto případů velmi ojedinělý. „Pokud dojde k početí při užívání hormonální antikoncepce,

je to většinou způsobeno chybou v užívání – nejčastěji tablet. Dále k tomu může přispět průjmové onemocnění či zvracení v době po požití pilulky. Nicméně nikdy není možné se 100% jistotou vyloučit otěhotnění ženy ani při poctivém užívání hormonální antikoncepce,“ vysvětluje MUDr. Richard Sabol.

Dle dostupných odborných informací by užívání moderních přípravků hormonální antikoncepce nemělo mít negativní vliv na probíhající těhotenství. V případě, že žena během jejího užívání otěhotní, je ovšem potřeba hormonální antikoncepci ihned vysadit.

KDY JE PO VYSAZENÍ ANTIKONCEPCE VHODNÁ DOBA PRO POČETÍ?

Doba návratu plodnosti je u většiny preparátů hormonální antikoncepce velmi krátká. Dalo by se říct, že první menstruační cyklus od vysazení hormonální antikoncepce, ve kterém u ženy proběhne ovulace, je ten, ve kterém může spontánně a bez rizika otěhotnět. „U některých typů hormonální antikoncepce – tzv. depotní injekční preparáty, které obsahují pouze gestageny (jeden z typů pohlavních hormonů) – může být nástup plodnosti opožděn o 6 až 18 měsíců, ale toto neplatí pro běžné preparáty (pilulky či nitroděložní tělíška),“ říká MUDr. Richard Sabol.

PROBLÉMY S OTĚHOTNĚNÍM – MUŽI VS. ŽENY

V dnešní době se má za to, že za neplodnost mohou v 50 % případů muži a v 50 % případů ženy. U mužů jasně dominuje porucha tvorby spermií. U žen se pak jedná o především o hormonální příčiny. Mnoho žen má poruchy ovulace (tzv. anovulační menstruační cyklus). „Tento problém se projevuje nejčastěji jako nepravidelný menstruační cyklus, zpravidla delší než je norma (28 – 35 dnů),“ uvádí MUDr. Richard Sabol. Příčina může být ve štítné žláze, hypofýze nebo v nadprodukci mužských pohlavních hormonů.

Tyto problémy, které brání otěhotnění, se léčí dvěma způsoby:

- léčba primárních příčin problému
- léčba pomocí léků na stimulaci ovulace

Další poměrně častou příčinou neplodnosti bývá poškození vejcovodů – po prodělaných zánětech gynekologických orgánů, které jsou často způsobené chlamydiemi nebo podobnými patogeny. „Zde je řešením odstranění poškozeného vejcovodu. V případě, že jsou postižené oba vejcovody, tak je po jejich odstranění nutné podstoupit metody umělého oplodnění,“ dodává MUDr. Richard Sabol.

Foto: Shutterstock.com

Golf jako rodinná zábava



Vyzkoušet si golf nezávisle a pod dohledem skvělých trenérů a navíc během světové akce? To je příležitost, kterou nabízí D+D REAL Czech Masters.



Pátý ročník mužského profesionálního golfového turnaje, který spadá do světové série s názvem European Tour, se koná od 23. do 26. srpna v Albatross Golf Resortu ve Vysokém Újezdu. Hřiště se nachází jen pár kilometrů za hranicemi Prahy po dálnici D5, sjedete na exitu 5 (Rudná u Prahy). Akce probíhá od 7:30 do 19:00, ale můžete přijít kdykoli. Ještě pohodlnější je cesta autobusem zcela zdarma ze stanice metra Zličín. Autobusy budou mít označení „Czech Masters“.

Zatímco na hřišti budou bojovat o 1 milion Euro nejlepší golfisté světa, vy můžete využít tzv. turnajovou vesničku k seznámení s golfem.

„Není vůbec nutné mít nějaké vybavení. Vše zařídíme a společně s Českou golfovou federací vás trenéři zasvědí do základů golfu,“ přibližuje Pavel Pouliček, výkonný ředitel pořadající společnosti Relmost.

Užijete si den plný zábavy, občerstvení je zajištěné ve stylu food festivalu, pro děti jsou připravené skákací hrady a další soutěže. Pokud si budete chtít zahrát nerušeně golf, postarají se o děti zkušení animátoři.

Více informací zjistíte a podrobnější harmonogram akce najdete na webu www.czechmasters.cz.





TĚHOTENSTVÍ A INFEKCE MOČOVÝCH CEST:

PŘÍRODNÍ SLOŽKY A VČASNÉ ŘEŠENÍ V HLAVNÍ ROLI

Infekce močových cest zaujímá mezi infekčními onemocněními druhou příčku, hned za respiračními potížemi. Bohužel se nevyhýbají ani ženám v pozeňnaném stavu.

Ty jsou dokonce vlivem změn v těhotenství k těmto potížím dvakrát náchylnější než netěhotné. Situaci nenapomáhá ani to, že je pro ně často obtížné infekci močových cest rozpoznat již v jejích počátcích, což je zcela zásadní. Pokud totiž žena v těhotenství vzniklé obtíže včas neřeší, pozdější případné komplikace mohou mít vliv i na děťátko. Předcházení potížím a včasná péče tedy hrají první roli.



Už zase infekce močových cest? To nepříjemně zaskočí každou ženu, a dvakrát více během těhotenství a navíc během letních měsíců. Způsobuje ji v 90 % případů bakterie *Escherichia coli*, která se přirozeně vyskytuje ve střevech. Pokud „přeplave“ proti proudu do močového ústrojí, zapříčiní obtíže v podobě infekcí močových cest. 2–10 % procent žen se jí nevyhne ani v těhotenství. Právě pro ně je ale často velmi obtížné problém močových cest včas identifikovat a šetrně zasáhnout.

NUTKÁNÍ K MOČENÍ NEMUSÍ BÝT JEN BĚŽNOU SOUČÁSTÍ TĚHOTENSTVÍ

Nejčastějším příznakem infekce močových cest je časté nutkání na toaletu. Čím větší totiž miminko je, tím více tlačí na močový měchýř a to způsobuje, že se těhotným chce na toaletu prakticky neustále. Rozpoznat, kdy nutkání k močení překročilo běžnou míru a stalo se signálem infekce močových cest, je pro nastávající maminku velmi obtížné. I přesto, že infekce močových cest nepatří k nejobávanějším problémům, je

to pro ženu velmi zatěžující záležitostí. Případné komplikace pak mohou být v průběhu těhotenství velmi nepříjemné. Ideální je tedy těmto obtížím úplně předejít a vyvarovat se pozdějších komplikací. Pokud není v pohodě maminka, i miminko cítí, že něco není v pořádku.

KRÁSNÉ ZMĚNY PŘINÁŠEJÍ I POTÍŽE

Tělo gravidní ženy prochází mnoha změnami, proto je k těmto obtížím až dvakrát náchylnější. Vyšší hladina hormonu progesteronu snižuje funkci svalů v okolí močovodu. To způsobuje snížení tlaku moči, stejně tak jako růst miminka, které tlačí na močový měchýř. Vlivem těchto změn trvá mnohem déle, než projde moč močovým traktem. To dává bakteriím více času na to, aby se rozmnožily dříve, než budou přirozeně vyplaveny.

Co dělat, pokud začne mít žena problémy? Je důležité být v klidu, vyhnout se fyzické aktivitě a také slunečnímu záření. Je vhodné pít hodně tekutin, zejména čisté neperlivé vody nebo urologické čaje, které je nutné si vždy připravovat čerstvé.

Jako doplněk léčby je dobré užívat brusinkové tabletky, které obsahují velmi koncentrované množství léčivých látek obsažených v brusinkách a jsou k dostání v každé lékárně, anebo sušené brusinky, o kterých se říká, že mají velmi blahodárný účinek na močové cesty. Je vhodné je jíst také jako prevenci proti opakovanému zánětu močových cest. Přírodní podporou může být také D-manosa. Tento čistě přírodní monosacharid se přirozeně nachází v jablkách nebo hruškách. Pokud bychom však chtěli získat dostatečné denní množství D-manosy, museli bychom sníst přibližně 8 kilogramů jablek. Pohodlnějším řešením je D-manosa v sypké formě, kterou snadno rozpustíme ve vodě a vypijeme. Tělo šetrně podpoří v případě, kdy už problém nastal, a přirozeně spolu s močí vyplaví bakterie z organismu. Tehdy je možné užívat D-manosu v režimu akutní péče, kdy je její dávkování intenzivnější. Je možné ji také užívat preventivně, kdy zabrání vzniku potíží.

Foto: Shutterstock.com

AVIRIL DĚTSKÝ OLEJ S AZULENEM

Má protizánětlivé a protikřečové účinky s obsahem Azulenu. Heřmánek pomáhá zklidňovat kožní záněty. Obsahuje antibakteriální složky, které mohou rovněž urychlit léčení již vzniklých infekcí. Aviril přináší úlevu od vysušené, svědivé nebo sluncem spálené pokožky.

AVIRIL DĚTSKÝ KRÉM

Ochranný krém s vysokým obsahem oxidu zinečnatého v kvalitním krémovém základu (typ emulze voda v oleji) je určen k ošetření podrážděné nebo opružené dětské pokožky. Obsahuje vitamíny E a D (panthenol).



Dětskou kosmetiku AVIRIL zakoupíte v síti prodejen COOP, Penny, Billa, Rossmann, DM drogerie, Teta, Makro, Albert, Globus, Tesco, na e-shopu a v našich lékárnách.

www.alpa.cz

INZERCE

Linteo®

*Dokonalá péče
pro intimní partie!*

VLHČENÉ TOALETNÍ PAPIRY

- **s kyselinou mléčnou** díky obsahu kyseliny mléčné udržuje vyvážené pH v intimních oblastech
 - **s extraktem z dubové kůry** pečuje o pokožku se sklonek k zevním hemeroidům
- Obsahují panthenol, který zklidňuje a hydratuje.
Jsou splachovatelné a rozložitelné.



VLHČENÉ UBROUSKY pro intimní hygienu

- poskytují pocit čistoty a svěžesti
- vhodné při cestování, po pohlavním styku, během menstruace
- obsahují výtažek z heřmánku, měsíčku lékařského a aloe vera
- přispívají k udržení přirozeného pH v intimní oblasti



www.linteo.cz



CO POTRÁPÍ POKOŽKU NAŠICH NEJMENŠÍCH NEJČASTĚJI?

Jak pečovat o pokožku našich nejmenších, aby byla jemná a hebká, a aby bylo miminko spokojené? Řekněme si, jaké jsou zkušenosti maminek a co trápí pokožku našich nejmenších nejčastěji.







Lipidy (tuky) jsou vylučovány kožními buňkami, vytvářejí ochrannou vrstvu, která brání ztrátám vody a proniknutí mikrobů. Dětskou pokožku tvoří zejména lipidy, hydrolipidová vrstva však má jinou strukturu než u dospělých. V čem se ještě dětská pokožka liší od té "dospělácké"?

- je 5x tenčí
- je citlivější oproti vnějšímu prostředí
- není dostatečně odolná vůči infekcím
- nemá dostatečnou schopnost udržovat stálou teplotu, má sklony k přehřívání nebo k podchlazení

Z průzkumu, který realizovala jedna z kosmetických firem vyplývá, že maminky dávají jednoznačně přednost jednorázovým plenám a v péči o citlivou dětskou pokožku preferují krém proti opruzeninám. Kosmetiku si maminky vybírají značkovou a spíše zahraniční, jsou opatrné a dávají přednost tradičním přípravkům s ověřenou historií před nejnovějšími trendy.

A S JAKÝMI POTÍŽEMI SE MAMINKY NEJČASTĚJI POTÝKAJÍ?

Opruzeniny - vyskytují se zejména v místech, kde se pokožka dotýká ple-

nek a v kožních záhybech.

Co s tím: Pokud objevíte opruzeniny v jejich počátcích, můžete je zahnat pomocí obkladů z heřmánkového odvaru. Při přebalování nechte miminko několik minut "vyvětrat" na čerstvém vzduchu, aby pokožka mohla proschnout. Pokud se v oblasti vytvoří červené tečky, vydejte se pro jistotu k lékaři, může se jednat o kvasinkovou infekci. Jako prevence je vhodná pravidelná (nikoliv nadměrná) hygiena, časté přebalování, v rámci kterého je vhodné použít zázyp s éterickým olejem heřmánku - azulenem.

Novorozenecké akné - může se objevit již po porodu - nejčastěji v oblasti obličeje nebo v místě zapárky a v místech, kde se oblečení otírá o kůži.

Co s tím: Novorozenecké akné mizí samo poměrně brzy (zhruba do 8. měsíce) a jeho léčba není většinou nutná.

Potničky - jsou drobné červené pupínky nebo puchýřky, které vznikají při přehřátí.

Co s tím: Je vhodné místo omývat vlažným roztokem heřmánku a vetřít avirulový zázyp. Potničkám můžete částečně předejít volbou vzdušného oblečení nejlépe z bavlny.



Seborhoická dermatitida - vyskytuje se nejčastěji ve věku do tří měsíců v podobě bílých až nažloutlých šupinek v oblasti vlasové části hlavy.

Co s nimi: Nevystavujte miminko horkému a vlhkému prostředí. Jako léčba se používají obklady a následné vyčesávání z vlasové části. Postižená místa je možné promazávat sádlem nebo máslem. U kojenců se dermatitida obvykle hojí do několika týdnů až měsíců.

Jestliže je dětská pokožka velmi suchá nebo se kožních potíží nemůžete dlouhodobě zbavit, poraďte se ohledně používání kosmetiky s dermatologem.

Foto: Shutterstock.com



Objevte Baby Dove

Kompletní péče pro jemnou
dětskou pokožku
Vhodné pro děti
již od narození



baby
Dove



CESTUJEME S DĚTMI

Také máte tendenci odkládat dovolenou v Česku „na jindy“? „Vždyť tady to přeci znám,“ říkáte si, „a tady mi nic neuteče“. Zkuste to letos jinak a objevte kouzla naší země. Možná přijdete na to, že jsou i místa, kde jste ještě nebyli, krásy, které jste ještě neviděli, a že i naše krajina se mění. Poznejte letos Česko. A kdyby vám to přece jen bylo málo, odskočte si na chvíli k sousedům – do Německa či na Slovensko...







KRKONOŠE – TURISTIKA, CYKLOTURISTIKA

Prošlapte si místa, která znáte jen pod sněhem, a objevte letní tvář Krkonoš. Vyrazit můžete pěšky i na kole. Letní Krkonoše jsou oproti zimě oázou klidu a pravé přírody. Uvidíte, jak sami budete překvapení jejich jinou tvář, a kolik nových podob snadno objevíte.

Nádherná krajina se stopami činnosti ledovců tvoří Krkonošský národní park s rozlohou 38.500 ha a láká na procházky, túry a výlety. Víte, na jaká zajímavá místa se podívat?

Vydejte se po značených trasách k prameni Labe, na Bucharovu cestu z Horních Míseček do Vrchlabí, romantickou Weberovu cestu údolím Bílého Labe, Šourkovu cestu Obřím dolem či Úpským rašeliništěm na Výrovku.

ŠUMAVA – RÁJ CYKLISTŮ A BAJKERŮ

Stačí naplánovat trasu, seřadit kolo, sbalit si pár nezbytností a můžete vyrazit za krásami šumavských hvozdů. A proč kolo? Na kole stihnete za den mnohem víc než pěšky a dostanete se i do 1. zóny Národního parku, kam je zakázaný vjezd autem. Neváhejte a už pumpujte!

Z hustě zalesněných oblastí vedou šumavou stezky po hřebenech a svazích až do doliny. Můžete se zatoulat k pramenům Vltavy, po dřevěných chodnících dojít mezi rašelínové slati u Borových Lad nebo shlédnout šumavská jezera.

Rozlehlé šumavské pláně poznáte nejlépe právě na kole, ale samozřejmě i při pěších túrách. Oblíbeným místem turistů je nejhezčí šumavský hřeben tvořený vrcholy Pancíř (1214 m), Můstek (1235 m) a Prenet (1071 m). Jedním z nejlákanějších míst je údolí bystřiny Vydry a Otavy, chráněné území s horskými dědkami Srní, Antígl, Kvilda, a historická Sušice.

Na Šumavě najdete okolo 500 km značených cyklotras, procházejících terénem různé obtížnosti. Jsou zde podmínky k horolezectví, jízdě na koni, koupání a k provozování mnoha dalších letních sportů. K návštěvě láká i sousední Německo - bazén v Bavorské Rudě či Aquapark ve Waldmunchenu s tobogány a sírnými lázněmi, nebo muzeum zvířat v Regenhuetu.

DOVOLENÁ V JIŽNÍCH ČECHÁCH - TŘEBOŇSKO, ČESKÁ KANADA

Kraj Jižních Čech je vyhledávaným turistickým cílem nejen pro své přírodní krásy, ale též pro množství historických památek, lázně a dobré podmínky pro cyklistiku a vodní sporty, milujete-li vyjíždky na koních, neměl by tento kraj na vašem výletním seznamu chybět.

Značnou část území pokrývají lesy a rybníky, které jsou často součástí chráněných přírodních území a biosférických rezervací, a dodávají celé oblasti tajemné, romantické kouzlo.

Pohádkové jižní Čechy se pyšní historickými perlami, jako jsou zámek Červená

Lhota, romantický Jindřichův Hradec nebo dům Emmy Destinové. Projíždkami kolem rybníků v divoké přírodě, kde můžete narazit např. i na losa, dosud opomíjenou Českou Kanadou, a samozřejmě výtečným jídlem. Za návštěvu stojí i krásy Českého Krumlova, Třeboň nebo Tábor.

DOVOLENÁ NA VYSOČINĚ

Vysočina je lákavá zejména panenskou přírodou, kterou ještě zcela nepoznamenala lidská činnost. Dodnes se můžete procházet celé hodiny lesy, aniž byste potkali jediného člověka. V části Vysočiny byla vytvořena Chráněná krajinná oblast Žďárské vrchy (500 m n.m.), která poskytuje ideální podmínky pro všechny druhy sportu, zejména pak pro turistiku a cykloturistiku.

JIŽNÍ MORAVA – PÁLAVA

Kdo jednou okusil lahodná pálavská vína v místním sklepě, vrací se do těchto míst znovu a znovu. Vy, kdo ještě váháte, vězte, že kromě lahodného moku na vás čeká panenská a turisticky ještě ne tak zaplavená příroda, utajené památky i snadné cyklotrasy, které zvládne každý bez ohledu na kondici či věk.

Poznejte krásy a historické památky jižní Moravy. Pavlovské vrchy se táhnou severovýchodním směrem od Mikulova a vrcholy kopců zvýrazňují zříceniny středověkých hradů (Děvičky a Siroťčí hrádek). Věděli jste na příklad, že jsou biosférickou rezerva-

Strašáci patří do pohádek!

Očkování pomáhá chránit vaše děti před nebezpečnými pneumokoky

Prevenar 13

Pneumokoková polysaccharidová konjugovaná vakcína (13vlečtin, adsorbovaná)

Očkování vakcínou Prevenar 13 proti pneumokokovým onemocněním pomáhá chránit vaše děti před **13 typy pneumokoka, včetně typů 19A a 3**, které patří k nejčastějším typům vyvolávajícím invazivní pneumokokové onemocnění v České republice. Díky očkování se snižuje pravděpodobnost onemocnění meningitidou, zápalom plic a zánětem středního ucha způsobených právě pneumokoky.

Prevenar 13 je registrovaný léčivý přípravek, jehož výdej je vázán na lékařský předpis. Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. O možnostech očkování se poraďte s ošetřujícím lékařem vašeho dítěte. Prevenar 13 neposkytuje 100% ochranu proti typům pneumokoka, které vakcína obsahuje, a nechrání před typy neobsaženými ve vakcíně či jinými mikroorganismy.



Pfizer PFE, spol. s r. o., Stroupežnického 17, 150 00 Praha 5, tel: +420 283 004 111, www.pfizer.cz

PRV-2018.01.059

INZERCE

PEXÍ
www.pexi.cz

milujeme hračky

moje první modelína
PlayFoam

nealergická * nešpiní * nemastí * nerozpadá se

Báječné prázdniny
z modelíny PlayFoam

Co sní
dokážeš
Ty?

Pro pohodové modelování kupujte jen originál! od 3 let

/pexicz

www.PlayFoam.cz



BAMBULE

alza.cz

PEXÍK
www.pexik.cz

maxiK.cz



cí UNESCO? Na jejich úpatí se nachází malebné vinařské vesničky, mezi nimi i Dolní Věstonice - naleziště světoznámé Věstonické Venuše, a obtáčí je neméně proslulé vodní dílo Nové Mlýny, kde se dá v létě krásně vykoupat. Při vašich toulkách byste neměli vynechat ani známý Lednicko-Valtický areál, který je rovněž zapsaný v UNESCO, a Svatý kopeček v Mikulově. Okuste letos v létě slunce jižní Moravy!

MARIÁNSKÉ LÁZNĚ – LÁZNĚ A NÁDHERNÁ PŘÍRODA PLNÁ LESŮ A PRAMENŮ

Mariánské Lázně proslavily vynikající účinky čtyřiceti léčivých pramenů, křehké kouzlo architektury i romantika rozlehlých parků. Při vašem pobytu oceníte také kouzlo nedotčené přírody Slavkovského lesa plného slatí a rašeliníšť, která je městu blízko natolik, že na své výpravy můžete vyrazit hned od hotelu, aniž byste museli popojet autem. Neodmyslitelnou součástí každého lázeňského města je kulturní život včetně koncertů na kolonádě, divadel, módních přehlídek i zábavných pořadů. Nevšední zážitek v Mariánkách představuje Zpívající fontána, jejíž podmanivé tóny rozeznívají okolí kolonády každou lichou hodinu, a nesmíme zapomenout ani na oblíbené golfové turnaje.

Mariánské Lázně nabízejí romantické, wellness i léčebné pobyty pro všechny věkové kategorie, své si zde najdou bezesporu i senioři.

Při svém pobytu pak nezapomeňte navštívit i blízké okolí: Karlovy Vary, Františkovy Lázně, klášter v Teplé, historické centrum v Plané, Lázně Kynžvart či městečko s gotickým hradem a barokním zámekem ze 14. století Bečov nad Teplou, kde se nachází i unikátní Relikviář sv. Maura.

Pro rodiny s dětmi doporučujeme v této lokalitě pobyt v baby friendly OREA Hotel Monty**** s lesoparkem, dětským koutkem a nejlepšími zákusky ve městě. Ostatně i ve všech ostatních lokalitách se můžete nechat hýčkat v síti těchto hotelů.

Kam s dětmi na výlet?

Léto je dlouhé a kromě typu na dovolenou se vám jistě bude hodit i typ na víkend, či jen víkendový den. Ostatně nemusí být od věci i spojit pobytový týden s nějakým pěkným zážitkem, co říkáte?

Máte rádi aquaparky?

Aquapalace Čestlice v Praze je největším aquaparkem ve střední Evropě a nabízí tři tematické části. Palác dobrodružství má šest tobogánů, strmé skluzavky nebo spacebowl a dravou řeku, Palác pokladů s rodinnou atmosférou skýtá brouzdaliště, skluzavky i vrak pirátské lodi a umělé vlnobití. Klid potom najdete v Paláci relaxu, kde se nachází plavecký bazén, vírivka a potápěčský tubus. Aquapark je otevřen od 10 do 22 hodin, v pátek a sobotu do 23 hodin. Aqualand Moravia je aquapark v obci Pasohlávky v okrese Brno-venkov. Jeho kapacita je 8000 návštěvníků a vodní plocha měří přes 3000 m². Součástí aquaparku je 7 bazénů, 12 tobogánů, 24 typů saun, 4 vírivky, wellness zóna (kryozóna, římské a sluneční lázně) a restaurace pro 480 hostů. Aqualand Moravia byl slavnostně otevřen 1. srpna 2013.

Pro termální bazén aquapark využívá geotermální vrt Mušov s teplotou 46 °C, který má osvědčení přírodního léčivého zdroje.

TERMÁLNÍ LÁZNĚ SLOVENSKO VELKÝ MEDER

Když už budete u hranic, se se vypravte k našim Slovenským sousedům a užít si krásný relax.

Termální lázně Slovensko Velký Meder (Thermal Corvinus) v krásném prostředí lesoparku Velký Meder poskytuje možnost romantických procházek či joggingu na udržovaných lesních cestách. Celoroční provoz vnitřních bazénů, krytého bazénu s propojením na bazén vnější, solárium, masáže, tobogány, venkovní bazény, pláž, dětské a beachvolejbalové hřiště jistě oceníte vy i vaše děti..

Bohatou nabídkou se chlubí i Centrum Babylon v Liberci. Aquapark ve stylu antických lázní čítá tobogány, vodní jeskyně, whirlpools, i adrenalínový trychtýř. Zájemci mohou vyzkoušet také Aquazorbing, tedy chůzi v kouli po vodní hladině. Wellness centrum zahrnuje sauny, solné a bylinkové inhalace nebo solný důl. Kdo by byl unaven vodou, může zavítat do zrcadlového labyrintu nebo vyzkoušet četné hry a experimenty v science centru iQpark. Centrum je otevřeno denně od 10 do 22 hodin, v pátek od 10 do 23 hodin.

Tím se dostáváme k další možnosti, nechce-li se nám formovat tělo, pojďme formovat mysl...

Co říkáte na Dinopark?

Unikátní atrakce, jejímž prostřednictvím můžete nahlédnout do hluboké historie pravěku.

Návštěvníci se zábavnou a atraktivní formou seznámí s informacemi o vývoji života na Zemi, jednotlivými druhy živočichů, děti si mohou zahrát na paleontologii.

Jedná se o ojedinělý koncept tematicky zaměřených zábavních parků v České republice, na Slovensku, ve Španělsku a od srpna 2017 také v Rusku. Unikátní síť DinoParků představuje návštěvníkům záhadný svět dinosaurů v jejich reálných podobách a seznamuje návštěvníky s prostředím druhohor. DinoPark nabízí nádherně pohyblivé a statické modely dávných vládců naší planety v životních velikostech, dětské atrakce, DinoKlub, kamarády Fina Dina a Dinu Minu a mnoho dalšího. Mottem DinoParku je přinášet malým i velkým DinoFandům radost, poznání, zábavu a zážitky, na které se nezapomíná. Každý rok navštíví DinoParky více než jeden milion návštěvníků a letošní rok je plný mládat. Sezóna mládat vás přesvědčí o tom, že dinosaurí drobečci jsou krásná a roztomilá mláďátka. Čekají na vás malí T-Rexové, hraví Allosauri, rodinka Triceratopsů a další drobtina.

Jaké očkování před dovolenou?

Pediatři se shodují, že na první dovolenou je lepší vyrazit jen po Čechách. Obzvláště, pokud miminko ještě není plně proočkováno, v tom případě doporučují zůstat raději v domácím prostředí a vůbec neriskovat exotické nebo zbytečně daleké země.

I pokud děťátko základní očkování má, zvažte při výběru lokality, zda nepřidat i některé další očkování, které by zvýšilo jeho bezpečnost. Pokud plánujete pobyt blízko lesa, určitě se vyplatí zvážit očkování proto klíšťové encefalitidy, pokud není vaše dítě očkováno, zvažte určitě i očkování proti pneumokokovi, meningokokovi a rotavirovým infekcím.

Zdroj: Cestujsdetmi.cz,
foto: Shutterstock.com

DINOPARK®



SEZSONIA MLÁDAT

**VYDEJTE SE NA VÝLET DO DRUHOHOR
ZA MLÁDATY DINOSAURŮ! OBJEVUJTE,
POZNÁVEJTE, BAVTE SE.**

Dinosaurí rodinky **letos poprvé** našim návštěvníkům představují své potomky. Přijďte si i vy udělat selfičko s dinosaurí drobotinou, obdivujte **tři mladé Tyrannosaurusy** při jejich hrách, roztomilé **Apatosaury**, právě narozené



Stegosaurusy a mnoho dalších. V DinoParku Plzeň, Vyškov a Ostrava rozhodně nepřehlédnete **třicet metrů velké pohyblivé**

Argentinosaurusy, největší robotické modely, jaké můžete od letošního roku v DinoParku vidět.

To a mnohem více na vás čeká...



... V NEJVĚTŠÍ SÍTI ZÁBAVNÍCH PARKŮ

WWW.DINOPARK.CZ



JAK VYZRÁT NA LETNÍ ZDRAVOTNÍ NÁSTRAHY U DĚTÍ?

Léto je nejenom časem prázdnin a dětských radovánek, ale také obdobím, kdy zdraví dětí může ohrozit řada nástrah, které bývají často podceňované. Sluneční paprsky a letní teploty lákají děti i dospělé k pobytu venku je ovšem nutné zařídit se tak, aby byl bezpečný.





Dětská pokožka je však velmi tenká a náchylná, a proto je nutné věnovat zvýšenou pozornost její ochraně. „*Děti do jednoho roku věku by se vůbec neměly vystavovat přímým slunečním paprskům. I další věkové skupiny by měly*

ku a jeho blan. „Příznaky obou těchto zdravotních stavů jsou obdobné. Jedná se především o nevolnost, někdo má dokonce nutkání až ke zvracení, bolest hlavy, horečku, zrychlené dýchání a tep. U úžehu se mohou jeho charakte-

v podobě úrazu, a to i závažnějšího charakteru. Zcela eliminovat zvýšené riziko úrazů v době letních prázdnin není možné, je však nutné zaměřit se na jejich prevenci, aby k nim docházelo v co nejmenší míře a závažnosti. Při sportech by děti měly používat ochranné pomůcky, jako jsou chrániče nebo také přilby, při radovánkách ve vodě pak rukávky nebo nafukovací kruhy, hovoříme-li o dětech, které ještě neumí plavat,“ přibližuje MUDr. Ivana Koblrová.



trávit čas na sluníčku jen minimálně, obzvláště by se měly vyhnout ostrým paprskům mezi jedenáctou a patnáctou hodinou. Rodičům doporučuji, aby s dítětem trávili čas raději ve stínu, pokožku chránili lehkým oděvem, samozřejmostí je opalovací přípravek s vysokým UV faktorem dosahujícím až SPF 50,“ říká MUDr. Ivana Koblrová.

Vysoké teploty a sluneční paprsky nemusí potrápiti jen pokožku dítěte, ale mohou přivodit i vyčerpání, které může vést až k přehřátí organismu. Poškození teplem má různé projevy, proto je nezbytné umět je rozeznat. Velmi často dochází k záměně úpalu a úžehu, a to především kvůli tomu, že se mnohdy vyskytují společně. Úpal lze popsat jako reakci těla na nadprůměrné působení tepla a je možné ho dostat, když kromě pobytu v horkém prostředí ještě zapomeneme na dostatečný přísun tekutin. Naproti tomu úžeh vzniká následkem přímého působení slunečních paprsků na nekryté části těla, především na hlavu, kdy dochází k podráždění moz-

ristické projevy objevit i později po vystavení slunečním paprskům. Účinnou prevencí proti těmto zdravotním komplikacím je důsledné dodržování pitného režimu dětí, nošení pokrývky hlavy a také ochlazování v podobě koupání, zvlhčování kůže a vlásků či sprchování,“ dodává MUDr. Ivana Koblrová.

VĚNUJTE POZORNOST RIZIKOVÝM SITUACÍM

Začátek letních prázdnin často bývá provázen větším výskytem dětských úrazů. Děti nejsou ve škole či školce, mají obvykle větší volnost, čas tráví venku s kamarády nebo na táborech, mění se režim fungování celé rodiny. Ať už je dítě pod dohledem rodičů, nebo ne, zvyšuje se pravděpodobnost, že může dojít k jeho zranění. K nejčastějším úrazům řadíme již několik let pády, ke kterým dochází nejběžněji v kombinaci s únavou a přetažením dětí. „*Rodiče by měli dbát na zvýšenou pozornost nad dětskými aktivitami. Většinou stačí jen chvilíčka a může dojít k nepříjemnosti*

ZAMĚŘTE SE NA JÍDELNÍČEK

V horkých letních dnech dokážou děti potrápiti i zažívací potíže. Oblíbená jídla, jakou jsou například zmrzlina ze stánku, grilované či smažené pochutiny, mohou představovat riziko infekce z potravin. Vysoké teploty totiž vytvářejí přímo ideální podmínky pro množení bakterií a šíření nákazy. „*Pozor je nutné dávat si především na potraviny podléhající rychlé zkáze. Tento typ potravin se musí konzumovat hned po jejich nákupu nebo se snažit o jejich co nejrychlejší a bezpečné uskladnění. Zejména při tolik oblíbeném letním grilování je potřeba nezapomenout, že zejména u masných výrobků se musí dodržovat dostatečná teplota jejich tepelné úpravy. Co se týče obecného stravování dětí v létě, rodiče by měli dbát na jejich dostatečný pitný režim. Ideální pro horké dny jsou voda, slabé ovocné čaje či ředěné šťávy. Zcela nevhodné jsou silně slazené nápoje typu Coca-Cola. Optimální množství přijaté tekutiny za den záleží na věku a hmotnosti dítěte. Letní jídelníček by měl být lehký, bez tučných smažených jídel a bohatý na ovoce a zeleninu,“* radí MUDr. Ivana Koblrová.

ZDRAVOTNÍM KOMPLIKACÍM SE DÁ VĚTŠINOU ZABRÁNIT

Letní měsíce představují ideální období pro zážitky a poznávání venkovního světa. Aby si tento čas mohli rodiče s dětmi naplno užít bez zbytečných zdravotních komplikací, je nezbytné věnovat čas prevenci. „*Nenechte si vaše nezapomenutelné okamžiky zastínit nepříjemnými zdravotními komplikacemi, kterým lze zabránit dodržováním preventivních opatření,“* uzavírá MUDr. Ivana Koblrová.

Foto: Shutterstock.com

FUNNY WHEELS®

...ride safe, ride style, ride fun!

PRVNÍ ODRÁŽEDLO PRO TY NEJMENŠÍ.

Unikátní chytré řešení odrážedla FUNNY WHEELS®
dopřeje radost z pohybu a roste spolu s dítětem.

Odrážedlo má tichá kola s pneumatikami, která se nepropíchnou a nekloužou. Hravě ho každá maminka zvládne změnit z tříkolového na dvoukolové, aby prcek mohl trénovat balanc a navíc má dvě výškové polohy. Řídítka chrání dětské ruce před poraněním. Na vývoji odrážedla FunnyWheels se podíleli doktoři.

- Pro děti od 18 měsíců
- Řídítka se nemohou přetočit
- Atestovaná nosnost: 50 kg
- Hmotnost odrážedla: 1,8 kg
- Výška sedla: 28/31cm




teddies
náruč plná hraček
DISTRIBUTOR



WWW.FUNNYWHEELS.CZ

INZERCE

TICHÁ JÍZDA

ZMĚNA VÝŠKY

OCHRANA RUKOU

ARETACE 130°

ÚPRAVA
Z 3 KOLOVÉHO
NA 2 KOLOVÉ

2in1



MB 
plaváček
plavecká škola

Dokonalé zázemí pro plavání kojenců, batolat a předškolních dětí. Neveřejný bazén se slanou vodou, nedráždí oči ani pokožku. Je vyhřátý na příjemných 32°C a proto je vhodný pro plavání nejen nejmenších dětí.

tel. 603 935 585, 733 395 760

www.plavani.com

Praha 10 Horní Měcholupy
Milánská 311

plavanibenefit@seznam.cz

5 TIPŮ

JAK PŘEDCHÁZET NEMOCEM V PRŮBĚHU PRÁZD�IN

V letních měsících přichází období výletů, dětských prázdninových pobytů a rodinných dovolených. Zajištění prázdninového programu pro malé nezbedníky stojí rodiče nemalé úsilí, ale i spoustu peněz. Co když ale dítě na poslední chvíli onemocní? Nenechte se zaskočit touto nepříjemností a s předstihem se zaměřte na posílení dětské imunity.



1. ODPOČINEK JE ZÁKLAD

Na imunitu může mít nedostatek spánku zásadní vliv. V období prázdnin bývá



denní režim volnější než ve dnech školní docházky. Dlouhé letní dny s možností venkovních aktivit do pozdních hodin, oblíbené sledování televize či populární hraní her na mobilních zařízeních, to vše přispívá k nepravidelnému dennímu režimu. Když dítě pozdě uléhá, také ráno dlouho vstává a nepravidelnost se dostává do začarovaného kruhu. Nastavte dětem jasná pravidla i o prázdninách. Nejen že tím prospíváte jejich zdraví, ale i vy si odpocínáte a budete mít čas na sebe.

2. SKOTAČENÍ NA SLUNÍČKU

Ne nadarmo se říká, že kam nechodí slunce, tam chodí lékař. Proto se snažte s dětmi pobývat venku každý den alespoň hodinku. Nenechte se odradit deštivým počasím. Věřte, že na letní odpoledne v holínkách a pláštěnce budou děti vzpomínat jako na jeden z nejlepších prázdninových zážitků. „Při pobytu na čerstvém vzduchu se dobře prokrvují sliznice a při venkovní aktivitě se tělo zdravě zapotí. Díky pravidelnému pohybu se podporuje i správná funkce zažívacího traktu a posiluje obranyschopnost,“ vysvětluje MUDr. Bohumil Ždichynec, CSc., z polikliniky I.P.Pavlova v Praze. Vždy děti oblékejte přiměřeně počasí a volte raději více slabších vrstev,

které lze odložit. Na výlet přibalte větrovku a pokrývku hlavy.

3. KOUZLO JÍDELNÍČKU

Základem správně fungujícího imunitního systému je zdravé složení talíře. Chybět by neměla zelenina s ovocem, zakysané mléčné výrobky, potraviny obsahující vlákninu a kvalitní bílkoviny. Ne vždy se ale v prázdninovém jídelníčku, přes kopečky zmrzliny, opékané



špekáčky a všemožné laskominy, podříďte dodržet zásady zdravé výživy. Proto

ani o prázdninách nezanevřete na biologicky aktivní vitamíny z botanických zdrojů, které jsou mnohem vhodnější než syntetické vitamíny s kratší životností.

4. ČISTÉ RUCY PŘED JÍDLEM

Pokud se snažíme, nejen za účelem podpoření imunity, dětem dopřát pestrou stravu, nesmíme zapomínat ani na další návyky, které s tím souvisí. Vedte děti k pravidelné hygieně a mytí rukou před každým jídlem. Stejně důležité je mytí rukou po použití toalety nebo po návratu domů. Novým trendem v domácnosti jsou bezdotykové vodovodní baterie, které eliminují přenos bakterií na nejmenší možnou míru. „Pokud „špinavou“ rukou nejprve spustíme pákovou baterii, bakterie na ní jednoduše počkají, než ji „čistou“ rukou zase vypneme. I když se tak zbavíme velké části znečištění, riziko přenosu zůstává.“

5. OD KAŽDÉHO TROCHU

Podporovat imunitu lze pravidelným otužováním. Někdo dává přednost studené sprše po ránu, někdo raději navštěvuje saunu. Zkuste tyto aktivity dětem také přiblížit. Na noc větrejte a dopřejte jim čerstvý vzduch při spánku. Snížení rizik onemocnění můžete předejít také tím, že nebudete děti vy-

stavovat pasivnímu kouření.

Foto: Shutterstock.com

Jak jste na tom?

Otestujte si své znalosti
ve ZDRAVOTNÍM KVÍZU.



www.zdravotnikviz.cz



INZERCE

LÉKÁRNY **ipc**

PEČUJEME
O VAŠE ZDRAVÍ

JIŽ 25 LET



DÁREK
PRO VÁS
Sleva 25%

Na všechny produkty
z řady **IPC KOMPLEX**
pro držitele PHARMACARD*



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

Vše pro zdraví...

www.ipcgroup.cz



ÚRAZEM JE U NÁS POSTIŽENO KAŽDÉ PÁTÉ DÍTĚ, V LÉTĚ JICH PŘIBÝVÁ

Úrazem vyžadujícím lékařské ošetření je v ČR každoročně postiženo každé páté dítě.¹ Úmrtnost následkem úrazů sice v posledních letech klesá, nicméně celkový počet úrazů se zatím výrazně nesnižuje. V létě dětských úrazů přibývá. Nejvíce se jich stane při organizovaném sportu (téměř 38 % všech úrazů) a dále při hře bez dohledu dospělého nebo při výletech (přibližně 34 %). Většině vážných úrazů lze přitom dobrou prevencí účinně předcházet. Klíčovou roli hraje správná edukace dítěte, dozor u menších dětí, bezpečnost prostředí a v neposlední řadě i důsledné používání prvků pasivní ochrany jako jsou přilby, chrániče, pásy, autosedačky apod.





Úrazy a děti k sobě v létě bohužel neodmyslitelně patří. Především o prázdninách se lékaři setkávají s dětskými úrazy častěji než jindy. „Při úrazu i bezprostředně po něm při ošetření prožívá dítě stres a také bolest. Další dny po úrazu pak bolest provází i samotné hojení a mírnění bolesti je proto důležitou součástí léčby. Zajistíme-li dostatečné tlumení bolesti při ošetření i v následném období, může se nepříjemný zážitek stát pouhou historkou pro spolužáky a ne traumatizující vzpomínkou, která dítěti zkazí prázdniny,“ říká MUDr. Alena Šebková, praktická dětská lékařka z Plzně.

DROBNÉ ÚRAZY OŠETŘETE, S VÁŽNĚJŠIMI RADĚJI K LÉKAŘI

Nikdo z nás nechce, aby naše ratolesti, které školní rok prosedí v lavici a většinu zimy stráví uzavřených prostorách, nebyly v létě na čerstvém vzduchu. O prázdninách se pochopitelně snažíme motivovat děti k pohybu venku, což je pro jejich růst a správný vývoj nezbytné. Při dodržení pravidel prevence vážných úrazů se aktivního pohybu venku nemusíme bát. Nicméně drobné úrazy, oděrky, podvrtnutí či zhmožděny prostě k venkovním aktivitám dětí patří a je s nimi třeba počítat. Měli bychom být schopni dítěti poskytnout účinnou první pomoc i ošetřit drobné poranění. Na dovolené by nám proto neměla chybět plně vybavená lékárnička. Nejčastějším poraněním svalů, které nevyžaduje lékařské ošetření, je pohmoždění po nárazu (například při pádu z kola). Poraněné místo je bolestivé,

oteklé a bývá viditelná modřina. Při míčových hrách bývají zase často poraněny drobné klouby ruky, při špatném došlápnutí kotník nebo koleno. „Na většinu poranění pohybového aparátu (tržné rány kůže, pohmožděny či podlitiny) platí jednoduché pravidlo – znehybnit, chladit otok a dezinfikovat otevřenou ránu, případně zastavit krvácení a ránu krýt sterilním obvazem. V případě potřeby lze tlumit bolest analgetiky (tj. léky proti bolesti). Léčba bolesti zlepšuje komfort hojení, umožní i klidný a nerušený spánek dítěte a následně brzké navrácení malého pacienta k jeho běžným aktivitám,“ doplňuje MUDr. Alena Šebková. Vždy je nutné ránu dobře ošetřit. Ošetření drobných ran bývají veřejností, ale i některými odborníky, podceňována. Díky tomu se může zbytečně prodlužovat doba a efektivita hojení. „Z minulosti přetrvávají informace o použití peroxidu vodíku a dezinfekci rány prostředkem ve spreji nebo roztoku. To je samozřejmě v pořádku. Vyčistění rány a vydesinfikování (například jodisolem) je základ. V současné době však máme k dispozici i další prostředky, které se užívají podle typu rány,“ upozorňuje Mgr. Markéta Koutná. Je nutné si uvědomit, že pokud je rána nedokonale vyčištěna, může být příznivý průběh hojení zanedlouho vystřídán komplikacemi, například infekcí, opakovaným krvácením, prodloužením doby hojení nebo celkového rozšíření rány do šířky i do hloubky. V neposlední řadě má nekvalitní hojení vliv i na konečný vzhled jizvy. Je-li úraz vážnější, například při vy-

mknutí kloubu, je potřeba vyhledat lékaře. Také zdánlivě drobná nekrvácející poranění, např. rezavým hřebíkem, by se měla alespoň konzultovat s lékařem, protože u nich hrozí vážné infekční komplikace. Na dezinfekci je třeba myslet například i při vyndání třísky, postižené místo je vhodné ještě několik dní sledovat. Obecně platí, že čím více rána krvácí, tím menší je riziko infekce a naopak.

TLUMENÍ BOLESTI – KLIDNÝ SPÁNEK DÍTĚTE

I po ošetření lékařem se většina poranění hojí ještě nějakou dobu a prvních několik dní může postižená oblast nepříjemně bolet. V místě poškození a jeho okolí vzniká totiž zóna zvýšené odpovědi nervových zakončení na bolestivé podněty. Rozhodně je tedy při bolesti na místě užívat léky na její tlumení i v dalších dnech, neboť dětem pomohou, aby se cítily lépe. Především pomáhají dětem klidně spát, ale také klidně vstávat a hrát si. Dětem jsou určeny léčivé přípravky s nižším obsahem účinných látek. Na tlumení bolesti jsou vhodné např. léčivé přípravky s obsahem ibuprofenu nebo paracetamolu.

TEENAGERŮM PŘIBALTE NA TÁBOR MASTI

Starší děti tráví léto často mimo náš rodičovský dozor. Z hlediska vzniku úrazů jsou nejohroženější skupinou děti ve věku 13 – 14 let, chlapci častěji než dívky. Nejčastější příčinou úrazu adolescentů jsou nejrůznější pády. I zde platí, že úraz je potřeba nejen správně ošetřit, ale také podpořit hojení a tlumit bolest a umožnit tak rychlý návrat nemocného mezi vrstevníky. Mládež starší 12 let může užívat v menším dávkování většinu analgetických přípravků pro dospělé. Velmi praktické jsou v tomto ohledu masti (krémy nebo gely), které jsou šetrnější než celkově podaná analgetika, protože v dostatečné míře působí v místě bolesti, ale výsledně se do organismu dostává jen minimální množství léčivé látky. Masti obsahující ibuprofen kromě tlumení bolesti působí rovněž protizánětlivě. Krémy s léčivou látkou heparin S zase podporují vstřebávání otoku a výronu.

Foto: Shutterstock.com

ÚRAZY? ZRANĚNÍ?



Aby bolest nebolela!

Traumeel® S mast

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

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

- Podvrtnutí kloubů
- Naražení, zhmoždění a modřiny
- Natažené šlachy a vazy
- Otoky měkkých tkání
- Obsahuje rostlinné (12x) a minerální (2x) látky



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

INZERCE

Tipy na prázdniny

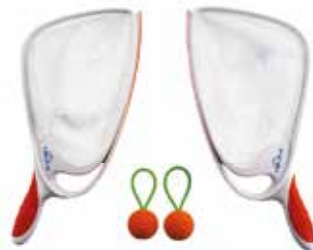


Phlat Ball Chameleon je disk-míč vhodný ke hře venku, se kterým si můžete házet podobně jako s frisbee. Při dopadu disku na zem nebo do rukou druhého hráče se disk díky speciální konstrukci vmžiku změni na míč. Jakmile ho stlačíte, vznikne z něj opět disk, který navíc mění barvu, když se ho dotknete. Cena od 249,90 Kč.

Robocarz jsou skvělou hračkou 2v1, která potěší nejen fanoušky filmových robotických vozů. Jde o robota a automobil zároveň, takže chlapečkům se jen tak neomrzí. Cena od 149,90 Kč.

Phlat Sport lapače s míčky představují zábavnou venkovní hru pro dvojice i celé skupiny. Její pravidla jsou jednoduchá. Stačí jen zaháknout pěnový míček s gumovým očkem za lapač, pořádně natáhnout a pustit. Pak už se jen bavíte tím, jak ostatní pobíhají a snaží se chytit míček do lapače.

Cena 399,90 Kč



Phlat Sport prak s kelímky zpríjemní ne jedno volné odpoledne venku malým i velkým klukům a holkám. Děti si při zábavné hře procvičí soustředěnost a přesnou trefu, vy si zase užijete odreagování od věčného stresu. Cena 349,90 Kč.



Všechny hračky seženete v síti prodejen Sparkys a Bambule.



ZASE DO

ŠKOLY...

Sice tu máme ještě prázdniny, ale ani se nenadějeme a bude tu počátek nového školního roku. Než se děti vrátí zpátky do lavic, bude zapotřebí alespoň minimální příprava.

Pro začátek je nutné vybalit stohy špinavého oblečení, které si děti přivezly

každý rok prodá více než dvě stě padesát tisíc kusů odšívovacích produktů



z táborů a prázdninových dobrodružství, a vypořádat se s ním. Od vynálezu automatické pračky to jistě už není zase tak velký problém, ovšem některé zvláště vytrvalé skvrny a nánosy několikátýdenní špíny si vyberou svou daň i tak. Základem úspěchu je samozřejmě dobrý prací prostředek. Mezi moderní varianty patří prací kapsle, které usnadní dávkování. U více odolných skvrn je dobré zvolit některý z odskvrňovačů nebo vyzkoušet „babské“ rady, jako je přidání prášku do pečiva k várce bílého prádla, nebo citrónová šťáva či jar přímo na skvrnu.

POZOR NA VŠÍ!

I když to jistě není nic pěkného, není za co se stydět – v poslední době se opět výrazně zvyšuje výskyt vši. Rozhodně to nemusí být známkou zanedbané osobní hygieny, většina dětí si vši jednoduše přinese z kolektivu. Bohužel se pedikulóza (zavšivení) hodně rychle šíří a pokud nezakročíte okamžitě, bude mít vešky brzy celá rodina. Dětské tábory jsou ideálním místem pro šíření nepříjemné nákazy, proto děti vždy po návratu pečlivě zkontrolujte. Zavšivení se pozná snadno, je doprovázeno silným a nepříjemným svěděním pokožky hlavy, vši jsou ve vlasech viditelné (zvláště při česání nad bílým papírem) a při bedlivější prohlídce najdeme na vlasech blízko pokožky hlavy i stříbřité hnidy – vajíčka. Boj proti vším se určitě neobejde bez cesty do lékárny. V ČR se

PRAVIDELNÝ REŽIM JE DŮLEŽITÝ

Protože o prázdninách se často uvolňují nebo případně úplně mizí pravidla, která byla v průběhu školního roku pevně zavedená, je třeba dítěti znovu obnovit režim. A to ideálně alespoň v posledním týdnu před nástupem do školy. Dítě se musí naučit chodit večer v danou hodinu spát a ráno vstávat, také je příhodné zklidnit aktivitu v průběhu dne. Jednoduše ho potřebujete připravit na to, že už brzy bude muset několik hodin držet pozornost. Aby se dítěti dobře usínalo, můžete organismu pomoci hrnkem teplého mléka nebo bylinkovým čajem. Rozhodně není vhodné, aby dítě usínalo u televize. Taková předpříprava od rodičů usnadní dítěti návrat do lavice a pomůže učitelům s počátečním nápoem nepozornosti. U některých dětí se krátce před návratem do školy mohou objevit obavy z toho, co přinese další školní rok. Může dojít i na somatické projevy, jako je bolest hlavy, břicha, průjem nebo zvracení. V takovém případě je vždy dobré s dítětem trpělivě promluvit, vyslechnout jeho strachy a pokusit se mu v rámci možností poradit a pomoci.

NÁKUPY, NÁKUPY, NÁKUPY

Se začátkem školního roku nás samozřejmě čekají i nákupy. A to nejen oblečení, ze kterého děti přes prázdniny vyrostly, ale především školních pomůcek. Nákupy alespoň některých školních potřeb je dobré nechat až na začátek

školního roku. Požadavky pro odbornější předměty jsou poměrně specifické, děti dostanou v prvních školních dnech seznam, co budou potřebovat, a nestane se tak, že by jim nevyužité pomůcky ležely celý rok v šuplíku. Situace je trochu jiná, jde-li vaše ratolest do školy poprvé. Rady, co každý prvňáček potřebuje, obdržíte většinou při zápisu, a protože vybavit nového malého školáka vás vyjde v průměru na 3000 Kč, je lepší si výdaje trochu rozdělit.

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 PSÁNÍ 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, ořezávací 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 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 a polstrovaná ramenní popruhy.

Foto: Shutterstock.com

dresy & trička

www.3KOSHOP.cz

Ohradní 10, Praha 4

po-pá, 10-18 hod. | tel. 602 413 137

pro fanoušky i hráče



Potisk jménem, číslem nebo logem do 48 hodin.

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



KDYŽ LÉTO

BOLÍ

Letní měsíce nepřinášejí jen sluníčko a pohodu, ale mnohdy i nepříjemná trápení. Letní alergie, bolestivé štípance či nepříjemné gynekologické záněty, to všechno nás v létě může pěkně potrápit.



Alergie se může objevit kdykoliv během života. Během léta je v ovzduší velké množství pylových alergenů, není proto divu, že se první projevy alergie přihlásí často právě v létě. Zda se bude jednat pouze o přechodné sezonní obtíže anebo o celoroční problém, to ukáže jen čas. Při prvních projevech je většinou doporučeno potíže, pokud nejsou závažné, během pylové sezony sledovat a zaznamenávat. Pokud se stejné obtíže opakují v následující sezoně, je vhodné alergologické vyšetření, které pomůže objasnit jejich příčinu a následně doporučí vhodnou léčbu.

CO S ALERGIÍ V LÉTĚ?

V první řadě se doporučuje nepobývat venku během dopoledne, kdy jsou koncentrace pylových zrn v ovzduší nejvyšší. Určitou ochranu zaručuje pobyt v místnostech s klimatizací. Důležité je také neotvírat během dopoledne okna, aby pyl nemohl nalétat do našich domovů. Pokud se člověk pohybuje venku po delší dobu během dne, pak se má po návratu domů osprchovat a hlavně si umýt hlavu. Vlasy mohou být přímo magnetem pro pylová zrna, která si potom přinese až do ložnice a na polštář. Při nutnosti kosit trávu nebo pracovat na zahradě je případně používat ochrannou masku na ústa a nos.

PREVENCE A HYGIENA...

Každému alergikovi je nutné zdůrazňovat, aby si nezapomněl vzít včas své léky na alergii, protože než začnou působit, chvíli to potrvá. Výběr správných léků je důležitý. K nezákladnějším lékům patří antihistaminika. Pomohou při svědění, kýchání a rýmě, ale většinou nepomohou při ucpaném nosu. Přechodný účinek při tomto problému mají nosní dekongescencia (látky zmírňující otok sliznice). Tyto léky ale nejsou určeny pro dlouhodobé použití. Pak už je opravdu nutné navštívit specialistu, aby provedl podrobné vyšetření a doporučil další léčbu.

ACH, TEN OTRAVNÝ HMYZ

I ten k létu bohužel patří. A takové štípance komplikují život nejen alergikům. Proč nás hmyz vlastně štípe? Protože se buď živí krví, anebo se jednoduše brání, protože jej vylekáme nebo rozdráždíme. Kdyby nás hmyz pouze bodl nebo nám vysál trochu krve, patrně bychom nic moc necítili. Jenže při štípnutí hmyz do našeho těla vylučuje různé látky – například obranný jed a látky proti srážlivosti krve. A právě ty způsobují alergické reakce a nepříjemné projevy. Díky cizím sloučeninám, které hmyz do našeho těla vylučuje, nám toto místo bezprostředně zarudne,

svědí, bolí nebo se objeví otok, případně vyrážka.

KDY JE BODNUTÍ NEBEZPEČNÉ?

Většina štípnutí a bodnutí hmyzem se obejde bez lékařského ošetření. Pokud je však napadena včelou, vosou či sršněm osoba na jejich jed alergická, měli byste lékaře navštívit. A to především tehdy, objeví-li se po bodnutí u dotyčného dušnost, slabost, nevolnost, mdloba, závrať, úzkost, zmatenost, otok rtů nebo dutiny ústní. Dále pak tehdy, došlo-li k bodnutí na krku, v ústech a v okolí hrtanu. Pokud se nejedná o bodnutí včelou, vosou nebo sršněm, měla byste navštívit lékaře i tehdy, nemizí-li kolem vpichu zarudnutí nebo otok ani po 2 až 3 dnech. Je potřeba vyloučit infekci, případně ji léčit. Kdybyste v takovém případě péči zanedbala, mohlo by dojít třeba až k otravě krve.

VYZKOUŠEJTE CIBULI

Napadené místo si chladte pod tekoucí studenou vodou, což jednak pomáhá snižovat otok a jednak brání bakteriím, aby se usadily v ráně. Následně pak snižujte otok jeho ochlazením ledovým obkladem. Zabalte do ručníku či do kousku látky kus ledu, případně použijte něco zmrazeného (balení zeleniny, masa apod.). Pokud máte cibuli,

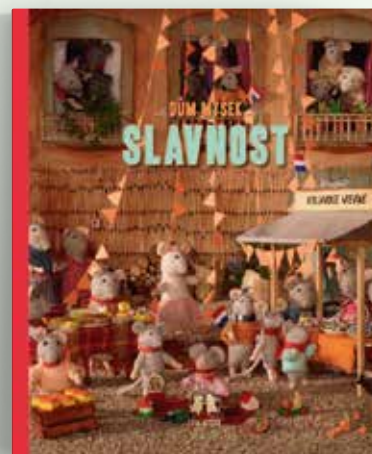
KNIŽNÍ NOVINKY NAKLADATELSTVÍ MEANDER



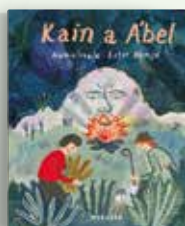
Ochechule s ukulele, ilustrace Jakub Kouřil



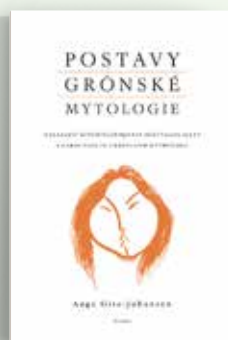
200 × 200 mm
64 stran, pevná vazba
298 Kč
Edice Modrý slon



203 × 248 mm
32 stran, pevná vazba
398 Kč
Edice Modrý slon



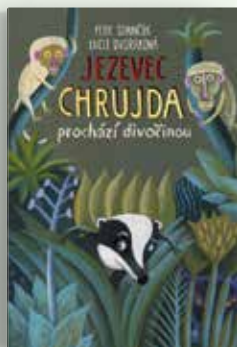
120 × 150 mm
24 stran, pevná vazba
98 Kč
Edice Manamana



160 × 235 mm
66 stran, brožovaná
198 Kč
Edice Modrý slon



162 × 212 mm
116 stran, pevná vazba
298 Kč
Edice Modrý slon



240 × 160 mm
24 stran, pevná vazba
198 Kč
Edice Modrý slon



170 × 170 mm
80 stran, pevná vazba
268 Kč
Edice Modrý slon



WWW.MEANDER.CZ

můžete zkusit cibulový obklad. Plátky by se měly přikládat na postižené místo alespoň na čtvrt hodiny. Šťáva z cibule, která proniká na podrážděnou kůži, pomáhá snižovat otok a svědění. Některým se také osvědčil obklad z čistého alkoholu. Nezáleží na tom, zda se jedná o lékárenský zředěný líh nebo čistý destilát, který vytáhnete z baru. Nakapejte jej na kapesník či žínku a přiložte na půl hodiny na otok. Alkohol jej z tkáně vytahuje. Máte-li ve své domácnosti olej z čajovníku, můžete jej jako první pomoc rovněž použít. Má protizánětlivé účinky, dezinfikuje a snižuje otoky. Stačí nanést několik kapek tam, kde došlo k bodnutí hmyzem. A v neposlední řadě můžete sáhnout po osvědčených prostředcích z lékárny. Patrně nejsilnějším přírodním antiseptikem je Tea Tree Oil. Ničí bakterie a viry a tím zabraňuje vzniku anebo šíření infekcí. Má silnou schopnost pronikat do poškozených tkání a jeho účinnost se zvyšuje v přítomnosti krve a v zanícených ranách. Velmi účinné jsou i chladící gely, které mají dobré uplatnění v léčbě reakcí z přecitlivělosti.

ACH, TY MYKÓZY

I ty k létu bohužel patří a dokáží pěkně potrápít nejednu ženu. Gynekologické problémy jsou všeobecně velmi nepříjemné a choulostivé. Málolterá z nás ale ví, že pokud se správně neléčí, mohou přivodit velmi vážné komplikace. Nejčastěji navštěvujeme gynekologa kvůli kvasinkovým infekcím, které prodělá během života téměř každá třetí žena v ČR. Vážnějším problémem jsou pak chlamydiové infekce, které mohou způsobit záněty dělohy, vejcovodů a vaječnicků.

Mykózy jsou způsobovány především kvasinkami rodu *Candida albicans*. Samy o sobě ještě nemusí být příčinou onemocnění. Až jejich přemnožení a následné narušení rovnováhy poševní mikroflóry vyvolává obávaný zánět. Všechny dobře víme, že nechráněný pohlavní styk, nedostatečná hygiena, špatné stravování a stres mohou kvasinkové rejdění rozpoutat jedna dvě. Ale jsou věci, do kterých bychom vůbec neřekly, že mohou mít také negativní vliv. Jsou jimi například naše oblíbené těsné džíny. Nošení těsných džín totiž narušuje vaginální prostředí. V těsných kal-



hotách dochází nejen k přehřívání, ale i k zamezení přísunu kyslíku k intimním partiím, což pak tvoří ideální prostředí pro kvasinky. Další oblíbená část našeho šatníku, tanga kalhotky, také nejsou z gynekologického hlediska úplně vhodné. Sice vypadají sexy a většina z nás na ně hlavně v létě nedá dopustit, ale při jejich každodenním nošení se snáze rozšiřují bakterie, které následně mohou způsobit hodně nepříjemností.

RIZIKOVÉ KOUPÁNÍ

Koupání, nejlepší letní aktivita, také není úplně bez rizika. Z hlediska přenášení infekcí jsou překvapivě mnohem nebezpečnější bazény. Chlorovaná voda totiž snižuje přirozené pH pochvy. Stejně tak působí i mokré plavky, které navíc přispívají k zapařování a pocení a vytváří pro kvasinky skvělé prostředí. Je tedy lepší mít plavky dvoje. Jedny na koupání a druhé na slunění. Dále bychom to také neměly přehánět se sladkostmi, protože cukr kvasinky přímo zbožňují.

JAK Z TOHO VEN?

Mykózy se obvykle léčí běžně dostupnými antimykotiky. Vyrábí se v mnoha

variantách; čípky, masti či tablety. Jsou rychlé a účinné a většině žen pomohou po několika dnech. Problémem u mykóz ale je, že se rády vrací. Jedním z důvodů může být porucha především lokální imunity. Právě proto by měla být léčba komplexní. Při opakovaných mykózách odborníci často doporučují pacientkám podpůrnou léčbu pomocí enzymových léků (např. Wobenzym), které stabilizují imunitu v celém těle. Nejvhodnějším prostředkem k léčbě bakteriálních zánětů dělohy, vejcovodů či vaječnicků jsou antibiotika. Ovšem ani ta nemusí být vždy účinná. Někdy bývají gynekologické záněty – zejména chlamydiové infekce – chronické, opakují se a ne vždy antibiotika hned při první léčbě pomohou. Je nezbytné dobrat celou dávku až do konce a vždy dbát na rady lékaře, který určí další postup. Také zde mohou léky s obsahem enzymů zlepšit účinek antibiotické léčby a lépe bránit návratu onemocnění anebo jeho přechodu do chronického stavu.

Text: Jana Abelson Tržilová,
foto: Shutterstock.com,
zdroj: Ulekare.cz, zenax.cz

Immun44[®] *Doplněk stravy*

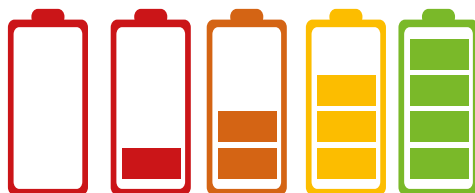
Doplňky stravy, které mají s posílením imunity pomoci, se zpravidla snaží o **vyvážený mix těch správných živin**. Preparát **Immun44[®]** byl vyvinut speciálně pro potřeby imunitního systému a proto slibuje **okamžitý efekt**, má vliv na růst a množení virů. Obsahuje totiž **Plantovir[®]**, komplexní směs tzv. polyfenolů, a **PHYTO-PANMOL[®] (biologicky aktivní vitamíny)** z přírodních zdrojů, které jsou mnohem vhodnější než syntetické vitamíny s kratší životností. **Immun44[®]** obsahuje také **výtažek ze skalní růže**, který se pro svůj antivirový potenciál používá již od dob antiky.

- sirup
- kapsle

DOBIJTE SI
AKUMULÁTOR
VAŠÍ IMUNITY!

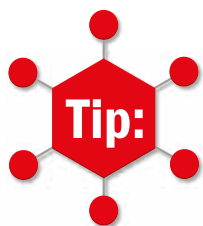


www.immun44.cz



INZERCE

UROVAL[®] **Řešení z přírody**



Palčivé letní problémy? Podpořte tělo přírodou

I krásné letní období mohou znepříjemnit palčivé problémy, které poznala nejedna z žen. Základem je odpočinek a dodržování pitného režimu, které pomohou k přirozenému pročištění močových cest. Tělo podpořte ale i přírodou, třeba ve formě D-manosy. Uroval[®] D-manosa využívá péče šetrné přírody. Obsahuje sáčky s práškem pro přípravu nápoje s nejvyšší dávkou přírodního monosacharidu D-manosy. Je určený pro dlouhodobou a tělu přirozenou podporu, a to dospělých, dětí od 3 let, těhotných a kojících žen. Věřte značce Uroval[®] – nejprodávanější značce s obsahem D-manosy v ČR.

Doporučená cena: 249 Kč (15 sáčků)

K dostání: v lékárnách nebo na www.uroval.cz



Doplněk stravy

CESTOVNÍ LÉKÁRNIČKU SBALTE NA MÍRU

Nic nezničí vysněnou dovolenou tak účinně, jako zdravotní potíže. Buďte na ně připraveni a před cestou si dobře připravte cestovní lékárničku. Když je správně vybavená, může se stát dovolenkovým pokladem. Před náročnější cestou mimo civilizaci počítejte s návštěvou praktického lékaře. Můžete potřebovat léky, které jsou dostupné jen na recept, upozorňuje předseda Sdružení praktických lékařů MUDr. Petr Šonka. Platí to například o antibioticích, antibiotických mastech i některých lécích na spaní.



UNIVERZÁLNÍ ŘEŠENÍ NEEEXISTUJE

Zapomeňte na to, že do kufru narychlo přihodíte lékový balíček, s kterým jste v zimě cestovali na hory, nespolehejte ani na zásoby spolucestujících. Podle Mgr. Leony Štěpkové je důležité cestovní lékárníčku připravit sobě na míru. Záleží na individuálních potížích, cestovním týmu, destinaci i chystaných aktivitách. „Jinou lékárníčku si pořídí sportovec do hor, jinou rodina s dětmi do resortu k moři, jinou lidé jezdící na kolech po Čechách,“ upozorňuje Štěpková. Jednoduché osnovy se ale může držet každý.

1. PRAVIDELNĚ UŽÍVANÉ LÉKY

Zní to jako samozřejmost, ale podle MUDr. Šonky se to bohužel běžně stává. Denně užívané léky si lidé nechají doma. Předcházejte tomu a vložte si je včas do zavazadla. Pilulku, kterou máte polknout v den odjezdu, raději odstříhnete z platička a nechte stranou. Bez svých léků se na dovolené obejdete těžko a jejich shánění vám může prázdniny pokazit.

Rozhodně také přibalte léky, po kterých doma saháte často. „Někdo trpí na opary, někdo na zácpu, někdo má jiné obtíže,“ podotýká Leona Štěpková. Třeba zácpa bývá cestovní obtíží mnoha žen. Změní prostředí a pak celé dny s napětím chodí kolem toalety. Doma banalita, ale na cestách bez léku velká nepříjemnost.

2. ALERGIE

V cestovní lékárníčce nesmí chybět léky na alergii, jak gely na kůži, tak tablety nebo sirupy pro vnitřní užívání. Podle MUDr. Tomáše Rohovského z brněnské alergologie a imunologie Horned s sebou alergik musí mít všechny léky, které bere dlouhodobě, i ty pro dočasné obtíže. To obvykle bývají úlevový inhalátor a oční nebo nosní kapky. „Pro ‚strýčka Příhodu‘ by asi každý i nealergický člověk měl mít k dispozici na dovolené volně prodejné antihistaminikum v tabletách a nějaké oční kapky proti alergii,“ vypočítává MUDr. Rohovský.

3. BOLEST, TEPLOTA A NACHLAZENÍ

Tradiční léky na teplotu a bolest jsou asi tím prvním, po čem při balení ces-

tovní lékárníčky sáhneme. Lépe je mít při ruce jak ty s obsahem paracetamolu, tak s ibuprofenem. Paracetamol doporučuje MUDr. Šonka jako lék první volby při horečce, naopak přípravky s ibuprofenem jsou podle něj vhodnější při potížích vyvolaných zánětem. „V případě potřeby je lze i kombinovat, ale doporučuji dodržet alespoň čtyřhodinový odstup mezi jednotlivými dávkami,“ dodává MUDr. Šonka.

Podle Leony Štěpkové záleží volba konkrétního preparátu i na tom, kdo ho bude užívat. „Když má někdo nemocná játra, nebude užívat paracetamol. Pokud má zase problémy se žaludkem, není vhodné dávat mu ibuprofen,“ upozorňuje.

Pro děti nezapomeňte přibalit dětské varianty analgetik. Lahvičky se sirupy sice zaberou ve srovnání s tabletami docela dost místa, ale děti tekuté léky mnohem snáz polknou.

I na dovolené dovedou potrápít rýma, kašel a bolest v krku. Způsobují je hlavně přechody mezi interiérem s klimatizací a venkovním vedrem. Zvolte svůj oblíbený lék v dospělé i dětské variantě.

4. ZAŽÍVACÍ POTÍŽE A CESTOVNÍ NEVOLNOST

Kinedryl je po generace záchranný prostředek všech rodičů, jimž děti zvrací v autě. Dospělí mohou sáhnout také po žvýkačkách proti nevolnosti. Obě varianty jsou podle Leony Štěpkové osvědčené. „Fungují při cestování autem, letadlem i lodí,“ doplňuje.

Pro případ zažívacích potíží je dobré mít v zavazadle tradiční živočišné uhlí, je však potřeba počítat s tím, že sníží účinnost dalších zároveň užívaných léků.

Zavedeným prostředkem proti urputným průjmům bývá lék Endiaron, ten však aktuálně na trhu chybí. Zkušený lékárník ho však podle Štěpkové dovede nahradit. „Doporučila bych Hylak nebo Enterol, jsou to registrované a spolehlivé preparáty.“

Při cestách do letovisek typicky v Egyptě je podle MUDr. Šonky jednodušší spolehnout se na zásoby místních lékárníků. „Tamní směs patogenů je jiná než v České republice a když máte cestovatelský průjem, poradí vám tam každý lékárník. Antimikrobiální preparát je tam volně prodejný a funguje výborně,“

popisuje MUDr. Šonka.

5. ODŘENINY A ÚRAZY

Povinnou výbavou cestovních lékárníček bývají prostředky na ošetření ran – dezinfekce, náplasti, obvazy, nůžky a pinzeta. Na hory a pěší turistiku přibalte náplasti na puchýře. Chybět by nemělo pružné obinadlo na případný výron a masti na bolestivé svaly a otoky. K užítku může být také antibiotická mast. „Různé oděrky a poranění se v teplejším klimatu hůř hojí,“ vysvětluje MUDr. Šonka.

6. PÉČE O KŮŽI A OČI

Hlavně k vodě je nezbytností kvalitní opalovací kosmetika – krémy s vysokým UV faktorem, mléka po opalování a pro jistotu ještě pěny s obsahem panthenolu, kdybyste to na sluníčku přehnali. „Pro lidi s citlivou pokožkou a děti bych volil klidně ochranné faktory kolem 50,“ uvádí MUDr. Šonka.

Pokud se u moře hodně potápíte, je podle Leony Štěpkové dobré vzít s sebou kapky do uší a očí. Krom toho se vždycky hodí repelent proti komárům a klíšťatům a dezinfekční gel nebo dezinfekční ubrousky.

7. DOBRODRUZI A EXOTIKA

Cesta do Asie, Latinské Ameriky, Afriky nebo náročnější cestovatelské expedice budou vyžadovat pečlivější přípravu lékárníčky. Při cestách s dlouhými lety se podle MUDr. Šonky mohou hodit prášky na spaní, a v lékárně bez předpisu dostanete jen slabší přírodní preparáty. Ze své lékařské praxe Šonka ví, že batůžkáři a dobrodruzi si chodí před cestou pro antibiotika. „Není to ideální, ale v některých případech je to asi bohužel jediná cesta. Když neznám původce nemoci, volím širokospektrální antibiotika.“

Při cestách do rizikových oblastí s výskytem malárie si můžete nechat od lékaře předepsat antimalarika. Podle MUDr. Šonky se bude při výběru léku řídit mapami, které vydává Světová zdravotnická organizace, protože ne všude fungují stejné preparáty. „Lék si v tomto případě hradí kompletně pacient,“ uzavírá MUDr. Šonka.

Foto: Shutterstock.com

MÁTE SBALENO VŠE POTŘEBNÉ!

Zácpa



Drobné
sportovní
úrazy



zdravotnický prostředek

Bolest a horečka



Alergie
s očními nebo
nosními projevy



Kinetóza



Bolest a horečka



Průjem



MYLAN lékárníčka na cesty

Brufen 400, 400 mg, potahované tablety je léčivý přípravek k vnitřnímu užití s léčivou látkou ibuprofen.

Brufen sirup je léčivý přípravek k vnitřnímu užití s léčivou látkou ibuprofen.

Duphalac se švestkovou příchutí 667 g/l, perorální roztok je léčivý přípravek k vnitřnímu užití s léčivou látkou laktulóza.

Allergodil oční kapky, oční kapky, roztok je léčivý přípravek k očnímu podání s léčivou látkou azelastin hydrochlorid.

Allergodil 1 mg/ml, nosní sprej, roztok je léčivý přípravek k nosnímu podání s léčivou látkou azelastin hydrochlorid.

Travel-Gum 20 mg, perorální guma je léčivý přípravek k vnitřnímu užití s léčivou látkou dimenhydrinát.

Hidrasec 100 mg tvrdé tablety je léčivý přípravek k vnitřnímu užití s léčivou látkou racekadotril. **Pečlivě čtěte příbalové informace.**

Reparil Ice-Spray je zdravotnický prostředek. **Pečlivě čtěte pokyny k použití.**



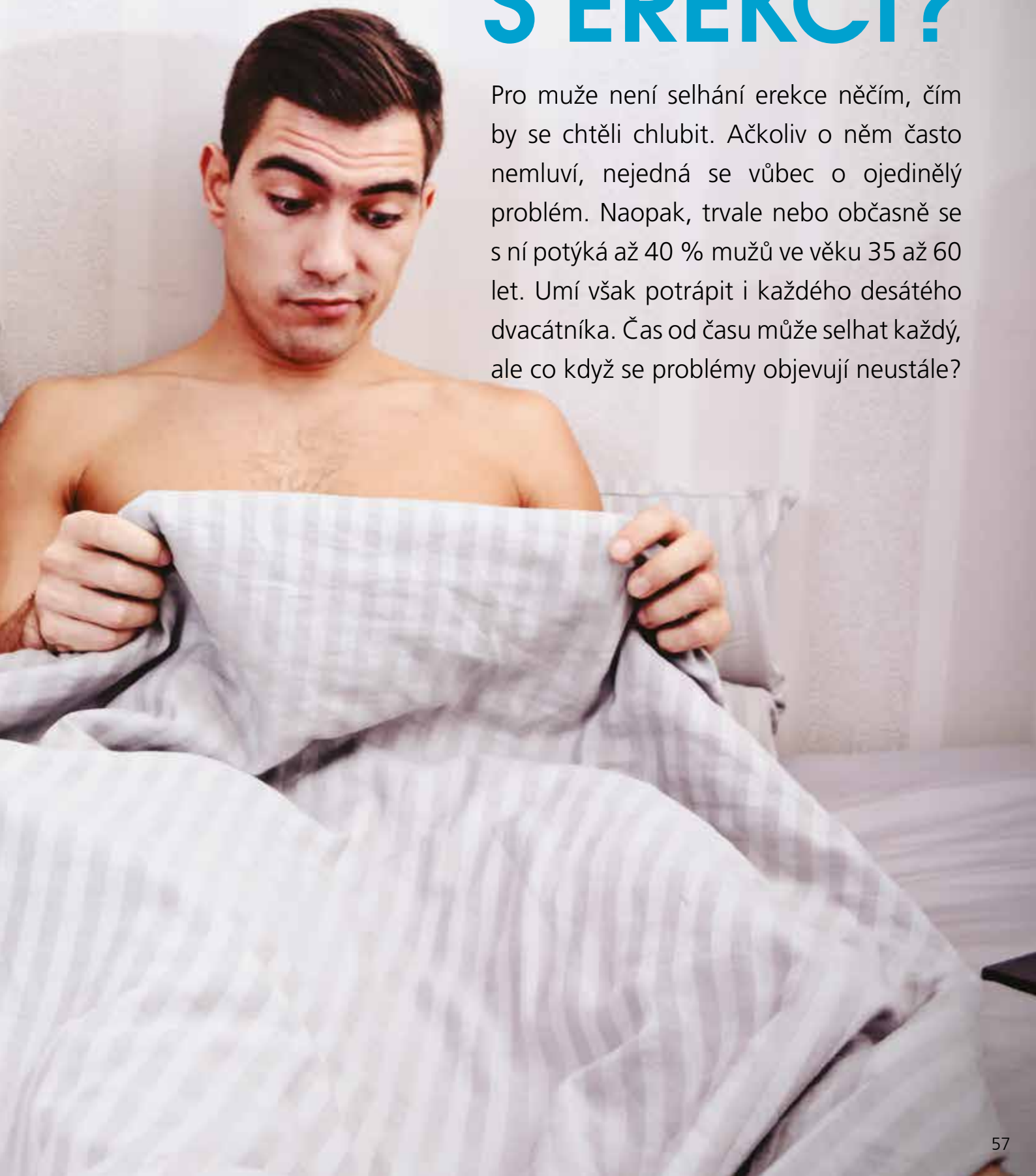
Mylan

Better Health
for a Better World



JAK ŘEŠIT PROBLÉMY S EREKCÍ?

Pro muže není selhání erekce něčím, čím by se chtěli chlubit. Ačkoliv o něm často nemluví, nejedná se vůbec o ojedinělý problém. Naopak, trvale nebo občasně se s ní potýká až 40 % mužů ve věku 35 až 60 let. Umí však potrápit i každého desátého dvacátníka. Čas od času může selhat každý, ale co když se problémy objevují neustále?





Krátkodobé problémy s erekcí může vyvolat stres, nedostatek spánku a pohybu, ale i přejídání nebo příliš mnoho alkoholu. V takovém případě je „léčba“ jasná, stačí změnit životní styl. Erektální dysfunkce ale potkává i mladé muže v začátcích jejich pohlavního života, ať už kvůli studu nebo nezkušenosti. Pokud se žena v takové situaci zachová netaktně, může svému partnerovi způsobit psychický blok, který nápravě problému rozhodně neprospěje.

PREVENCE NA PRVNÍM MÍSTĚ

Podle odhadů stojí za poruchami erekce u mladších mužů ve 30 až 40 % případů právě psychické příčiny, s přibývajícím věkem mají potíže zase organický základ. Mohou indikovat vysoký krevní tlak, cukrovku, ale i srdečně-cévní nemoci, jako například kornatění tepen. Erektální dysfunkci ale může způsobit i porucha topořivých těles, nervové soustavy či hormonální změny. „Podobně jako u jiných nemocí je i zde nejlepší prevence. Tedy vyvarovat se všech rizikových faktorů, například kouření, alkoholu, přejídání a dalším civilizačním nešvarům,“ doporučuje MUDr. Josef

Stolz, MBA, primář kliniky UroKlinikum Praha.

Pokud problémy přetrvávají, je žádoucí nechat situaci posoudit odborníkem. Úspěšnost odborné léčby je vysoká, její základní podmínkou je ale správná diagnostika. Ta je především díky ultrazvuku většinou neinvazivní a přesná. Před zahájením léčby je třeba vědět, zda porucha není způsobena závažnými onemocněními. Pokud ano, je nutné nejprve vyléčit základní onemocnění a k léčbě erektilní dysfunkce přistoupit až posléze.

JDE TO I BEZBOLESTNĚ

Léčba obvykle spočívá v podávání léků nebo preparátů zvyšujících přívod krve do topořivých těles. Jednou z možností je také injekční aplikace účinné látky přímo do topořivých těles, která ovšem není dvakrát příjemná. Existují i chirurgická řešení, jako je trvalá implantace tzv. penilních protéz, které jsou buď částečně ohebné nebo nafukovací. Protože ale penis udržují ve stálé erekci, představují méně komfortní variantu. Finančně dostupnou a navíc bezbolestnou metodou je léčba tzv. rázovou vl-

nou. Ta díky aplikaci mechanické energie zlepšuje krevní oběh a podporuje funkci erektilních tělísek. „Bezbolestná léčba spočívá v přiložení sondy podobné ultrazvuku na penis a do oblasti hráze pod varlaty. Sonda vydává piezo rázové vlny, které regenerují cévy, zvyšují průtok krve, a tím zlepšují prokrvení erektilních (topořivých) tělísek. Aplikace je téměř bezbolestná, jsou cítit jen mírné nárazy. Ošetření přístrojem Piezowave pacienti velmi dobře snášejí, analgetika nejsou potřeba,“ dodává Josef Stolz.

Lékaři doporučují čtyři aplikace po deseti minutách, samotný efekt léčby trvá půl roku až devět měsíců. Po této době u 60 až 70 % pacientů může nastat zhoršení erekce, které však ani zdaleka nedosahuje stavu před terapií. Aplikace rázové vlny zcela nebo z velké části nahrazuje užívání léků na zlepšení erekce. Nová metoda léčby navíc zbavuje pacienty psychických problémů, které poruchy erekce doprovázejí. Právě psychická pohoda je to nejlepší, co mužům při těchto obtížích pomáhá.

Foto: Shutterstock.com

OSVĚDČENÉ A ZDRAVÉ POTĚŠENÍ PRO ŽENY

Každá jsme je jiná, ale všechny chceme to samé.
Chceme být zdravé, krásné, přitažlivé, a to v každém věku.

Různé životní fáze přináší tělesné změny, které mohou mít vliv na sexuální život ženy, potažmo jejího partnera. Ať už za změny může porod či v pozdějším věku zdravotní problémy, stále s tím lze něco dělat. Zpevněné pánevní dno totiž pozitivně ovlivňuje nejen sexuální zdraví ženy, ale celkové držení těla a může vyřešit problémy s inkontinencí. Proto jsem se rozhodla vyvinout Whoop.de.doo Venušiny kuličky, které jednoduchým způsobem pomohou tyto důležité svaly posílit.



Anna Marešová, produktová designérka

Proč Whoop-de-doo Venušiny kuličky?

Zpevněné pánevní dno pozitivně ovlivňuje sexuální zážitek a sexuální zdraví ženy. Venušiny kuličky prokrvují poševní svalstvo, zvyšují libido, zcitlivují pochvu a působí také jako prevence proti inkontinenci, v lehčích případech ji mohou zcela vyléčit. Jsou tiché, diskrétní, funkční, anatomicky tvarované a zcela hygienické.

Pro koho jsou?

Pro všechny ženy bez omezení věku. Protože je každá žena jiná a v průběhu svého života se nachází v různých fázích, vytvořili jsme na přání uživatelék tři rozdílné váhy Venušiny kuliček. Jsou tak ideálním řešením pro ženy, které nemají čas, prostor či „morálku“ na pravidelné, dostatečně dlouhé posilování pánevního dna. Venušiny kuličky stačí zavést do pochvy a ostatní se už děje bez vědomí a aktivního přístupu uživatelky.

Jak fungují?

Whoop-de-doo Venušiny kuličky fungují na staletí ověřeném principu „kuliček v kuličkách“. Při každém pohybu ženy vnitřní kuličky vyvolají stimulační vibraci, která prokrvuje poševní stěnu a způsobuje příjemnou masáž. Tu lze libovolně ovlivnit spontánními či pravidelnými svalovými kontrakcemi, tím dochází k posilování pánevního dna. Pocit „vyklouzávání“ při jejich nošení je žádoucí. Při intenzivnějším pohybu lze dosáhnout vzrušení i orgasmu.

Vyvíjeno a konzultováno s gynekology.

Whoop.de.doo je řada erotických pomůcek vytvořených speciálně pro ženy. Jejich jedinečnost spočívá v kombinaci kvalitního materiálu s jednoduchým anatomickým tvarem a s důmyslnou vnitřní mechanikou, která je ukryta pod celistvou vrstvou měkkého silikonu. Díky této silikonové vrstvě jsou erotické pomůcky Whoop.de.doo vodotěsné a hlavně stoprocentně hygienické.

Whoop.de.doo produkty jsou navrženy a vyráběny v České republice, pod kontrolou jejich designérky - Anny Marešové.

Na výrobu se používá lékařský silikon a vývoj byl konzultován s gynekology.

Při návrhu byl kladen důraz hlavně na hygienu, funkci a čistotu formy.

Ocenění: Nejlepší erotická hračka 2015, Red Dot Awards 2016, A'AWARD DESIGN COMPETITION 2017



whoop-de-doo®

Kontaktujte nás, nebo nás navštivte
přímo v našem showroomu:
Anna Marešová designers,
Kamenická 37, 170 00 Praha 170 00
whoopdedoo@whoopdedoo.cz,
tel.: +420 731 969 519
www.whoopdedoo.cz



V KAŽDÉ DESÍTCE DĚTÍ
SE JEDNO NECÍTÍ ZDRAVÉ



Zdraví vlastních dětí je pro rodiče to nejdůležitější. Minimálně jeden rodičovský pár z deseti by ale měl zpozornět - jejich dítě se totiž zdravé necítí. Podle dostupných údajů Světové zdravotnické organizace je každé desáté dítě školního věku v České republice se svým zdravím nespokojeno. Rodiče by proto neměli polevovat v aktivní podpoře imunity, výživy a psychické pohody ani u starších dětí. Přitom právě imunitu, která je pro zdraví v pozdějším věku klíčová, řeší rodiče velmi intenzívně pouze v prvním roce života. Mylně se domnívají, že prvními narozeninami vývoj imunity končí. Její prudký rozvoj přitom probíhá i v batolecím věku a k dosažení konečných hodnot dochází dokonce až na začátku puberty.



„Bez dobré imunity není dobré zdraví“ říká klinický imunolog prof. RNDr. Jan Krejsek z Univerzity Karlovy v Praze. Jak ji tedy vybudovat? Z údajů Poradenského centra Výživa dětí vyplývá, že za nejdůležitější pro imunitu dětí považují maminky kojení. V tom se s lékaři naprosto shodnou, alespoň pokud je řeč o nejmenších dětech. Ale co potom? Imunita batolete i předškoláka si zaslouží stejnou pozornost, jako imunita kojence. Jak ji tedy podpořit? „Nebzbytný je dostatek podnětů z vnějšího prostředí - proto je dobré nepřehánět to s hygienou. Čistá domácnost je pro zdraví dítěte lepší, než dezinfikovaná domácnost“ vysvětluje prof. Krejsek. Zapomínat by rodiče neměli ani na vitaminy a minerály z přirozených zdrojů. Pokud má dítě vyváženou pestrou stravu s dostatkem ovoce a zeleniny, není nutné doplňovat vitaminy potravinovými doplňky.

PROBIOTIKA, PREBIOTIKA

Podobné je to i s probiotiky a prebiotiky - ani bez nich se imunitní systém dítěte neobejde. Zatímco probiotika a jejich zdroje jsou rodičům dostatečně

známé, na prebiotika se často zapomíná. Bez nich by přitom probiotika v organismu mnoho nezmožila - zajišťují jim totiž vhodné prostředí, ve kterém se mohou množit. A kde je najdeme? Především v obilovinách, ovoci a zelenině. Nejen kvůli vitaminům je proto nutné dohlížet na dostatečné zastoupení ovoce a zeleniny v jídelníčku. „Zelenina je kamenem úrazu dětí všech věkových kategorií“, svěruje se s poznatky z praxe nutriční terapeutka Hana Knížková a přidává alarmující číslo z průzkumu Poradenského centra Výživa dětí: „Zjistili jsme například, že dostatek zeleniny má na talíři jen 20 % českých batolat“. Nedostatek prebiotik se nemusí obávat rodiče batolat, která dostávají kvalitní batolecí mléka, tzv. formule, ve kterých je vše potřebné obsaženo, navíc ve správném poměru.

Ani tak ale není možné vyvážený jídelníček podceňovat a pokud dítě zeleninu odmítá, je třeba mu ji nabízet opakovaně, aby mělo čas ji přijmout. Proč není kvalitní vyvážený jídelníček s dostatkem zeleniny jen nudným výživovým doporučením vysvětluje MUDr. Pavel Frühauf, CSc., primář Kliniky

dětského a dorostového lékařství VFN v Praze: „Podle Světové zdravotnické organizace lze k nízké konzumaci zeleniny a ovoce vztáhnout ročně cca 1,7 milionů úmrtí, způsobených především gastrointestinálními nádory, ischemickou chorobou srdeční a mozkovou příhodou“. Nízká konzumace ovoce a zeleniny se tak řadí mezi 6 nejčastějších faktorů úmrtí. O tom, jestli se bude dítě ve svém pozdějším a posléze dospělém věku vhodně stravovat a dělat tak maximum pro svou imunitu a celkové zdraví, rozhodují z velké části rodiče, kteří pokládají základy stravovacím návykům a chuťovým preferencím.

I když je zdraví široký pojem zahrnující i těžko ovlivnitelné faktory, jako jsou dědičná onemocnění, úrazy apod., podporou rozvoje imunitního systému dětí mohou rodiče pro své potomky udělat opravdu hodně. V chvályhodném zájmu o dětskou imunitu by proto měli pokračovat nejen po prvních narozeninách, ale i v batolecím, předškolním a školním věku svého dítěte.

Foto: Shutterstock.com



EMPOWER
SUPPLEMENTS



doplňek stravy





ES BIO PINK HARMONY

193 % DDD vitamínu C
v denní porci!



Dar matky přírody všem krásným ženám

CO VŠECHNO UMÍ?

-  Pomáhá udržet komfort během PMS, periody i menopauzy.¹
-  Přináší úlevu při pocitu těžkých a unavených nohou.²
-  Podporuje trávení, cévní systém a odvodňuje organizmus.^{3, 4}
-  Osvěžující nápoj či doplněk vašich oblíbených smoothies.

12 DŮVODŮ, PROČ ES BIO PINK HARMONY



***OSTRUŽINY**
napomáhají vylučovat přebytečnou vodu z těla



ČERNÝ RYBÍZ
napomáhá k efektivnímu hubnutí



***MALINY**
přinášejí úlevu při PMS a příznacích menopauzy



***HROZNOVÉ VÍNO**
napomáhá k normální činnosti cévní soustavy



***BORŮVKY**
ulevují od pocitu těžkých nohou



KLIKVA
je vhodná při obtížích močových cest

SEMÍNKA GRANÁTOVÉHO JABLKA | ACAI | ACEROLA | GOJI | MAQUI | TŘEŠŇE

Produkt je k dostání v drogerii a v síti on-line lékáren:



Víte kolik těžkých kovů obsahují potraviny či doplňky stravy, které každý den konzumujete? U produktů řady ES (Empower Supplements) máte jistotu 100% bezpečného složení.

Testujeme každou šarži všech surovin, které dovážíme a uvádíme na trh v ČR. Zaměřujeme se zejména na přítomnost těžkých kovů a mikrobiologii. U některých surovin jako je třeba chlorella, spirulina či mladý ječmen provádíme i komplexnější rozborů pesticidů, polyaromatických uhlovodíků či mykotoxinů.

Veškeré analýzy jsou zdarma a ihned dostupné na www.empower-supplements.com





POTRAVINOVÁ ALERGIE A INTOLERANCE **NENÍ TOTÉŽ!**

Potravinová alergie je větší průšvih než potravinová intolerance. Přesto se o potravinových intolerancích mluví v posledních letech stále víc. Způsobují totiž hodně nespecifických obtíží, především zažívacích. Nejčastěji se mluví o intoleranci lepku a laktózy.





Pojďme si v tom konečně udělat jasno: **Potravinová alergie** je stav, kdy v těle alergika dochází k výrazné reakci imunitního systému prostřednictvím histaminu a dalších chemických látek. Projevy alergie vznikají maximálně do jedné hodiny po požití potravy a projevují se obvykle kožními reakcemi, otokem jazyka a dušností. Někdy však dochází až ke zvracením, průjmům, křečím a ztrátě vědomí. Jedná se skutečně o závažné stavy, které je potřeba řešit s lékařem a vždy je nutné zařadit tzv. eliminační dietu.

To znamená eliminovat (vynechat) po dobu alespoň jednoho měsíce, někdy doživotně – potraviny, které alergii vyvolávají. Nejčastějšími potravinovými alergiemi jsou alergie na lepek v obilovinách, ořechy, bílkoviny kravského mléka, vejce, mořské plody a ryby. Zajímavé je, že alergie na bílkoviny

kravského mléka u nejmenších dětí vyhasíná zhruba do tří let věku, kdežto alergie na ořechy je celoživotní.

Potravinová intolerace se na rozdíl od alergií nepojí s reakcí imunitního systému. Je způsobena buď sníženou aktivitou, nebo přímo absencí enzymu, který „rozkládá“ složky dané potravy. Intolerance se obvykle projevuje zažívacími obtížemi v podobě bolestí břicha, křečí, průjmů až zvracení, ale bez stavů ohrožujících život. Většinou se těžko stanovuje a nevyžaduje úzkou spolupráci s lékařem. Přesto by člověk trpící nespecifickými obtížemi měl zajít k lékaři, ideálně imunologovi, a teprve pak nasadit eliminační dietu na podezřelou potraviny.

CO A JAK JÍST PŘI PROBLÉMECH?

Při stravování v restauracích si alergici i lidé s intolerancemi mohou našťásti již

zkontrolovat přítomnost nejčastějších alergenů přímo v jídelních lístcích. Přesto v případě alergiků doporučuji upozornit na svůj zdravotní problém přímo obsluhující personál. Tato informace by se ideálně měla dostat až k samotnému kuchaři připravujícímu jídlo pro alergika.

- **Při nákupu se vždy zajímejte o složení!**

Alergici by měli dodržovat zmíněnou eliminační dietu po konzultaci s lékařem a vždy kontrolovat složení potravin, zda neobsahují pro ně alergizující látku. Stejně tak by to však měli dělat i lidé s intolerancí. Sice jim nehrozí při konzumaci být i stopového množství netolerované potraviny závažné obtíže jako alergikům, ale rozhodně se budou cítit lépe. Je lepší mít složení svého „jídla“ pod kontrolou než pak prosedět dvě hodiny na záchodě.

- **Nahraďte potraviny způsobující problémy**

například vyměňte lepkové obiloviny za ty bez lepku (rýže, amarant, pohanka, jáhly, kukuřice), kravské mléko za kozí, běžné mléko a mléčné výrobky za bezlaktózové a ořechy za kvalitní rostlinné oleje typu lněný, konopný nebo dýňový olej.

ALERGIE NA BÍLKOVINY KRAVSKÉHO MLÉKA

Pokud se budeme chtít blíže podívat na potravinové alergie, určitě musíme zmínit alergii na kravské mléko a mléčné výrobky, která je vůbec nejčastější potravinovou alergií u dětí. Trpí jí zejména kojenci a objevuje se téměř vždy do prvních narozenin. Nezřídka se stává, že začínajících problémů si můžeme všimnout již v době, kdy je dítě plně kojeno. Alergie na mléko znamená reakci na některou z mléčných bílkovin, zatímco intolerance laktózy znamená nesnášenlivost mléčného cukru a mezi pravé alergie nepatří.

První obtíže u dětí alergických na mléko mohou být po zavedení mléka nebo mléčných výrobků do jídelníčku – tedy zařazení mléčné kaše, umělé výživy nebo podání jogurtu. U nich se nejčastěji brzo po jedné z prvních dávek mléka objeví kopřivka, zarudne kůže, dítě začne kýchat či slzet, někdy i zvracet. Výjimečně může vzniknout až velmi nebezpečná a život ohrožující anafylaxe, kdy je dítě apatické, se zhoršeným

I RODIČE NĚKDY **POTŘEBUJÍ POMOC**



Staňte se Dobrým andělem a pomáhejte rodinám s dětmi, ve kterých jeden z rodičů onemocněl rakovinou.

Vaše finanční příspěvky mohou zmírnit dopad nemoci na děti. Děkujeme!



DOBRÝ ANDĚL.CZ



dýcháním a poruchou krevního oběhu. Část dětí je na bílkovinu mléka natolik citlivých, že problémy u nich vyvolává i minimální množství kravského mléka, které pronikne do mléka kojící matky. U nich mohou příznaky vzniknout v podstatě již od narození a jedná se zejména o ekzém, bolesti břicha nebo krev ve stolici – nejčastěji jen nitky krve na jinak normální stolici. Pokud trpí miminko těžkým atopickým ekzémem od prvních měsíců života, je vždy vhodné o alergii na mléčnou bílkovinu uvažovat. Naopak u dětí s jen mírnými kožními problémy mléko příčinou nebývá. První podezření na alergii na kravské mléko by mělo být konzultováno s pediatrem, ke kterému kojeneček běžně dochází. Někdy je situace tak jasná, že lze diagnózu udělat v podstatě hned a správnými opatřeními ihned pomoci. V některých případech je vhodné doplnění specializovaných vyšetření, která jsou prováděna na dětské alergologii případně dětské gastroenterologii. Jde zejména o tzv. kožní testy s mlékem (vpich drobné kapky mléka do vrchní vrstvy kůže dítěte a sledování reakce) a o odběry krve. V té lze najít zvýšení hodnot tzv. protilátek alergického typu (IgE) proti kravskému mléku. Bohužel u více než poloviny dětí vyjdou oba testy negativní a přesto se o alergii na mléko jedná – jen jsou její vyvolávající mechanismy takové, že je zatím žádné vyšetření neumí postihnout. Tam je zásadní zkusit mléko z jídelníčku na určitou dobu vysadit. Pokud se obtíže zmírní, ekzém ustoupí, nitky krve ve stolici zmizí a po zpětném podání mléka se problémy opět vrátí, je vše jasné. Tyto

zkoušky lze provádět i doma, ale vždy je lépe své závěry konzultovat s odborníkem – pediatrem nebo dětským alergologem. Dietu je třeba držet dostatečně dlouho – obvykle stačí 2-4 týdny, ale někdy je jasno až delší době. Naopak nevede-li ani přísná dieta bez mléka v délce 2 měsíce ke změně, je třeba hledat příčinu problémů jinde. Testy na tzv. potravinové intolerance, které na internetu nabízejí diagnostiku „z jedné kapky krve“, jsou nejen u alergie na mléko zcela nevhodné.

Děti s jakoukoli potravinovou alergií, tedy i s alergií na mléko, zatím bohužel léčit neumíme. Jediné vhodné opatření je dieta bez mléka a mléčných výrobků. Je-li miminko kojené, musí přísnou dietu držet kojící matka. Někdy stačí vyloučit pouze mléko a mléčné výrobky, někdy je nutné se vystříhat i velmi malých, stopových množství mléka. Plně kojící matka by měla myslet na doplnění vápníku, buď jiným způsobem ze své stravy nebo formou potravinových doplňků s jeho obsahem.

Objeví-li se alergie na mléko u dítěte, které je krmeno umělou výživou na bázi kravského mléka, je třeba její podávání ukončit. Místo běžného kojeneckého mléka musí dítě dostávat některý z výrobků, kde je mléčná bílkovina tzv. naštěpená na menší části. Tím se ztrácí její potenciál vyvolávat alergii. Nejméně naštěpená jsou tzv. HA mléka – ty se pro pravé alergiky na mléko ale nehodí, téměř vždy jim vadí také. O něco více pak mléka s tzv. extenzivní hydrolýzou – ta jsou u dětí alergických na mléko používána nejčastěji. Můžeme je u dětí do 1 roku věku získat

předpisem od pediatra, gastroenterologa nebo alergologa, ale lze je i zakoupit v lékárně. U některých mléčných alergiků však ani tato mléka nestačí. Ti pak musí dostávat tzv. aminokyselinová mléka, která obsahují už pouze základní součásti bílkoviny a schopnost vyvolat alergickou reakci zcela ztrácejí. Jsou to mléka velmi drahá a je-li potřeba, předepíše je alergolog nebo gastroenterolog.

Sojová, rýžová, ovesná nebo jiná rostlinná mléka jsou u kojenců alergických na kravské mléko méně vhodná a lze je použít spíše u dětí starších. Zcela nevhodná jsou pak mléka či kaše kozí nebo ovčí. Je to proto, že bílkoviny mléka kravského a jiných savčích mlék jsou si velmi podobné a velká část dětí alergických na mléko krávy bude reagovat i na mléko koz a ostatních.

Alergie na kravské mléko je u malých dětí sice častá, ale u naprosté většiny z nich v průběhu dětství mizí. Obvykle do 3 let, ale často i dříve. Je tedy dobré děti sledovat a po zvážení všech okolností po několika měsících opakovat vyšetření případně zkusit mléko podat – vždy po dohodě s lékařem. I když však dítě z alergie vyrostne, nemá vyhráno. U více než poloviny z nich je bohužel nutné očekávat, že se v budoucnosti projeví alergie jiná – senná rýma, alergické astma nebo další potravinová alergie, třeba na ořechy nebo ryby. Proto je dobré zůstat ve sledování specializovaného lékaře a jednou za čas projít testy.

Zdroj: Ulekare.cz,
foto: Shutterstock.com



ABELSON FOTO

umělecké
fotografie
těhulek,
novorozenců,
miminek a
dětí

www.abelsonfoto.com

tel: 603 425 605

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



MLÉČNÉ VÝROBKY VE STRAVĚ DĚTÍ

Není mnoho odvětví ve výživě člověka, kde se názory na složení jídelníčku liší tolik, jako v oblasti výživy dětí. Přesto však existují určité pevné základy, na jejichž zpochybňování si troufnou jen „zárační“ léčitelé, šarlatáni a jim podobní. Mezi tyto základy patří role mléka a mléčných výrobků ve stravě dětí.

Čím dál častěji jsou slyšet mylné názory, že mléko není pro člověka přirozenou potravinou, že zahleňuje, způsobuje alergie apod. Většina z nich jsou bohužel polopravdivé dezinformace vedoucí k matení lidí, kteří netuší, komu, čemu a proč věřit, takže se mléku raději vyhýbají.

Mláďata všech savců, včetně člověka, produkují v trávicím traktu enzym laktázu, který štěpí mléčný cukr - laktózu. Postupem věku, když se mláďata odstavují a přechází na jinou stravu, tento enzym přestává být vytvářen a mléko není tráveno. Ve střevech kvasí nerozštěpená laktóza, vytváří plyny, dráždí trávicí trakt, který se jí snaží rychle zbavit. To způsobuje bolesti, nadýmání, průjemy.

MLÉKO K ŽIVOTU POTŘEBUJEME...

Evropská populace však mléko konzumuje tisíce let a je na něj natolik adaptovaná, že jej dokáže bez problémů trávit a využívat jeho jednotlivé složky. Trávicí trakt lidí totiž nepřestává v dětském věku produkovat enzymy trávicí mléko a může ho proto dokonale využívat i v dospělosti. Není tomu tak u některých lidských ras, které se na mléko neadaptovaly. Například většina asijské populace, část africké a některé další. Odborně se nesnášenlivosti mléka říká laktózová intolerance a ta provází i některé choroby trávicího traktu lidí, kteří jsou jinak na mléko plně adaptováni. Může být však dočasná, proto není na místě vyřazovat navždy mléko z jídelníčku například po prodělaném zánětlivém onemocnění střev, ale počkat, až se schopnost trávit jej obnoví.

Lidé a zvláště pak děti, které mléko a mléčné výrobky tráví bez problémů, by ho rozhodně vyřazovat z jídelníčku neměli, pokud jim to nedoporučí lékař. Připravují se totiž o mnoho zdraví prospěšných látek a živin, které jinak musí získávat z jiných potravin. Ne ze všech se však využívají tak dobře, jako právě z mléka. Maminky mnohých dětí často podléhají módním trendům a ve snaze pro své potomky udělat jen to nejlepší, pak nevědomě a zbytečně upírají dětem některé potraviny. Ovšem nároky dětského organismu na přísun živin jsou poněkud jiné, než nároky dospě-

lých. Například tuk tvoří větší procento energetického příjmu. Rozhodně je důležité vybírat zdroje tuků a využívat rostlinné oleje, rybí tuk.

NEBOJTE SE ŽIVOČIŠNÝCH TUKŮ

Živočišné tuky mají však své místo v jídelníčku také, není možné snažit se je z něj zcela vylučovat. Konkrétně mléčný tuk je zdrojem mastných kyselin se středně dlouhým řetězcem a je velmi dobře tráven a vstřebáván. Navíc je přirozeným zdrojem vitamínu D, který je v něm rozpuštěn a ve vysoké míře využíván. Vitamín D je zcela nezbytnou látkou pro utilizaci vápníku, další součástí mléka. Vápník, pokud je konzumován v dostatečném množství, ale není využíván kvůli nedostatku vitamínu D, pak odchází z organismu nevyužit, nebo, v horších případech, může způsobit vznik ledvinových kamenů, protože se vyplavuje močí, ve které se může při vyšší koncentraci vysrážet. Dalším následkem je měknutí kostí - osteomalacie. Kostí dětí se deformují, vyskytuje se častěji skolióza.

Pokud chybí ve stravě vápník, kosti naopak křehnou, což se neprojeví většinou v dětském věku, ale později v dospělosti osteoporózou - vyšší lámavostí kostí.

Schopnost kostí mineralizovat se a ukládat do svých buněk vápník, které je činí pevnými, není celý život stejná. Nejvyšší je právě v dětském věku. Proto je konzumace mléka v dětství naprosto nenahraditelným prostředkem v prevenci osteoporózy v pozdějším věku. Ukládání vápníku ve zvýšené míře trvá asi do 25 – 30 let věku člověka. Později se pak vápník sice využije také, zdaleka však již není možné „dohánět“ resty z dětství.

Co tedy lze udělat pro dostatečný příjem vápníku a vitamínu D u dětí? Zajistit by jej měl pestrý jídelníček s dostatkem zeleniny, ryb, masa a mléka nikoli nízkotučného. Tučnější mléčné výrobky, například tvarohové krémy, mají výbornou chuť a děti je konzumují velmi ochotně. Je možné je zařazovat do jídelníčku v různých kombinacích například s ovocem. Samozřejmě není možné opomenout jejich vyšší energetickou hodnotu a konzumovat je tak, aby dítě energii přijatou také vydalo. Ideálně tedy v dopoledních hodinách. Důležité je počítat i s příjmem tuku a v dalších pokrmech využívat více zeleniny, ovoce a tuků rostlinných. Takto sestavený jídelníček by pak při optimální energetické bilanci neměl vést k obezitě dětí.

Foto: Shutterstock.com



SMETANOVÝ JOGURT



NOVINKA

PREMIUM

čokoládový s jahodami, s meruňkami nebo s višněmi.

www.mlekarna-valmez.cz

www.facebook.com/mlekarnavm



ZBAVTE SE STRESU JÍDLEM

Stres na nás číhá za každým rohem. Přiživuje se na nás a postupně vyčerpává tělo. Minerály a vitaminy má nejrady. Napovíme, kde tyto důležité látky hledat a jak je doplňovat.



POD TLAKEM

Lidské tělo je složitě propojený mechanismus, který má schopnost se do jisté míry přizpůsobit změnám okolních podmínek. To platí i pro stresové situace, kdy dochází k řadě změn ve fungování jednotlivých orgánů. Ty mají za cíl jediné, totiž zachránit nás. Během psychicky náročných období je ale lidský organismus oslaben – stresové hormony se totiž tvoří z našich zásobních látek. O ty postupně přicházíme a vstupujeme do začarovaného kruhu.

ZTRÁTY JE NUTNÉ ŘEŠIT

Trendem dnešní doby jsou léky proti úzkosti a pro zlepšení nálady. Jedná se ale o preparáty, které způsobují zvýšený odliv vitaminů a minerálů z těla. Pokud bychom chtěli sami ověřit, zda máme jejich hladinu v normě, nezjistíme to. Jejich nedostatek se projeví až s prvními příznaky. Které vitamíny a minerály udržují dobrou náladu?

- Vitamíny skupiny B. Známe je i pod označením B-komplex. Zá-



sadně ovlivňují naši psychiku. Podílejí se na výrobě hormonů, které nás chrání před stresem, zlepšují paměť a udržují pozitivní náladu. Bohatým zdrojem těchto vitaminů jsou zejména ořechy, maso a zelená zelenina. Ta obsahuje vitamin B9 neboli kyselinu listovou. Pokud jí máme nedostatek, psychika trpí. Dostatek vitaminů skupiny B se všeobecně nachází v různorodé stravě. Na pozoru by se ale měli mít vegetariáni, vegani, osoby starší 60 let a diabetici. Tito jedin-

ci zpravidla mají vitamínu B12 jen málo a měli by zvážit přínos potravinových doplňků.

- Vitamin C. Je potřebný k produkci noradrenalinu – stresového hormonu. Lidé, kteří mají tohoto vitamínu hodně, jsou vůči stresu odolnější. Naopak jeho nedostatek je spojován s kurdějemi, krvácením, úzkostí a depresí. Vitaminu C obsahuje nejvíce rakytník a černý rybíz.
- Hořčík. Je jedním z mála minerálů v těle, který má na starosti ohromné množství metabolických dějů. Podílí se na několika stovkách přeměn látek v organismu. Dostatek hořčíku je nezbytný pro klíčovou aminokyselinu gama-aminomáselnou, která uklidňuje pocuchané nervy. Její nedostatek se projevuje záchvaty paniky, poruchami chování a depresemi. Potraviny vhodné pro doplnění hořčíku jsou celozrnné obiloviny, ořechy, sója, špenát nebo fazole.
- Zinek. Řídí reakci těla na stres a společně s vitaminem B6 se spolupodílí na výrobě hormonu štěstí – serotoninu. Jeho nedostatek se projevuje ztrátami paměti, demencí, poruchami učení a také depresemi. V celosvětové populaci je zinku nedostatek. Jak jím tělo obohatit? Milovníkům středomořní kuchyně doporučujeme ústřice nebo kraby. Zastánci tradičních pokrmů by na jídelníček měli zařadit hovězí maso, luštěniny nebo ořechy.

Základem dostatku vitaminů a minerálů je pestrá strava. Jedině ta zajistí dostatek všeho, co si tělo žádá.

Zdroj: ulekare.cz,
foto: Shutterstock.com



NOVINKY Z KRUHU



PRO BYT A ZAHRADU



Rakytník řešetlákový
Plody mají skvělé léčivé účinky a vysoký obsah vitamínů. Super cena 1 ks/69 Kč, 1 pár samec + samice 138 Kč.



Obří americký ibišek Summer Storm
Obrovské růžové květy (až 25cm!) Žáří do dálky, excelentní nádhera. 149 Kč



Angrešt beztrnný Spinefree – NOVINKA
Rezistentní! Keřový s červenými sladkými plody, netrpí padlím. 89 Kč



Anginovník – Belamcanda
Ihned plodící sazenice vynikajících odrůd s opravdovou jahodovou chutí. 49 Kč



Fikovník mrazuvzdorný „Peretta“
V teplejších oblastech lze pěstovat i venku. Při pěstování v nádobě dává dokonce dvě úrody ročně. 99 Kč



Maranelli® - superpřevíslý jahodník
který neúnavně plodí až do zimy, nejlahodnější jahody jaké si jen umíte představit. 59 Kč



Liska velkoplodá Halská
Známa také jako „Halský obr“ plodí již druhým rokem. Obří plody a jádra lahodné chuti. 129 Kč



Maliník Katewonder®
Exkluzivní beztrnná odrůda nižšího vzrůstu, velmi odolná a úrodná. 149 Kč



Moruše Bzenecká
Plody mají sladkou šťavnatou a velmi lahodnou chuť, lze ji pěstovat jako keř či stromek. 149 Kč



Amelanchierova borůvka
15kg vynikajících plodů z každého keře, nepotřebuje rašelínu! 89 Kč



Roubované ořešáky
Velkoplodé polopapírky, které velmi brzy spolehlivě plodí, sazenice v kontejneru od 249 Kč.



Réva Kardinál
Sklenková réva s obřimi až 4kg hrozny. Dozrává již od poloviny července. 149 Kč



Obří kanadská borůvka
Jediná opravdová borůvka pro Vaši zahradu, je velmi odolná a bohatě plodící. 89 Kč



Rýmovník
Nenáročná a rychle rostoucí léčivka Vám uleví například od rýmy. 49 Kč



Obří beztrnná ostružina Dirksen
Veliké a sladké plody v neskutečném množství na beztrnných výhonech. 69 Kč



Trubač Flamenco
Liana s okouzlivým červeným květenstvím, vhodná třeba i na pergoly. 99 Kč



Zimolez Kamčatský Wojtek
Jedna z nejchutnějších a nejurodnějších odrůd, dozrává již v květnu. 99 Kč



Réva Arkádia (Nasfa)
Velmi raná odrůda, hrozny jsou velké a sladké, odolná vůči mrazu i chorobám. 129 Kč



Sloupvité jabloně
Kontejnerované stromky pro letní výsadbu různé odrůdy v ceně od 249 Kč.



Ovocné stromky
Jabloně, hrušně, třešně, višně, meruňky, slivoně atd. Kontejnerované stromky od 249 Kč.

Zasíláme i poštou. Osobní odběr po-pá 8-15,30 a březen až říjen i v sobotu 9-12hod. Subtropické zahradnictví Kruh, Kruh 209, 51401 p. Jilemnice, tel.481587225
Sazenice jahod, malin, borůvky, ostružiny, ovocné stromky a keře a mnoho dalšího. **OD NÁS TO ROSTE ...**

Kompletní nabídku najdete na www.zahradnictvikruh.cz

ZÁZRAČNÝ

SOMAVEDIC

Přiznám se, že v případě různých alternativních metod jsem vždy zdravý skeptik. Co si neosahám, tomu nevěřím. Proto když jsem dostala nabídku vyzkoušet přístroj Somavedic, o kterém jsem toho do té doby poměrně dost četla, byla jsem hodně zvědavá. Opravdu je to taký zázrak, jak slibovaly všechny recenze?

Jak to ale celé funguje?

Nejprve pro ty, kteří nevědí, o co se jedná, malé představení přístroje.

Odpradáva je známo, že každý konkrétní minerál „vibruje“ na určité frekvenci a má schopnost tuto vibraci vyzařovat do okolního prostředí, a tím ho ovlivňovat. To ostatně platí nejen o minerálech, ale i o všem ostatním. Právě u kamenů je tato energie nebývale silná, z čehož do jisté míry vychází i jejich léčebné využití, které se ale obvykle vymezuje jen na použití jednotlivých kamenů. Somavedic v sobě takových kamenů ukrývá dle typu dvanáct až devatenáct a je sestaven na principu řízeného uvolnění jejich energie. Pokud totiž konkrétní minerály v určitém přesném rozestavení necháme působit ve společné korelaci, dokážou vzájemně se podporující vibrace pozitivně „vyladit“ okolní prostředí – ať už se jedná o geopatogenní zóny či jiné vlivy, jež taktéž vibrují v určitém frekvenčním rozmezí. To je dnes již měřitelné pomocí biorezonančních přístrojů a těchto poznatků výrobce využívá pro optimální funkci Somavedicu. Ten by měl člověka vyladit, dostat ho do harmonie, dodat mu energii, pomoci mu s regenerací a hojením. Zlepšit mu kvalitu spánku, zprůchodnit lymfatický systém. Prostě zvýšit kvalitu života. Prostě znělo to trochu jako malý zázrak, na který jsem byla hodně zvědavá.

Začínáme...

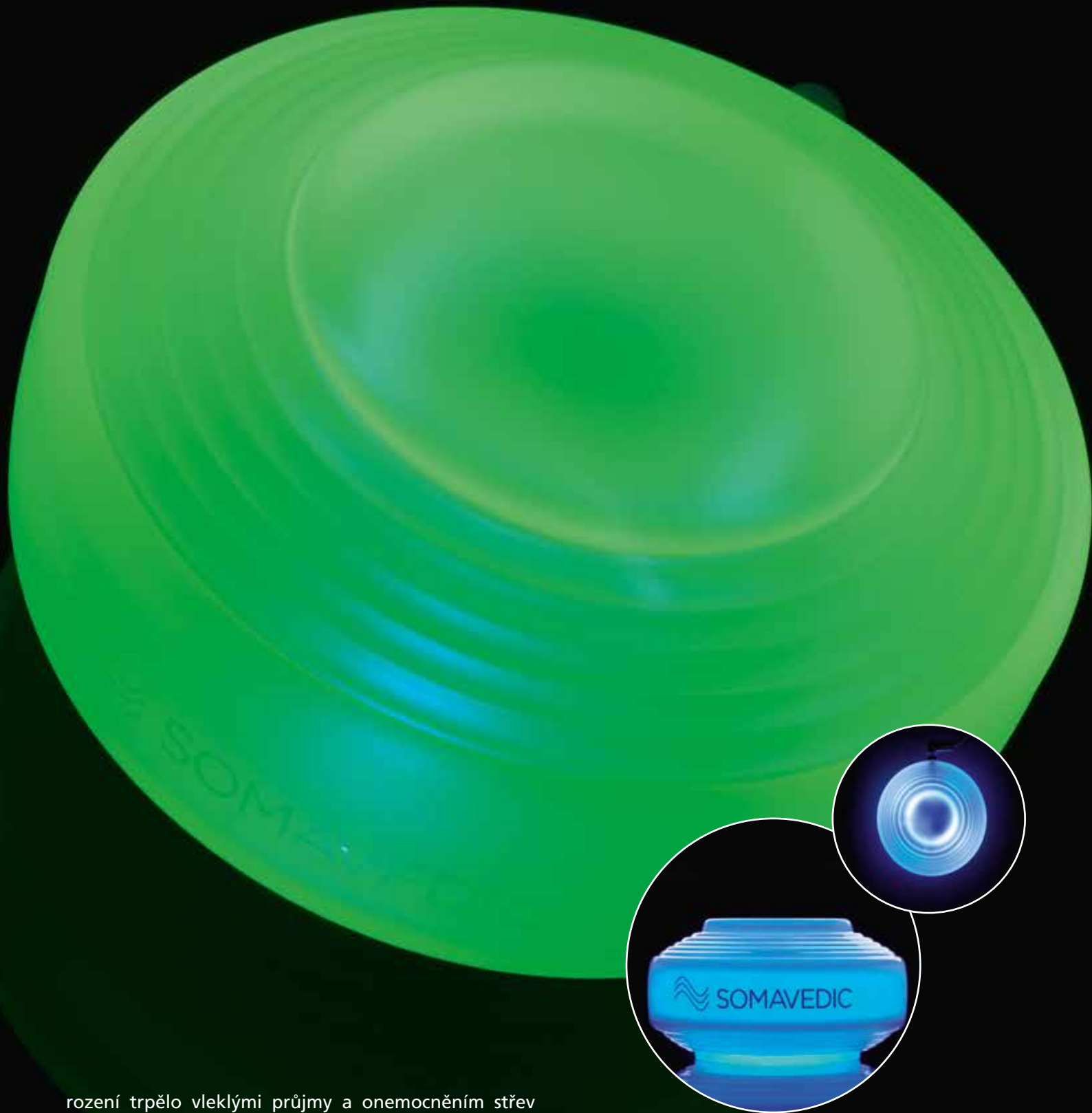
Každý začátek je těžký a i tahle cesta za zdravím ale neměla být bez komplikací. Přístroj má podle Ivana Rybjanského silné detoxikační účinky, což nemusí být zpočátku příjemné. Člověk může mít třeba problém usnout, bolí ho hlava a podobně. Pak to ale začne... „V první fázi se určitělepší kvalita spánku, tak po týdnu. U dětí prakticky okamžitě, ty nemají přece jen takové zátěže. V další fázi se začne tělo zbavovat parazitů

a energetických bloků, zprůchodňuje se lymfatický systém – v této fázi může člověk prodělat něco jako chřipku,“ vysvětluje tvůrce, jak probíhá „ladění“ frekvencí a rušení škodlivých zón, ať už těch ze Země, nebo vln z elektroniky. „Každý Somavedic je v podstatě originál a na každého působí trochu jinak. Souvisí to i s jeho osudovou cestou,“ vysvětluje netradiční konstruktér. Jeho slova mohu během týdne do slova do písmene potvrdit. Přístroj jsem umístila tak, aby nás nejen naladil doma, ale aby okruh 50 metrů, po které působí, zahrnul i naši redakci, jejíž členové ovšem neměli zpočátku o jeho existenci ani tušení, abychom mohli vyloučit placebo efekt.

Věci se začaly dít takřka okamžitě. První noc jsme nebyli schopni vůbec usnout, bolela nás hlava a celkově jsme měli pocit velké únavy. Ta postupně odeznívala, ovšem ke konci týdne se objevily jiné problémy. Polovina z lidí prodělala jakousi střevní chřipku, druhá bolesti kloubů, svalů. Obojí trvalo od 24 do 48 hodin. Zvláštní bylo, že se příznaky dostavily u tří ze šesti lidí prakticky ve stejnou dobu. Další týden jsme měli pocit, že se nic moc neděje, tedy co se týká posunu k lepšímu. Kolegyně, která trpí na migrény, si stěžovala na soustavnou bolest hlavy, syn, který má problémy s průjmy, měl problémy ještě větší. Ani zázrak u pejska, který se dlouhodobě léčí s poškozenými střevy se nekonal a žádné zlepšení nepřišlo. Přiznám se, že už jsme byli v pokušení přístroj vypnout. Vždyť nepomáhal, spíše situaci zhoršoval a nebýt recenzí, kde lidé děkovali konstruktérovi a objednávali si další a další přístroje, asi bychom to vzdali. Pak se to ovšem stalo...

Zázrak přišel...

Prakticky ze dne na den ale přišel zvrát. Asi první se projevil u pejska, ostatně, pan Rybjanský říkal, že zvířata reagují nejcitlivěji. Štěně, které prakticky od na-



rození trpělo vleklymi průjmy a onemocněním stěv bylo náhle první, druhý, třetí týden bez obtíží... Začalo prospívat a nabírat kila. Poté začal přístroj působit i na nás. Ještě týden před tím jsme se v práci cítili unavení a bez energie, nic nešlo a nic se nikam neposouvalo. Najednou jako by přišel nový impuls. Začali jsme pocit, že všechno zvládneme a obchodní výsledky letěly nahoru jako zázrakem. Všichni se nějak začali i víc usmívat a nějak nikdo neměl chuť na hádky kvůli maličkostem. Prostě, jakoby se najednou rozsvítilo, nebo vyšlo slunce po dlouhé zimě. Přesněji to asi ani nejde nazvat. I příchodí začali říkat, jak rádi k nám přijdou a jak se dobře cítí.

Zvláštním znamením byl také úklid. Najednou jsme všichni měli potřebu mít kolem sebe uklizeno. V jednu

chvíli byly popelnice úplně přeplněné. I já doma jsem měla najednou nové poličky ve spíži, knihovničku na knížky, najednou jsme nutně potřebovala přesadit květiny, koupit nové povlečení, umýt okna. Prostě přišel čas uklidit v sobě i kolem sebe...

Somavedic je návykový...

Pravdou je, že už chápu, když někdo řekne, že je Somavedic návykový a že si kupuje další a další modifikace. Člověk bez toho pocitu pohody a bezpečí prostě nechce žít. Za týden jedeme na dovolenou a co myslíte? Somavedic jede samozřejmě s námi...

AVIRIL DĚTSKÝ KRÉM

Pomáhá s péčí o jemnou dětskou pokožku tak, aby se miminko cítilo jako v bavlnce. Heřmánek vytváří jemný film a tím ji chrání před zarudnutím a svěděním. Přináší citlivé pokožce vláčnost, jemnost a propůjčuje jí jemnou vůni.



KDE JE MOJE MAMINKA!?

Naučná krabička "HRA ŠKOLOU® – NAJDI MAMINKU", pro děti od 2 let, je plná zvířátek. Pomocí dvoudílných pevných a velkých kartiček poznávají svět kolem sebe. Děti hledají mláďátka k jejich mamínám. Tvar spojení jim napoví, jestli opravdu našli správnou dvojici. Při společném povídání o zvířátkách si děti rozšiřují slovní zásobu a zlepšují vyjadřování. Při manipulaci s dílky si také vylepšují motoriku ručiček.

Doporučená cena
209,- Kč.



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®

LUXUSNÍ OLEJOVÉ SÉRUM ONCLÉ S KMENOVÝMI BUŇKAMI 200ML

Hlubková obnova. Na tělo i obličej

+ AKOSKY® APIUM
+ INCA INCHI
+ bavlníkový a BIO šípkový olej
aktivní regenerace a remodelace kůže
ošetření, zpevnění a ochrana poškozené pokožky
zlepšení hladkosti a elasticity pokožky
dlouhodobá hydratace
nový český výrobek

Viditelně zlepšuje stav STRÍÍ, CELULITIDY, JIZEV, VRÁSEK a zvyšuje ELASTICITU KŮŽE.
www.oncle.cz



TRÁPÍ VÁS ALERGIE NEBO OSLABENÁ IMUNITA?

Vsadte na ověřenou sílu tradiční čínské medicíny. Pod značkou Empower Supplements nyní zakoupíte doplňky stravy ES Reishi PREMIUM, ES Shiitake PREMIUM a ES Cordyceps PREMIUM. Všechny produkty byly testovány v ČR, výsledky analýz jsou volně dostupné a zdarma pro všechny zákazníky.



dm

K dostání také
v drogeriích dm

MonPeri PANTS

- indikátor vlhkosti
- bez chloru
- bez parfemace
- bez latexu
- lepící pásek pro zabalení použité plenky
- oxo-biodegradabilní obal



MonPeri
ekologicky šetrné
dětské pleny



WWW.BEZ-BOT.CZ

Ivona Březinová

Stát se to může komukoliv. Stačí vteřina nepozornosti, špatné načasování a vám se rázem změní život. Stejně jako nadějnému lyžaři Benovi, který následkem úrazu přišel o obě nohy. I když mu pomáhá nemocniční personál, rodiče, sestra a kamarádi z lyžařského oddílu – rozpačitý Oskar a sympaticky jedovatá Mikina, Ben získává novou chuť do života jen pomalu. Ale ani pro jeho nejbližší to není snadné. Nevědí, jak se chovat, jak s ním mají mluvit. Vzpruhou je pro Bena jeho spolupacient Emil, který je na tom snad ještě hůře, ale nevzdal se. Toto přátelství pomáhá oběma. Knihu vydává nakladatelství Cattacan ve spolupráci s Nadačním fondem Emil, který od roku 2009 podporuje mladé sportovce se zdravotním postižením. Nadačnímu fondu Emil bude věnována část výnosu z prodeje této knihy.



NEVZDÁVEJTE SE RITUÁLŮ ANI NA CESTÁCH

Poznávání nových zemí a kultur, ochutnávání místní specialit či více času na slunci neodmyslitelně patří k letnímu dobrodružství. Dopřejte si i na letní dovolené či výletě péči, na kterou jste zvyklí. S produkty na cesty značky Rituals nemusíte slevovat ze svých nároků ani při putování do vzdálené exotiky.

Navštivte stránky www.rituals.cz



LOVI

NOVÁ KOLEKCE LOVI BUDDY BEAR

Medvídky milujeme všichni a děti nejvíce. Na léto jsme připravili úžasnou LOVI medvídkovou kolekci. Buddy Bear je všude: na dudličkách všech velikostí (0-2m, 0-3m, 3-6m, 6-18m), na nových hrnčích s flexibilním silikonovým pítkem – pro děti už od 9 měsíců. A samozřejmě nechybí ani na oblíbených hrnčích LOVI 360°, se kterými se vaše děti učí pít jako ze skleničky, ale bez rozlévání.

Více na www.lovicz.cz



[instagram.com/lovi_cesko](https://www.instagram.com/lovi_cesko)

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

Tip Mimi klubu

Měsíčková kojenecká koupel

200 ml,
100 ml = 119,60 Kč



239,20 Kč

Cena pro členy

299 Kč

Běžná cena

Platnost nabídky 2. 7. — 29. 7. 2018

www.mimi-klub.cz

POCTIVĚ UVAŘENÉ A ZAVAŘENÉ POLÉVKY

Polévky představují jeden z nejlepších pokrmů k rodinnému obědu nebo večeři. Jsou plné zeleniny, luštěnin, masa, a přestože jsou lehké, pěkně zasytí a zahřejí. Navíc dodají potřebné tekutiny, což je v létě potřeba dvojnásob. Pokud během prázdnin trávíte spoustu času mimo domov, hrncovoňavé polévky oceníte o to víc. Nemáte-li "na vařeno", stačí sáhnout do spíže pro poctivě uvařenou a zavařenou polévku od Vitany, která je plná masa a zeleniny přímo od farmářů.



ZELENINÁ Z POLE → PŘÍMO OD FARMÁŘŮ



LÁZNĚ MŠENÉ
1796

Pečujte o sebe

Podlehnete kouzlu lázeňské péče v malebném lázeňském resortu nedaleko Prahy.

Antistresový pobyt

Délka pobytu: 4 dny / 3 noci
Ubytování: jedno nebo dvoulůžkové pokoje s TV polopenze, včetně salátového bufetu, moučníků a příloh
Strava:

Léčebný program:

- klasická masáž zad
- parafínový zábal na ruce
- čínská masáž hlavy
- esenciální olejová aroma koupel
- havajská masáž lávovými kameny (záda)
- vířivá koupel s Calmonalem
- konopný celotělový zábal

Bonus k pobytu:

- 1x volný vstup do malé posilovny během pobytu
- 1x balíček Bylinkové koupele z Lázní Mšené pro domácí použití

Cena pobytu již od 4.910,- Kč/osoba*

Růžový balíček

Balíček lázeňských procedur, které lze čerpat během jediného dne.

- masáž zad s růžovým olejem
- lázeň s esencí růže
- růžový zábal dolních končetin

Cena balíčku 1.030,- Kč*

Další nabídky 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

7 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 sunscreeny.

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 pobytem ve 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 přesunout 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.

Velmi účinný je v případě dlouhodobého pobytu na slunci i živý kolagen nové generace. Po Při opalování se nám totiž odbourává tělesný kolagen a tak po návratu z dovolené pokožka doslova volá po „kolagenové bombě“. Zničený kolagen se v pokožce intenzivním

potíráním kolagenovým gelem rychleji zregeneruje, nevytváří se šupinky, puchýře a kůže se neloupe. Pokud chcete omlazující a regenerační účinky kolagenu urychlit, udělejte si jeden den intenzivní kolagenovou kúru. Cca každé dvě hodiny si zlehka vklepejte malé množství kolagenu na vyčištěnou a vlhkou pokožku obličeje, krku, dekoltu, případně dalších částí těla, které regenerační kolagenovou kúru potřebují, např. oční víčka, ruce, nehty, záděrky na rukou, nohy, rozpraskané paty, jizvy, strie, celulitida apod.

Stejně tak můžete postupovat i u opálené pleti postižené akné, jizvičkami po akné, neštovicích a zhojených spáleninách. Při intenzivní kolagenové kúře si pamatujte, že není důležité množství nanášeného kolagenu, ale právě četnost nanášení. Nezapomeňte ani na péči o ruce a nohy, které bývají často při pobytu u moře šupinaté a přesušené. I na pohled starší ruce, případně ruce rozpraskané, hrubé nebo s pigmentovými skvrnami se pomocí živého, transepidermálního kolagenu zregenerují, upraví se jejich pigmentace, pokožka je jemnější, mladistvější, zvýší se její ohebnost. Kůže je elastická, odolná vůči praskání a tvorbě záděrů. Pravidelným používáním živého kolagenu zabráníte předčasnému stárnutí, dehydrataci pokožky a dlouhodobě předejdete vzniku nových vrásek. Ale pozor, živý kolagen si zachovává neporušenou strukturu trojitě šroubovice, která by v tropických vedrech utrpěla. Proto si na dovolenou přibalte novinku - „živou vodu“ - osvěžující a hydratační sprej na obličej a tělo s živým kolagenem.

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.

Zdroj: Dr. Max,
foto: Shutterstock.com

Seznamte se - ŽHAVÁ NOVINKA LETOŠNÍHO LÉTA

SPREJ S ŽIVÝM KOLAGENEM za mimořádnou zaváděcí cenu 339 Kč

„Živá voda“ - kolagenový sprej na obličej a tělo s živým kolagenem, kyselinou hyaluronovou a výtažky ovoce noni se výrobcí INVENTIA rozhodně povedl. „Tento oživující a osvěžující hydratační sprej je hypoalergenní, dermatologicky testovaný a v žádném případě u něj neplatí, že za málo peněz málo muziky“, pochvaluje si jeho kvalitu Eva Sojková, zakladatelka poradenského kolagenového centra Wellness klubu NEZESTÁRNI.CZ.

V průběhu dne dodá pokožce lahodné doušky oživující svěžesti, která i v parných dnech zanechá pleť přirozeně hydratovanou, pružnou a hedvábně vláčnou. Sprej fixuje make-up, proto ho můžete nosit v kabelce a použít i několikrát během dne k rychlému osvěžení pleti, zjemnění a redukci vrásek, oživení unavené pleti a zpevnění kontur obličeje. Sprej oceníte i na dovolené u moře, kde pokožka nadměrně trpí přesušením a mnohem rychleji stárne.

Zkuste si ho dát zchladit do ledničky a tuto osvěžující spršku si stříkejte několikrát v průběhu dne na obličej, ruce i celé tělo, ale i večer po celodenním slunění. Uvidíte jak se i zarudlá pokožka zklidní a nebude přesušená. Z letošní dovolené se určitě nevrátíte s novými „letními“ vráskami, pokožka celého těla zůstane krásně hydratovaná a vláčná, po návratu z dovolené nebude tolik šupinatět a bronzové opálení vám vydrží mnohem déle.

Právě teď je nejlepší období, kdy se dá hydratační sprej s živým kolagenem používat i na dlouhých cestách v klimatizovaných autech, ale doporučujeme ho i kuřákům a všem, kteří pracují v kancelářích a různých nákupních centrech s klimatizací. Tam je pokožka nejvíce vysušená a trpí předčasným stárnutím.

Pro zesílení účinků vyzkoušejte nanést na sprej živý kolagen - minutový anti-age omlazující a regenerační Přírodní kolagen Inventia® Face na obličej. Má gelovou konzistenci, je transepidermální, biologicky aktivní a nanáší se vždy před použitím vlastní kosmetiky nebo make-upu, proto se nemusíte vzdát své oblíbené kosmetické značky.

Originální produkty s živým kolagenem zakoupíte na
www.nezestarni.cz



NEZESTÁRNI.CZ



BALÍME ZAVAZADLO PRO PSA A KOČKU

Konečně přišel ten čas! Dovolena nahlášená, schválená, počítač v práci vypnutý a vy už stojíte jen před prázdným kufrem, který čeká na zaplnění. Už jen na nic nezapomenout. Nezapomeňte proto důsledně zabalit vše potřebné i pro vašeho psa nebo kočku, kteří na správné dovolené nesmí chybět. Připravili jsme pro vás praktický seznam věcí, které rozhodně nenechte doma. Teď už stačí jen odškrtnat jednotlivé body ze seznamu a s klidnou hlavou vyrazit za dovolenou!





DOKLADY A DALŠÍ POVINNOSTI NUTNÉ K VÝJEZDU DO ZAHRANIČÍ

1. Očkovací průkaz – je důležitým dokladem a tedy i nezbytnou součástí výbavy na zahraniční dovolenou. Včas se také ujistěte o platnosti všech očkování. Zejména očkování proti vzteklině je zcela nezbytné. Některé země požadují, aby očkování bylo provedeno 30 dní před příjezdem do vaší cílové destinace.
2. Doklad o dalším speciálním očkování – některé země také vyžadují specifická očkování.
3. Pas zvířete v zájmovém chovu – pas pro vašeho psa a kočku vám vydá váš veterinář, který je oprávněn k jejich vydávání. Bez pasu neodjíždějte!
4. Označení zvířete – vašeho zvířecího cestovatele nechte také před odjezdem označit u veterináře mikročipem. Pokud jste před 3. 7. 2011 označili zvíře tetováním, i s ním je možné vycestovat. Některé země však akceptují pouze mikročip (např. Chorvatsko).

ZDRAVÍ – LÉKY ATD.

1. Léky – Užívá-li váš pes nebo kočka pravidelně léky, rozhodně je přibalte s sebou.

2. Odčervit pejska i kočku – pravidelné odčervování psa a kočky je nezbytnou podmínkou jejich dobrého zdravotního stavu. Díky němu je zbavíte nevídaných vnitřních parazitů (nejčastěji tasemnice a škrkavky). Rozhodně se před odjezdem ujistěte, že jste na odčervení nezapomněli ani před dovolenou. Některé země odčervení vyžadují, přičemž s některými destinacemi je dokonce spojeno větší ohrožení těmito parazity.
3. Antiparazitární přípravek – součástí nezbytné preventivní péče je také ochrana před vnějšími parazity, nejčastěji se jedná o klíšťata, blechy a komáry. Zejména v tropických a subtropických zemích je vyšší riziko bodnutí komárem, s nímž je spojeno také riziko nakažení srdečními či podkožními červy. Nepříjemnosti mohou způsobit i všenky a bodavé mouchy. Pětinašobnou ochranu před klíšťaty, blechami, komáry, všenkami i bodavými mouchami poskytnou psovi pipety, které je třeba aplikovat každé 4 týdny. Spolehlivou ochranu před klíšťaty a blechami zajistíte

psovi i kočce nasazením antiparazitárního obojku, který disponuje repelentním účinkem proti vybraným druhům parazitů. Zamezí přisátí klíšťatek do jejich kůže a tedy i přenosu některého z nebezpečných onemocnění.

4. Bezpečnost v autě – nezapomeňte také na bezpečnostní kšíry či převozní klec, které zajistí bezpečnost vašeho domácího mazlíčka při cestování v autě.

POHODLÍ A SPOKOJENOST

1. Krmivo – přibalte svému domácímu mazlíčkovi stravu, na kterou je zvyklý, dovolenou si tak lépe užije a vy nebudete mít starosti se sháněním potravy.
2. Dostatek vody na cestu – nepodceňujte rozhodně pitný režim, a to i během cesty. Zejména v jižních státech je dehydratace velkým rizikem.
3. Pro pohodlí – aby se váš domácí mazlíček cítil spokojeně, přibalte mu hračku, pelíšek, misku. Ocení vaši pečlivost a dovolenou si vychutná s vámi.

Foto: Shutterstock.com



C O R D
B L O O D C E N T E R G R O U P
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

NÁŠ NEKONEČNÝ PŘÍBĚH



„František se narodil jako zdravé a velmi šikovné dítě. Pěkně se vyvíjel, lezl, sedal si a dokonce se sám i postavil. V období kolem prvních narozenin však nastal zvrát a František se ve svém vývoji z ničeho nic zcela zastavil. Pro mne, jako pro otce, to byla velká rána,“ začíná vyprávět svůj příběh otec malého chlapce.

„Začal kolotoč různých vyšetření, kde Františkovi postupně diagnostikovali svalovou hypotonii (trupovou i končetinovou), dětskou mozkovou obrnu (DMO), mentální retardaci s poruchou chování, vývojovou poruchu řeči, centrální tonusovou poruchu s neocerebelárním i paleocerebelárním symptomem a psychomotorickou retardací. František je pod neustálým dohledem lékařů a jeho stav se v průběhu času mění a s tím se mění i stanovené diagnózy,“ vysvětluje.

„Ve svých čtyřech a půl letech nemluví, nechodí, pohybuje se pouze po čtyřech, nosí pleny. Nezvládá základní životní potřeby a vyžaduje každodenní mimořádnou 24 hodinovou péči. Dle lékařů je vývojově a mentálně na 20 měsících. I přesto, že jsem sám nemocný a pobírám invalidní důchod, snažím se o Františka starat, jak jen můžu. Na Františka jsem bohužel zůstal sám a svůj veškerý čas věnuji pouze jemu. Velikou oporou je pro nás však také Františkova babička, které bych i tímto způsobem rád poděkoval za její pomoc a snahu. Celý můj život se točí jen kolem syna a já pevně věřím, že se jednou za mnou rozběhne a řekne mi -vTatínku, děkuji. Mám tě rád!“

Aby bylo Františkovi lépe...

Smutné vyprávění pokrčuje... „Pravidelně s Františkem rehabilitujeme, jezdíme na fyzioterapii, do lázní, logopedii atd. Dojíždíme také k léka-

řům na kontroly a do školky. Jezdíme prakticky denně. Bohužel musíme všude dojíždět MHD, jelikož pojišťovna nám automobil neschválila. Je to pro nás velmi obtížné, protože František je velmi neposedný a cesty MHD jsou pro nás velmi zdoluhavé a únavné. A aby těch starostí ještě nebylo málo, tak nemáme nyní nárok ani na mechanický vozíček od pojišťovny, jelikož jsme dostali kočár, ze kterého však bohužel syn již vyrostl a na další příspěvek máme nárok až za rok a půl. Takže se František mačká při tom každodenním cestování v malém a pro něj už velice nepohodlném kočárku.

V současné době se nám velice osvědčily neuro-rehabilitace v NeuroMedical Center Arcada, jsme velice spokojeni jak s přístupem, tak s pestrou formou léčby a velkým výběrem kompenzačních pomůcek. Tyto neuro-rehabilitace však pojišťovna také nehradí, proto se snažíme oslovovat nadace, aby mohl František co nejdéle rehabilitovat,“ smutní tatínek.

A náš volný čas?

Dále se zamýšlí nad tím, jak s Františkem tráví volné chvílky. „Volného času máme velice málo, ale snažíme se jej vyplnit alespoň o víkendech, kdy se snažíme odpočinout a odreagovat se. Rádi jezdíme do přírody a na hory převážně na Visalaje, které máme dobře dostupné. František taky miluje prolézačky a odrážedlo. Je velice veselý a nezdolný optimista, avšak

i tyto jeho nálady jsou velice proměnlivé... Jsou dny kdy je hodně nespůj a unavený, nespolupracuje, nenechá na sebe ani sáhnout, každého kouše a tahá za vlasy.

Miluji svého syna a udělám pro něj cokoliv, i když jsou chvíle, kdy jsme oba hodně vyčerpání, vždy se z toho otřepeme, vyspíme a pokračujeme dál...

Přemýšlím jak tento příběh ukončit... NIJAK... Protože tohle je teprve začátek dlouhé cesty, kterou spolu zdoláme!,” končí svůj příběh tatínek Milan.

Díky Nadaci Naše dítě a automobilce Kia, která dlouhodobě s nadací spolupracuje a finančně ji podporuje, mohl pan Mashek za peníze, které získal, koupit mechanický vozík pro svého syna Františka.





LÉTO NA VODĚ

Konečně prázdniny!" těší se Aneta na nejsladší dva měsíce v roce se svojí kámoškou. Jenže doma to mezi rodiči pěkně skřípe a místo na vandru se jede na vodu. A ještě k tomu jí hodí na krk i ségru, která jí dělá ze života peklo. Tři týdny bez mobilu a internetu s protivnou Beátou za zády a klukem, kterého by nejraději vystřelila na Měsíc? Tohle léto bude za trest



ORDINACE V DIVOČINĚ

Lea pomýšlí na založení rodiny – vždyť je jí téměř čtyřicet, má dlouhodobý vztah, stálou práci... ale Richard to vidí jinak a Leiny představy se rázem bortí jako domeček z karet. Sama a s dluhy proto přijme místo zdravotní sestry v divokém vnitrozemí, kam dosud ženská noha nevzkročila. Původní plány se stanou minulostí, jenže pak se v jejím životě stane něco, s čím vůbec nepočítala.



KŘEHKÝ SLIB

Karin a Max. Ona obyčejná studentka botaniky, on bohatý finančník – dva mladí lidé, kteří zdánlivě nemají nic společného, dokud v nich po vzájemném setkání nevzplane nová chuť k životu a láska jim nepoloží svět k nohám. Kolik skrytých tajemství se však může časem vynořit a otevřít staré rány a jak vysokou cenu dokáže každý z nich za lásku zaplatit?



ZATÍMCO JSI SPALA

Alex se probudí připoutaná na operačním stole. Muž, který se nad ní sklání, není lékař a volba, do které ji nutí, je nevysovně absurdní a krutá. Když však Alex znovu procitne, nemá na těle žádné stopy po zranění. A vůbec nikdo jejímu hrůznému zážitku nechce věřit, proto začíná Alex časem pochybovat o svém zdravém rozumu... Dokud se nesetká s další obětí.



SCHŮZKA S ĎÁBLEM

Detektivce Evě Dallasové před autem náhle zavravorá nahá postava, celá pokrytá krví. Eva dupne na brzdy a podaří se jí zraněnou ženu zachránit. Pro jejího manžela, další oběť přepadení, je už bohužel pozdě. Otrěsená Daphne jako jediný živý svědek hrůzného události nedokáže pachatele popsat, nedokáže pachatele popsat jinak než jako ďábla. Kdo vypadá jako ďábel a kdy se znovu objeví na scéně?

VNÍMÁNÍ SRDCEM – ZA HRANICEMI VŠÍMAVOSTI – OBJEVTE SVŮJ SKUTEČNÝ ŽIVOT

Všímavost se v poslední době stala každodenní součástí běžného života mnoha lidí a roste počet dalších, kteří ji do svých životů zapojují. Stala se tak celosvětovým trendem. Stephen McKenzie, učitel všímavosti, nás přivádí zpět k jejím kořenům – propojení srdce a všímavosti se proměňuje ve vnímání srdcem. Jasně ukazuje, jak žít naplněný život. Být srdečný znamená být plně propojený – sám se sebou a s ostatními lidmi, a tudíž žít naplno, šťastně, bez stresu a v míru. Tato kniha pojednává o nepřízni osudu, humoru, poznání, laskavosti, lásce a naději mezi ostatními. Navíc je kniha doplněna cvičeními.



DOMÁCÍ ÚKLID – VAŠE CESTA KE ŠTĚSTNÉMU DOMOVU, JENNIFER LIFFORD

Stále se vám nedaří najít systém a udržovat byt čistý a uklizený? Jennifer Lifford, známá autorka britského lifestyle blogu, představuje novou originální knihu Domácí úklid – Vaše cesta ke šťastnému domovu. Publikace přináší unikátní návod, jak si uspořádat dům či byt, a tím získat rovnováhu v životě i pozitivní energii. V její knize nejde jen o klasický úklid – zbavení se nepotřebných věcí. Jennifer ukazuje čtenářům, jak změnit své návyky a vytvořit dlouhodobé výsledky v průběhu každého měsíce.

PŘÍŠERNÉ TCHYNĚ

V pohádkách jsou macechy zlé. A i ve skutečném životě není dobré se jim podřizovat. O tom je Angelika Lagermark přesvědčena. Ze zkušenosti.

Před šesti měsíci chytila Angelika svatební kytici, a teď se nemůže dočkat svatby. Ale Angelika má pochybnosti. Je Magnus ten pravý? Jeho matka Judith, která se po nehodě ve vlastním bytě k Angelice nečekaně přestěhovala, rozhodně není spolubydlicím, jakého Angelika chce. Život je boj. Angelika nikdy neměla děti, po kterých strašně toužila, ale když jí do života vstoupila malá Folke, dostala šanci být jejím dospělým vzorem. Folke trpí selháním ledvin a potřebuje transplantaci. Ale najít dárce není snadné. A jak mluvit s dítětem, které klade závažné otázky týkající se smrti?



NEJŮZASNĚJŠÍ DEN

„Zajímalo by mě, jestli si Mia myslí, že mám také nějakou slabou stránku. Doufám, že jedině, co ví, je, že jsem její drahý, milující manžel.“

Paul Strom strávil roky budováním svého dokonalého života: úžasná kariéra, krásná žena, dva zdraví synové a velký dům na předměstí.

Ale má také své tajemství. A to je důvod, proč manželce slíbil romantický výlet. Tento teplý víkend na konci května bude tím nejlepším v jejich životě.



RANDE NASLEPO

Když bylo německému Sinhálci Saliya Kahawatte 15 let, jeho zrak se během několika měsíců rapidně zhoršil. Doktoři tvrdili, že jednoho dne úplně oslepe.

Měl opustit školu a pokračovat v dílně pro nevidomé. Ale jeho snem bylo dál studovat a být nezávislý. Více jak 15 let se mu podařilo svoje postižení úspěšně skrývat a budovat kariéru ve světě vidících. Jeho uši a intuice mu nahradily zrak. Pracoval tvrději než všichni ostatní a s pomocí počítače s hlasovým výstupem četl knihy, mapy i nápojové lístky v barech



ŮZASNÁKOVI 2 - PŘÍBĚH PODLE FILMU

Oblíbená rodinka hrdinů s neobyčejnými schopnostmi vyrazí opět do akce

Ůžasňákovi jsou zpátky, ale ani jejich neuvěřitelné hrdinské činy jim nezaručí obdiv a úctu veřejnosti. Helen si vytyčí náročný cíl: rozhodne se dokázat, že hrdinové s neobyčejnými schopnostmi by již neměli stát mimo zákon. Bob má také plné ruce práce – zůstane doma s dětmi, aby se o ně mohl postarat. Ale zdá se, že nic nejde podle plánu. Zvlášť když superpadouch ohrožuje bezpečnost občanů. Parrovi musí najít způsob, jak společně zachránit město před jistou zkárou. Podaří se Ůžasňákovým uspět i tentokrát?



BELLA FIGURA: JAK ŽÍT, MILOVAT A JÍST PO ITALSKU

Kamin Mohammadi opustila stresující zaměstnání v Londýně. Se zlomeným srdcem, nešťastná, nespokojená sama se sebou přijíždí do Florencie, kde jí přítelkyně po dobu jednoho roku přenechala starý dům. Během 12 měsíců objevuje Kamin krásu a radosti každodenního života. Postupně se učí žít jinak a vnímat každou chvíli všemi smysly. Pořádně se zamiluje, odmíljuje, aby nakonec znovu propadla lásce, zbavuje se nadbytečných kilogramů, získává ležerní nadhled a sebejistotu.



PORODILA JSEM SI SVOJI KOPII (NEPOZNALA JSEM, ŽE RODÍM)

Během posledních deseti let, co jsme se při různých příležitostech potkávali, Lenka Zahradnická říkala, že by jednou chtěla mít minimálně tři děti, ale že na ně ještě nenastal ten správný čas. Když se však seznámila se svým přítelem Michalem, vše se rázem změnilo. Dnes je už maminkou devítiměsíční Jasmínky.







Začnu zostra. Stále platí, že byste chtěla mít tři děti?

(směje se) Asi ano. Nechtěla bych, aby Jasmínka byla jedináček. Určitě ale ještě nějakou chvíli počkáme. Kdyby totiž byly všechny naše další děti tak temperamentní jako je Jasmínka, nevím, jestli bych se pak z toho nezbláznila. Na druhou stranu je zase s takovými dětmi sranda, takže se doma nenudíme.

Jaká je ve svém věku devíti měsíců?

Mohu o ní myslím bezpečně říci, že je to osobnost. Od malička nám dává jasně najevo, kdo je a že se se světem ani s námi nebude párat. Prostě správná lvice. Je pro každou kravinu, což má asi po mně. Včera například dostala neskutečné záchvaty smíchu v posteli, protože jsem se zasmála, ona to po

mně opakovala, a tak to šlo dál, až jsme se nakonec obě doslova dusily smíchy. A taky je pěkná herečka. Ve společnosti se tváří jako nejhodnější miminko, když pak ale po odchodu zajdeme jen za roh, začne zase pěkně řádit. Ale mám pocit, že to mají snad všechny děti na světě.

Byla jste také taková?

Mamky jsem se ptala, jenže ona si to moc nepamatuje. Nejvíc si samozřejmě vybavuje dětství mého nejstaršího bráchy, který se narodil jako první, což je normální. Já přišla na řadu až třetí, a to je pro rodiče už rutina. (směje se) Na druhou stranu jsem ale byla vymodlená holčička. Jako malou mě hodně hlídali bráchové, takže jsem byla pořád samá boule a chodila domů se sedřenými

koleny. Když jsem si ale před mamkou nedávno povzdychla, jak se Jasmínka snaží vždy prosadit, řekla mi, proč se divím. Prý jsem si také šla vždycky svojí cestou a nikdy jsem z ní neustoupila, což jsem třeba vůbec nevěděla. V Jasmínce se mi tedy zřejmě narodila moje vlastní kopie.

Jste takovou matkou, jakou jste si představovala, že budete?

Vlastně ano. Říkala jsem si, že se z toho jednoduše nepo... A mám pocit, že to tak i je. Nechtěla bych se třeba přestat stýkat s kamarády, jak to dělají některé mámy po porodu, nebo si nepovídat o ničem jiném než o dítěti. Ano, o Jasmínce mluvím často, protože se mě na ni lidi ptají, ale mám pocit, že se v mém mozku nic moc nezměnilo.



A jaká jsem máma? Nevím. Od šestého měsíce jsme se s Jasmínkou konečně pořádně sžily. Do té doby to byl fakt boj o přežití, a to jak z mé, tak z její strany. Nebylo to jednoduché. Dcera trpěla na břišní koliky a vlastně čtyři měsíce nonstop probřečela, což bylo dost na hlavu. Pak se to ale najednou zlomilo, já se uklidnila a začaly jsme být obě v pohodě.

Jak v této době fungoval váš přítel?

Moc mi pomáhal. V práci mu dali dovolenou, takže byl hodně s námi. Potřebovala jsem ho, dobu těsně po porodu mám totiž spojenou hlavně se zbíječkami, takže mě musel dost uklidňovat.

Se zbíječkami?

Přesně tak. V porodnici v Podolí totiž

právě dělali novou fasádu, takže sedm dní, které jsem tam strávila, mi s nimi za oknem „Volodě s Olegem“ od rána do večera dávali zabrat. Tohle mi v šestinedělí v tom psychu s neustále řvoucím dítětem v postýlce moc nepřidalo. Nicméně psycho pokračovalo dál... Z porodnice mě pustili, já se radostí nadechla, přišla jsem s malou domů a fakt hned druhý den postavili lešení na našem domě a „Oleg s Volodou“ se mi za oknem objevili znovu. Chápete to?! Když už konečně malá usnula, do několika minut ji vzbudily zbíječky. Zpětně se tomu strašně směju, ale v tu dobu mi bylo opravdu dost ouvej. Naštěstí máme 75 kilometrů od Prahy chalupu, kde jsem tehdy s mým tátou strávila hodně času. To mě zachránilo, jinak bych se asi zbláznila.

Do jakého měsíce jste v těhotenství pracovala?

Až do osmého. Neměla jsem totiž nijak extrémně velké břicho. Celkově jsem přibrala asi třináct kilo. Ulici jsem přestala natáčet v šesti měsících, takže tam se nic řešit nemuselo, a v Modrém kódu mě schovávali třeba za monitor, před bříškem jsem nosila často desky, chodila za lehátkem a taky jsem nosila hodně volné věci. Vlastně se to v divadle ani v televizi nijak extra neřešilo. Dokonce jsem si stříhla v šesti měsících v Příbramském divadle ještě Daisy ve Velkém Gatsbym.

A co jste hrála jako první po narození Jasmínky?

Asi po čtyřech měsících po porodu to byl právě zase Gatsby. Michal jel tehdy



do Příbrami se mnou i s malou, aby nikdo z nás tří nebyl zbytečně ve stresu. Jasmínka nakonec celý můj výkon prospala. Dopadlo to tedy krásně.

Neměli jste strach, jak bude fungovat vztah dítěte a vašeho velkého psa Františky?

Trošku jsem obavu měla, protože Fáša byla do té doby takový jedináček. Fakt se mnou chodila skoro všude a pořád, i na natáčení. Říkala jsem si, jak asi bude reagovat na pro ni v podstatě „vetřelce“. Chvilku jsem z toho byla nervózní, pak jsem si ale řekla, že to dá. Nepřipustila jsem si možnost, že by to dopadlo jinak než dobře.

Jak tedy proběhlo jejich první setkání?

Když jsme přijeli domů, malou jsem v autosedačce položila na zem, otevřeli jsme dveře, s Františkou jsem se přivítala, ona pak jen malou olízla a dál ji nijak neřešila. První tři měsíce se tvářila, jako by neexistovala. Až jednoho dne, když se Jasmínka v postýlce vzbudila dřív a začala brečet, Fáša za mnou přiběhla do kuchyně, kde jsem myla nádobí. Skákala na mě a štěkala tak dlouho, až jsem musela vypnout vodu

a jít do pokojíčku, kam mě táhla. V tu chvíli jsem si uvědomila, že ji má možná i ráda a bere ji jako naši součást. Jasmínka Fanyнку už tahá za uši, ona to trpělivě snáší a když ji to štve, odejde si na své místočko. Jinak malou chrání, hlídá kočárek, a pokud brečí, přijde ji olíznout. No, a jestliže se zrovna vztekám, oblízne i mě, abych se uklidnila. (směje se) Fanynka je teď maximálně šťastná, protože chodíme hodně ven a jsme neustále spolu. Možná má Jasmínku ráda i proto. Snažím se jí ale věnovat jako před tím, aby se necítila odstrčená.

Komu jste o svém těhotenství řekla jako prvnímu?

Představte si, že jsem to zjistila na Štědrý den, náš první společný s Michalem. Bylo mi pořád nějak divně, 22. prosince jsem byla ještě na závěrečném večírku v A studiu Rubín, kde hraji v jedné inscenaci. Nepila jsem, všechno mi nějak divně smrdělo, což se začalo zdát divně mým dvěma blízkým kamarádkám, které mi řekly, že jsem určitě těhotná. Od té chvíle mi to vrtalo hlavou, až jsem si nakonec 24. prosince udělala těhotenský test. Nejsem znalá těchto věcí, a tak jsem ho nejdříve počürala špatně.

Celý se mi rozmočil, proto jsem si musela udělat druhý. Byl pozitivní, ale nevěřila jsem tomu. Přítel nebyl doma, zřejmě někde na poslední chvíli nakupoval dárky, tak jsem hned běžela do obchodu ještě pro další test. Výsledek byl stejný a já nevěděla, jestli mám mít radost nebo ne. Pak jsem skoro celý den řešila, jak to říci Michalovi. Začala jsem si představovat, jak mu výsledky zabalím pod stromeček - prostě romantika jako ve filmech. Jenže realita byla nakonec úplně jiná.

Povídejte...

Byli jsme doma, připravila jsem krevety a kapra, najedli jsme se, udělali společnou fotku se psem u stromečku a šli jsme rozbalovat dárky. A mně najednou přišlo strašně trapné to udělat tímhle způsobem. Večer jsme pak měli jít na večírek s Michalovými kamarády. Blížil se čas odjezdu a já věděla, že mu budu muset říci, že si tam nedám pivo ani panáka. Takže když se přítel chystal zavolat taxíka, řekla jsem: „Michale, jsem těhotná.“ On na mě jen vyjeveně koukal a nic víc. Tak jsem ho poprosila, aby na mě přestal takhle civět, aby si šel dát raději cigáro a nechal mě samotnou. Z mých prvotních romantických před-



stav se tak rázem dostal na balkón, kam jsem ho vyhodila na mráz. (směje se)

Pomáhala vám v prvních týdnech po porodu mamka?

Bez ní bych to nedala, byla mi velkou oporou hlavně v tom šíleném šesti-nedělí. Hodně mi také pomohla kamarádka Markéta Frösslová, která bydlí v patře nad námi. S Patrikem mají rok a půl starého syna Vavřince, takže mi radila, a především mě uklidňovala, a to jak v těhotenství, tak po narození dcery. Zažila si všechno totiž těsně přede mnou. Mamka k nám často jezdila, střídala se s mým přítelem, který už toho měl kolikrát, myslím, plné brejle. To víte, vřískající dítě, hysterická novopečená matka a do toho štěkající pes. Michal byl hodně statečný. (směje se) Mamka chodila s malou na procházky a vařila mi. Sice jsem neměla moc chuť k jídlu, ale věděla jsem, že jíst musím, kvůli mateřskému mléku. A protože jsem do sebe jídlo dostávala opravdu jen ztěžka, dělala mi silné vývary. Umí dobré. (usmívá se) V tu chvíli jsem hodně myslela na ženy, které zůstanou samy s děckem, a dávají to. Fakt je obdivuji! Jsou to velké hrdinky.

Jaké máte zkušenosti s porodem?

Měla jsem to zlaté! Porodila jsem o deset dní dříve a za dvě hodiny, což je na prvoroďičku skoro zázrak. Nic jsem nijak extrémně neřešila, chtěla jsem přirozený porod, ale v případě nutnosti jsem se nebránila ničemu. Rodit jsem začala na naší chalupě, kde jsem byla se svým tátou a se dvěma psy. Vtipné bylo, že jsem nepoznala, že rodím. Moc jsem toho totiž nečetla, nechtěla jsem se zbytečně stresovat, a tak jsem toho logicky ani moc nevěděla. Volala jsem proto z chalupy Markétě a popsala jí, co a jak. Řekla mi, abychom se pro klid duše raději vrátili do Prahy, kde si můžu zajít do porodnice. Táta mě tedy odvezl, doma mi naházal věci do tašky a jeli jsme do Podolí. Nemohla jsem se vůbec dovolat příteli, který měl rozbitý mobil. V porodnici mi pak řekli, že je ještě brzy, ať se vrátím domů. Domluvila jsem se tedy s Markétou, že bude se mnou, než přijede Míša. Daly jsme si dvě dvojky červeného, ty mi povolili, já pak vlezla do horké vany a za hodinu a půl mě Markéta vezla do porodnice znovu, kde jsem hned porodila. Přítel to nakonec také stihnul, ale u porodu zůstala i Markéta, která tam se mnou

na Michala čekala. Kdybych Jasmínku křtila, šla by jí určitě za kmotru.

Na závěr povídání bych se vás chtěla zeptat, jestli vás už přece jen nečeká i něco pracovního?

Čeká a moc se na to těším. Pro Českou televizi budu v režii Lucie Bělohradské točit televizní film z cyklu Případ pro... Půjde o psychologické drama, kde budu hrát dívku jménem Milena s velmi zajímavým osudem. Je to zase trochu jiná práce než ta seriálová. Budeme mít i čas na zkoušení, což jsem už dlouho nezažila. Zahraju si s Lenkou Vlasákovou, Davidem Matáskem, Viktorem Preissem, Martinem Fingerem, Karlem Heřmánkem mladším a s Petrem Motlochem. Jen mě trochu mrzí, že se s panem Preissem na place bohužel nepotkám.

Jak to budete řešit s malou?

Budu mít asi dvanáct natáčecích dní. Pojedu tam s mamkou, která Jasmínku s Fáňou, když budu točit, pohlídá. S Michalem jsme domluveni, že když to půjde, přijede za námi. Jsem tedy rozhodnuta si tohle natáčení užít a zároveň ho pojmout jako příjemnou rodinnou dovolenou. (usmívá se)

Jiří Landa

PŘEDPLATNÉ MOJE rodina a já

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



OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

JMÉNO A PŘÍJMENÍ:

ULICE:

MĚSTO A PSČ:

E-MAIL: TELEFON:

VZDĚLÁNÍ: VĚK:

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

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

PROČ SE ROZHODNOUT PRO PŘEDPLATNÉ?

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

PROČ VOLIT PŘEDPLATNÉ?

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

Z PŘÍŠTÍHO VYDÁNÍ



TÁTA NA MATEŘSKÉ

ČERVENEC – SRPEN 2018

13. ročník

MOJE
rodina
a já

Vydává **IN publishing group s.r.o.**

Šéfredaktorka: Mgr. Iva Nováková

Grafické oddělení: Jaroslav Novák

Fotoeditorka: Monika Navrátilová

Jazyková korektorka: Mgr. Barbora Kvapilová

Obchodní oddělení: Petra Lahrachová, 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 1588,
250 01 Stará Boleslav.

Obchodní oddělení tel.: +420 774 584 123

E-mail: inzerce@rodinaaja.cz

Předplatné e-mail: predplatne@rodinaaja.cz

Registrační číslo: MK ČR E 17058

Náklad: 60 000 výtisků

Za obsah inzerce odpovídá inzerent

Strašáci patří do pohádek!

Očkování pomáhá
chránit vaše děti před
nebezpečnými pneumokoky

Prevenar 13

Pneumokoková polysacharidová konjucovaná vakcína (13valentní, adsorbovaná)

Očkování vakcínou Prevenar 13 proti pneumokokovým onemocněním pomáhá chránit vaše děti před **13 typy pneumokoka, včetně typů 19A a 3**, které patří k nejčastějším typům vyvolávajícím invazivní pneumokokové onemocnění v České republice. Díky očkování se snižuje pravděpodobnost onemocnění meningitidou, zápallem plic a zánětem středního ucha způsobených právě pneumokoky.

Prevenar 13 je registrovaný léčivý přípravek, jehož výdej je vázán na lékařský předpis. Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. O možnostech očkování se poradte s ošetřujícím lékařem vašeho dítěte. Prevenar 13 neposkytuje 100% ochranu proti typům pneumokoka, které vakcína obsahuje, a nechrání před typy neobsaženými ve vakcíně či jinými mikroorganismy.



Pfizer PFE, spol. s r. o., Stroupežnického 17, 150 00 Praha 5, tel.: +420 283 004 111, www.pfizer.cz

lovi



NOVINKA Můj nekapající hrníček



Měkké silikonové pítko

Pítko je vyrobeno z vysoce kvalitního měkkého silikonu, který je pro děti bezpečný. Jeho tvar pomáhá batolatům pít nezávisle.

- Ergonomické
- Snadno se udržuje v čistotě

Buddy
BEAR