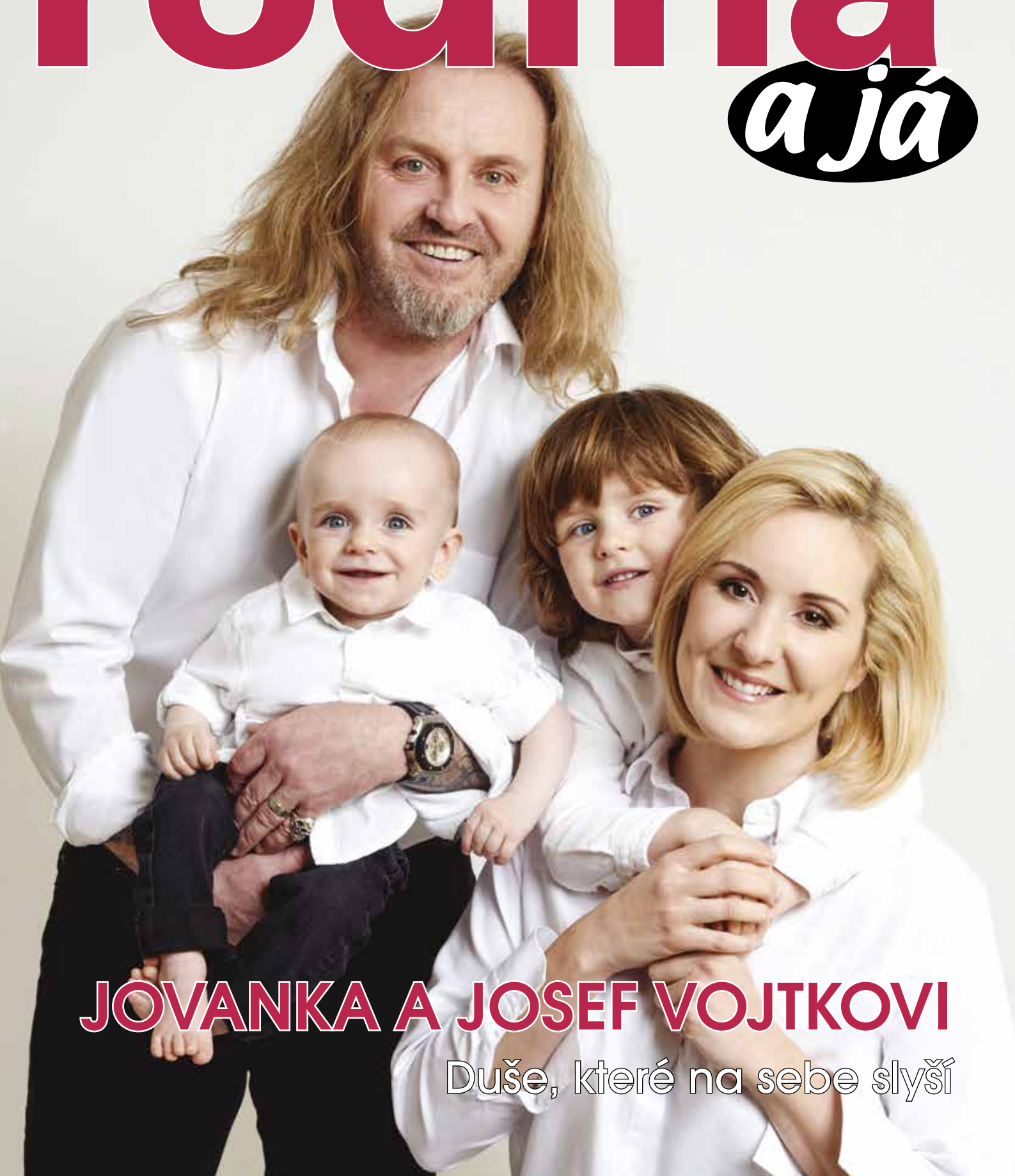


12. ročník
DUBEN 2017
ZDARMA

MOJE rodina a já



JOVANKA A JOSEF VOJTKOVI

Duše, které na sebe slyší



ORIGINAL - SINCE 1930



Staňte se součástí JUST týmu

- Zajímáte se o zdravou výživu a kvalitní životní styl?
- Toužíte po zajímavé práci, chtěli byste poznat nové lidi a najít si nové přátele?
- Chcete slušný finanční příjem?

Pokud ano, pak je pro vás spolupráce se společností JUST CS, jako stvořená. Tedy neváhejte a rozšiřte řady našich úspěšných poradců i vy.

Spolupráce se společností JUST CS přináší výhody

- Spolupráce se společností, která na českém trhu působí již téměř 25 let.
- Kvalitní švýcarské produkty JUST a Nahrin s letitou tradicí a prověřenými účinky za zvýhodněné ceny.
- Spolehlivý servis naší společnosti od objednání až po předání produktů.
- Možnost dalšího vzdělávání a osobního růstu.
- Zajímavý výdělek v podobě provizí vypočtených z prodejních cen produktů.
- Vlastní podnikání bez velkých investic.
- Soutěže o zahraniční školení ve Švýcarsku a v dalších zemích.



Pro více informací kontaktujte některého z našich JUST poradců, volejte naši bezplatnou linku 800 31 32 33 nebo navštivte naše webové stránky www.justnahrin.cz.



Staňte se našimi fanoušky na Facebooku
Just a Nahrin Česká republika

www.justnahrin.cz

Obsah

TĚHOTENSTVÍ

4 Jak se připravit na pobyt v porodnici?

8 Bolesti zad v těhotenství a jak s nimi zatočit



SVĚT NEJMENŠÍCH

12 Jídelníček batolete

18 Jak předejít vzplanutí atopického ekzemu

PŘEDŠKOLÁČEK

22 Proč děti v noci pláčou?

ŠKOLA ZÁKLAD ŽIVOTA

26 Čeho by se měly děti vyvarovat

ZDRAVÍ

30 24 hodinový plán jak porazit nachlazení

38 Drobný zabiják schovaný ve vysoké trávě

44 Místa, na kterých (ne)chytnete chřipku

50 Zaživací potíže

56 Když se vám začne blízký ztrácet před očima...



VÝŽIVA

64 Kdy je ten správný čas pro pití vody?

ZDRAVÍ

68 Nesnášíte laktózu?

VÝŽIVA

78 Svěžímu jaru vstříc s bezpečnými recepty

KRÁSA

82 Vadí vám vysušená pokožka? náprava spočívá v sedmi krocích



ROZHOVOR

92 Duše, které na sebe slyší



Editorial

Máme za sebou první jarní den a mnozí z nás možná i pocit, že apríl přišel o pár dní dřív. Teploty jsou jako na houpačce. Jednou zima a deštivo, pak zase nádherné slunečné skoro léto. Po dni, kdy se projdete venku jen v tričku přichází ráno, kdy škrábete námrazu z oken auta. No, můžete se tedy rozhodnout, zda se začnete do našeho časopisu po teplém dni stráveném na kole či bruslích, nebo naopak zachumlaní do deky po deštivém, popršeném víkendu. Tentokrát jsme pro vás připravili povídání na téma co udělat, aby děti v noci neplakaly, jak bojovat proti klíšťatům, nebo jak se připravit na jarní detoxikaci.

Popovídáme si i o tom, co dělat, když ženu trápí bolesti zad a jak bojovat proti problémům v těhotenství. A protože se zanedlouho blíží Velikonoce, přineseme vám samozřejmě i pár hezkých receptů nejen pro klasické Velikonoce, ale i pro ty, kteří je připravují pro celiaky.

A na záběr samozřejmě nesmí chybět rozhovor, tentokrát s Jovankou Vojtkovou.

Takže krásné počtení a za měsíc zase na shledanou...

Iva Nováková

Titulní foto: Monika Navrátilová

JAK SE PŘIPRAVIT NA POBYT V PORODNICI?

Termín porodu se nezadržitelně blíží a vás přepadá panika, že vlastně nevíte, co si s sebou vzít nebo pořídit do porodnice? Nezoufejte, připravili jsme pro vás přehled těch nejnutnějších věcí, bez kterých se neobejdete. Pojdme se tedy podívat, co vše je nutné mít u sebe, když miminko přichází na svět!







Pokud se pomalu ale jistě přibližujete k 34. týdnu těhotenství, je ten pravý čas si v klidu připravit tašku plnou věcí, které budete potřebovat ve své porodnici. Důležité je vědět, že pokud cokoli zapomenete, porodnice je dobře vybavená a vše vám může zapůjčit, popřípadě vám věci může dovést vaše rodina. Proto nepanikařte, vše se vyřeší.

Rozdělme si nyní vaši cestovní tašku pomyslnou čarou. Budete potřebovat věci pro sebe a také pro miminko. Věnujme se tedy chvíli vám.

V první řadě si zabalte minimálně dvě noční košile, které mají rozepínání zepředu, aby pro vás bylo kojení a i převlékání pohodlnější. Navíc v košili se budete cítit mnohem lépe než v klasickém pyžamu. Přibalte s sebou také župan. Určitě nezapomeňte hygienické potřeby, bez kterých se po porodu neobejdete. Jedná se o hygienické vložky, které jsou určeny pro ženy po porodu. Velikost a šířka absorpčního jádra poskytují velmi dobrou savost a umož-



ňují efektivní ochranu dokonce i na lůžku. Dále se vám bude hodit několik kusů síťových kalhotek, které jsou elastické a určené pro fixaci anatomických vložných plen. Také přibalte kojící podprsenky a prsní vložky. Neopomeňte osušky a ručník, ponožky a oblečení na cestu z porodnice. Ještě do tašky vložte hygienické potřeby pro osobní potřebu, přezůvky, léky, nabíječku na mobil a především doklady. Pro rozptýlení vezměte třeba knížku či křížovky. Lahev neperlivé vody také nenechte doma!

CO ZABALIT PRO MIMINKO

A nyní se podívejme na tu druhou stranu. Co tedy vzít pro miminko? Většinu věcí vám dá k dispozici vaše porodnice.

Vezměte však s sebou dětské plenky pro novorozené děti. Určitě využijete i přebalovací podložky, žínku a vlhčené ubrousky. Nezapomeňte na dětský olej či krém. Dále přibalte minimálně dvě bodyčka o velikost 56-62, dětské ponožky, čepičku a obleček na cestu z porodnice.

Jakmile jste svou tašku naplnili dle instrukcí, nemělo by vám nic základního chybět. A pokud ano, špatnou náladu ze zapomenutých věcí vám zcela jistě zlepší vaše narozené miminko. Přejeme vám bezproblémový porod a mnoho radosti s miminkem!

Foto: Shutterstock.com

MujPorod.eu

Víš, že máš **možnosti**?
Rozhodnutí jsou
ve **tvých** rukou...



Barbora
Poláková



BOLESTI ZAD V TĚHOTENSTVÍ A JAK S NIMI ZATOČIT

Bolesti zad a pánve u těhotných žen představují problém, kterému se věnoval už Hippokrates. Objevovaly se různé a často bizarní teorie o příčinách jejich vzniku. Faktem zůstává, že se ženské tělo v průběhu těhotenství mění v několika rovinách. Mohou za to hormony, které vyvolávají změny v pánevních kloubových strukturách tak, aby ženě ulehčily nastávající porod. S těmito přeměnami však přichází i určitá fyziologická nestabilita, což může v konečném důsledku vést ke vzniku bolesti zad. Nyní vám poradíme jak proti ní během těhotenství i po porodu bojovat.



Moderní medicína s použitím radiologických metod dokázala, že u těhotných žen dochází od 8. týdne těhotenství ke změnám na pubické symfýze (stydě sponě) a také k množství hormonálních změn. Například produkce hormonu Relaxin způsobuje značné změkčování vazivových struktur v oblasti pánve a dolní části zad, což může mít za následek určitou nestabilitu sakroiliakálního kloubu (tzv. SI kloubu), který představuje málo pohyblivý kloub mezi kostí křížovou a pánví. Tato nestabilita se pak může navenek projevit jako bolest v oblasti dolní části zad. Většinou se jedná o bolest jednostrannou, vystřelující do kyčelního kloubu a dolní končetiny. V těhotenství se doporučuje vyhnout se jakýmkoliv lékům proti bolesti, a to i včetně gelů, které nesou podobná rizika. I tak existují způsoby jak proti bolesti bojovat a alespoň částečně ji zmírnit.

JAK BOJOVAT S BOLESTÍ ZAD BĚHEM TĚHOTENSTVÍ

Bolesti zad a pánve u těhotných žen způsobují zejména aktivity jako chůze, nastupování a vystupování z auta, stoupání do schodů a vstávání z postele. Při



vystupování z auta a vstávání z postele by se měla budoucí maminka vyvarovat postupnému spouštění jedné a následně druhé nohy. Nejdříve je vhodné za-

ujmout pozici vsedě a poté najednou spustit obě nohy na podlahu. Těhotná žena by dále neměla setrvávat dlouho v jedné pozici a nikdy by neměla sedět



s překříženými dolními končetinami. Těhotné ženy často trápí bolest zad i během spánku. Všeobecně ideální polohou je pro nastávající maminky spánek na levém boku, s tím, že by měla být hlava v rovině s páteří. Nohy a kolena by měly být ohnuté a polštář umístěný mezi nohami. Doporučuje se také menším polštářkem vypodložit břicho. Nastávajícím maminkám mohou od bolesti ulevit i masáže. Nemají sice vědecky podložený účinek, avšak mohou pomoci k psychické i fyzické pohodě. Maminky zejména ocení uvolnění chodidel, avšak pro masáže v oblasti zad raději navštivte fyzioterapeuta nebo maséra se specializací na masáže pro těhotné.

Proti bolestem zad lze bojovat i samotným držením těla. „Maminky mají většinou kvůli rostoucímu břichu tendence propnout kolena, zaklonit se a zaklesnout se do spodní části zad. Toto držení pak nesporně vede k přetížení zádočných svalů v dané oblasti. Snažte se držet tělo rovně a vzpřímeně. Instrukce stáhnout lopatky vzad a vystrčit hrudník vpřed je již špatným přežitkem,“ radí fyzioterapeutka Kateřina Průchová.

Od bolesti vám mohou také ulevit nejrůznější cviky. Jejich efektivita však záleží na stavu a příčině dané bolesti. Proto pokud budete cítit jakékoliv nepříjemné pocity, přestaňte. V poslední

době jsou velmi rozšířená různá skupinová cvičení zaměřená přímo pro těhotné, včetně cvičení v bazénu, těhotenské jógy, cvičení na míčích, cvičení

na labilních plošinách a jiné. Můžete také zkusit některé cviky sama doma. „Abyste uvolnila bederní páteř, kde se v těhotenství bolesti nejčastěji objevují, klekněte si na paty, roztáhněte od sebe dolní končetiny tak, aby se mezi ně vešlo břicho. Následně se pomalu předkloněte s rukama nad hlavou, až se čelo, předloktí a lokty položí na podložku. V této poloze se prodýchejte do bederní oblasti,“ radí fyzioterapeutka.

CO KDYŽ BOLEST ZAD PO PORODU NEZMIZÍ?

Ve většině případů bolest zad u těhotných žen po porodu spontánně vymizí do 3 měsíců. U některých žen to trvá ale i jeden rok, někdy k vymizení bolesti vůbec nedojde. Z praktického hlediska je vhodné obrátit se na odborníka, pokud bolest sama neustoupí do čtvrt roku po porodu.

Od bolesti se dá ulevit několika způsoby. V řadě případů stačí fyzioterapie. V některých případech pak podávání léků proti bolesti, případně kombinace podávání léků a promazání příslušného místa mastí. Pokud však bolest nechce ustoupit a konzervativní metody nepomáhají, může intervenční algeziolog precizně pod kontrolou RTG podat přímo do postižené oblasti nízkou dávku kortikosteroidu s lokálním anestetikem.

Foto: Shutterstock.com

crocs™

Barevné a hravé
na každém kroku



Více z nové kolekce na e-shopu oficiálního distributora Crocs

URBANLUX
WWW.URBANLUX.CZ

3M Science.
Applied to Life.

Dětské náplasti 3M™ Spofaplast® vždy hravě ošetří

novinka



Dětské náplasti



Náplasti Tučnáci
z Madagaskaru



Náplasti Trollové



Měkké a šetrné dětské náplasti spolehlivě ošetří všechna drobná zranění.

Umožňují pokožce dýchat, jsou hypolergenní a originální animované motivy spolehlivě vrátí úsměv na každou dětskou tvář.

www.spofaplast.cz

JÍDELNÍČEK BATOLETE



Otázky maminek v oblasti výživy batolat směřují nejčastěji k tématu „kdy“ a „co“. Důležitá by ale měla být především otázka, jak správnou potravinu vybrat, jak ji připravit a jak ji podávat. Nejčastěji chybujeme ve výběru kvalitních tuků, ale také při nákupu a hlavně přípravě zeleniny.





S tuky je to relativně složité. Žádné speciální tuky pro kojence a batolata neexistují, názory slyšíme z různých stran rozdílné. V prvních měsících života dítěte příjem tuků neřešíme. Vše za nás zajistila příroda v podobě mateřského mléka, které má vždy zcela optimální složení odpovídající věku našeho potomka. Jakmile přistoupíme k prvním příkrmům, otázka tuků je rázem na světě. V batolecím věku už by se měl podíl tuků ustálit na 30 až 40 % denního příjmu energie, předškolák už má mít ve stravě jen asi 30 – 35 % podíl tuků.

Základní zásady pro výběr tuků pro vás připravila Věra Boháčová, DiS., nutriční terapeutka Fóra zdravé výživy:

„Pro správný růst a vývoj dětí je nezbytné dostatečné množství esenciálních mastných kyselin (ze skupin omega 3 a omega 6). Dětem do 3 let tuky vůbec neomezujeme, starším dětem nekupujeme nízkotučné výrobky. O to důsledněji bychom však měli dbát na kvalitu volných tuků (těch vázaných v potravinách děti přijmou dostatek až nadbytek). Tuky s převahou nasycených mastných kyselin by u dětí měly tvořit max. 1/3 ze všech přijatých tuků. Zbýlé 2/3 by měly tvořit tuky s převahou nenasycených

mastných kyselin, zejména z řady polynenasycených omega 3 a omega 6. Ty mají vliv i na správný růst a vývoj dětí. Vhodným zdrojem jsou rostlinné tuky a oleje. Z běžně používaných rostlinných olejů je z pohledu esenciálních mastných kyselin nejvhodnější olej řepkový a sójový. Sójový olej se však v dnešní době vyskytuje spíše ve směsích a směsné rostlinné oleje často už tak výhodné složení nemají. Dobrým zdrojem omega 3 a omega 6 mastných kyselin jsou také ořechy, semínka a ryby, které jsou však z jídelníčku dětí často izolované (z důvodů nebezpečí vdechnutí a z důvodu obsahu kostí nebo stravovacích preferencí rodin).“

VÝBĚR TUKŮ SE MEZI GENERACEMI LIŠÍ

„Stejně jako v ostatních oblastech stravování mají i tuky svá „zlatá“ období, kdy je určitý druh preferován jako móda či trend, a to často bez podkladu v zásadách zdravé výživy. Více o tom říká Věra Boháčová: „Módní trendy pomohly osvětlit olivového oleje, který spolu se zásadami středozevní kuchyně může velmi dobře obohatit náš jídelníček, a to jak chuťově, tak s ohledem na výživové benefity.

Na druhou stranu je velmi módní i používání kokosového tuku, který ač rostlinného původu, obsahuje až 90 % nasycených mastných kyselin. Na trhu se objevily lněné, bavlníkové, dýňové oleje aj., které sice mají výhodné složení, ale zase se většinou nehodí na tepelnou úpravu. Na druhou stranu ti, co na módní trendy nereagují vůbec, nereflektují často ani na současná odborná doporučení. Pak se stává, že toto „konzervativní křídlo“ považuje např. za nejvhodnější na smažení sádlo, případně ho nahradí slunečnicovým olejem. Ani jedna volba přitom není nejšťastnější. Sádlo sice snese vysoké teploty, ale oxiduje při nich cholesterol v něm obsažený. Slunečnicový olej je zase tradiční, ale na smažení nemá dostatečnou tepelnou stabilitu. U starší generace stále přetrvává nedůvěra k řepkovému oleji, ten má ale naopak řadu výživových předností – nízký obsah nasycených mastných kyselin, vysoký obsah „nedostatkových“ omega 3 mastných kyselin a k tomu všemu je ještě tepelně stabilní.“

ZELENINA VE VŠECH PODOBÁCH

Nedávný výzkum výživy nejmenších dětí odhalil výrazné nedostatky v je-

KDYŽ MAMINKA NEMŮŽE KOJIT

Nejlepší výživou pro kojence je a vždy bude mateřské mléko, protože obsahuje veškeré látky důležité pro optimální vývoj malíčkého organismu. Mohou ale nastat chvíle, kdy z jakéhokoli důvodu není kojení možné, přestože se maminka pečlivě stará o sebe i o své dítě a dodržuje veškerá doporučení lékařů a dalších odborníků. Ani v takových případech se ale maminky nemusí obávat, že by svému miminku kvůli absenci mateřského mléka nemohly dát to nejlepší. Na trhu jsou dostupné různé alternativy kojenecké výživy, které poskytnou vašemu drobečkovi vše potřebné pro jeho zdravý vývoj.

Ideální volbou je taková náhradní kojenecká výživa, která se svým složením nejvíce blíží přirozené potravě miminka, kterou je právě mateřské mléko. Taková je například řada **Sunar premium**, která obsahuje kombinaci látek, jež se významně podílí na posilování imunitního systému (Vitaminy A a C), správném vývoji mozku (železo) a poznávacích funkcí (kyselina alfa-linolenová). Sunar navíc podle vzoru mateřského mléka obsahuje velice důležitý mléčný tuk, díky jehož obsahu má lahodnou, přirozeně mléčnou chuť a je tak dětmi velmi dobře přijímán. **Sunar premium** tak všem maminkám poskytuje jedinečnou příležitost dát svým dětem tu nejlepší možnou náhradu mateřského mléka, díky níž nebude strádat jejich rozvoj poznávacích schopností, mozku ani imunita. Proto si jej zamilují nejen děti, ale i jejich maminky!

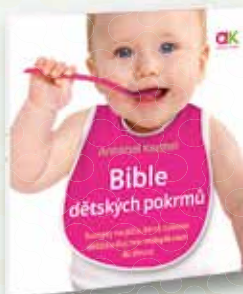
Kojení je pro kojence nejlepší způsob výživy.



INZERCE

ANAG®

**BIBLE
DĚTSKÝCH POKRMŮ** (5920)
Annabel Karmel

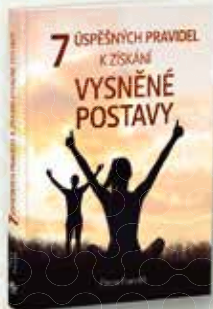


Tato kniha nabízí stejně snadné recepty jako předchozí tituly Annabel Karmel – ideální pro ty z nás, kteří bojují s časem, ale přesto chtějí poskytnout dětem výživné jídlo. Může být skvělým dárkem pro nové rodiče, nebo dobrým pomocníkem pro každého, kdo hledá inspiraci na nové pokrmy nebo kdo potřebuje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

344 stran, vázaná

359 Kč

**7 ÚSPĚŠNÝCH PRAVIDEL
K ZÍSKÁNÍ VYSNĚNÉ POSTAVY** (5840)
Pierre Franckh

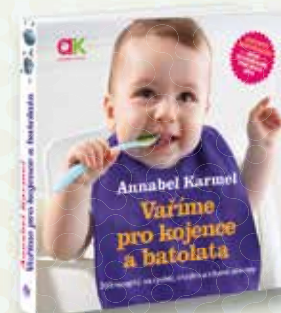


Užívat si jídlo, udělat si na něj čas a vychutnat si ho všemi smysly. Důležitá je však zároveň sebe-láska a sebe přijetí. Tím lze docílit vysněné postavy. Sedm pravidel, která autor s úspěchem používal, popsal v této knize. Najdete v ní všechno, co mu pomohlo dostat se na jeho vysněnou hmotnost – ale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

160 stran, vázaná

269 Kč

VAŘÍME PRO KOJENCE A BATOLATA (5933)
– 200 receptů na rychlé, snadné a zdravé pokrmy
Annabel Karmel



V tomto novém uceleném vydání přináší Annabel kolekci svých ověřených lákavých receptů. Kromě toho vám předvede tipy, jak při přípravě jídla pro vaše nejmenší ušetřit čas. V přepracovaném vydání, které vychází z 25. výroční edice knihy v originále, naleznete mj. více než 50 nových receptů a rovněž nejnovější odborné informace týkající se dětské výživy. Bestseller mezi kuchařkami pro děti je nyní ještě lepší než předtím.

246 stran, brožovaná

349 Kč

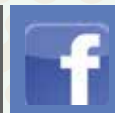
anag@anag.cz

585 757 411

obchod@anag.cz

www.anag.cz

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



jich stravě. Mimo jiné také skutečnost, že jejich jídelníček je příliš jednotvárný a dostávají mnohem méně zeleniny, než by bylo zdravé. Přitom právě zelenina nabízí tisíce kombinací a spoustu chuťových možností.

Předseda Společnosti pro výživu a vedoucí výzkumu Nutriční návyky a stav výživy dětí časného věku, MUDr. Petr Tláskal, CSc., k tomu upřesňuje:

„Vyšší příjem živočišných bílkovin je často provázen nadměrnou konzumací nasycených mastných kyselin. Spolu s jinými stravovacími návyky to vede mimo jiné i k navýšení příjmu sodíku a ke konzumaci kuchyňské soli. Celkově může taková strava způsobovat pozdější metabolické změny, jako jsou například obezita či postižení cév.“

„Na změnách metabolismu se může podílet i nižší příjem nenasycených mastných kyselin. Ty najdeme v rostlinných zdrojích nebo v rybách. Děti jich mají dlouhodobě nedostatek, a přitom právě tyto mastné kyseliny pozitivně ovlivňují psychomotorické schopnosti dítěte stejně jako jeho imunitu,“ dodává pan doktor Tláskal. Již v kojeneckém období by se mělo dítě seznámit s mnoha druhy zeleniny, aby mělo dobrý základ stravovacích návyků pro pozdější období. „Kromě tolik oblíbené mrkve a brambor je potřeba

brzy nabídnout dítěti i další druhy zeleniny, dobře poslouží hrášek, brokolice a květák. Později můžeme přidat kedlubnu, špenát, cuketu, červené zelí a další,“ doplňuje doktor Tláskal. Maminky se často zdráhají podávat dětem čerstvou zeleninu z obavy, že obsahuje dusičnany. Takovou situaci mohou vyřešit příkrmy ze skleničky. Jelikož se jedná o stravu určenou kojencům, podléhají příkrmy přísným kvalitativním normám. Obsah dusičnanů stejně jako například soli je v příkrmech limitován. Batole po prvním roce by již mělo mít vytvořen pozitivní vztah k zelenině a přijímat ji jako běžnou součást jídelníčku. Přitom právě mezi prvním a třetím rokem života si rodiče často stěžují, že děti zeleninu odmítají. I to je důvodem pro pokles podílu zeleniny ve stravě předškoláků. Pro batole je spektrum zeleninových jídel neobyčejně široké. Můžeme ji kromě vaření a dušení, což jsou nejvhodnější způsoby přípravy, také vařit v páře, abychom zachovali co nejvíce chuťových vlastností, ale také zapékat například se sýrem, grilovat pokrájenou na plátky na plotýnkovém grilu bez oleje či používat jako součást omáček na těstoviny. Dáváme přednost zelenině sezónní, při jejím nedostatku pak preferujeme zeleninu mraženou,

která si uchovává řadu prospěšných látek. Nepřátelství dětí vůči zelenině však často pramení v nevhodných stravovacích zvyklostech celé rodiny. Proto je ideální začít směrem k větší konzumaci zeleniny postupně obměňovat také jídelníček dospělých.

Foto: Shutterstock.com

Tuky a my

- tuky jsou důležitou součástí jídelníčku
- důležité je nejen množství, ale zejména složení tuků
- 2/3 všech přijatých tuků by měly tvořit ty, ve kterých převažují prospěšné nenasycené mastné kyseliny
- tuky s převahou nasycených mastných kyselin by měly tvořit maximálně 1/3 přijatých tuků
- počítají se nejen tuky volné, ale i ty vázané v potravinách
- do jídelníčku by měly být pravidelně zařazovány ryby (alespoň 2x týdně)
- správně vybrané tuky je třeba umět správně použít
- řepkový olej je vždy správnou volbou – pro nutriční složení, variabilitu využití v kuchyni, neutrální jemnou chuť, dostupnost, cenu



Soutěž s CARO o dětské sedátko pro miminko i batole!

Dětská sedátka jsou skvělým pomocníkem pro každou maminku.

Potřebujete si chvilku oddechnout a jen společně odpočívat? Sedátko jemně vibruje, lehce tak Vaše miminko uklidňuje ke spánku a uklidní ho. Měla byste ráda pár minut na žehlení prádla? Hrazdička s doplňky poslouží jako bavič, pokud potřebujete mít volné ruce. Navíc posiluje motoriku a smysly dítěte. To tak může bezpečně pozorovat dění kolem sebe díky tříbodovým popruhům. Zkrátka perfektní partner při vývoji a výchově dítěte stejně jako nápoj CARO!



Chtěla byste toto uklidňující sedátko i pro vaše miminko?

Připravili jsme pro vás soutěž, kde je jich ve hře rovnou 60!

Stačí si zakoupit Nestlé CARO od 3. 4. 2017 do 28. 4. 2017 a poslat SMS s datem nákupu a schovat si účtenku. Šedesát šťastných, náhodně vybraných soutěžících, vyhrává oblíbená lehátka značky Fisher-Price v barvách jara. Maminky, kupte cereální nápoj CARO pro celou svou rodinu a začněte tak každý den se správným životním stylem. CARO je výhradně z obilovin a čekanky, dobře stravitelné díky vláknině a pro zdraví maminky i bez kofeinu, konzervantů a ochucovadel.



Více informací k soutěži o sedátko najdete na **WWW.CARO.CZ**

Nestlé Caro Original je k dostání v běžné maloobchodní síti za doporučenou cenu 91,90 Kč (200 g) a Nestlé Caro Active za 91,90 Kč (180 g).

INZERCE

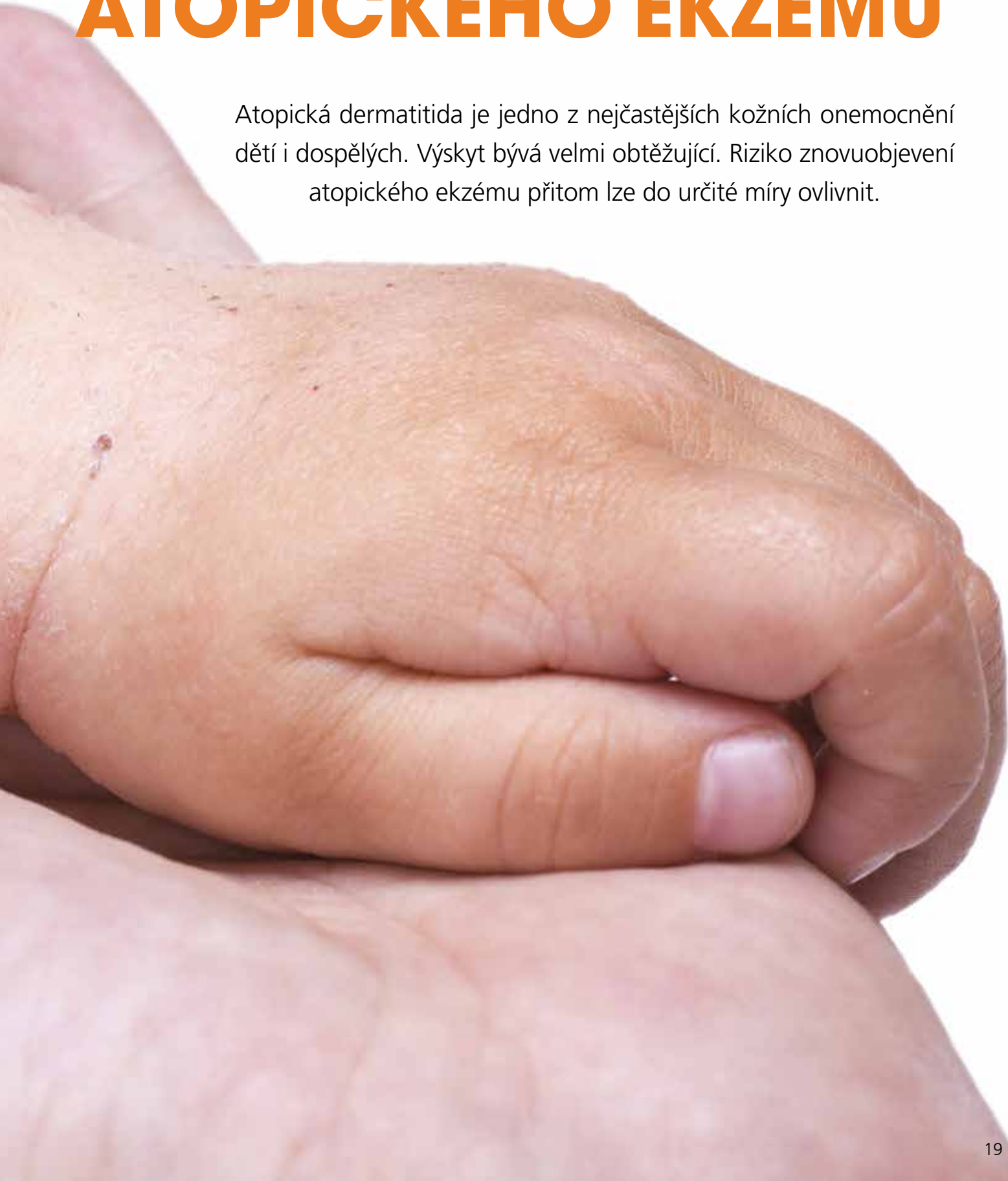
AESTHETIC®

Sleva 10%
www.aestheticstore.cz
Kód: MJR2017 - platné v roce 2017



JAK PŘEDEJÍT VZPLANUTÍ ATOPICKÉHO EKZÉMU

Atopická dermatitida je jedno z nejčastějších kožních onemocnění dětí i dospělých. Výskyt bývá velmi obtěžující. Riziko znovuobjevení atopického ekzému přitom lze do určité míry ovlivnit.





Atopický ekzém je typický suchou, šupinatou pokožkou. V době výsevu se objeví červená vyrážka, která velmi svědí. Někdy se navzdory všem snahám a opatřením ze strany lékaře i pacienta stane, že se atopický ekzém po určité době vrací. Přesto není důvod k rezignaci. Většinou se jeho projevy dají alespoň omezit. Je však třeba bedlivě sledovat, jak pokožka na různé vlivy reaguje. Navíc je při atopickém ekzému vždy nutné dbát o správnou hydrataci kůže. Na trhu je celá řada účinných přípravků, s výběrem vám v lékárně určitě rádi poradí.

POZOR NA RUČNÍKY I MÝDLA

Pokud pokožka po styku s nějakou látkou začne svědit, pálit a červenat, je to trefa do černého. Takovým látkám čili dráždidlům je třeba se obloukem vyhnout. Nejčastěji mezi ně patří:

- vlna
- syntetická (umělá) vlákna
- mýdla a jiné čisticí prostředky
- prach a písek
- cigaretový kouř

Často se stává, že při ubytování v hotelu během dovolené zareaguje vaše

pokožka na ložní prádlo nebo ručník. Podráždit může i mýdlo na veřejných toaletách. Proto je třeba stále dbát zvýšené opatrnosti.

ŠKODÍ PYL A TAKÉ ROZTOČI

K dalším nebezpečným činitelům patří alergenů. To jsou látky, které vyvolávají alergickou reakci. Jaké jsou ty nejběžnější?

- Pyl
- zvířecí srst
- plísně
- roztoči (živočiškové okem neviditelní)

Pokud trpíte atopickou dermatitidou, pak například studium archivnictví patrně nebude pro vás vhodné. Staré knihy se zažloutlými listy obsahují množství prachu a plísni, na které pokožka může zareagovat. Objevit se může také alergie na domácího mazlíčka, konkrétně na kočičí nebo psí srst.

SPOUŠTĚČE Z ŘAD POTRAVIN

Přestože potravinové alergie nezpůsobují atopickou dermatitidu, mohou vyvolat její vzplanutí. Nejčastější potravinové alergenů jsou:

- mléko
- vejce
- arašidy
- pšenice
- sója
- mořské plody

Samy zkoušejte, zda a jak reagujete na určité typy alergenů. Můžete si vytvořit i vlastní „seznam podezřelých“ a navštívit s ním lékaře alergologa, který provede kožní testy. Podle jejich výsledků potvrdí nebo vyloučí, které látky by vás mohly ohrozit. Nezapomeňte však, že reakce na jednotlivé složky potravin se mohou s věkem měnit.

VYHNĚTE SE STRESU

Určitě jste si všimli, že ekzém se vám zhoršuje v období napětí. Různé pocity, jako třeba nespokojenost, úzkosti nebo i hněv, mohou spustit zarudnutí pokožky a její svědění. Při stresu totiž tělo reaguje tím, že posiluje zánět, který se takto projevuje. Pokud vás dlouhodobě něco trápí, zkuste některou z relaxačních technik, nebo si alespoň dopřávejte procházky v přírodě.

Zdroje: healtline.com, belupo.cz, ulekare.cz,
foto: Shutterstock.com

Dwinguler®

Dětské koberce

www.detsky-koberec.cz



- speciální ECO pěna
- perfektní herní zážitek
- vhodné na doma i na ven
- oboustranné použití a design
- antibakteriální povrch
- chrání děti před prochladnutím
- tlumí hluk a chrání před úrazem
- otíratelný vlhkým hadrem
- 26 hravých motivů



velký
výběr
vzorů

INZERCE



**DANUBIUS HOTELS
GROUP**



Léčba dětí v Lázních Smrdáky

- komplexní léčba kožních chorob dětí od 3 do 18 let (do 6 r. s doprovodem)
- zrekonstruované prostory balneoterapie zvyšující komfort léčby dětí
- léčba sirovodíkovým minerálním koupelím v kombinaci s fototerapií a lokální léčbou formou mastí, olejů nebo tinktur
- dlouholeté zkušenosti lékařů a terapeutů fyzická ale i psychická úleva po léčbě

Indikace:

psoriáza, atopická dermatitida, chronické a recidivující ekzémy, acne vulgaris, chronické dermatózy (scleroderma, chronické prurigo, ichthyosis, urticaria, lichen ruber, parapsoriasis, neurodermitis)

Tel.: +421 34 695 9173,

E-mail: reservations.smr@spasmrdaky.sk

smrdaky.danubiushotels.sk



PROČ DĚTI V NOCI PLÁČOU?

Děti velmi často trpí bolestmi pohybového aparátu. V noci se s pláčem budí ze spánku. Probouzejí je růstové bolesti. Ráno si stěžují na bolesti v zádech a k večeru jsou úplně „groggy“. Není divu. Vždyť nosí každý den těžké učebnice, sedí v nevhodných lavicích, kde si ničí páteř, mají málo tělocviku, fyzické zátěže či vhodného sportu anebo jsou již v dětství přetěžovány výkonnostním sportem





Většinou je osvalení našich dětí slabé, páteř se kříví a zakládají se mnohé choroby - např. kyfóza, skolióza, morbus Scheuermann (ohýbání páteře u rychle rostoucí mládeže), bolesti kolenních kloubů, chondropatie a později pak i takové nemoci jako jsou osteoporóza a osteoartróza, která začíná již ve dvaceti letech a v generaci padesátiletých již osteoartrózou trpí 80% populace. Je však v tomto ohledu věnována našim dětem správná péče? Vždyť i našim milovaným dětičkám jednou padesát bude, ba i mnohem více. Bohužel, většinou tomu tak není! Jsou věci, které můžeme jen stěží ovlivnit, na jiné však lze působit velmi účinně a důsledně. Mezi tyto relativně snadno ovlivnitelné záležitosti patří i správná výživa kostí našich dětí.

CO SE V KOSTECH DĚTÍ DĚJE?

Kost se skládá z organické hmoty a v ní uložených minerálů tj. vápníku, fosforu, hořčíku a sodíku. Organická hmota je tvořena především kolagenem. Kolagen je živočišná vláknitá bílkovina, která tvoří asi jednu třetinu všech tělních bílkovin a je hlavní součástí kostí a chrupavek. Je tedy bílkovinou mimořádného významu pro tvorbu kostí, neboť právě na něj se v kostech váže vápník, hořčík i fosfor. Výstavba a odbourávání kostí jsou životní procesy, které se uskutečňují prostřednictvím speciálních kostních buněk, osteoblastů a osteoklastů. Kostní tkáň

se během života neustále obměňuje a obnovuje. Části kostí jsou odbourávány, resorbovány a nahrazovány kostí novou. V mládí je proces odbourávání a novotvorby vyvážený a celková kostní hmota zůstává stálá. Při rychlém růstu dlouhých kostí dochází, někdy i vlivem přetížení ze sportu či pohybu, ale i vlivem nadměrného růstu, k bolestivému napětí ve vnější části kosti tzv. okostici. Někdy může dojít i k zánětům okostice. Toto je velmi bolestivé, neboť okostice je silně protkána nervy a zvýšené napětí či zánět se projevují bolestmi, někdy označovanými lékaři jako „růstové bolesti“ neboli „growing pains“. Zvýšené napětí v kostech způsobené růstem lze zmírnit kvalitní výživou s dostatečným obsahem minerálních látek a bílkovin podporujících tvorbu kostního kolagenu. Právě v období růstu se rozhoduje o tom, jak bude kost vystavěna. Pokud se nevytvoří dostatečně bohatá organická kostní hmota v mládí, jsou kosti ve stáří velmi křehké a snadno se lámou. Proto je velmi důležité, jak budou v průběhu růstu kosti utvořeny. Dá se říci, že čím více mineralizovaného kolagenu budou kosti obsahovat, tím budou pevnější, silnější a hustší.

JAK DĚTEM POMOCI?

Pokud dítě trpí růstovými bolestmi nebo si občas ztěžuje na bolesti kloubů, je třeba tomu věnovat velkou pozornost. Kostí dětí potřebují správnou

výživu pro dobrou tvorbu a mineralizaci kostí. Mezibuněčnou hmotu lidské kosti tvoří z jedné třetiny bílkoviny, 95 % bílkovin kosti tvoří kolagen, který dodává kosti pevnost a pružnost a tvoří podklad pro minerální látky. Pokud je kost tvořena malým počtem velkých kostních buněk a tím pádem řídkou mezibuněčnou kostní matrix tvořenou kolagenními vlákny, je kost řídká a snadno se láme.

Kolagenní peptidy podporují množení kostních buněk, jejichž vyšší množství produkuje hustou mezibuněčnou kolagenní matrix, která je pak následně mineralizována kostními minerály, vápníkem, fosforem, hořčíkem zinkem, fluorem atd.

Proto je třeba zajistit dětem správnou výživu kostí, jejichž vývoj podporují kolagenní bílkoviny, resp. vstřebatelné kolagenní peptidy, které podněcují syntetickou aktivitu kostních buněk a tím podporují tvorbu kostního kolagenu – oseinu. Ten je následně za pomoci vitamínu D mineralizován. Tak lze zajistit růst a vývoj kvalitně utvářených kostí a kloubů, které budou ve stáří mnohem odolnější k civilizačním chorobám, jako jsou osteoartróza či osteoporóza. Tyto poznatky vyplývají z celoživotních klinických i výzkumných zkušeností našeho předního odborníka v oborech revmatologie a biochemie pojiva, prof. MUDr. Milana Adama, DrSc.

Foto: Shutterstock.com



Hříbatům ano a dětem ne?

Je smutnou skutečností, že výživě dětí ve vývoji a růstu je věnována menší pozornost než výživě štěňat či koní.

Geladrink® JUNIOR - doplněk stravy je nová intenzivní výživa kostí a kloubů určená dětem od 3 let pro podporu vývoje kostí a kloubů. Výživa kostí a kloubů pro děti Geladrink® JUNIOR byla vyvinuta na základě výzkumu našeho předního odborníka v oborech revmatologie a biochemie pojiva, prof. MUDr. Milana Adama, DrSc.

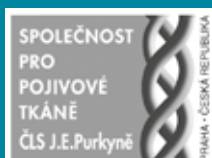
Geladrink® JUNIOR doporučují odborné lékařské společnosti Česká společnost tělovýchovného lékařství, Společnost pro pojivové tkáně České lékařské společnosti JEP a Ortopedicko-protetická společnost České lékařské společnosti JEP, neboť je zdrojem látek s nutričním a fyziologickým účinkem doplňujícím běžnou stravu a lze jej užívat ke komplexní výživě kostí a celého skeletu kolagenem a kostními minerály.

Obsahuje: KOLAGENNÍ BÍLKOVINU – kolagenní peptidy GELITA®, která je potřebná pro normální růst a vývin kostí u dětí, ASTRAGALUS MEMBRANACEUS, který přispívá k pohyblivosti kloubů, VAVŘÍN PRAVÝ, který působí protizánětlivě, VÁPŇÍK, který je potřebný pro normální růst a vývin kostí u dětí, VITAMÍN C, který přispívá k normální formaci kolagenu pro normální funkci kostí a chrupavek, VITAMÍN D, který je potřebný pro normální růst a vývin kostí u dětí. Dále obsahuje kompletní multivitaminovou formuli pro děti a řadu dalších látek s příznivými fyziologickými účinky. Zdravá a vyvážená strava je nezbytná.



Výživa kostí a kloubů pro děti od 3 let

**DOPORUČUJÍ
ODBORNÉ LÉKAŘSKÉ
SPOLEČNOSTI**



**Zakoupíte v lékárnách,
bezplatné lince 800 108 999
nebo na www.oring.cz**

ČEHO BY SE MĚLY DĚTI VYVAROVAT

Stravování dítěte bychom rozhodně neměli brát na lehkou váhu. Výrazně totiž ovlivňuje jeho zdraví, formuje jeho návyky a tím má dopad na celý jeho život. Říká se, že „všeho s mírou“ a pro jídlo to platí snad nejvíce, existují však potraviny, jejichž míra by v jídelníčku měla být opravdu malá.





Hlavní „hříšníci“, kteří by neměli na jídelníčku školáka co pohledávat:

CUKRY

Cukry jsou strašákem každého rodiče, vykukuje na ně odevšad, odkud může a není zrovna jednoduché mu uniknout. Obecně souvisí chuť na sladké s nesprávným a nevyváženým stravováním. Rozhodně by se neměly dávat dětem sladkosti za odměnu, stává se z toho totiž návyk spojený s pozitivním podnětem. Bc. Iveta Garciová, vedoucí školní jídelny Mateřské školy Semínko, uvádí, že „místo sladkostí je dobré zahnat chuť na cukr nejlépe sušeným či čerstvým ovocem nebo kvalitním ovocným jogurtem. Čas od času neuškodí ani kousek zdravého domácího koláče či nepečeného dortu.“

Denní dávka cukru pro školáka do 10 let by rozhodně neměla přesáhnout 24 g (6 lžiček). Nejzdravnější jsou přitom cukry obsažené ve sladkých nápojích a limonádách. Těm by se děti měly vy-

hnout úplně a již od mala si pěstovat návyk na čistou vodu nebo neslazený čaj. Není-li zbytlí, doporučuje Iveta Garciová například mošt ředěný minimálně 1:1 vodou.

Cukr je rozhodně součástí stravy, kterou se nevyplatí opomíjet. Při jeho častém přijímání se však může vytvořit i závislost, které se pak jen velmi těžko zbavuje.

SMAŽENÁ JÍDLA

Smažení je jedním z nejrizikovějších způsobů úpravy potravin. Kromě toho, že takto připravené pokrmy obsahují obrovské množství tuku, mohou také zvýšit riziko rozvoje rakoviny. Obzvláště to hrozí tehdy, smaží-li se na laciném a pro smažení nevhodném oleji. Ten se totiž snadno přepaluje a největší neplechu dělá při příliš vysokých teplotách. Takto upravená jídla by neměli jíst příliš často ani dospělí, natož pak děti. Daleko lepší je pro přípravu dětského jídla použít dušení, pečení či vaření v páře. Rozhodně by si děti neměly zvykat na

jídlo z fastfoodových restaurací a podobných zařízení.

BÍLÉ PEČIVO

Bílé se vyrábí z bílé mouky, která je tvořena ze středů jednotlivých zrn a neobsahuje skoro žádnou vlákninu a důležité živiny. Zároveň má vysoký glykemický index, což způsobuje přibírání a nadváhu. Pečivo je zároveň také plné soli, která rovněž neprospívá ani dospělým, ani dětem. „Není jednoduché se bílému pečivu úplně vyhnout, je však nasnadě typ pečiva střídat,“ upozorňuje Garciová.

Asi není v silách žádného z rodičů, aby měl absolutní kontrolu úplně nad vším, co dítě školního či „školového“ věku pozře. Je však dobré o tom s dítětem mluvit a mít přehled, dbát zejména na pravidelnost a průběžně mu vštěpovat zdravé návyky. Základem je dát dítěti správný vzor.

Text: Bc. Iveta Garciová,
foto: Shutterstock.com



Olmiči

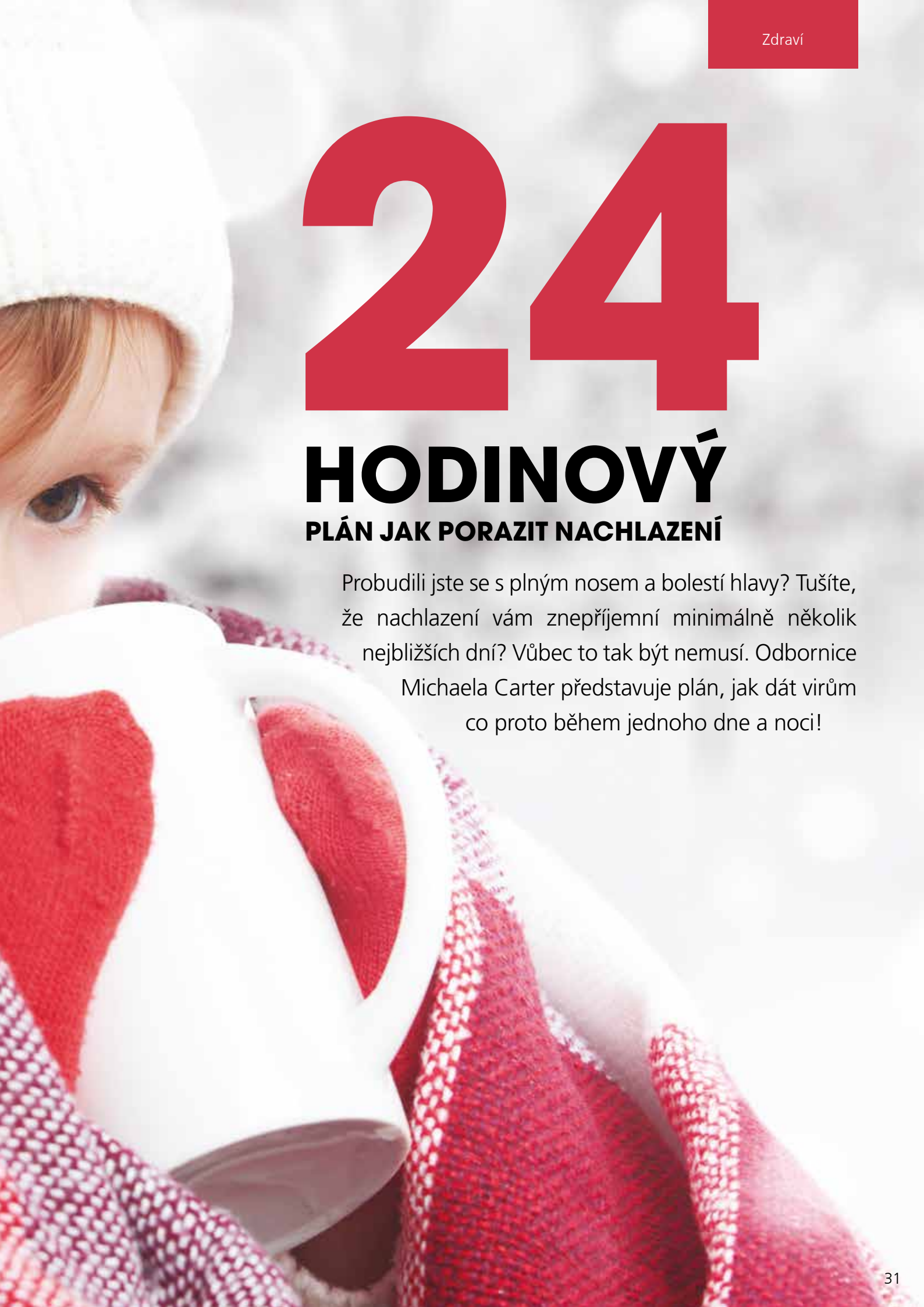
S MEDVÍDKY!



GUMOVÍ
MEDVÍDKY!

WWW.OLMICI.CZ



A young child with light brown hair is wearing a white knit hat and a red and white patterned scarf. They are holding a white mug. The background is a soft, out-of-focus white, suggesting a snowy or winter setting.

24

HODINOVÝ PLÁN JAK PORAZIT NACHLAZENÍ

Probudili jste se s plným nosem a bolestí hlavy? Tušíte, že nachlazení vám znepříjemní minimálně několik nejbližších dní? Vůbec to tak být nemusí. Odbornice Michaela Carter představuje plán, jak dát virům co proto během jednoho dne a noci!

7:00 Dejte si tabletku a vyzkoušejte něco přírodního - třeba léty ověřenou **lékořici nebo** méně známou **právenku latnatou** (lat. andrographis paniculata), obě byliny jsou silnými antiviroty. Seženete ji v tabletách nebo v tinktuře, ideálně v kombinaci s echinaceou a lichořešnicí.

K tomu vypijte **čerstvě vymačkanou šťávu z pomeranče, mrkve, červené řepy a zázvoru**, která dodá tělu snadno stravitelnou výživu a posílí imunitu. Vitamín C z ovoce a zeleniny podpoří tvorbu interferonu - proteinu, který redukuje dobu trvání chřipky nebo nachlazení. Mrkev a řepa jsou bohaté na karotenoidy, které hrají důležitou roli v imunitě. Zázvor je jemným stimulantem krevního oběhu a jeho zahřívající schopnost je skvělá pro zklidnění příznaků chřipky a nachlazení.

8:00 Dejte si **velmi teplou sprchu**, která uvolní hlen. Pokud to zvládnete, dopřejte si ke snídani vajíčka, která vám dodají bílkoviny potřebné pro boj s infekcí. Případně si dejte congee. Pokud hlad nemáte, nevádí, do jídla se nenuťte. Půst je jednou z cest, jak urychlit uzdravení těla – když nemusí pracovat na trávení, může všechnu energii věnovat boji s virem. Pokud to vaše náтура a žaludek dovolí, rozžvýkejte stroužek čerstvého česneku. Pokud je vám syrový česnek proti srsti, dejte si ho do vývaru k obědu.

9:00 Hydratujte. Zvýšený příjem tekutin je důležitý zejména pokud máte teplo, aby nedošlo zvýšeným odpařováním vody z těla k dehydrataci. Tekutiny pijte co nejteplejší. Proč? Protože pro tělo je jednodušší absorbovat teplou tekutinu a také lépe uvolňuje a rozpouští hlen. Uvařte kořen kozince a tímto vývarem přelijte bylinný čaj z echinacei, černého bezu a lípy. **Do čaje si přidejte citron a med**, nejlépe zázvorovo-skořicový med. Dejte si první denní dávku vitamínů.

12:00 K obědu si připravte čirý vývar. **Slepíčí nebo kuřecí vývar** vás postaví na nohy. Nejlépe, když použijte slepici nebo kuře z volného chovu, či ještě lépe v bio kvalitě. Do vývaru nezapomeňte přidat kořenovou zeleninu a cibuli, ke konci varu také česnek. Vývar obsahuje

celou řadu mikro minerálů, které pomohou tělu bojovat s virem. Cibule i česnek působí silně antimikrobiálně a navíc tělu dodají potřebnou síru, kterou obratem využije na regeneraci nejdůle-



žitějšího, tělu vlastního, antioxidantu glutathionu.

Dejte si druhou dávku vitamínů.

Po obědě **vyrazte na krátkou, zhruba 30 minutovou rychlou procházku**, pokud ji zvládnete. Výzkumy ukazují, že pohyb na čerstvém vzduchu pomáhá posilovat imunitu a zvyšuje obranyschopnost organismu, a to i v okamžiku, kdy tělo už bojuje s virovou nákazou.

14:00 Zdrímněte si. Vaše tělo pracuje na plné obrátky, aby se zbavilo nemoci. **Lehněte si a zavřete oči** na 30 až 40 minut a načerpejte tak další, tolik potřebnou, energii.

15:00 Dejte si dávku vitamínu D a zinku. Když máte chřipku nebo jste nachlazení, vaše tělo produkuje velké množství prozánětlivých cytokinů, které jsou zpravidla zodpovědné za symptomy jako horečka nebo bolest hlavy. Vitamin D potlačuje přílišné uvolňování těchto cytokinů a také zvyšuje vstřebávání vápníku, železa, hořčíku a zinku, které jsou důležité pro naši imunitu. Dejte si také poslední dnešní dávku vitamínu C 1000mg.

Nachlazení nebo chřipka také ovlivňuje vaše myšlení, rychlost vašich reakcí a schopnost soustředění a učení.

Nesnažte se proto v tento den řešit zásadní úkoly. Začtete se raději do oddechové knihy nebo si pusťte v televizi komedii. I dobrá nálada podporuje imunitu.

16:00 Nezapomínejte pít. **Udělejte si čaj z čerstvého zázvoru** v bio kvalitě, který je mnohem silnější, než běžně dostupný zázvor. Případně si udělejte bylinný čaj a přidejte zázvorovo-skořicový med.

18:00 K večeri si dejte **zeleninovou polévku**, třeba ve složení cuketa, špenát, ředicha, česnek a cibule. Můžete přidat vajíčko k dosažení denní potřebné dávky bílkovin. Česnek a cibule jsou silnými podpůrci imunity, bojují proti virům a jsou přírodními antibiotiky.

19:00 Dejte si **horkou vanu**, nejlépe s nějakou příjemnou solí.. Dvacet minut v koupeli vám bude stačit. Po koupeli se rychle oblečte do lehkého savého oblečení, které si můžete jednoduše převléknout a odpočívajte. Příští hodinu až dvě se budete potit.

21:00 Dobrou noc. Slyšeli jste už tisíckrát, jak je spánek důležitý. A ono to tak opravdu je. Množství studií potvrzuje, že nedostatek spánku způsobuje snížení T-buněk (typ bílých krvinek, které jsou klíčové pro náš imunitní systém). Matematika je jednoduchá, čím méně spánku, tím menší schopnost těla bojovat s nemocí.

Tak zhasněte a dobře se vyspěte, zítra budete fit.

Foto: Shutterstock.com

Máte fixy na textil? Už Vám chybí jen plenka **Rumparooz**.



U Hanky

www.uhanky.cz

kangaroo care



INZERCE

NOVINKY NAKLADATELSTVÍ ARGO



Danny Wallace
Hamish a Světokazi
298 Kč

Kniha známého britského moderátora, herce, filmového tvůrce a autora knih pro dospělé čtenáře je vhodnou četbou pro fanoušky knížek Roalda Dahla, Davida Walliamse či Toma Gatese. Co byste dělali, kdyby... se celý svět naráz zastavil? Ano, úplně celý, se vším všudy – jako v pohádce o Šípkové Růžence. Ptáci by strnuli uprostřed letu, letadla by nehybně visela ve vzduchu, lidé by se nehýbali – všichni kromě vás! Přesně tohle se stane desetiletému Hamishovi. A na svědomí to mají Světokazi a jejich děsiví přátelé. Chtějí totiž ovládnout

svět! Jo, a nesnáší děti. Zvláště ty, které o nich vědí. Jako Hamish. Je vám jasné, co Hamishovi hrozí? A je vám jasné, co se stane, když Hamish nepřijde na to, jak na tyhle zloduchy vyžrát? Ne? No tak to si nechte vyprávět!

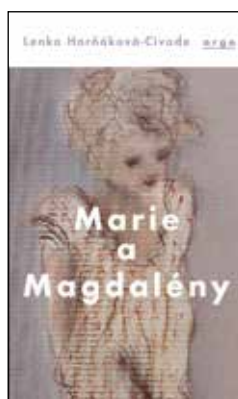


Lenka Horňáková-Civade
Marie a Magdalény
248 Kč

Román české autorky vyznamenaný francouzskými literárními cenami!

Magdaléna, Libuše, Eva... jedna rodová linie a stejný osud: všechny vyrůstají bez otce. Magdaléna zažila nacistickou okupaci, Libušino dětství, rámované kolektivizací, končí za okupace vojsky Varšavské smlouvy, Eva je dítětem normalizace. A jedna po druhé svým osobitým způsobem vypráví o lásce, o naději, o světle v temnotách a o vnitřním zdroji síly, která každé z nich umožní nést hlavu vztyčenou navzdory nepřízní osudu i historie.

A jedna po druhé vypráví i o Marii, jejich matce, babičce a prababičce, která jako archetypální ženské božstvo onu sílu opatruje a šíří. Lenka Horňáková-Civade pevným, a přitom křehkým, průzračným a zpěvným stylem prostřednictvím svých hrdinek vystavěla rodinnou ságu, příběh jedné rodiny, navzdory tragickým okolnostem velmi prostý, navzdory velké historii velmi všední a navzdory obyčejnosti velmi silný.



Lenka Horňáková-Civade
Provence jako sen
259 Kč

Snili jste někdy o tom, že si koupíte zámek? Tedy... alespoň ruinu, ze které by se zámek dal časem vydobýt? Snili jste někdy o tom, že najdete místo v srdci venkova a založíte tam kulturní centrum, kde budete pořádát výstavy, koncerty, divadelní představení...? Snili jste někdy o tom, že změníte svůj život a stanete se třeba venkovským hoteliérem? Snili jste někdy o Provence? A napadlo vás všechny tyto své sny spojit – a pak je začít proměňovat ve skutečnost? Přesně to totiž udělali česká malířka a spisovatelka Lenka Horňáková-Civade a její francouzský manžel

Jean Louis, tedy Honza Ludvík. O tom, jak se sny plní, zhmotňují, ale také jak se srážejí s realitou, mění se v minulost a uvolňují cestu snům novým, je tato vtipná, poetická a přemýšlivá kniha, která se ke čtenářům vrací v novém vydání.



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

PROBIOTIKA BLAHODÁRNĚ PŮSOBÍ PŘI PRŮJMU I EKZÉMU

Probiotika jsou často spojována s pozitivním účinkem na trávicí trakt. Výzkumy však dokazují, že využití probiotik je mnohem širší a tyto bakterie jsou přínosné nejen v případě zažívacích obtíží.







CO JSOU PROBIOTIKA

Probiotika jsou zdraví prospěšné bakterie, které příznivě působí na prostředí ve střevech (na tzv. střevní flóru). Díky nim se ve střevech nemnoží škodlivé bakterie způsobující zažívací potíže. Různé druhy probiotik pozitivně ovlivňují i další části těla a pomáhají tak zmírnit mnoho zdravotních problémů.

PRŮJMY U DĚTÍ

Probiotika pomáhají zkrátit dobu trvání průjmu u dětí. Nezabrání jeho propuknutí, ale užití vhodných probiotik usnadní jeho léčbu. Doporučují se zejména tyto probiotické kmeny:

- *Saccharomyces boulardii*,
- *Lactobacillus GG*,
- *Lactobacillus reuteri*,
- *Lactobacillus casei*,
- *Lactobacillus rhamnosus*.

U průjmů způsobených rotaviry se doporučuje užívání probiotika *Bifidobac-*

terium bifidum v kombinaci se *Streptococcus thermophilus*.

PRŮJEM PŘI UŽÍVÁNÍ ANTIBIOTIK

Antibiotika často vyvolávají průjem. Důvodem je, že tyto léky likvidují kromě bakterií způsobujících onemocnění také prospěšné bakterie ve střevech. Ve střevní flóře pak převáží škodlivé bakterie. Probiotika pomáhají obnovit rovnováhu střevní flóry, a to jak u dospělých, tak u dětí.

KOŽNÍ PROBLÉMY

Pokud se ve vaší rodině vyskytuje ekzém, může užívání probiotik v těhotenství snížit riziko propuknutí ekzému u novorozence. Vhodné jsou zejména tyto kmeny:

- *Lactobacillus GG*,
- *Lactobacillus rhamnosus*,
- *Bifidobacterium lactis*.

Probiotika můžete vyzkoušet i v případě kožní alergické reakce na kravské mléko.

SYNDROM DRÁŽDIVÉHO STŘEVA

Tato dlouhodobá porucha funkce vyprazdňování tlustého střeva se může projevovat jak průjmy, tak zácpami. Přírozený proces vyprazdňování u pacientů se syndromem dráždivého střeva podporují především:

- *Bifidobacterium lactis*,
- *Bifidobacterium infantis*,
- *Lactobacillus plantarum*,
- *Lactobacillus acidophilus*,
- *Saccharomyces boulardii*.

DALŠÍ ONEMOCNĚNÍ

Jelikož probiotika posilují imunitní systém a zvyšují odolnost proti infekcím, jsou vhodným doplňkem i při zánětech močových cest a vaginálních zánětech, při alergiích a astmatu, nachlazení a plicních infekcích.

Zdroj: webmd.com, ulekare.cz,

foto: Shutterstock.com

SCIOCAMP

LETNÍ TÁBOR, KDE SE DĚTI UČÍ I BAVÍ

Letní tábory jsou pro děti spojené s novými kamarády, zábavou, bezstarostností a pohodou. Odvážejí si odtud zážitky, na které pak dlouho vzpomínají. Existují také tábory, tzv. ScioCampy, z nichž si děti odvezou nejen zážitky, ale také nové dovednosti. Ty jim po prázdninách mohou pomoci ve škole, ale i v budoucím životě. A protože se vše „učí“ pomocí prožitku, rozhodně je takový tábor bude bavit.

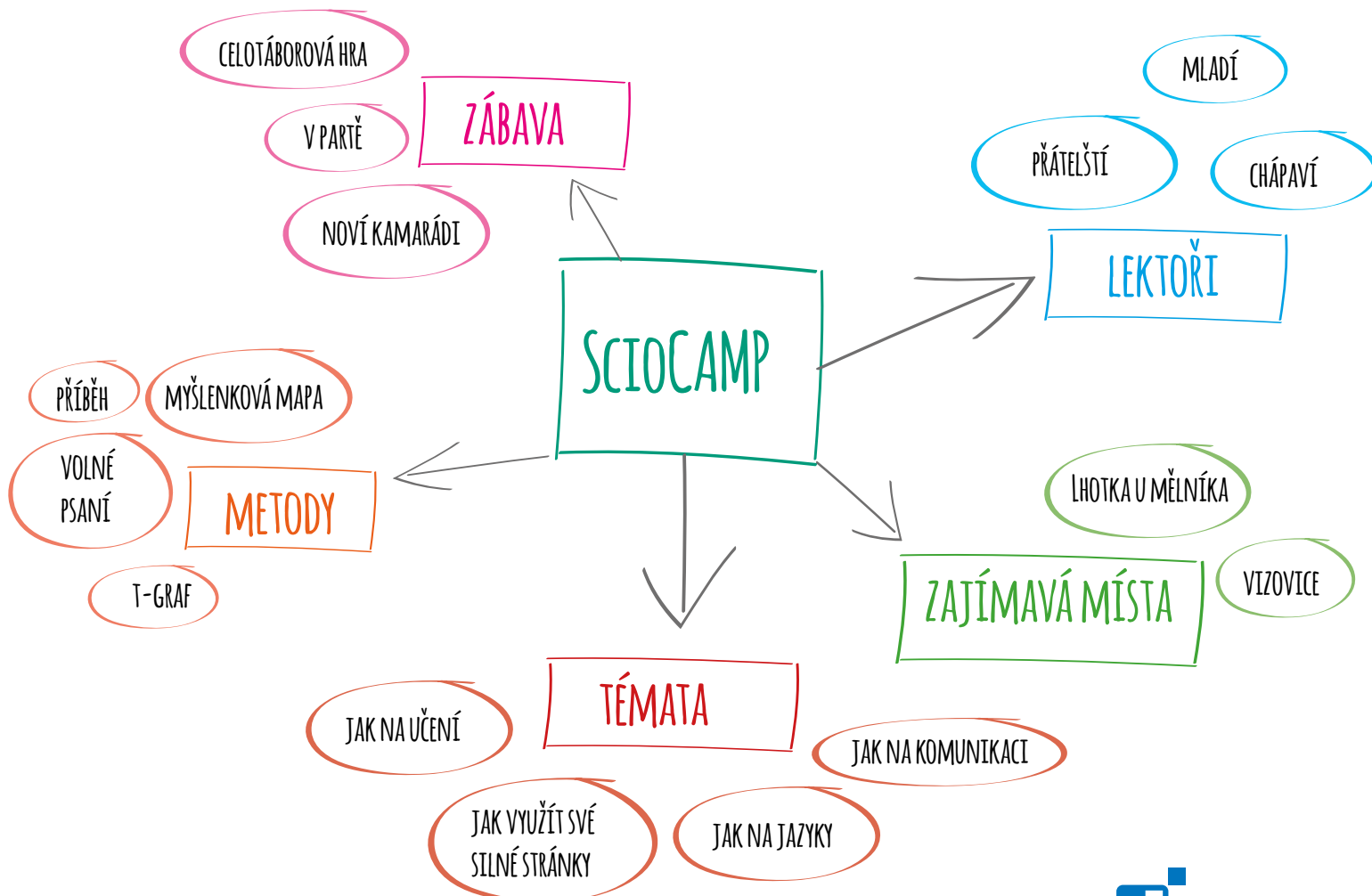
Letní ScioCampy kromě pobytu v krásném prostředí pod vedením zkušených lektorů nabízí dětem rozvoj právě těch dovedností, které jsou nezbytné pro život v 21. století, ale škola je zatím opomíjí. Rodiče si mohou vybrat mezi čtyřmi tématy: Jak na učení, Jak na komunikaci, Jak využít své silné stránky nebo Jak na jazyky.

„Záleží na tématu ScioCampu, ale obecně se v dětech snažíme rozvíjet pozitivní motivaci, schopnost komunikovat, řešit konflikty, umět argumentovat, ale i naslouchat. Ukazujeme dětem, že existuje množství způsobů, jak zefektivnit svoje učení, jak se připravovat se na písemku, procvičovat paměť, rozvrhnout si čas, ale že neméně důležité je věnovat se i svým koníčkům, hledat, co je baví a pak to zdokonalovat. Víme, že nikdo nejsme dokonalí a dělat chyby je přirozené, důležité je umět se z nich poučit,“ říká Michaela Poljaková, koordinátorka ScioCampů. A rodiče jistě uvítají, že se po účasti na takovém táboře mohou děti po prázdninách zlepšit také ve škole.

Děti si odvezou zážitky i dovednosti

Děti si na táboře užijí klasické táborové aktivity, jako je opékání buřtů u táboráku, zpívání, celodenní výlet, hledání pokladu a samozřejmě množství tematických her a aktivit, navazujících na téma celotáborovky. „Na kurzu je i vzdělávací část založená na hrách a aktivitách, takže mnohdy děti ani nevnímají rozdíl mezi dopoledním učením a odpoledním hraním. Není tomu tak, že by si dopoledne musely protřpět a odpoledne je čekala zábava,“ upřesňuje Michaela Poljaková.

Letní ScioCampy vedou přátelští lektoři a tábory se konají v krásném prostředí Lhotky u Mělníka nebo Vizovic na Moravě. Vybrat z témat a termínů nebo získat bližší informace a přihlásit své dítě můžete na www.sciotabor.cz.



DROBNÝ ZABIJÁK

SCHOVANÝ VE VYSOKÉ TRÁVĚ

Snad každý se s nimi setkal. Neměří často ani milimetr a přesto mohou zabíjet. Jsou přenašeči různých infekčních onemocnění, včetně lymfské boreliózy, která v krajních případech může skončit smrtí. Ročně je lymfská borelióza diagnostikována u přibližně 3 500 lidí. Klíšťata jsou všude kolem nás, je možné se proti nim bránit?





Stačí krátká procházka lesem nebo parkem ve městě a už máme my, nebo náš čtyřnohý miláček, nového domácího „mazlíčka“, který se nás drží jako klíště. Drobný parazit, kterého si v první chvíli nemusíme ani všimnout. Ale stačí pár hodin a o novém členu domácnosti víme. „Ovšem tento drobný parazit může v některých případech představovat skutečně vážnou hrozbu pro nás i pro našeho psa, neboť u psů dochází k rozvoji onemocnění stejně jako u lidí,“ vysvětluje veterinářka Barbora Červená. „Bakterie lymské boreliózy velmi často napadají klouby za vzniku zánětlivých artritid. Poškozen může být i oběhový a nervový systém,“ upozorňuje profesor RNDr. Jan Krejsek, CSc. z Ústavu klinické imunologie a alergologie lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Fakultní nemocnice v Hradci Králové.

CO JE LYMSKÁ BORELIÓZA?

Soustavné vědecké bádání lymské nemoci a její příčiny souvisí se zvýšeným výskytem kloubních onemocnění, neboli artritid, u obyvatel města Old Lyme na severozápadu USA, který byl popisován v 60. a 70. letech 20. sto-

letí. Nemoc se objevovala sezónně a vzniklo podezření, že její příčinou je infekce. Intenzivní výzkum ukázal, že původcem nemoci je bakterie „Borrelia burgdorferi“ a nemoc je přenášena krev sajícími klíšťaty. Na základě těchto informací bylo zjištěno, že nemoc označovaná jako lymská se vyskytuje i v Evropě a byla v minulosti popsána. Později se ukázalo, že lymská nemoc je významným medicínským problémem zvláště ve střední Evropě, kam patří i Česká republika. Na rozdíl od USA jsou původcem lymské nemoci v Evropě jiné druhy patogenních borelií.

PROJEVY ONEMOCNĚNÍ

S klíšťaty se člověk už nemusí setkat pouze v přírodě nebo lese. Kvůli globálnímu oteplování se postupně dostávají do městských parků, na dětská hřiště, a představují tak skutečné riziko i pro obyvatele velkých měst. Proto bychom měli být na pozoru mnohem více, než v minulých letech, kdy se s klíšťaty potýkali především návštěvníci odlehlých lesů a parků. Lékaři v posledních letech také bijí na poplach! „Jak se postupně otepluje, máme všude ve svém okolí nakažená klíšťata. Co jsme mohli v mi-

nulosti pozorovat v jižních státech Evropy, je v posledních letech už i u nás. Pacientů s lymskou boreliózou přibývá, a pokud se lidé nebudou dostatečně chránit, bude nemocných mnohem více. Poslední čísla mluví za vše! 3 500 nově diagnostikovaných případů ročně,“ vysvětluje profesor Krejsek. Pokud se přece jen klíště zakousne, měl by člověk dodržovat základní kroky. Místo dostatečně vydezinfikovat (například jodisolem), opatrně parazita vyjmout pomocí speciálních kleštíček. Nově se doporučuje klíště ihned otestovat v domácím testu, který do deseti minut odhalí, zda bylo klíště nakaženo či nikoliv. „Klíšťat může člověk chytit hned několik a není pravda, že pokud bude jedno klíště zdravé, bude i to druhé. Tak to v žádném případě není. Je to odlišné kus od kusu. A člověk musí otestovat všechna klíšťata,“ upozorňuje profesor Krejsek. Pokud člověk nemá domácí test na zjištění onemocnění klíštěte, měl by velice pozorně pozorovat místo zakousnutí. Jakmile se začne v místě kousnutí s odstupem řady dnů, až několika týdnů objeví zarudlý kruh o průměru několika centimetrů s vyblednutím do středu, měl by urychleně navštívit svého léka-

UŽ MÁTE SVÉHO MEDVĚDA?



PHARMACARD – VAŠE VÝHODA

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

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



Vše pro zdraví...

LÉKÁRNY **ipc**
www.ipcgroup.cz

INZERCE

Jodisol[®]

Účinná dezinfekce

Ošetření:

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

Humánní léčivý přípravek

Přečtěte si pozorně celou příbalovou informaci.

Složení ve 100 g: Léčivá látka:

Povidonum iodatum 3,85 g;

pomocná látka: Ethanol 95 %.



Jodisol roztok

Jodisol pero 3,6 g



Jodisol spray
s mechanickým rozprašovačem

Jodisol spray 7 g, 13 g, 75 g



ře, který předepíše antibiotika. Během jarních a letních měsíců by měli být na pozoru i majitelé psů, kterým jejich čtyřnozí miláčky běhají ve vysoké trávě. U domácích mazlíčků platí opět stejné zásady, jako u lidí. Pozdní záchyt zakousnutého nakaženého klíštěte může ovšem v některých případech znamenat až uhybnutí zvířete.

ZANEDBÁNÍ PREVENCE

Pokud nebyla lymská borelióza zachycena v prvotním stádiu a nebyla nasazena antibiotika, mohou postupem času bakterie infikovat především nervovou soustavu. To se projeví jako nezvladatelná únava a záněty periferních nervů, především obličejových. U některých pacientů však může dojít poměrně časně po nakažení k prostupu borelia bakterií do mozku, což vyžaduje okamžitou léčbu. Pokud není zahájena léčba ve stádiu časných kožních příznaků a dojde k rozšíření borelií do orgánů, pacient musí být léčen komplexně a léčba trvá velmi dlouhý čas. Pacient s klinickými obtížemi musí vyhledat lékařskou péči. Lékař provede diferenciální diagnostiku, která je však nesmírně obtížná. „Patogenní borelie

jsou dobře citlivé na dostupná antibiotika, především penicilinové řady. Léčba antibiotiky je 100% účinná, pokud je zahájena včas na úrovni kožních projevů. Chronické formy lymské nemoci, kdy původci lymské nemoci již infikují vnitřní struktury těla, včetně centrální nervové soustavy, představují obvykle terapeutický problém. Antibiotika nejsou schopna v dostatečné koncentraci proniknout do těchto orgánů a likvidovat borelie,“ vysvětluje profesor Krejssek. Nejlepší ochranou před lymskou nemocí tedy jednoznačně představuje její prevence. Ta spočívá v zabránění přisátí klíštěte. Pokud k přisátí již dojde, je velmi žádoucí zjistit novým testem, zda bylo infikováno. Samozřejmě je sledování místa přisátí klíštěte na kůži po dobu několika dnů až týdnů, aby mohlo být identifikováno první stádium lymské nemoci.

DESATERO RAD, JAK NA KLÍŠŤATA

1. Do přírody by si měl člověk brát dlouhé kalhoty a vysoké ponožky.
2. Používat repelenty proti parazitům.
3. Vyhýbat se místům s vysokou trávou, psa venčete raději v udržo-

vaných parcích a lesech s nízkým porostem.

4. Po příchodu z přírody nechat veškeré oblečení venku alespoň několik hodin, klíšťata postupně z oblečení slezou.
5. Důkladně po procházce zkontrolujte sebe i svého psa. Psa pro jistotu pročešte „hustým“ hřebenem.
6. Pokud klíště objevíte, nejprve je nutné okolí místa zakousnutí klíštěte vydezinfikovat.
7. Je třeba chytnout klíště za hlavičku, v místě co nejbližší kůži. Nemačkejte nebo netahejte za zadní část těla klíštěte, protože by mohlo dojít k oddělení hlavičky od těla. Vytahujte klíště z kůže směrem nahoru.
8. Ideální je mít po celou dobu rukavice.
9. Klíště je ideální spláchnout nebo spálit v kamnech.
10. V domácí lékárně bychom měli mít domácí Borrelia Test. Během 10 minut zjistíme, zda bylo klíště infikováno či nikoliv.

Foto: Shutterstock.com

Staňte se Dobrým andělem



DOBRÝ ANDĚL.CZ

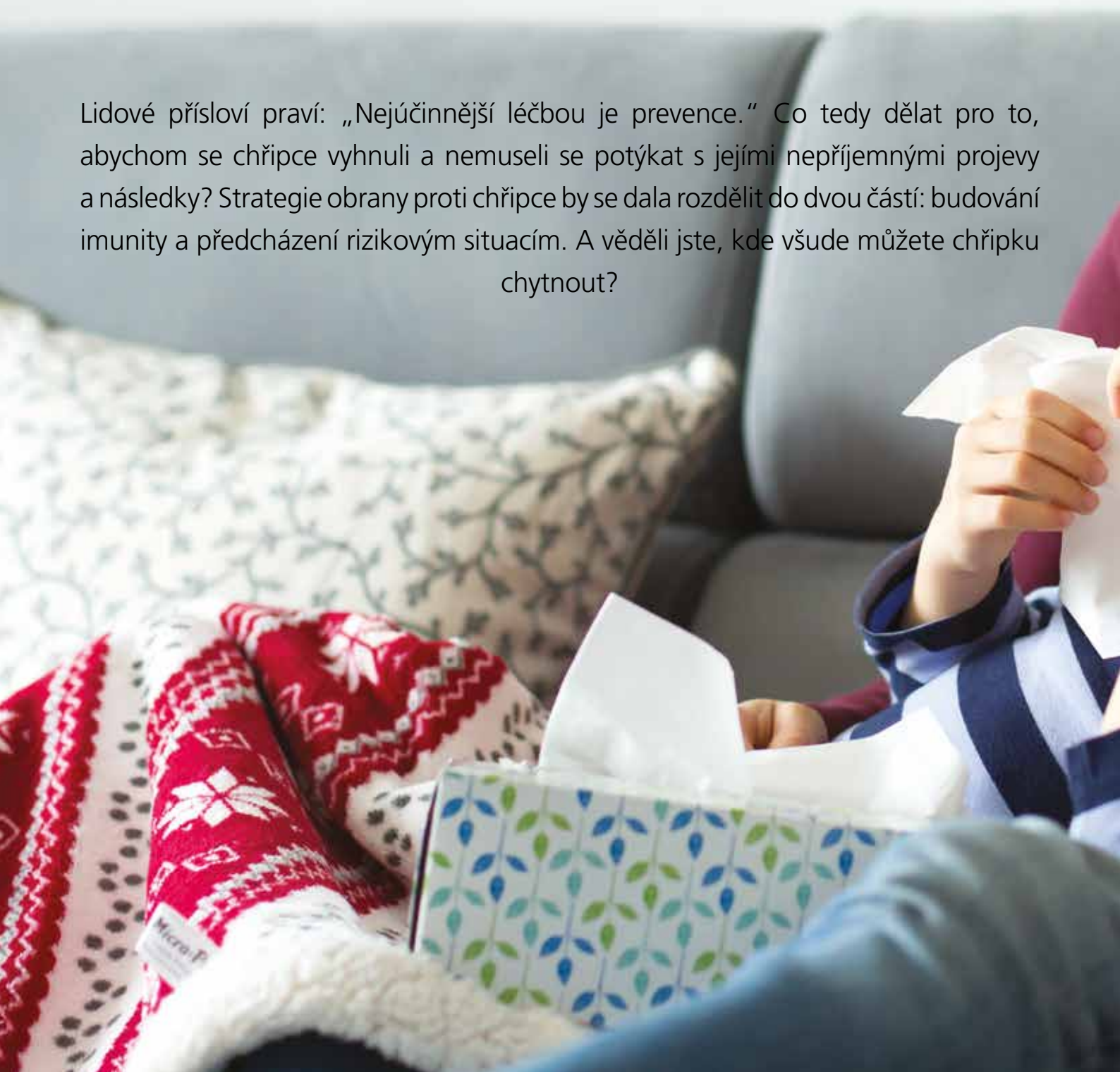
#chcipomahat

Anička a Štěpánek svou onkologickou léčbu již ukončili. U Teodorky a dalších dětí stále probíhá. Pomáhejte rodinám s dětmi, které zasáhla vážná nemoc. Vaše příspěvky odevzdáme do posledního haléře. Děkujeme!



MÍSTA, NA KTERÝCH (NE) **CHYTNETE CHŘIPKU**

Lidové přísloví praví: „Nejúčinnější léčbou je prevence.“ Co tedy dělat pro to, abychom se chřipce vyhnuli a nemuseli se potýkat s jejími nepříjemnými projevy a následky? Strategie obrany proti chřipce by se dala rozdělit do dvou částí: budování imunity a předcházení rizikovým situacím. A věděli jste, kde všude můžete chřipku chytnout?







Všichni víme, že nás chřipka dostihne zejména na místech s velkou koncentrací potenciálních bacilonosičů. Chřipku můžete ale dokonce chytit i při koupi ovoce, na které před námi sáhl nemocný. Nebo také při čtení novin nebo teoreticky i při zkoušení oděvu, který měl nemocný na sobě před námi. Pozor bychom měli dát také, pokud si v automatu kupujeme například kávu – nejen, že nemocný mohl sáhnout na kelímky, ale bakterie zůstávají také v samotném automatu. Naopak chřipku nemůžeme chytit snáze jen díky chladnému počasí.

PŘEDCHÁZEJTE RIZIKOVÝM SITUACÍM

- **Shlukování v uzavřených prostorech** – podmínkami pro vznik chřipkové epidemie není jen chladné počasí, ale také shlukování lidí v uzavřených a špatně větraných prostorech. Ty se tak stávají "množišťem" pro bakterie a viry. Je-li to možné, doporučuje se v tomto období takovým místům vyhýbat - nenavštěvovat kina, divadla, kluby apod.
- **Hygiena** – během chřipkové sezóny

je nutné obzvláště úzkostlivě dbát na hygienu, hlavně na veřejných místech, kde může dojít ke styku s virem. Mytí rukou a potravin před konzumací je samozřejmostí, pravidelná desinfekce rukou např. v MHD je na místě.

- **Teplotní skoky** – jak v létě, tak v zimě může být imunita oslabována přechody z tepla do chladu. Ačkoli je to mnohdy příjemné, nedoporučuje se ve vedrech hojná konzumace ledových nápojů a zmrzliny. Co se týče klimatizace, teplota v místnosti či v autě měla být maximálně o 5°C nižší než venku. V mechanismu klimatizace se navíc mohou hromadit a množit bakterie a viry, je tedy nutné ji pravidelně dezinfikovat. V zimě je naopak nutné myslet na dostatečné větrání a místnosti zbytečně nepřetápět. Za optimální teplotu v obytných místnostech se považuje 20°C - 22°C, v ložnici 18°C a v koupelně 23°C.

VYBUDUJTE IMUNITU

- **Očkování** – spolehlivým prostředkem k získání imunity proti chřip-

ce je očkování. To funguje tzv. na imunizujícím principu: podaná vakcína obsahuje inaktivované (mrtvé) viry chřipky, které nemohou nemoc způsobit, ale jsou pro organismus dostatečným impulzem k vytvoření protilátek. Proočkovanost proti sezónní chřipce zůstává v ČR ve srovnání s ostatními státy vyspělé Evropy stále nízká. U celkové populace se pohybuje kolem 5 procent, u seniorů pak kolem 20 procent. Podle Vladimíra Valenty za takto tristní čísla může hlavně fakt, že si lidé nebezpečnost chřipky neuvědomují.

- **Otužování** – vhodná komplexní metoda posilování imunitního systému. Vede k celkovému zocelení organismu, který se díky tomu snáze ubrání nemocem a jiným nepříznivým vnějším vlivům. Nejrozšířenější metodou otužování je sprchování nebo plavání ve studené vodě, další jsou například saunování nebo celoroční sportování v přírodě.
- **Zdravý životní styl** – zdravý je obecně definováno jako harmonický stav těla, z čehož vyplývá, že je

OBJEVTE JEDINEČNÝ MED MANUKA

Je obecně známo, že včelí med je zdravý. Zrovna tak se ví, že jeho vlastnosti ovlivňují květy, z nichž včely nektar získávají. A v květech novozélandské manuky se skrývá velká uzdravující síla.

Manuka je keř nebo strom s líbeznými květy bílé až růžové barvy. Už Maorové, původní obyvatelé Nového Zélandu, věděli o léčivých vlastnostech manuky (latinským názvem *Leptospermum scoparium*). Využívali je k dezinfekci a na podporu hojení zranění a zánětů, vnitřně pak při nachlazení, zánětu močového měchýře a dalších infekcích.

Nektar z manuky obsahuje pozoruhodnou látku methylglyoxal (zkr. MGO), která vyniká vysokým protibakteriálním, protizánětlivým, protivirovým a protiplísňovým účinkem.

Obsah účinné látky se měří metodou vyvinutou prof. Thomasem Henle na Technické univerzitě v Drážďanech a na certifikovaných výrobcích se udává ve stovkách MGO. Jde o velmi přesnou metodu (s odchylkou maximálně 2 %) a zároveň i jediný způsob určování kvality manukového medu. Tuto jako jedineou uznává vláda Nového Zélandu. Předností látky methylglyoxal je její účinnost v potírání úporných infekcí, často odolných vůči běžné antibiotické léčbě. Pomáhá při napadení zlatým stafylokokem (*Staphylococcus aureus*) i v jeho obávané multirezistentní formě nebo proti bakterii *Helicobacter pylori*, která rovněž úspěšně odolává předepsaným antibiotikům. *Helicobacter pylori* je původcem vlekých a obtížně léčitelných žaludečních potíží. Chrání před bakterií *Pseudomonas aeruginosa*, která stejně jako *Helicobacter pylori* je rezistentní vůči mnoha běžným antibiotikům. Kromě toho působí i proti virům a plísňovým infekcím.

JAK PROSPÍVÁ MANUKOVÝ MED

Certifikovaný obsah methylglyoxalu se pohybuje od 100 do 550 mg na 1 kilogram manukového

medu. Právě podle toho označení poznáte, jak je med manuka účinný.

MGO 100+ zlepšuje imunitu a přispívá k celkovému dobrému stavu, zvláště vhodná je jeho konzumace jako prevence proti nachlazení v podzimním a zimním období.

MGO 250+ se doporučuje při potížích s refluxem jícnu, pálení žáhy a poruchách trávení.

MGO 400+ pomáhá v léčbě vředů žaludku a dvanáctníku a doporučuje se při syndromu dráždivého tračníku. Pomáhá u obtížně hojících se ran, jaké bývají u diabetiků, dále proleženin a pooperačních rán.

MGO 550+ je vhodný při potížích s ekzémem, při ateroskleróze, pásovém oparu nebo při angíně. Pravidelná konzumace manukového medu prospívá také zdravým lidem. Jak potvrdily odborné výzkumy, už po dvou týdnech jeho užívání se zlepšuje složení krve, zvyšuje se množství červených krvinek, vzrůstá hladina železa a krevního barviva hemoglobinu, které je nezbytné pro přenos kyslíku v krvi.

KONZUMACE MANUKOVÉHO MEDU PROKAZATELNĚ POMÁHÁ:

- Při oslabeném imunitním systému jako prevence před viry a nachlazením.
- Při problémech s trávicím ústrojím. Napomáhá ke správnému metabolismu, očisťuje nánosy ve střevech a udržuje je ve vitalitě.
- Pomáhá vyloučit nahromaděné jedy.
- Je silným antioxidantem, který pomáhá organismu odrazet volné radikály a zbavovat se jich.
- Při regulaci cholesterolu v krvi.
- Jako prevence před tvorbou žaludečních vředů.
- Při dodání celkové energie, je plný cenných vitamínů a minerálních látek.

Med manuka je vhodné jíst stejně jako běžné druhy medu, nejlépe 2-3 čajové lžičky ráno nalačno, asi 30 minut před jídlem.



Pro celou rodinu!

ORIGINÁLNÍ, NOVOZÉLANDSKÝ MED MANUKA

Jedinečné a vědecky potvrzené vlastnosti



- vyráběný pouze na Novém Zélandu
- zaručený a certifikovaný obsah methylglyoxalu
- MGO™ jako vlastní metoda značení obsahu methylglyoxalu, uznána vládou Nového Zélandu
- ověřený velkým počtem zákazníků

Komerční prezentace

MedyManuka.cz | 558 774 155



- třeba o ně pečovat komplexně. Základem pro zdraví je spánek, strava a pohyb. Na množství a kvalitu spánku velmi citlivě reaguje hormonální soustava, která je mimo jiné zodpovědná také za imunitní pochody. Během spánku se tělo regeneruje a kumuluje energii nezbytnou pro obranu před nepříznivými vlivy. Pestrá strava bohatá na vitamíny, minerály, vlákninu a stopové prvky je předpokladem nejen pro kvalitu imunity, ale pro správnou funkci organismu jako takového. Obzvláště v chladných měsících je dobré dbát na dostatečný příjem potravin s vysokým obsahem vitamínu, hlavně vitamínu C.

Kvalitní strava zahrnuje také pravidelný pitný režim, který by měl v případě dospělého člověka čítat 2 - 3 litry tekutin denně, při zvýšené tělesné aktivitě přiměřeně více. Stále více lidí má v dnešní době sedavé zaměstnání, a tak se nedostatek pohybu stává jednou z hlavních příčin nejrozšířenějších civilizačních chorob, např. onemocnění srdce a cév, páteře či obezity. Pokud

MOHU SE NAKAZIT... ANO NEBO NE?

Prostřednictvím různých předmětů, např. klávesnic, záchodem či vodovodním kohoutkem? Ano. Je více než pravděpodobné, že v době chřipkové sezony jsou tyto předměty

Když někdo kýchne v MHD? Ano. Při kýchní může letět vydechnutý vzduch až rychlostí 160 km/h.

Když cestuji letadlem? Ano. Díky klimatizaci v letadle je infekce za 4 minuty ve vzduchu.

Pomohou antibiotika rychle od chřipky? Ne. Antibiotika účinkují pouze u bakteriálních onemocnění, ovšem chřipka je onemocnění virové.

Díky vyšším dávkám vitamínu C či echinacei se nemůžu nakazit? Ne. Vitamín C a echinacea zvyšuje obranyschopnost organismu, ovšem před chřipkou neochrání stoprocentně.

Kuřecí vývar je na chřipku nejlepší? Ne. Kuřecí vývar způsobí zejména to, že se lépe „vypotíte“ z nemoci.

Prodělal jsem virózu, proto chřipku už nechytím? Ne. Řada lidí často chřipku zaměňuje s nachlazením, respektive s jinými onemocněními dýchacích cest.

pracovní doba a další povinnosti neumožňují pravidelné sportovní aktivity, je dobré namáhat tělo, kdykoli to jde: volit schody místo výtahu, vystoupit

z autobusu o zastávku dříve a projít se, udělat alespoň několikaminutovou ranní rozvíčku a podobně.

Foto: Shutterstock.com

Spací pytel



Délka
90 cm, 120 cm

Materiál
100 % bavlna
Podšívka
100 % merino vlna

NEPOUŽÍVAT AVIVÁŽ!



Výrobce
Kaarsgaren s. r. o.

Šrobárova 2108/65, 130 00 Praha 3, Czech Republic
Tel: 603 963 639, E-mail: info@detskedeky.cz



Made in EU



WWW.DETSKEDEKY.CZ



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

INZERCE

Immun44®



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 skální růže**, který se pro svůj antivirový potenciál používá již od dob antiky.

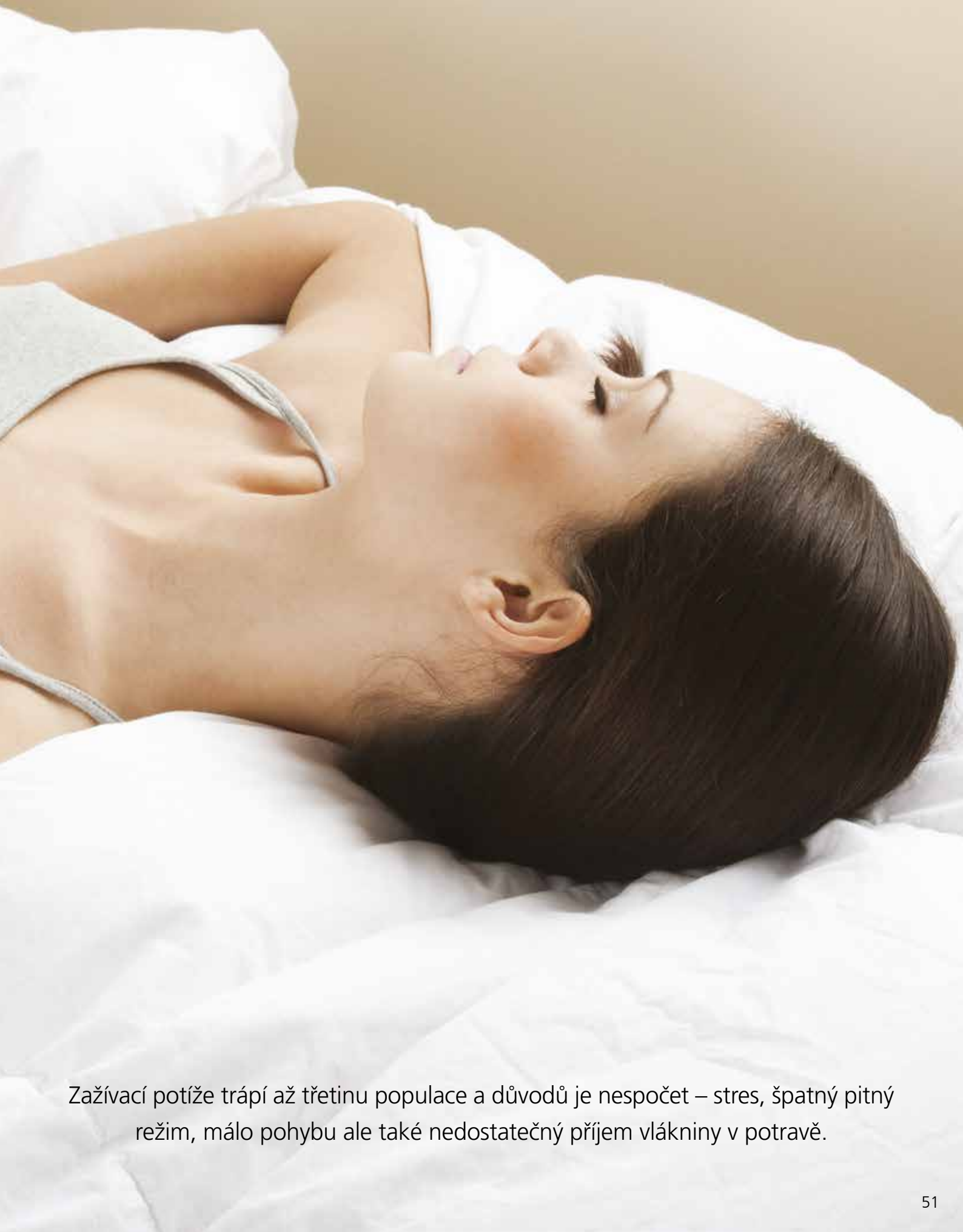


Pro celou rodinu!

Doplňěk stravy

www.immun44.cz

ZAŽÍVACÍ POTÍŽE



Zažívací potíže trápí až třetinu populace a důvodů je nespočet – stres, špatný pitný režim, málo pohybu ale také nedostatečný příjem vlákniny v potravě.



Vláknina je důležitou složkou potravy a je obsažena především v zelenině, ovoci, luštěninách a celozrnných výrobcích. Důležitost vlákniny je nesporná. „Doporučená denní dávka vlákniny pro dospělou osobu je 30 g a toto množství málokdo denně přijme v rámci běžného stravování. Například domorodí obyvatelé Afriky přijmou denně 50 až 120 g vlákniny, naproti tomu obyvatelé západních civilizací přijmou pouhých 10 až 20 g vlákniny denně. Výsledkem toho je, že u obyvatel západních civilizací zaznamenáváme až 10x vyšší riziko civilizačních chorob a to už je něco, nad čím bychom se měli zamyslet,“ vysvětluje doc. MUDr. Pavel Kohout, PhD., z interního oddělení a Centra výživy Thomayerovy nemocnice v Praze.

Hlavní přínosy vlákniny:

- Pomáhá snižovat hladinu cholesterolu a tím riziko aterosklerózy, tedy IM, ischemické choroby srdce
- Snižuje glykemický index stravy, tedy snižuje hladinu glykemie. Má význam především u diabetiků a osob s nadváhou
- Zvyšuje objem stravy, tím zvyšuje

pocit nasycení, to má opět význam hlavně u osob redukcí váhu

- Urychluje peristaltiku střev a upravuje objem stolice, tím pomáhá jak při průjmech, tak u zácpy, ale v prvé řadě pomáhá v prevenci karcinomu tlustého střeva, ale i hemeroidů
- Snižuje množství žlučových kyselin, tím pomáhá i v prevenci žlučových kamenů

JEDNA VELKÁ PORCE JE PROSTĚ ŠPATNĚ

Pokud chcete dostat do těla vlákninu přirozenou cestou, nejlépe je konzumovat pravidelně ovoce a zeleninu. Není to ale o tom, že si stačí dát k obědu či večeři zeleninový salát. „Zvláště u vitamínů rozpustných ve vodě, jako je například vitamín C nebo vitamíny skupiny B, dojde při nadbytku k vyloučení těla bez užitku.

Například u vitamínu C z přirozených zdrojů, jako je ovoce a zelenina, umí naše tělo vstřebat přibližně 50-70 mg vitamínu C, zbytek naše tělo vyloučí. Právě u těchto vitamínů má pro

nás mnohem větší význam přijímat je v menších dávkách rovnoměrně rozdělených do celého dne“ vysvětluje výživová specialista společnosti STOB Nikola Hanyšová. Chcete-li tedy dbát na vyváženou hladinu příjmu vitamínů, minerálních látek apod., musíte tělu zajistit celodenní optimální příjem jejich dodávání. Tedy konzumovat spíše menší porce, zato vícrát denně.

Jednoduchá rada, jak toto pravidlo začít dodržovat, je nad jídlem přemýšlet. Protože právě zdravá a vyvážená konzumace potravin ovlivňuje naše zdraví a fungování. Věnujte každý večer chvíli tomu, jak si poskládáte jednotlivé ovocné a zeleninové komponenty na den následující. „Nezapomínejte, že denní porce můžete také obohacovat ovocnými a zeleninovými šťávami, které jsou pohodlnou a rychlou náhradou“ dodává Nikola Hanyšová.

OVOCNÉ A ZELENINOVÉ ŠTÁVY JAKO SOUČÁST ZDRAVÉHO JÍDELNÍČKU

Kvalitní zeleninové a ovocné šťávy (džusy) si dopřávejte s označením 100

Junama
FASHION



www.JUNAMA.cz

INZERCE



BabyCalm

*... pro spokojená bříška
kojenců a batolat*

100% přírodní produkt.
Více informací na babycalm.cz



%. Ty jsou totiž vylišovány nebo stlačeny z kvalitního ovoce a zeleniny nebo jsou vyrobeny z koncentrované ovocné šťávy či zeleninového pyré (podíl vody je obnoven po jeho předchozím odpadění). Pokud tedy zrovna nemáte po ruce ovoce a zeleninu, je ovocná šťáva vhodnou formou k doplnění potřebných látek. Jedna 200 ml sklenice zeleninové šťávy nebo džusu plnohodnotně pokryje jednu z pěti denních doporučených porcí ovoce a zeleniny.

Při sestavování jídelníčku dbejte na pestrý výběr ovoce a zeleniny a dbejte na vyvážený příjem vitamínů a minerálních látek. Při výběru 100 % multivitaminového džusu zajistíte tělu až 45 % doporučené denní dávky vitamínů.

Nejčastější stavy, které zvyšují přísun některých vitamínů a je potřeba je pravidelně doplňovat:

- Období růstu u dětí
- Těhotenství a kojení
- Stáří, kde je často nedostatečná výživa
- Těžká fyzická či psychická námaha
- Kuřáci, nadměrná konzumace alkoholu
- Nachlazení, nemoc, rekonvalescence (pooperační období)

10 TIPŮ, JAK PRAVIDELNĚ JÍST OVOCE A ZELENINU BĚHEM DNE

Pamatujte tedy na to, že jíst ovoce a zeleninu v menších porcích, zato vícekrát denně je pro tělo mnohem přínosnější. A pokud vás trápí obavy, že na pět zmiňovaných porcí prostě zapomenete, máme pro vás pár tipů, jak si s touto konzumací poradit.

1. Oblibte si číslo 5, napište si je na kus papíru a vystavte si je někam na oči
2. Nezaměřujte se pouze na syrovou zeleninu a ovoce – kombinujte je s ovocnými a zeleninovými šťávami. Využijte pestrou škálu výběru zeleniny a ovoce, čímž si zajistíte větší spektrum nejen vitamínů, antioxidantů a minerálních látek, ale také chutí, díky kterým si určitě najdete Vaši oblíbenou dávku ovoce či zeleniny
3. Vybírejte si zeleninu a ovoce podle barev oblečení, aby se vám hodila k outfitu a považujte ji za doplňky (existuje totiž opravdu pestrá škála barev ovoce a zeleniny)
4. Na pracovní porady, školení nebo třeba procházky se vybavte zeleninovou či ovocnou šťávou (podpoří-

te tak i svůj pitný režim)

5. Svačte – doprávejte si mezi hlavními jídly porce ovoce a zeleniny
6. Každé hlavní jídlo doprovázejte zeleninou a to bez ohledu na to, v jakém je stavu – tedy syrovou, dušenou či vařenou
7. Doma nebo na pracovním stole mějte vždy ovoce a zeleninu na očích, abyste měli možnost, kdykoli vás přepadne chuť na něco dobrého, ovoce a zeleninu po ruce
8. Inspirujte se novými recepty, v nichž jsou složkou ovoce a zelenina, případně hledejte recepty, ve kterých je hlavní složkou zeleninová šťáva
9. Vyměňte čokoládové tyčinky za zeleninové a ovocné šťávy v praktických uzavíratelných obalech, které můžete dát do pracovní kabelky či aktovky
10. Buďte ráno fresh – začněte den snídání doplněnou o ovoce či zeleninu, případně si dejte 150 – 200 ml sklenici ovocné nebo zeleninové šťávy, začnete totiž den s větší svěžestí

Více informací hledejte na vimcovybrat.cz, foto: Shutterstock.com

Linteo[®] Baby



OCHRANNÝ KRÉM na pokožku v oblasti plenek

s Bio měsíčkem lékařským

- vyživuje, hydratuje a zvláčňuje
- pokožku ochraňuje a regeneruje
- dobře se roztírá a vytváří na kůži voděodolnou ochrannou vrstvu, která brání nadměrnému přístupu vlhkosti a zároveň dovoluje pokožce dýchat

V SOULADU S PŘÍRODOU Krém s oxidem zinečnatým a včelím voskem obsahuje přírodní certifikovaný BIO měsíčkový extrakt, olej z jader mandlí, kokosový olej a bambucké máslo.

UŽIJTE SI PÉČI O POKOŽKU VAŠEHO MIMINKA Navrženo s cílem podporovat přirozený vývoj zdravé dětské pokožky. Přípravek podporuje vyšší odolnost a minimalizuje riziko vzniku alergií, ekzémů a jiných kožních problémů. Je vhodný na zarudlou, podrážděnou a vysušenou pokožku se sklonem k opruzením.



více informací na:
www.linteo.cz



JARNÍ SOUTĚŽ

30x balíček
LINTEO

*Celý den si čile hraje, dovádí a poskakuje.
K večeru se krátí den, ať se ti zdá krásný sen!*

INZERCE



ZASTAVÍ A LÉČÍ PRŮJEM U MALÝCH I VELKÝCH

- účinná v léčbě průjmu bakteriálního i virového původu
- vhodná pro děti včetně kojenců
- vhodná pro těhotné a kojící ženy



IPSEN
Innovation for patient care

Čtěte pečlivě příbalovou informaci! Smecta je lék k vnitřnímu užití. Obsahuje účinnou látku diosmectitum. Upozornění: Při průjmu u malých dětí ve věku do 3 let vždy vyhledejte lékaře!

SCA-CZ-000004



KDYŽ SE VÁM ZAČNE BLÍZKÝ ZTRÁCET PŘED OČIMA...

Anorexií trpí modelky i „obyčejná“ děvčata. Stále častěji je zaskočí už v době, kdy sotva nastoupí do školních lavic. Ovšem není výjimkou, že zaútočí na zralé ženy. A dokonce i na muže. Lidé, které postihne, jí zpočátku říkají „kamarádka“. Tenhle titul se ale po čase změní v nepřátelství, souboj na život a na smrt. Rádoby milá spoléčnice je totiž bezcitná a zákeřná vražedkyně.



„Porucha příjmu potravy je mnohdy řešením zcela jiného problému, než problémem jídla jako takového. V první řadě je u osob s anorexií potřeba pracovat s jejich postojem k sobě sama i k vlastnímu tělu, paralelně s úpravami stravovacích zvyklostí“ říká PhDr. Ing. Jana Sladká, zakladatelka a ředitelka Občanského sdružení Anabell, které pomáhá lidem s poruchami příjmu potravy i jejich blízkým.

Anorexie je vážné psychiatrické onemocnění, u nějž se úmrtnost pohybuje okolo 5 %. Příčinou úmrtí jsou nejčastěji srdeční zástava, běžná infekce nebo sebevražda. Svě o tom ví i dnes 35letá Míša, kterou anorexie málem zabila: „Drtila mě dvacet let. Ve svých 32 letech jsem vážila 32 kilo. Cítila jsem, že umírám. Právě ve chvíli, kdy jsem si sáhla na samotné dno, se ve mně probudily všechny síly a zabojovala jsem. Z té hrůzy jsem se vypsala do knihy, která pro mě znamená zrcadlo, pomocnou hůl i očištnou psychoterapii.“

V PASTI

Právě Míša popisuje v knize „Už je to za mnou – zpověď (bývalé?) anorektičky“ to, jak přemýšlela v období, kdy ji anorexie zcela ovládala. „Každý, kdo normálně jedl, se mi téměř hnusil. Jak se může tolik cpát?! Copak se neovládne?! Jak nechutné! Bylo mi příjemné usínat s kručením v břiše. Pak se ale přidaly bolesti žaludku. Jestli vsugerované, nebo opravdové, nevím. Každopádně posloužily jako výmluva, že nemůžu pozřít nic víc než jablko, které mi pomáhalo v trávení.“ Později Míša po jídle zatoužila, ale bylo již pozdě: „Tolik jsem toužila jíst, snila jsem o skutečných hodech. Ale vložit cokoliv do úst jsem nedokázala. Kdyby mi do nich někdo zkusil násilím něco nacpat, byla bych schopná si je vypláchnout jarem, abych se zbavila veškerého tuku a mastnoty. Nevěděla jsem, co se to se mnou děje. Nerozuměla jsem sama sobě. Jen jsem vnímala, že mě cosi ďábelského ovládá.“

Míša také popisuje, jak maskovala nedojedené jídlo: „Obědy jsem vracela netknuté. Aby to nebylo tak nápadné, maso jsem zahrabávala. Rozkrájel na malé kousíčky a nenápadně zamíchat pod bramborovou kaši nebo do brambor. Jen tak, mezi řečí, aby si spolustolovníci nevšimli.“ K anorexii

patří paradoxně i pravidelné sportování. V knížce Míša píše: „Hodně sportuji. Nemůžu si pomoci. Dvakrát denně procházka a dvě hodiny na kole. Za každého počasí. I v bouřce. Prostě musím!“

Že vám to něco připomíná? Takhle se chová typický člověk s anorexií. Možná jste se ocitla v podobné situaci. Ať už na vlastní kůži, nebo můžete jen přihlížet, jak se vám před očima ztrácí někdo blízký. Pak jistě víte, jak obtížné je s takovým člověkem žít a komunikovat. Zkusíme vám ze zkušeností těch, kteří s anorexií bojují, nyní poradit, jak můžete podat pomocnou ruku.

NÁVRAT

Základem léčby je nejprve samotné rozhodnutí pacientky, že má o léčbu zájem. Pokud nebude chtít nemocná sama spolupracovat, nikdo ji o nutnosti léčby nepřesvědčí. I proto se na léčbě většinou podílí psychiatr.

Následně je důležitý důsledný stravovací režim při hospitalizaci, jehož cílem je obnovení normální váhy. I když v tomto ohledu bývá nemocniční léčba poměrně úspěšná, změnit nezdra-



Barevnost, rozmanitost, kvalita a cenová dostupnost! To na plavkách TRIOLA milujeme! Mladistvě odvážné podprsenky „BANDEAU“ i chytré modely, které pozvednou, zformují a hodně schovají. Ke každé podprsence nabízí TRIOLA až tři různé modely kalhotek.

TRIOLA
— SINCE 1919 —

Více na www.triola.cz

INZERCE

dresy & trička pro fanoušky i hráče

WWW.3KOSHOP.CZ

Ohradní 10, Praha 4
po-pá, 10-18 hod. | tel. 602 413 137



Potisk jménem, číslem nebo logem do 48 hodin.

vý postoj pacientek k příjmu potravy se daří již méně. Po propuštění mnoho z nich pokračuje ve svých původních stravovacích návycích a dokonce zhruba polovinu je nutné znovu hos-

kých diet, přehnaného cvičení, zvracení, hladovění nebo užívání projímadel. Bulimie může způsobovat například výrazně zkažený chrup nebo problémy se srdečním rytmem.



pitalizovat v průběhu jednoho roku od ukončení předchozí léčby. Podstatnou roli hraje opět psychika pacientky.

Na počátku léčby se většina pacientek s anorexií cítí plná a přejedená, mohou trpět otoky nebo zácpou. I přes tyto nepříjemné příznaky je základem léčby anorexie pravidelná strava v dostatečných dávkách, to znamená pět denních jídel obsahujících ve vyváženém poměru všechny důležité látky. Normální strava je kombinována se speciální tekutou výživou, tzv. nutričními drinky. Ty se používají nejen v obdobích nemoci, ale i tehdy, když nemůžete jíst klasickou stravu, např. po zubních zákrocích atp. Nutriční drinky totiž představují snadno stravitelný příjem energie, navíc nezatěžují trávicí systém a obsahují všechny potřebné živiny ve vyváženém poměru.

BULIMIE – VĚRNÁ SESTRA ANOREXIE

Velmi těsný vztah s anorexií má bulimie, jedna nemoc často vede k druhé nebo existují vedle sebe. Postižení bulimií si uvědomují svou ztrátu kontroly nad vlastním stravováním. Velmi často se přejídají a hned poté se s pocitem viny, že je jídlo přemohlo, snaží zkonsumovaných potravin zbavit jakýmkoli způsobem. Využívají k tomu nejrůznějších nebezpečných a drasti-

JAK MŮŽETE POMOCI

1. ODHALTE PROBLÉM

* **RYCHLE HUBNE.** Všimněte si. Začíná se omezovat v jídle, tvrdí vám, že nemůže jíst v přítomnosti ostatních, jí jen to, co si sama připraví, zkoumá, co přesně pokrm obsahuje? Pak pozor! Je velmi vynalézavá. Ani si nevšimnete, a jídlo zmizí z talíře. Rozhodně však neskončí v jejím žaludku.

* **MLUVÍ O JÍDLE.** Právě proto, že si ho odpírá, tak na něj stále myslí. Studuje kuchařky, ve své mysli prožívá hody, ráda a velmi dobře vaří a podstrojuje svému okolí. Sama se však jídla nedotkne.

* **NEŘÍKÁ PRAVDU.** I když jí ve všem můžete stoprocentně věřit, tak co se týká jídla, bude si realitu přikrášlovat nebo jinak měnit. S jistotou bude tvrdit, že se hrozně přejedla ve škole nebo v zaměstnání a už se jí do žaludku fakt nic nevejde. Slíbí, že začne jíst. Možná vám i chce vyhovět, ale je to silnější a ona selže. Je to jeden z projevů nemoci, nedělá to záměrně, není to „lhaní“ v pravém slova smyslu. Je to maskovaná obrovská úzkost. Je stále v pohybu. Velmi často a hodně intenzivně cvičí. Je schopná vyvíjet extrémní fyzickou aktivitu. A to i v horečkách, bolestech nebo v noci. Nic ji nezastaví.

* **MÁ STRACH.** Bojí se lidí, je popudlivá, uzavírá se do sebe a straní se okolí. Pokud ji budete přesvědčovat, ať jí, může být až agresivní. Tím chrání samu sebe.

* **ZHORŠÍ SE JÍ ZDRAVÍ.** Jakmile hmotnost klesne pod určitou hranici, ztratí menstruaci. Lárou se jí nehty, zuby, ale i kosti, vypadávají vlasy, výrazně klesá imunita.

2. NEVYSMÍVEJTE SE

Kdo nezažil, nemůže pochopit. Nemá na to kapacitu. V první řadě je potřeba si uvědomit, že se jedná o vážné onemocnění. Neposmívejte se jí, že si na něco hraje. Nehraje. Anorexií člověk neonemocní ze dne na den. Není to virus. Postupuje plíživě, nenápadně a často to zákeřné anorektické podhoubí narůstá od malička, aby mohlo v pravou chvíli udeřit. Anorexie je jako rakovina, která vás požírá zevnitř. Ovládá vaše tělo, vnímání sebe sama i svého okolí. Člověk s mentální anorexií si své onemocnění nikdy nezpůsobí v pravém slova smyslu zcela sám. Vždycky je to souhra okolností a mnoha vlivů. A možná právě vy, kteří nemocného nebo nemocnou zesměšňujete, stojíte za jejich problémy. Zapomeňte proto na věty typu: „Dal bych jí na zadek, a byla by z toho venku! Dva dny bych jí nedal najíst, a uzdravila by se!“ Neuzdravila. Nepomůžou výčitky, přemlouvání ani násilí.

3. POMOZTE

Zapamatujte si, že násilím nic nezmůžete. Nevyhrožujte jí, netrestejte. Podpořte ji. Když bude ochotná se vám svěřit, naslouchejte ji. Opatrně jí opakujte, jaké důsledky jí hrozí a že jste nablízku jí pomoci. Bude se zdát, že vás nevnímá. Ale v její hlavě se to možná časem „sepne“ a ona pochopí. Důležité je, aby se chtěla uzdravit. Dokud si však sama neuvědomí, že má problém, nepomůže jí ani ten nejlepší specialista. Vězte, že čím dříve vyhledáte společně odbornou pomoc, tím větší šance je, že se z nemoci dostane bez větších následků.

Foto: Shutterstock.com



CORD
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 Lukáše se 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

JARNÍ DETOX S MATCHATEA

Právě teď, na konci zimy, máme jedinečnou příležitost zbavit své tělo nahromaděných škodlivin ze zimních měsíců, a to především z vánočního přejídání. Díky jarnímu detoxu se naše tělo, ale i mysl probudí ze zimního spánku a připraví se na slunné dny plné energie. Druh zeleného čaje MatchaTea, pro vás bude při detoxu užitečným pomocníkem. Více informací na www.matchatea.cz



Soutěžte o tři balíčky MatchaTea Charger. Stačí odpovědět na soutěžní otázku, co balíček MatchaTea Charger obsahuje a odpovědět poslat na adresu soutez@rodinaaja.cz



BATOLINI CLASSIC PLAY

Oblíbené látkovky vyjdou levněji než jednorázovky. Jasným „PRO“ je jejich zdravotní nezávadnost a ekonomická úspora. Skvělým řešením je sada 10 „all-in-one“ plínek Batolini Classic PLAY od 2055,-.

www.bez-chemie.cz



Caro ACTIVE

- zdroj vlákniny
- přírodní složení
- bez přidaných cukrů
- vhodné i pro těhotné a kojící
- vyladěná chuť

Pro děti „kávička“, pro Vás lahodný krok k zdravějšímu životnímu stylu.

Cereální nápoj pro celou rodinu
Vaše tělo si to zaslouží.



MĚJTE TO OŠETŘENÉ NA KAŽDÝ PÁD

SE SPOFAPLAST MINI LÉKÁRNIČKOU
Sada 5 druhů náplastí pro rychlou pomoc v každé situaci. Balení obsahuje náplast do vody, pro děti, do bot, na malé oděrky a také novinku s nepropustnou 360° ochranou kolem poranění. Mini lékárnička je proto vhodná na doma, na zahradu nebo na cesty či při sportu.



VYHRAJTE MĚSÍC S VÝROBKOU JAROMĚŘICKÉ MLÉKÁRNY!

Balíček s produkty Jaroměřické mlékárny potěší každého. Tento ryze český výrobce sýrů, tvarohů a pomazánkových máseel, si zakládá na kvalitě a tradičních postupech. Přímou v Jaroměřicích nad Rokytnou se tak zpracovávají výhradně domácí suroviny. Díky své mimořádné kvalitě získaly celou řadu významných ocenění. Výrobky Jaroměřické mlékárny představují tradici a poctivost.

Více na www.mlekarna.cz

Pro 3 z vás, kteří správně zodpoví následující otázku, jsou připraveny poukazy na měsíc s výrobky Jaroměřické mlékárny (každý v hodnotě 1000 Kč). Dvakrát během jednoho měsíce vám bude až domů doručený balíček vybraných smetanových a porcovaných sýrů i pomazánkových máseel z Jaroměřické mlékárny pro celou rodinu

VÝROBKU JAROMĚŘICKÉ MLÉKÁRNY:

- neobsahují žádná nežádoucí „éčka“
- připravují se z mléka dováženého ze sousedních zemí
- jsou obohaceny o kontervanty a umělá barviva

Správnou odpověď najdete na www.mlekarna.cz



SOUTĚŽ S NATURHOUSE

Ploché břicho pro ženy bez drastických diet? Snadno a již za tři týdny!

Mít ploché břicho je snem mnoha žen. Všichni dobře víme, že se jedná o jednu z nejproblematictějších částí těla, a to i u štíhlých lidí. Jak tedy docílit plochého břicha po zimě plné útluhy pohybu a přecpávání se? Soutěžte s výživovými poradnami NATURHOUSE o balíček „Chci ploché břicho“. „Kromě exkluzivních produktů na bylinné bázi získáte s naším balíčkem cenné rady, co konzumovat a dělat, abyste se po celý den cítili svěží a plní energie, a to vše s plochým břichem,“ říká Věra Burešová, hlavní výživová poradkyně NATURHOUSE.



Nápovědu hledejte na: www.naturhouse-cz.cz.

Soutěžní otázka:

Kolik kilogramů odložila paní Marie Lomská ve výživové poradně NATURHOUSE v Českých Budějovicích?

- 57 kg
- 27 kg
- 37 kg

Odpověď posílejte na soutez@rodinaaja.cz, heslo Bříško

VYZKOUŠEJTE VOŇAVÉ SPRCHOVÉ PĚNY A OLEJE RITUALS...

Značka Rituals nabízí úžasné sprchové pěny a oleje, po kterých už nemusíte používat tělový krém! Sprchová pěna má nejdříve podobu jemného gelu, který se až před očima změní v hutnou voňavou pěnu. Sprchový olej můžete nakapat i do koupele. Hodí se proto pro všechny, kdo mají rádi hebkou kůži.

Více na www.rituals.cz nebo některé z poboček v pražských obchodních centrech a nově také v Brně v OC Olympia a v OC Palác Pardubice.



GAGA'S PLENY®

Přebalujte zdravě i hravě. Kvalita prověřená maminkami je zaručena.

Už žádné žehlení a složité skládání. Zdravý zadeček pro miminko, snadné přebalování pro maminku a finanční úspora pro celou rodinu, to vše dnes přináší moderní látkové pleny a potřeby pro přebalování od GaGa's plen. Potěšte praktickým a atraktivním dárkem ze sortimentu GaGa's plen.

Více na www.gagapleny.cz



DĚTSKÝ NASTAVITELNÝ SEDÁK

Široká variabilita nastavení sedáku umožňuje jeho optimální přizpůsobení potřebám dítěte při sezení u stolu. Lehátko pro novorozence, opora pro nohy a další doplňky zajišťují využitelnost sedáku od novorozeneckého věku.

www.tabra.cz

ŽÁDNÉ ZABLÁCENÉ KOLO, KOČÁREK ČI PES

Výlety do přírody se často neobejdou bez špinavých a zablácených věcí, které pak musíte naložit do auta. Nový mobilní nízkotlaký čistič Kärcher OC 3 tento problém lehce vyřeší přímo na místě. Je skladný, má vlastní odnímatelnou čtyřlitrovou nádrž na vodu a proto můžete očistit kola, boty, kočárek i psa rovnou na místě a do auta jde vše čisté. Díky nízkému tlaku je zcela bezpečný i pro osprchování domácích mazlíčků. Užijte si pohybu v přírodě naplno. Zakoupíte výhradně v síti hobymarketů Bauhaus. MOC: 4 390,- vč. DPH



Konopný léčebný pobyt

Délka pobytu: 5 dní / 4 noci

Ubytování: jednolůžkové nebo dvoulůžkové pokoje s TV

Strava: polopenze, včetně salátového bufetu, moučnicků a příloh

Lázeňská péče:

- lékařská prohlídka
- klasická masáž zad
- koupel s výtažky z konopí
- konopná bylinná masáž zad
- konopný zábal dolních končetin
- volné plavání v bazénu (30 minut)
- vulkanpack (záda)

Cena pobytu již od 5.030,- Kč/osoba*

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

www.msene.cz

*Uvedená cena je včetně zákonné sazby DPH.

Lázeňský resort nedaleko Prahy.

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

KAMARÁD NA USÍNÁNÍ CHAMELEON KARLÍK - SOUTĚŽ

Chameleon Karlík je mazlivý plyšový přítel, který pomáhá dětem přenést se do světa snů. Chameleon Karlík měkce mění barvy ve třech odstínech – modré zelené a červené – a jejich mícháním vznikají i další barevné tóny. Tento přítel do postýlky také vydává zvuky deštěného pralesa a uklidňující melodii, která děti příjemně usní. Zvuky a světélkování ustane automaticky po 45 minutách a navodí tak ideální prostředí pro hluboký a klidný spánek.

Chcete vyhrát tuto krásnou hračku?

Stačí odpovědět na soutěžní otázku:

V kterém roce vyhrála Uklidňující želvička (Cloudb) ocenění Hračka roku?

- Ná odpověď na www.pexi.cz

nebo www.KlidneUsinani.cz

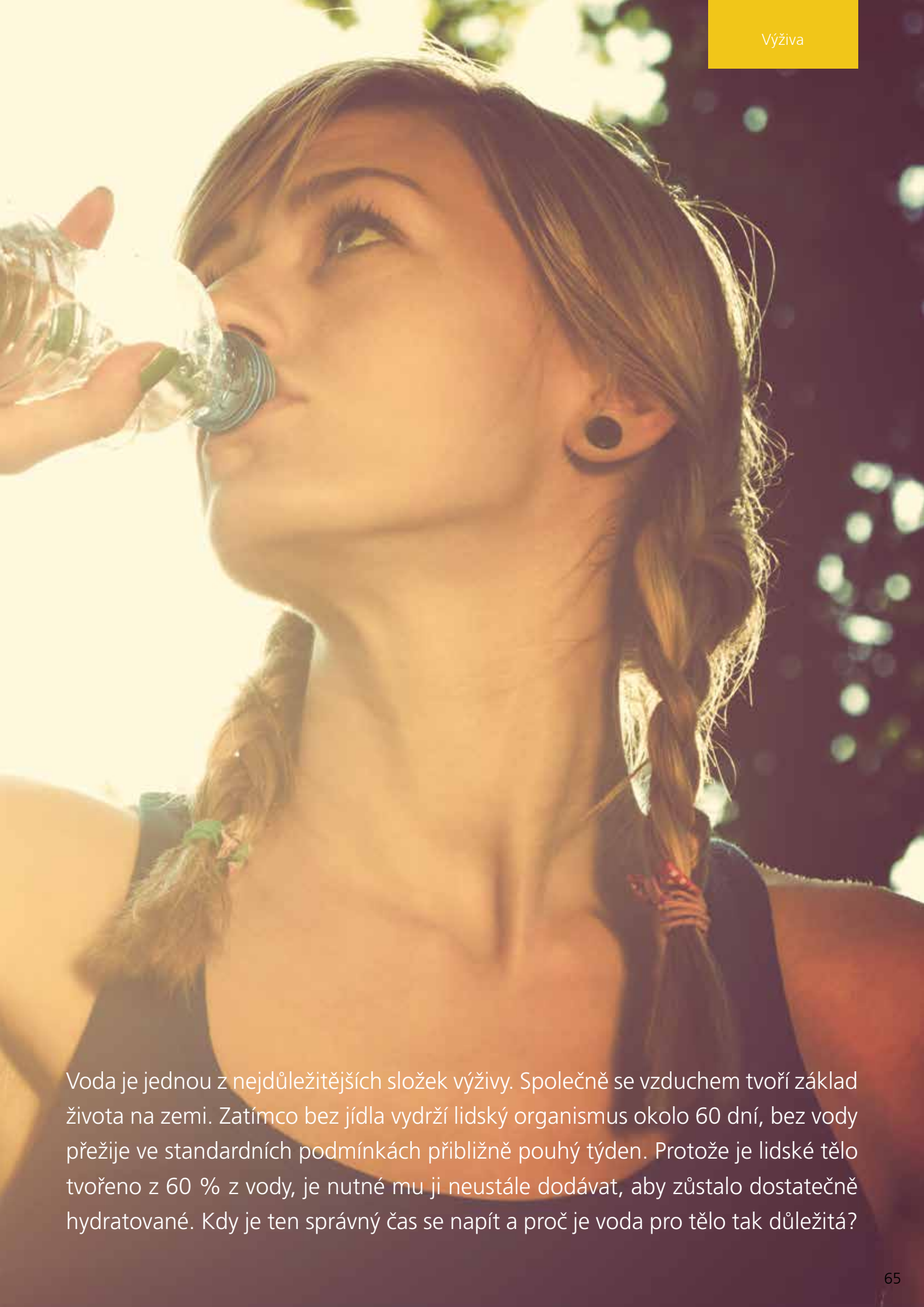
Odpověď pošlete na soutez@rodinaaja.cz,

heslo: Chameleon



KDY JE TEN SPRÁVNÝ ČAS **PRO PITÍ VODY?**





Voda je jednou z nejdůležitějších složek výživy. Společně se vzduchem tvoří základ života na zemi. Zatímco bez jídla vydrží lidský organismus okolo 60 dní, bez vody přežije ve standardních podmínkách přibližně pouhý týden. Protože je lidské tělo tvořeno z 60 % z vody, je nutné mu ji neustále dodávat, aby zůstalo dostatečně hydratované. Kdy je ten správný čas se napít a proč je voda pro tělo tak důležitá?



Pravidelný pitný režim je základem zdravé životosprávy a současně hlavním způsobem, jak doplnit každodenní ztráty tekutin v těle. Stejně jako u jídla je i u tekutin nutné udržovat rovnováhu mezi jejich příjmem a výdejem. Napít bychom se měli ještě dříve, než pocítíme žízeň. Zda přijímáme dostatečné množství tekutin, poznáme ze zabarvení naší moči. Pokud má světle žlutou až čirou barvu, pak pijeme správně. Jakmile se ale moč zbarví do tmavé barvy, je to pro nás signálem, že pijeme málo.

KOLIK TEKUTIN DENNĚ VYPÍT?

V optimálním případě bychom měli vypít přibližně 2-3 litry tekutin denně. Pokud máme vyšší energetický výdej (například při sportu, práci nebo se pohybujeme v horku), je nutné doplnit tekutin více. Množství tekutin je také ovlivněno tím, co sníme. Pokud je základem naší stravy zelenina, ovoce a mléčné výrobky, pak může být příjem tekutin z nápojů nižší. Základem je pít nekalorické nápoje, a to plynule v průběhu dne. Na prvním místě by měla být čistá pitná voda s vyváženým poměrem minerálů a bez dodatečných úprav, jako je například Toma Natura. S minerálními vodami opatrně, těch by se při pravidelném užívání mělo vypít maximálně 2 dcl denně z důvodu nebezpečí

zanesení organismu minerály. Naopak čistá pitná voda by měla tvořit minimálně 90 % z celkového příjmu tekutin, které během dne vypijeme. Bez čisté pitné vody by v těle nemohly správně fungovat přirozené chemické procesy.

KDY VODU PÍT? PŘED, PŘI ČI PO JÍDLE?

Otázka kdy ideálně pít, zda před jídlem, při jídle či po něm, je předmětem mnohých diskuzí a spekulací. Každý si z dětství jistě pamatuje slova rodičů či prarodičů, že pít u jídla se nemá a podobně. Mysleli to s námi dobře. Pokud při jídle přijímáme příliš mnoho tekutin, nezbyde nám v žaludku dostatek místa na jídlo a připravený oběd či večeři pak nesníme. Jak je to s pitím před, v průběhu jídla a po něm, prozradí následující body:

1) VODA PŘED JÍDLEM

Před jídlem se klidně napijte, ale nepřehánějte to s velkým množstvím vody bezprostředně před tím, než se do jídla pustíte. Vhodnou volbou je neperlivá či jemně perlivá voda, která podmiňuje vznik endogenního enzymu, který se tvoří v pankreatu a ve slinách a rozkládá škrob na disacharidový cukr. Dále díky vypité vodě působí ve dvanácterníku enzym chymotrypsin, který štěpí

bílkoviny na polypeptidy a peptidy. V tenkém střevě dojde ke štěpení dlouhých peptidů na kratší a posléze na jednotlivé aminokyseliny. Vaše tělo je tak dokonale připraveno pro příjem a trávení potravy. Napijte se ideálně 15 – 20 minut před jídlem.

2) VODA PŘI JÍDLE

Na pití nemusíte zanevřít ani během jídla. Rodiče a prarodiče to s námi mysleli dobře. Chtěli totiž, abychom toho více snědli. Jakmile to s pitím během jídla přeženeme, zaplníme si žaludek vodou a už toho do sebe moc nedostaneme. Na druhou stranu je to výhodou, pokud se nechceme přecpávat. Během jídla si tedy v ideálním případě dopřejte pití po malých doušcích, čímž pomůžete rozmělnit velké kusy potravin, které se poté stanou stravitelnějšími.

3) VODA PO JÍDLE – 1-2 HODINY

Pití většího množství tekutin po jídle může z dlouhodobého hlediska vyvolat různé disharmonie. Může dojít k ovlivnění přirozené hladiny kyselin a žluči, zředění trávicích šťáv a enzymů. Proto, stejně jako při jídle, pijte i po jídle po malých doušcích a více se napijte až minimálně půl hodiny po jídle.

Foto: Shutterstock.com

Škola hrdinů

Fantasy letní tábory
plné příběhů meče a magie...

PRO DOSPÍVAJÍCÍ DOBRODRUHY

PRO DĚTSKÉ HRDINY

PRO ODVÁŽNÉ RODINY



skutečný fantasy svět Leirin
souboje, bitvy a obléhání
magie a alchymie
rekvizity a kostýmy pro účastníky
skvělé zázemí
zkušené organizátory

www.skolahrdinu.cz

INZERCE

4

C

A

M

P

S

P

L

A

Y

C

R

A

F

T

V

I

D

E

O

M

O

V

E

S

T

Y

L

E

**Poskládej si svůj
tábor s youtubery!**
Zažij léto, na které
nezapomeneš.



NESNÁŠÍTE LAKTÓZU?

Průjem, nadýmání a nevolnost. To vše může způsobovat laktóza, pokud ji tělo neumí správně zpracovat. Nesnášenlivost laktózy, tedy přírodního cukru vyskytujícího se v mléku a mléčných produktech, sužuje miliony lidí na celém světě. Jak lze potíže řešit?



PŘÍLIŠ MNOHO CUKRU

Chronický průjem způsobený nesnášenlivostí laktózy vzniká na základě následujícího mechanismu: Laktáza, enzym štěpící v tenkém střevě cukr z mléčných výrobků (laktózu), může být za určitých okolností zastoupena v těle v příliš malém množství. Nerozštěpený cukr je pak ve střevě nadbytečný a přispívá ke kvasným procesům. Střevo se nevstřebanou laktózu pokouší naředit, čímž vzniká průjem. Ten může mít různou intenzitu v závislosti na množství laktázy, kterou tělo vyprodukuje. Doprovázet ho mohou křeče, bolesti břicha a nadýmání.

PROČ TĚLO NESPOLUPRACUJE

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

- genetika (mutace genu, který brání tělu vytvářet laktázu),
- předčasný porod (v organismu nedonošených dětí se zpočátku nevytváří dostatek enzymu, ale s věkem se situace může zlepšovat),
- poškození sliznice střeva (například vlivem nemocí či užívání léků),

- chronická onemocnění (celiakie, syndrom dráždivého střeva, cystická fibróza, Crohnova nemoc).

HLEDEJTE VINÍKA

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

POZOR DÁVEJTE I NA LÉKY!

Mléko a mléčné produkty, například jogurty, měkké sýry, tvaroh či zmrzlina, jsou hlavním zdrojem laktózy. Méně nápadná je ovšem laktóza, která se může skrývat v některých druzích pečiva, instantních polévkách, koktejlech, sušenkách či salátových zálivkách. Pokud tedy trpíte průjmy, které souvisejí s nesnášenlivostí laktózy, věnujte čas čtení etiket na zboží. Sledujte složení výrobků či jídel, která konzumujete. Uvědomte si, že laktózu obsahuje také asi 20 % léků.

Je tedy vhodné na svůj problém upozornit lékaře, který přípravky předepisuje, nebo lékárníka, u kterého si kupujete volně prodejné preparáty.

ABY NECHYBĚLO „DĚČKO“

Nesnášenlivost laktózy lze řešit různě.

- Konzumujte mléčné výrobky bez obsahu laktózy (například sójové mléko, rýžové mléko, sýry a další produkty vyrobené ze sóji).
- Kombinujte mléčné produkty s dalším jídlem.
- Užívejte trávicí enzym laktázu ve formě doplňků stravy.

Omezením nebo vyloučením mléčných výrobků se automaticky snižuje příjem vápníku a vitamínu D. Je tedy důležité zařadit do jídelníčku dostatek potravin, které tyto látky obsahují. Jedná se mimo jiné o brokolici, špenát, fazole, ryby, zeleninu či pomeranče. Pomoci mohou i vhodné doplňky stravy s obsahem vápníku a vitamínu D.

Zdroj: webmd.com, 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)



TAK TROCHU JINÁ VELIKONOČNÍ POMLÁZKA

Velikonoční vajíčka jsou sice klasickou velikonoční pomlázkou, nemyslíte ale, že je na čase koledníky odměnit něčím novým? Jsou to přece právě koledníci, díky kterým zůstáváme celý rok krásné a svěží. A to si zaslouží pořádnou odměnu. Upustíte do velikonoční klasiky a zkuste velikonoční koledníky obdařit něčím novým, než tradičními vejci.



Co byste řekli třeba na velikonoční cupcakes? Stejně jako při barvení a zdobení vajec dávají cupcakes velký prostor k využití vaší fantazie. Nejde o žádný velký dezert, jejich pečení vám nezabere o moc víc času než barvení a zdobení vajíček. Při jejich přípravě můžete experimentovat s jejich příchutěmi - náplní, polevou a zdobením. Díky své velikosti jsou cupcaky krásně propečené a nemůže se vám stát, že je část dortíku spálená nebo naopak nedopečená.

Krémová velikonoční hnízda

Ingredience:

85 g tuku
98 g krystalového cukru
2 velká nebo 3 menší vajíčka
1 lžička vanilkového extraktu
145 g hladké mouky
1 lžička prášku do pečiva
malá špetka soli
45 ml plnotučného mléka
80-100 g čokolády nebo čokoládových lupínků dle chuti

Vanilkový krém:

250 ml plnotučného mléka
1 sáček vanilkového pudingu
60 g moučkového cukru
200 g rostlinného tuku

Postup:

V mixéru vyšleháme rostlinný tuk např. Hera Máslová příchut' společně s cukrem, dokud není směs kompaktní a nadýchaná. Poté přidáme vejce, vždy jedno po druhém, a vše důkladně prošleháme. Nakonec jen krátce zašlehá-

me vanilkový extrakt.

Vedle v misce si smícháme mouku, prášek do pečiva a sůl. Celou směs prosejeme přes sítko a postupně ji zapracujeme spolu s mlékem a čokoládou do vyšlehané směsi v mixéru. Ingredience přidáváme střídavě, mixujeme na nižší rychlost a po menších částech. Vždy začínáme a končíme suchou směsí.

Jakmile je směs hladká a kompaktní, přestaneme se šleháním. Díky tomu zůstane těsto nadýchané.

Plech na muffiny si vyložíme papírovými košíčky. Naplníme je do 2/3 těstem a pečeme v troubě předehřáté na 180 °C po dobu 17 - 20 minut.

Postup krém:

Větší část mléka nalijeme do kastrůlku, přidáme cukr a povaříme. Puding dobře rozmícháme ve zbylém studeném mléce, přilijeme k vařící směsi a mícháme tak dlouho, až tato směs zhoustne a krátce probublá. Ztratí se tak chuť škrobu. Připravený puding přelijeme do šlehací mísy a necháme jej v ní úpl-

ně vychladnout. Povrch pudingu lehce posypeme krupicovým cukrem, aby na něm nevznikl škraloup. Do vychladlého pudingu vmícháme po kouscích rostlinný tuk a šleháme, dokud nám nevznikne hladký krém.

Na závěr upečené cupcakes ozdobte připraveným krémem a čokoládovými či marcipánovými vajíčky.



Velikonoční cupcakes s lízátky

Ingredience:

113 g tuku
130 g krupicového cukru
3 vejce
60 ml mléka
195 g hladké mouky
špetka soli
1,5 lžičky kypřicího prášku
citronová kůra z jednoho citronu (nemusí být)
100 g čokolády (min. 70 % kaka)

Krém:

250 g másla
190 g moučkového cukru
50 ml mléka
3 lžičky citronové šťávy
75 g bílé čokolády
30 ml smetany 33 %

Postup:

Předehřejeme si troubu na 175 °C. Změklý rostlinný tuk vyšleháme s krupicovým cukrem do hladké pěny. Přidáme postupně vejce. V další míse si prosujeme mouku, kypřicí prášek a sůl. Pak

do vyšlehané pěny přisypeme polovinu moučné směsi a mléko. Krátce prošleháme. Dosypeme zbytek sypkých surovin včetně citronové kůry a nastrouhané čokolády. Důkladně vše prošleháme. Připravené těsto rovnoměrně rozdělíme do formy na muffiny, vyložené papírovými košíčky. Pečeme 17 - 20 minut, upečení vyzkoušíme zapichnutím špejle, pokud se nelepí, je upečeno.

Postup krém:

Na krém si vyšleháme změkklé máslo s moučkovým cukrem do hladkého krému. Postupujeme tak, že na dno umístíme do jedné části tuk a do druhé nasypeme moučkový cukr, který zalijeme a promícháme s vlažným mlékem. Přidáme ještě citronovou šťávu. Poté začneme vše šlehat do hladké pěny. Smetanu s kousky čokolády rozpustíme v kastrůlku, dokud nám nevznikne hladká hmota. Pak necháme vychladnout a poté zamícháme do krému. Necháme chvíli zchladit v lednici a můžeme zdobit. Tímto krémem potřeme povrch cupcakes.

Lízátka připravíme tak, že si marshmallow rozkrájíme na plátky. Napícheme je na špejli nebo párátko a zdobíme dle vlastní fantazie. Můžeme si rozehrát bílou a tmavou čokoládou, různě jimi plátky dozdobit. Dále můžeme jejich povrch potřít čokoládou a posypat je cukrářskými dekoracemi atd. Takto připravená lízátka nakonec zabodneme do cupcakes.



BAZÉNY KURZY PLAVÁNÍ TOBOGÁN TĚLOCVIČNA WELLNESS

asc
Aqua Sport Club

BAZÉNY

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

WELLNESS

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

TĚLOCVIČNA

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

I výborná dostupnost

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

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

 Aqua Sport Club

www.aquasportclub.cz

INZERCE

Moje srdeční
záležitost



Velikonoční beránek s Bílým jogurtem z Valaška

Suroviny:

- 400 g Bílý jogurt z Valaška
- 2 vejce
- 180 g cukr krupice
- 1 vanilkový cukr
- 400 g polohrubá mouka
- 150 ml olej
- 1 prášek do pečiva

Dle chuti lze přidat:

- citrónová nebo pomerančová kúra
- 1 hrst nasekaných ořechů nebo mandlí
- kandované ovoce nebo sušené
meruňky případně jiné sušené ovoce

Postup přípravy:

Nejprve si v míse smícháme **Bílý jogurt z Valaška s vejci, olejem a cukry**. Poté přidáme **polohrubou mouku s práškem do pečiva**. Vše dobře promícháme a následně můžeme vmíchat, dle vlastní chuti **mandle, rozinky, kandované ovoce**. Jakmile máme těsto hotové nalijeme do **máslem** vymazané a **hrubou moukou** vysypané beránkové formy. Pečeme v předehřáté troubě na 180 stupňů do zlatova cca 50 minut. Po vyjmutí z trouby necháme částečně vychladnout a pak vyklopíme z formy. Po vychladnutí můžeme dozdobit **bílkovou či čokoládovou polevou** nebo jen **pocukrovat**.

Beránka můžeme udělat i mramorovaného, pokud polovinu těsta obarvíme kakaem.

www.mlekarna-valmez.cz


Mlékárna
Valašské Meziříčí
25 let
1990-2015

Velikonoční cupcakes s čokoládovými hnízdy

Ingredience:

113 g tuku
130 g krupicového cukru
3 vejce
1 lžička vanilkového extraktu nebo polovinu vanilkového lusu
60 ml mléka
200 g hladké mouky
špetka soli
1,5 lžičky kypřicího prášku
citronová kůra z jednoho citronu

Krém:

250 g tuku
190 g moučkového cukru
50 ml mléka
180 g hořké čokolády 70 %
100 ml smetany 33 %
100 g medového mšlí s mandlemi

Postup:

Předehřejeme si troubu na 175 °C. Změklý tuk vyšleháme s krupicovým cukrem do hladké pěny. Přidáme postupně vejce a vanilkový extrakt či lusk. Vedle si prosejeme mouku, kypřicí prášek a sůl. Pak do vyšlehané pěny přisypeme polovinu moučné směsi a mléko. Krátce

prošleháme. Dosypeme zbytek sypkých surovin včetně citronové kůry a na závěr důkladně prošleháme. Připravené těsto rovnoměrně rozdělíme do formy na muffiny, vyložené papírovými košíčky. Pečeme 17-20 minut, upečení vyzkoušíme zapíchnutí špejle – pokud se nelepí, je upečeno.

Postup krém:

Na krém si vyšleháme změklý tuk s moučkovým cukrem do hladkého krému. Postupujeme tak, že na dno umís-

tíme do jedné části tuk a do druhé nasypeme moučkový cukr, který zalijeme a promícháme s vlažným mlékem. Poté začneme vše šlehat do hladké pěny. Smetanu s kousky čokolády rozpustíme v kastrůlku, dokud nám nevznikne hladká hmota. Pak necháme vychladnout. Nakonec do krému zamícháme vychladlou čokoládu a mšlí. Necháme chvíli zchladit v lednici a můžeme zdobit. Pomocí polévkové lžice nanášíme krém na cupcakes a dozdobíme barevnými vajíčky.



Nadýchaný velikonoční beránek

Ingredience:

250 g polohrubé mouky
1 kypřicí prášek
kůra z 1 citrónu
150 g třtinového cukru
250 ml majonézy Hellmann's Original
300 ml polotučného mléka
lžička vanilkového extraktu
máslu nebo olej na vymazání formy
hrubá mouka na vymazání formy
moučkový cukr k servírování

Postup:

Troubu rozehřejte na 180 °C. Ve větší míse smíchejte suché ingredience, polohrubou mouku, kypřicí prášek, kůru z 1 citrónu a špetku soli. Třtinový cukr vyšlehejte s majonézou. Pomalu přidejte všechno mléko, vanilkový extrakt a dobře rozmíchejte. Suchou a tekutou směs spolu dobře promíchejte. Formu beránka vymažte máslem nebo olejem a vysypte

hrubou moukou. Těsto do takto připravené formy nalijte a rovnoměrně rozprostřete. Přikryjte druhou polovinou formy a pečte 55 minut. Po upečení vytáhněte formu z trouby

a nechte vychladnout. Po vychladnutí vyklopte opatrně beránka z formy a lehce pocukrujte. Nakonec zabodneme do cupcakes.





TĚLOVÉ MLÉKO LINTEO BABY S BIO MĚŠÍČKEM LÉKAŘSKÝM

Dětské tělové mléko Linteo Baby s přírodními oleji z mandlí a meruněk, spolu s bambuckým máslem, přirozeným způsobem vyživuje, chrání a pečuje o pokožku celého těla.

Bylinné výtažky z rozmarýnu, tymiánu a levandule dodávají tělovému mléku jemnou vůni, která uvolňuje mysl a zklidňuje před spánkem. 250ml.

www.linteo.cz



Tip Mimi klubu

natuvel pleny

Jumbo Maxi 84 ks,
Jumbo Junior 72 ks

Při koupi Jumbo balení
dětských plenek natuvel
Baby dětské vlhčené
ubrousky natuvel Baby
Box 80 ks zdarma.



Dárek zdarma

379 Kč

Platnost nabídky 1.—30. 4. 2017

www.mimi-klub.cz

Inteligentní termoska

- termosky, termonádoby, termokonvice se 100 letou tradicí
- garance 5 let na termoregulační vlastnosti
- zdravotně nezávadné

KVALITA – DESIGN – TRADICE
www.intelligentni-termoska.cz



Proč inteligentní termoska?
Protože jen otevřete víčko a pijete.



NEJOBLÍBENĚJŠÍ DĚTSKÁ ZMRZLINA

bez umělých barviv!

Modrou barvu šmouli zmrzliny má ve Fruitisimu na svědomí přírodní zelené barvivo - výtažek ze spiruliny. To spolu se správným poměrem ostatních surovin „vykouzli“ bledě modrou (šmouli) barvu.

- Karamelová příchut, kterou děti milují.
- Z poctivé české smetany a plnotučného mléka.
- Žádné přidané ztužené rostlinné tuky ani umělá barviva!

Fruitisimo.



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

Praha 10 Horní Měcholupy
Milánská 311

www.plavani.com

plavanibenefit@seznam.cz



SVĚŽÍMU JARU VSTŘÍC
S BEZLEPKOVÝMI RECEPTY



Velikonoce už jsou za dveřmi a pilné hospodyňky začínají přemýšlet, co vše tento rok připraví k pohoštění celé své rodině a koledníkům. Ne všichni koledníci, si ale mohou vychutnat varianty pestrobarevného velikonočního pohoštění podle tradičních receptur. Doba postoupila a nejednu osobu v této době postihla potravinová intolerance od intolerance lepku, až po alergii na mléko. Pojdme naproti svěžímu jaru s odlehčeným jídelníčkem!

Prvním pohoštěním, které můžete zaručeně nabídnout všem koledníkům a nikdy, nikoho s ním v české kotlině neurazíte - je chléb. Navíc chléb je základem křesťanských tradic, ze kterých velikonoční svátky vychází. Upéct výteč-

a zároveň do ní dáme rozehrát vyšší pekáček.

Bochník dáme opatrně do rozpáleného pekáčku a přikryjeme ještě jedním.

Takto chleba pečeme 30 minut. Po půl hodině odkryjeme a pečeme dalších 20

3 g soli

42 g droždí (1 balíček)

1 ks vajec

Droždí rozdrobíme, zasypeme troškou cukru, opatrně zalijeme trochou vody a na teplém místě necháme vzejít kvásek. Změklé máslo, zbytek cukru a vajíčka vyšleháme do pěny, přidáme kvásek, mouku, špetku soli, citrónovou kůru, rozinky a vodu. Důkladně prohněteme a vytvoříme vláčné těsto

Z těsta vytvoříme bochník, které přendáme na vymazaný a pomoučený plech (můžeme nahradit papírem na pečení), ozdobíme oloupanými plátky mandlí, uprostřed uděláme nožkem malý křížek a dáme na teplé místo na 30 minut kynout

Pečeme v troubě při teplotě 200 °C asi 30-40 minut

Necháme vychladnout a vydatně pocukrujeme moučkovým cukrem.

PIŠKOTOVÁ VELIKONOČNÍ VAJÍČKA

Vajíčka jsou symbolem plodnosti, radosti a přicházejícího jara. Stejně jako beránek nebo mazanec, neoddělitelně patří k velikonočnímu času.

4 vejce

100ml vody

100ml oleje

250g bezlepkové mouky

160g cukru moučka

1 kypřicí prášek

Přírodní barvivo Country life

Silikonové formičky ve tvaru vajíček

Z bílků vyšleháme tuhý sníh, který dáme prozatím stranou. Žloutky vyšleháme s cukrem do husté pěny, postupně přiléváme olej a vodu. Nakonec ručně zamícháme prosátou mouku s kypřicím práškem.

Opatrně vmícháme sníh z bílků. Hotovým a řádně propracovaným těstem plníme formičky ve tvaru vajíček. Poté je pečeme na 180°C, 12 minut.

Upečená vajíčka necháme před naplněním vychladnout. Velikonoční symboly, které po upečení přirozeně vystoupí na vajíčkách, dodekorujeme přírodním potravinářským barvivem pomocí cukrářského zdobícího pytlíčku, nebo zdobíčkou.

Foto: Shutterstock.com

TIP

Čokoládová vajíčka jednoduše připravíte, pokud pomalu rozpustíte vaši oblíbenou čokoládu ve vodní páře. Pokud je čokoláda hustší, stačí přidat trochu ztuženého tuku. Rozpuštěnou čokoládu pomalu nalijete do formiček ve tvaru vajíček. Formičkami poté mírně poklepejte, jelikož čokoláda bude dělat bublinky. Poté nechte v klidu vajíčka zatuhnout v na chladném místě nebo v lednici. Hotová vajíčka můžete naaranžovat na špejle a vyzdobit s nimi vaši domácnost.

ný domácí chléb, může být jak se říká „majstrštych“, ale s tímto receptem ho zaručeně zvládnete s neuvěřitelnou radostí. Navíc se bude jednat o variantu bezlepkového chleba, se kterou budete zaručeně originální.

BEZLEPKOVÝ CHLÉB

400g bezlepkové mouky např. Jizerka (zelená)

200g Doves Farm Brown Bread Flour

1,5 hrnku vody

1 kostka droždí

1,5 lžičky soli

drcený kmín

V míse smícháme všechny sytké suroviny. Z vody a droždí vytvoříme kvásek, který přidáme do sytkých surovin a důkladně vše promícháme. Poté mísu s připraveným těstem přikryjeme potravinářskou fólií a necháme kynout 12-18 hodin. Po vykynutí těsto propracujeme, vytvarujeme do bochníku a necháme ještě 1 hodinu kynout.

Mezitím rozehřejeme troubu na 200 °C

minut.

Upečený chléb potřeme slanou vodou. Bude pak krásně lesklý a kůrka křupavá.

Tento bezlepkový chléb je možné připravit i v domácí pekárně na chleba, jen se čerstvé droždí nahradí sušeným. Stejně tak se dá nahradit drcený kmín za surovinu podle vaší chuti.

VELIKONOČNÍ MAZANEC

Mazanec, pro mnohé rodiny základní skladba jídelníčku v období Velikonoc. Pro alergiky na lepek nebo mléko, je často nedostupnou radostí. Pro všechny, kdo si tuto radost dlouho odpírali máme připravený druhý recept na – bezlepkový mazanec. Co na takový bezlepkový mazanec potřebujeme?

Ingredience:

250 g bezlepkové mouky

175 g vody

75 g moučkového cukru

50 g rozinek

50 g másla

**„NEDÁTE-LI OCHUCENÝ,
DEJTE ASPOŇ BÍLÝ!“**



Veselé Velikonoce Vám přeje Chocěnská mlékárna



#CHOCENSKAMLEKARNA





VADÍ VÁM

VYSUŠENÁ POKOŽKA?

NÁPRAVA SPOČÍVÁ V SEDMI KROCÍCH

Vláčná a hebká pleť je ideálem mnoha z nás. Ovšem jen část populace se může takovou kůží pyšnit. Mnoho osob bojuje se suchou pokožkou, často ale bezvýsledně.

Napovíme, co může situaci zlepšit.



Dlouhé koupele a horká voda snižují obsah olejů v kůži

Hydratace je samozřejmě důležitá, ale existují i jiná opatření, která pomohou pokožce vrátit vitalitu.

1. Zvlhčujte. Hydratační přípravky poskytnou kůži ochranu, která zamezí úniku vody. Nanášejte je několikrát denně a po koupání. Použít lze i kosmetické produkty s obsahem hydratačních látek. Pokud je pokožka přespříliš suchá, zkuste aplikovat olejové přípravky (třeba dětský olejíček), dokud je kůže ještě vlhká. Olej má, v porovnání s hydratačními prostředky, větší schopnost setrvat na pokožce a zabránit odpařování vody z jejího povrchu. Další možností jsou produkty obsahující vazelínu, která silně mastí. Možná proto je budete používat hlavně na noc.
2. Myjte se krátce a pouze teplou vodou. Dlouhé koupele či sprchování a horká voda – to vše snižuje obsah olejů v kůži. Omezte očistu na

pět až deset minut a koupejte se v teplé, ne horké vodě. To platí i pro úklid, při kterém se nadměrně máčí ruce. Neváhejte používat ochranné rukavice.

3. Vyhněte se vysušujícím mýdlům. Nejlepší je používat čisticí krémy nebo jiné jemné mycí přípravky. Vhodné jsou koupelové nebo sprchové gely s přidanými hydratačními látkami. Vybírejte si šetrná mýdla s obsahem olejů a tuků. Nekupujte deodorantní a antibakteriální čisticí prostředky s příměsí vůně a s alkoholem.
4. Aplikujte hydratační krémy ihned po koupeli. Jemným poklepem osušte pokožku ručníkem tak, aby nějaká vlhkost zůstala. Okamžitě pokožku hydratujte, pomůžete povrchovým buňkám vodu zachytit.
5. Použijte zvlhčovač vzduchu. Horké, suché klima může citlivou kůži vysušovat a zhoršovat tak svědění a olupování. Přenosný domácí zvlhčovač vzduchu pozvedne v uzavřených prostorách vlhkost vzduchu.

Ujistěte se, že přístroj je čistý, aby se zabránilo šíření bakterií a plísní.

6. Vybírejte si materiály přívětivé k pokožce. Přírodní vlákna, jako bavlna a hedvábí, dovolují kůži „dýchat“. Naproti tomu vlna, ačkoliv je také přírodní, může dráždit dokonce i normální pleť.
7. Konzumujte ryby. Suché kůži prospívá konzumace omega-3 mastných kyselin, které jsou obsaženy, mimo jiné, v mořských rybách. Tyto kyseliny jsou pro tělo esenciální, což znamená, že si je samo nedokáže vytvořit. Proto je musíme přijímat v potravě.

Pokud suchá kůže způsobuje svědění, danou oblast chladte. K potlačení zánětu použijte protizánětlivé masti či krémy s obsahem látek ze skupiny kortikosteroidních hormonů. Nepotlačili tato opatření příznaky nebo se stav pokožky naopak zhorší, navštivte svého lékaře nebo si domluvte konzultaci s odborníkem, tj. dermatologem.

Zdroj: ulekare.cz, mayoclinic.org,

foto: Shutterstock.com

LÉČBA KOŽNÍCH ONEMOCNĚNÍ SVĚTLEM

Lampy produkující světlo o vlnové délce 311 nm šetrně pomáhají s léčbou lupénky, atopického ekzému, vitiliga, parapsoriózy, ichtyózy a akné.



DĚTI VĚDÍ, JAK JÍST, **ALE NEJEDÍ TAK**

Čím jsou děti starší, tím méně mají pohybu a tím více zanedbávají snídani a svačiny. Děti jsou poměrně dobře informované v oblasti zásad správné životosprávy, avšak jejich praktická aplikace pokulhává. Zejména děti vyšších ročníků základních škol nedodržují pravidelný stravovací režim a v porovnání s mladšími dětmi se daleko méně věnují pohybovým aktivitám.



Z výsledků měření tělesných parametrů 3 257 žáků základních škol v rámci projektu »Prevence a včasný záchyt dětské obezity« a výpočtu BMI aplikovaného do percentilových tabulek vyplývá, že 32 % dívek na prvním i druhém stupni základních škol, 34 % chlapců na prvním stupni a 38 % na druhém stupni trpí nadváhou nebo dokonce obezitou. „To nejsou hezká čísla a dokazují, že projekty zaměřené na prevenci obezity u dětí mají obrovský smysl,“ říká Marie Bahenská z Centra prevence a dodává: „účelem projektu »Prevence a včasný záchyt dětské obezity« bylo především informovat děti, jejich pedagogy i rodiče o tom, jaké důsledky může mít nesprávná životospráva, nedostatek aktivního pohybu a obezita.“

Informovanost dětí o zdravé výživě je překvapivě vysoká. Výsledky dotazníkového šetření, které bylo součástí projektu, ukázaly, že teoretické znalosti dětí o tom, co je zdravá strava, jsou velmi dobré. Stejně tak se ukázalo, že

většina dětí dodržuje zdravější životní styl ve vztahu k výběru i pestrosti konzumovaných potravin. „Otázka je, zda se tyto znalosti odráží následně i v jejich jídelníčku, zda nejde jen o teoretickou znalost bez praktického dopadu, tedy zda děti neodpovídaly tak, jak si myslely, že by se měly stravovat, nikoli tak, jak je to ve skutečnosti. Každopádně je dobře, že děti mají teoretické znalosti, to je dobrý základ. Teď je hlavně na rodičích, aby jim je pomohli uvést do každodenní praxe,“ konstatuje RNDr. Pavel Suchánek z Poradenského Centra Výživa dětí, které na projektu spolupracovalo.

Z výsledků dotazníkového šetření také vyplývá, že sport je součástí životního stylu 83 % školáků. Zatímco závodně jich sportuje 41 %, zbývajících 42 % sportuje rekreačně, a to jak pravidelně (22 %), tak nepravidelně (20 %). Nejčastějším sportem, kterému se školáci věnují, je fotbal a florbal. Tyto dva hlavní sporty jsou na jednotlivých školách doplněny tancem, veslováním, tenisem

či thaiboxem. Pokud děti nesportují (17 %), nejčastějším důvodem je nezáměr (35 %) a nedostatek času (28 %). Co je však alarmující, to je skutečnost, že s věkem pohybová aktivita dětí výrazně klesá.

„Jednou ze základních příčin dětské obezity je obrovský pokles jejich každodenní pohybové aktivity. Nejmarkantnější je rozdíl u dětí na prvním a druhém stupni základních škol, kdy po přechodu na druhý stupeň klesá počet pravidelně sportujících dětí o 60 %, v osmých a devátých ročnících až o 80 %. Tento fakt se jasně projevuje i na skladbě těla, protože nejhorší výsledky, tedy nejvyšší podíl pasivní hmoty (tukové tkáně) měly děti z nejvyšších ročníků základních škol, a to zejména chlapci,“ vysvětluje RNDr. Pavel Suchánek a varuje: „je opravdu nezbytné začít co nejvíce podporovat pravidelnou pohybovou aktivitu dětí, jinak se situace s hmotností a kondicí našich dětí nezlepší.“

Foto: Shutterstock.com





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

IN publishing
group s.r.o.

IN publishing group s.r.o. | Boleslavská 139 | 250 01 Stará Boleslav
email: novakova@inpg.cz | tel.: 775 776 690

INZERCE

Superhrdinové,

tábor pro odvážné kluky a holky

Jste odvážní, přátelští a šikovní? Potom právě na vás čeká tábor plný her, zábavy a překvapení, který pořádá v termínu od 16. 7. do 29. 7. Dětský klub v Brandýse nad Labem v krásné vesničce Železnice nedaleko Jičína.

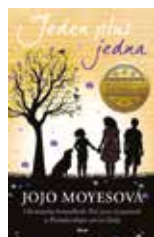


Informace a fotografie z předchozích táborů na **www.TaborBrandys.cz**
Kontaktní tel. 775776690



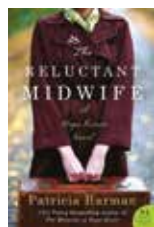
KOUZLO

Bílá večeře je milostnou básní opěvující přátelství, radost, eleganci a krásné památky Paříže. Je to nezapomenutelná noc, kdy se lidé oblečení výhradně v bílém sejdou, aby spolu povečeřeli na do poslední chvíle utajovaném místě. Jean-Phillip Dumas, který se setkání účastní každý rok, nyní pozval tři pečlivě vybrané páry, aby s ním sdíleli kouzlo památky Paříže. Je to nezapomenutelná noc, kdy se lidé oblečení výhradně v bílém sejdou, aby spolu povečeřeli.



JEDNA PLUS JEDNA

Představte si, jak by mohl vypadat příšerný život: manžel vás opustil a rodině nepřispívá ani penny. Vašeho syna pubertáka šikanují a dcera, jež je matematický génius, má sice možnost nastoupit na prestižní školu pro nadané děti, ale vy si to zkrátka nemůžete dovolit. Už jen nákup školní uniformy by znamenal pořádnou díru do rozpočtu – a co teprve školné... chvíle.



PORODNÍ BÁBOU PROTI SVÉ VŮLI

Becky Meyrová, kdysi veselá a odhodlaná zdravotní sestra, se vrací do Hope River. S sebou si přináší trauma z porodu, kterému neúspěšně asistovala, a jako pacienta si veze svého bývalého zaměstnavatele, doktora Bluma. Doktor je na tom ještě hůř než Becky; smrt na operačním sále a tragický skon jeho ženy v ten samý den z něho udělaly nemluvnou, neschopnou trosku.



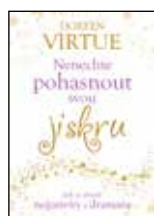
DCERA NĚKOGO JINÉHO

Když třináctiletá Julie jedné noci zmizí z domu, vypadá to na učebnicový příklad únosu. Jenomže nikdo se neozve s žádostí o výkupné, neobjeví se jediná stopa... Až se po dlouhých osmi letech Julie, nyní už dospělá žena, zničehonic objeví na prahu rodinného domu. Počáteční úžas a nadšení celé rodiny však záhy vystřídají neodbytné otázky, které se Juliině matce vkrádají do mysli.



ŽIVOT NA TRAMPOLÍNĚ

Tallulah studuje na střední škole, pomáhá v domácnosti i s péčí o své dva mladší bratry. Nikdo neví, že má tajemství. Nikdo až na Annabelle, její nejlepší kamarádku. Annabelle, oslnivá kráska z umělecké rodiny, jednoho dne vstoupila do třídy jako zjevení, a od prvního dne si Tallulah přivlastnila. Dívky brzy spojilo pevné pouto přátelství, ale i vzájemná opora v těžkých situacích.



NENECHTE POHASNOUT SVOU JISKRU – JAK SE ZBAVIT NEGATIVITY A DRAMATU

Komplikované vztahy a náročné životní situace s sebou vždy přinášejí napětí. Autorka vás v této knize naučí určit kvocient vašeho napětí, zjistíte, kolik stresu jste zbytečně snášeli a čerpali od jiných lidí a z různých situací. Doreen vám ukáže, jak jednat s příbuznými, přáteli a spolupracovníky, kteří jsou otroky napětí, posoudit vlastní úroveň závislosti na napětí, nepustit negativitu do vašeho života, zmírnit úzkost a nastolit tak vnitřní klid.



ZN. BLONDÝNA HLEDÁ...

Známe to – klasické randíčko – kytka, káva, otukávání, další schůzka, polibek, další káva, tokání, milování... Nuda! Dorota si poprvé v životě vyzkouší seznamku. A světe, div se, vyjde to! Adam se zdá být trefou do černého. Do hodiny je vše vzhůru nohama a svět se točí dvakrát rychleji. Vychutnejte si veselý příběh o tom, co se (ne)může stát během dvaceti čtyř hodin.



MELODIE STÁLE ZNÍ

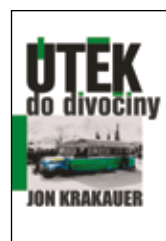
Když bytová architektka Elanie dostane pozvání do domu manželky neblaze proslulého finančníka, který zmizel i s pětimiliardovým fondem, tuší, že něco nehraje. Dojímá ji víra paní Bennettové v manželovu nevinu, ale neuvědomuje si, že čím víc se s rodinou sblíží, tím většímu riziku vystavuje jak sebe, tak svou čtyřletou dcerku.



PROKLETÝ RÁJ

Mallory se vrátí na strýcovu farmu v Queenslandu, ale tam ji čeká nemilé překvapení: na farmě žije její bývalý snoubenec s manželkou Kathy, dcerkou a svou sestrou Jessie. Jenže něco tady nehraje... Když Kathy spáchá sebevraždu a Mallory se snaží zjistit důvod, sama se ocitne v ohrožení života.

ALPRESS



ÚTEK DO DIVOČINY

Přátelé a příbuzní o něm hovořili jako o bystrém, příjemném, inteligentním a citlivém mladém muži, který nezkazil žádnou legraci. Proč se však Chris McCandless krátce po promoci rozhodl dát sbohem civilizaci a vydal se na nebezpečnou cestu napříč divočinou, dnes už můžeme soudit jen stěží. A neprozradí nám to už ani sám mladý dobrodruh. Dvaadvacetiletý Christopher se ze svých cest už nikdy nevrátil. Jeho stopy se v devadesátém druhém roce ztratily na Aljašce, kde bylo o čtyři měsíce později, v rozbitém odstaveném autobuse, nalezeno jeho vychrtlé mrtvé tělo. Ležel tam opuštěný, bez dokladů, jen s poničeným deníkem z posledních dnů ..



PEKLO BLÍZKO NEBE

Jon Krakauer je jméno, které se stalo pojmem zejména mezi horolezci a účastníky vysokohorských expedic, ale i mezi těmi, jimž "krutí velikáni" učarovali takřikajíc na dálku. V roce 1996 se coby redaktor účastnil komerční výpravy na Mount Everest, jež se měla stát základem exkluzivní reportáže. Vyústila však v děsivou tragédii, která se později stala námětem právě knihy Peklo blízko nebe. Prostřednictvím jeho neuvěřitelné výpovědi se čtenář přenesl do míst, která ve skutečnosti navštívil jen málokterý z nás.

COLUMBUS



DENÍK MALÉHO MINECRAFTÁKA 2

Pokračování deníku malého vesničana na cestě za kariérou, bojovníka ve světě Minecraftu

Lidé tleskali, jako by právě osobně zabil draka z Konce. To ale úplně stačilo k tomu, abych nabral nový dech. Vzpomněl jsem si na týdny tréninku boje. Tentokrát, když se zombie přiblížila, jsem byl připravený. A když pod vahou úderů couvla, neztrácel jsem čas a opět udeřil.

COMPUTER PRESS



KOUZELNICKÝ SVĚT J.K. ROWLINGOVÉ: FILMOVÁ MAGIE 2

Stránky této knihy obsahují podrobné profily zvířat, nádherné ilustrace a poutavé informace o tom, jak vznikl film Fantastická zvířata a kde je najít i všech osm filmů o Harrym Potterovi. Krom toho je kniha nabitá doprovodnými materiály, a tak je pro mladé čtenáře (a nejen pro ně) vstupenkou do zákulisí kouzelnického světa.



MOJE POHÁDKY – NEJKRÁSNEJŠÍ PŘÍBĚHY

Připomeňte si příběhy roztomilého kolouška Bambiho, ušatého slůněte Dumba, nebojácného lvičete Simby, stovky puntíkatých štěňat, lidského mládě- te Mauglího, létajícího Petra Pana, zasněžené holčičky Alenky i vznešených pařížských aristokatek.



POLDA A OLDA – KNIHA 3

Třetím svazkem se uzavírá souborné vydání komiksu Polda a Olda, který patří vůbec k nejoblíbenějším českým kresleným příběhům pro děti. Jaroslav Malák namaloval celkem 81 příběhů slavné dvojice kluka Oldy a jeho kamaráda skřítky, v tomto svazku jsou to příběhy z let 1987–1994. Knihu opět doprovází doslov Pavla Kořínka, jenž je tentokrát věnován ilustrační tvorbě Jaroslava Maláka a doplňuje tak svého druhu trojportrét jednoho z našich neoriginálnějších výtvarníků, kteří valnou část své tvorby věnovali dětem.



1967: ROK, KDY JSEM SE NARODIL(A)

Za mých mladých let... Narodili jste se v roce 1967 a letos slavíte padesátiny? Připomeňte si, co se v tom skvělém roce stalo. Jaké události plnily stránky novin, kolik stál lístek na tramvaj, jaká auta byla nejvíc IN nebo jak vypadala Miss World a jaké fi lmy běžely v kinech. V této narozeninové knize si také zavzpomínáte na hospody, písničky i knížky z doby, kdy vám bylo sladkých osmnáct.



VÁŠ MOZEK SE DOKÁŽE UZDRAVIT

Pozoruhodné případy léčby a uzdravení využívající neuroplasticity mozku. Inspirující kniha, která mění pohled na náš mozek, je pokračováním bestselleru „Váš mozek se dokáže změnit“ autora Normana Doidgeho. Věda jménem neuroplasticita vyvrací představu, že lidský mozek je neměnný. Autor se setkal s vědci, kteří neuroplasticitu obhajují, a lidmi, kterým změnila život, a své poznatky předal do této knihy. O ženě narozené s polovinou mozku, která ho díky vhodné léčbě přepojila k normálnímu fungování, o nevidomých lidech, kteří se naučili vidět, o vyléčení poruch učení.



DUBÁNCI – PŘÍBĚHY JEDNOHO ROKU

Víte, že Dubánci skutečně existují? Jak jinak vysvětlíte, že držíte v ruce knihu plnou jejich příběhů? Knihu o životě tak neskutečném, že o něm nemáte ani ponětí. O životě mezi korunami dubů... Poznejte, jak se Dubánci skamarádili s vodníkem Mníkem z rybníka Raubířníka, jak potkali Poseidona nebo jak pomohli strašidlu Jakubovi, draku Kaštounovi či jeleni Poldovi.



PODIVNÁ HRA

Jediná věta promění Karle život v peklo. Mohla prožívat běžnou krizi středního věku, s jakou se vyrovnává spousta jejích vrstevnic. Osud jí ale přichystá zkoušku těžšího kalibru. Někdo ji sleduje, naboural se do jejího počítače, do e-mailových schránek jejích dcer. Všude toho neznámého pronásledovatele tuší, posílá jí varovná znamení a baví se jejími amatérskými dedukcemi a intenzivním strachem o rodinu.



JÁ, JŮTUBER 4

Zajímá vás, proč Carrie Kirsten netočí klasická holčičí videa? Jaký je Johnny Valda v soukromí? Proč nepoužívá Veronika Spurná na YouTube přezdívku? Jak dlouho na svých videích pracuje Zachy a proč Vidrail natáčí v lese? To a mnohem více se dočtete ve čtvrtém díle série Já, Jůtuber. Samozřejmě nechybí ani neskutečné příhody Manuela Středy a tipy, jak prorazit na YouTube, jak využívat sociální sítě anebo jak se vypořádat se slávou na internetu.



DVŮR MLHY A HNĚVU

Feyre překonala překážky, které jí bránily k návratu na Jarní dvůr. Ovšem za příliš vysokou cenu. Dle dohody musí trávit vždy část roku u Rhysanda, knížete Půlnočního dvora. A ač je nyní nesmrtelnou vílou, její srdce je stále lidské, a ona se tak musí rozhodnout, komu vlastně patří její oddanost.



VESMÍR JE ŽENATÝ

Příběh o ženách, které se zapletou se zadanými muži. Lea, sestra hlavní hrdinky Karin, miluje ženatého muže. Karinina nejlepší kamarádka Soňa má dokonce se ženáčem syna. Úspěšná, samostatná a střízlivě uvažující Karin je přesvědčená, že jí se něco takového nemůže stát. Jenže pak se zamiluje do ženatého Petra...



LITUJI, ČEKÁJÍ MĚ

Ambiciózní Yaël žije jen svou prací a nemá čas ani na přátele. Pak potká bývalého kamaráda Marka, který před lety bez vysvětlení zmizel. Yaël i díky němu nachází cestu ke svému zapomenutému bezstarostnému já. Uvědomuje si ale, že její city k Markovi nejsou kamarádké. To ji staví před nelehký úkol – najít rovnováhu mezi láskou a kariérou. Jak má obstát v náročné práci a zároveň věnovat dostatek času novému vztahu, aby Marka znovu neztratila?

DUŠE, KTERÉ NA SEBE SLYŠÍ

S Vojtkovými jsem se potkala při rozhovoru před čtyřmi lety. Tenkrát měl v ateliéru táta Pepa na rukou pětíměsíčního Adámka a snažil se ho zabavit, abychom si s maminkou Jovankou mohly povídat. Čtyři roky je dlouhá doba a leccos se změnilo. Největší změna je ta, že rodina se před devíti měsíci rozrostla ještě o druhého chlapečka Bertíka.





Jaké to byly čtyři roky?

Hrozně rychle utekly. Adámek byl miminko a najednou je tu druhé miminko a z Ády už je velký kluk. Taký nám přibyl pejsek, takže už máme tři. Stále vedu salon, který mě těší, rodiče se přestěhovali do menšího domu, protože ten jejich už byl pro ně dva velký. Tak jsem se stěhovala i já se salonem, který mám právě u nich v domě.

Příjemná událost je určitě i ta, že váš muž dostal včera Cenu Thálie za ztvárnění hlavní role v muzikálu Mefisto.

Je to moc hezký pocit. Jak Pepa při udílení řekl, nikdy by ho nenapadlo, že on jako rocker bude jednou stát na jevišti Národního divadla a přebírat Cenu Thálie. Protože s kapelou by se tam asi nedostal. V životě se někdy dějí zvláštní okamžiky a tenhle k nim určitě patřil. Možná se mu splnil sen, o kterém si ani netroufal snít.

Zažila jste vy na jevišti něco podobného?

Moc ráda vzpomínám na muzikál Dracula, kde jsem tančila Krvinku. Byla to nejen moc hezká role, ale úžasný byl celý muzikál i parta lidí, která se kolem něj sešla. Pokaždé, když jsme stáli na

jevišti při děkovačce, říkala jsem si, že tohle je můj splněný sen.

Člověk stárne, sny se mění.

Jaké máte teď?

Teď jsou moje sny spojené s rodinou a dětmi, salonem. Netvrdím, že jsem si otevřením salonu splnila sen, spíš to bylo praktické rozhodnutí, o kterém jsem uvažovala už poměrně brzy zhruba ve třiaadvaceti letech. Profese tanečnice je časově velmi omezená a já jsem se nechtěla ocitnout v situaci, kdy bych třeba ze dne na den zůstala bez práce. Chtěla jsem studovat a udělala jsem tenkrát přijímačky na 1. Lékařskou fakultu na obor fyzioterapie. Ale škola nešla skloubit s prací a já řešila dilemma, čemu dát přednost. Studium mě lákalo, nabízelo spoustu možností do budoucna. Ale tancování mě bavilo a práce bylo dost, bylo to v době, kdy jsem začala dosahovat na sólové taneční role. Říkala jsem si: Co když mě ze školy třeba vyhodí a já pak nebudu mít ani školu ani práci? Vybrala jsem si tancování. Jak se říká: Lepší vrabec v hrsti, než holub na střeše. Nelituju, kromě Krvinky jsem dostala třeba i úžasnou roli Hada v Kleopatře a spoustu dalších. Mám na co vzpomínat. To je hrůza, když teď říkám, že žiju jenom ze vzpomínek.

(smích). Ale já jsem tuhle etapu v sobě uzavřela a teď prožívám další, kterou naplňuje jiná práce, rodina a děti.

Takže už vůbec netancujete?

Tancuju už jenom kolem dětí (smích). Což mi dává docela zabrat, protože oba kluci jsou hodně živí a neposední. Ale rodiče – stejně jako Pepa – mi s jejich hlídáním pomáhají, tak můžu i pracovat a věnovat se zákaznicím v salonu.

A dostáváte ještě nějaké nabídky na tancování?

Musela bych jít na konkurs, což by asi nebyl problém zjistit si, kdy se nějaký koná. Jenže kdybych roli získala, znamená to denně třeba tři měsíce zkoušet od rána do večera. A to už by pro mě s dětmi byl problém. Životnost muzikálů je dnes kratší, navíc se hraje třeba sedmkrát desetkrát do měsíce, role jsou alternované. Čili věnujete tři měsíce času roli, kterou si pak zahrajete třeba čtyřikrát pětkrát, takže lítáte i po jiných divadlech, abyste se užívala. A na to už jsem fakt stará. Čas dětí, který by mi zkoušením utekl, už by mi nic nahradilo. Jsem si vědomá toho, že mám štěstí v podobě partnera, který se o mě postará. Proto si můžu dovolit luxus téhle volby. Pracuju, abych si něco vydělala



la a nebyla úplně existenčně závislá, ale nemusím se stresovat, jestli uživím rodinu. Když budu chtít a zasteskne se mi, můžu do divadla vždycky přijít. Chodím se dívat na Pepova představení, viděla jsem Mefistu i nejnovější Čas růží. Společně s dětmi jsme byli na Ferdovi Mravencovi, což je krásně barevné představení, které vydržel z větší části sledovat i Bertík. Takže do divadla si ráda zajdu, ráda na své účinkování v něm vzpomínám, ale moje místo už je jinde.

Kdy jindy jste dala přednost vrabci v hrsti?

Asi jen v případě rozhodování mezi tancem a studiem. Měla bych vysokou školu, ale bylo by to na úkor taneční kariéry. Připravovala jsem se na ni už od dětství, když jsem dělala sportovní gymnastiku. Místo abych si hrála s dětma venku, lítala na poli, chodila jsem od čtyř do deseti let na tréninky, vedla nás Eva Bosáková. Byla by škoda ty roky zahodit. A kosmetika, které se věnuju teď, mě baví. Práci si koriguju, jak já chci, jsem pánem svého času, mám bezvadné klientky. Po prostředí divadla, kde hodně vládnu intriky, pomluvy a nepřejícnost, je to jako balzám. To mi na divadle vždycky vadilo. A jednu dobu se drby kolem mě a Pepy

a našeho vztahu hodně rojily. Částečně i proto jsem se z tohoto prostředí stáhla k jiné práci. Nedívám se nalevo napravo a řeším si jen svůj – náš život. Kéž by to tak dělali i ostatní.

Za pár dnů budou Velikonoce. Jak je budete trávit?

U nás v okolí bývají většinou všichni pryč, Velikonoce už nejsou takové, jako když jsme byli my malí. Je to trochu smutné. Ale my si je uděláme veselé, pojedeme na pomlázku za mými rodiči.

Před časem jste přiznala, že si hodně potrpíte na pořádek. Pořád jste stejná? I se třemi chlapy a třemi psy?

V tom jsem musela slevit, naučila jsem se, že se svět nezblázní, když úklid odložím. Takže už nejsem ta „Paní Hygiena“ jako dřív. Adámek moc nespál a hodně plakal, nebylo možné zároveň uklízet a utěšovat dítě. A dneska s dalším miminkem neřeším, že jsou roztahané hračky, nebo že mi doma naťapali psi. Francouzského buldočka Edu jsem si pořizovala na mazlení a ne na to, aby byl zavřený nebo zůstával na zahradě. Do domu smí všichni psi, ale prostřední Billy je bláznivý puberták který by samou radostí Bertíka povalil. Eda ne, ten

miminko elegantně překročí. Musím říct, že je radost je všechny dohromady pozorovat.

Nežárli starší Adámek na Bertíka?

Vůbec ne, strašně hezky na sebe reagují. Bertík sice nepláče, ale taky toho moc nenaspí, takže ho mám u sebe v posteli. A manžel, aby se trochu vyspal, se dobrovolně odstěhoval do dětského pokoje. Když se ráno Bertík probudí, hned přeleze k Adámkovi a směje se na něj, Adámek se s ním mazlí. Doufám, že jim to vydrží i za rok nebo dva, až Bertík začne brát Adámkovi hračky. Áda má velký srdce, je moc družný a kamarádský, má rád děti a nebojí se ani dospělých. Zaťukávám to, jak mám šťastné děti. Moc bych si přála, aby jim to štěstí a pohoda vydržely až do dospělosti.

Dala byste kluky na vrcholový sport?

Adam je šidlo k neumoření, proto se snažím volit kroužky tak, aby se unavil, ale zároveň i něco naučil. Já tím, že jsem dělala sportovní gymnastiku a pak balet, jsem jednostranně zaměřená. Proto se snažím, aby Adam uměl plavat, kopnout do balónu, aby byl jako kluk všestranný. Jako Pepa, který umí perfektně lyžovat, nemá problém po-



stavit se na brusle, jít si zahrát fotbal. Chtěla bych, aby kluci byli taky taková a ne jako já, která musí přiznat, že to neumí.

Doučila jste se něco z toho?

Snažila jsem se vybavit si, jak se lyžuje, protože na lyžích jsem kdysi párkrát stála. Manžel mi před devíti lety koupil vybavu a vyrazili jsme na hory. Já jsem ale neuvěřitelný případ toho, že lyžování se dá zapomenout. Možná jak mám z tancování uvolněné klouby a vazy, když jsem dala kolena vpravo, lyže si stejně jely pořád rovně. Manžel moje pokusy vtipně završil tím, že mě vzal na černou sjezdovku. Udělil mi pár rad jako třeba 'Andělo, když tak si sundeš lyže a sejdi to'. Říkáme si Anděli a Andělo. A pak se odpíchl a ujel dolů.

Já tam stála snad hodinu a bála se pohnout. Kdybych si lyže sundala a sjela sjezdovku po zadku, asi bych si ho ošoupala až na kostrč, bylo to strašně umrzlý. Myslela jsem tenkrát, že jestli přežiju, tak Pepu snad zabiju (smích).

Žijete v převážně mužském světě. Nechybí vám v něm ženský element?

Myslíte jako šatičky a balet? Ne, nechybí (smích). Ale ženský prvek možná ano. Proto jsem si dělala zálsusk aspoň na nějakou fenečku, ale nakonec máme zase pejska, anglického buldoka Billyho, syna Wildy, kterého jsem pořídila Pepovi k pětačtyřicátinám. Takže mám doma tři chlápky a tři psy. Ale vlastně mi to nevadí, existujeme v příjemné symbióze. Nechci tvrdit, že žijeme na růžovém obláčku, samozřejmě se s Pepou ob-

čas umíme pohádat, fungujeme úplně normálně jako jiné rodiny, ale dobře na sebe slyšíme, nemáme mezi sebou žádné pnutí, všechno do sebe zapadlo jako zoubky dvou koleček. Vlastně mi ten klučíci svět plný aut, motorek, fotbalu a kapely vyhovuje. Nikdy jsem nebyla typická holka ve smyslu, že bych ležela v módních časopisech a sledovala, co je právě in, řešila nákupy a hadry. Naopak před pár měsíci jsem se zhlédla v bojovém umění jiu jitsu.

V judu?

Je to bojový sport, z něhož judo vychází. Začala jsem chodit do klubu bojových umění jiu jitsu pod vedením Zbyňka Góralczyka, kde se cítím moc dobře. Je tu úplně jiný okruh lidí než u divadla. Původně jsem měla v plánu dát se trochu dohromady po dvou porodech a zlepšit si fyziku. Běhám sice kolem dětí, ale to je jiný pohyb. Když jsem sem začala chodit, neudělala jsem ani klik. Teď už jich udělám desítku. Strašně mě to chytlo. Všichni mi říkají, že tělo má svalovou paměť, že se mi všechno vrátí zpátky, já ale nechci jen vzpomínat, co tělo umělo, chci fungovat. Jóga a pilates jsou fajn, ale já jsem se chtěla posunout někam dál. Nebaví mě cvičení typu aerobiku, ani fitness, sledovat, jak se mi modeluje břišní pekáč, je pro mě nuda. Chtěla jsem se naučit něco nového. V létě jedu na čtyřdenní camp, na němž chci zvládnout zkoušky o další level, poskočit z bílého pásu na žlutý.

Že by se tím projevila vaše drsná stránka? Nebo povaha bojovnice, která se jen tak nevzdává?

Nevím, jestli je to drsná stránka, spíš houževnatost, která mi zbyla z doby, kdy jsem se vrcholově věnovala sportu. Snaha na sobě pracovat, zlepšovat se. Jak jsem říkala – tím, že spoustu sportů neumím, mám snahu se naučit něco nového. Jinak jsem v lecčems docela váhavý střelec. Jsem narozená ve znamení Lva a mám slušně vyvinuté logické myšlení. Musím si na všechno přijít sama, zdůvodnit si to, probrat všechny varianty, důkladně je zvážit. Pak se rozhodnu a toho rozhodnutí se držím.

Jak se s tím důkladným zvažováním snoubí to, že někoho potkáte a bezhlavě se zamilujete?

Asi narážíte na mě a na manžela a to, jak jsme se dali dohromady. Náš vztah jsem zvažovala rok. Rok mu trvalo, než mě přesvědčil, že máme být spolu. Ale nechci se o tom bavit, už se to hodně rozebralo ze všech stran.

Čím myslíte, že jste ho zaujala?

Taky by mě to zajímalo (smích). Pobavila mě moje kamarádka, která mi jednou řekla: 'Víš, ty jsi pro spoustu lidí neskousnutelná'. Málokdo snese v dnešní době pravdu, ale já se jí nebojím říct. Lidi se mi tak hezky protřídili a zůstali jenom ti, co mou pravdomluvnost vydrží. Nikdy jsem nebyla patolízal a nemazala nikomu med kolem pusy. Lidi ale občas zaměňují upřímnost za drzost. A ta může jít ruku v ruce s netaktností. Snažím se proto být sice upřímná, ale zároveň diplomatická. Neříkám to, co si nemyslím. Nevymyslela bych intriku. Možná je tohle někomu naopak sympatické.

Jak jste s touto upřímností snášela, že patolízalové se dostanou spíš k nějaké roli?

Jsem ráda, že už to nemusím řešit. Navíc já jsem povaha, která vždycky bojovala za ostatní. Rodiče mi říkali: 'Počkej, život a lidi tě naučí'. V patnácti jsem to považovala za zbytečný řeči, dneska tomu po osobních zkušenostech moc dobře rozumím. Člověk se naučí, na který boj vynaložit energii, a který za to nestojí. Je to úsměvný, někdy smutný. S postupem let čím dál víc bojů vzdáváte. Často totiž nezáleží na talentu, ale na sebevědomí. Což je můj věčný boj. Působím sebevědomě, ale je to ochranná maska. Jsem si jistá jako žena, tím, že zvládnu rodinu, domácnost, salon. Ale v branži jsem sebevědomí nikdy moc neměla. Možná jsem ale klamala tělem, doneslo se ke mně, že se mě chlapi spíš báli, měli strach mě oslovit. Nikdy jsem nebyla fiflena, nebaví mě řešit oblečení a manžel to po mně ani nevyžaduje. Dám si na zevnějšku záležet vždycky, když jdeme na nějakou akci. Jinak když poletuju za dvěma dětmi, není čas se nějak přehnaně strojit.

Změnila jste barvu vlasů. Cítíte se jako blondýnka lépe?

Moje původní barva vlasů je tmavá, jednu dobu jsem je ostříhala a nosila je nakrátko a blondáté. Po letech jsem



se k blondáté barvě opět vrátila. Moje vlasy jsou statečné, že se mnou všechny experimenty vydržely. Jako blondýna se cítím dobře. Možná se za ni občas trochu schovávám. Říkám, že nemůžu zklamat, maximálně mile překvapit.

Nabízí se otázka, jestli jste i díky své pravdomluvnosti třeba manželovi trochu přistříhla křídýlka?

Často se mě ptají, jaký prý mám recept na to, jak zkrotit rockera. Žádný recept nemám, jsem taková, jaká jsem, a buď mě takovou budeš brát, nebo půjdeš o dům dál. To platilo na začátku našeho vztahu před devíti lety a platí to pořád.

Ono je něco jiného rocker ve dvaceti a v padesáti.

To nemůžu posoudit, ve dvaceti jsem

ho neznala. Ale před devíti lety byl stejný jako dneska. Když mi doktorky říkají, že se kluci s postupem let zklidní a já se podívám na Pepu v jednapadesáti a na to, kolik má pořád energie, vím, že tak jednoduché to asi nebude. Některé věci jsou prostě dané. My jsme si prošli těžkým obdobím, náš vztah nezačal na růžovém obláčku, možná proto je tak prověřený a tak pevný. Je z toho devět let a dva krásní a zdraví kluci. Pepa je šťastnej a v pohodě, kluci taky a z toho jsem šťastná zase já. Nemám potřebu Pepovi přistřihávat křídýlka. Důležité je, aby se potkali dva správní lidi. Dvě duše, které na sebe slyší. To se nám poštěstilo.

Monika Seidlová

Foto Monika Navrátilová

Makeup Michaela Ohemová

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?

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

PROČ VOLIT PŘEDPLATNÉ?

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

Z PŘÍŠTÍHO VYDÁNÍ

ZDRAVÉ OPALOVÁNÍ

DUBEN 2017

12. ročník

MOJE
rodina
a já

Vydává **IN publishing group s.r.o.**

Datum vydání: 4. 4. 2017

Šéfredaktorka: Mgr. Iva Nováková

Grafické oddělení: Jaroslav Novák

Fotoeditorka: Jana Abelson Tržilová

Jazyková korektorka: Mgr. Barbora Kvapilová

Obchodní oddělení: Petra Lahrachová Bláhová,

Denisa Syberová,

Web design: carpone

Odborné poradny: MUDr. Eva Vitoušová,

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

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

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

Doručovací adresa: IN publishing group s.r.o., Boleslavská 139, 250 01 Stará Boleslav.

Obchodní oddělení tel.: +420 774 584 123

E-mail: inzerce@rodinaaja.cz

Předplatné e-mail: předplatne@rodinaaja.cz

Registrační číslo: MK ČR E 17058

Náklad: 60 000 výtisků

Za obsah inzerce odpovídá inzerent



ZASTAVÍ A LÉČÍ PRŮJEM U MALÝCH I VELKÝCH



- účinná v léčbě průjmu bakteriálního i virového původu
- vhodná pro děti včetně kojenců
- vhodná pro těhotné a kojící ženy



PROBLÉM NENÍ
VE VAŠÍ HLAVĚ

PROBLÉM
JE VE VAŠICH
SVALECH

Pokud vám tyto příznaky připadají povědomé, přečtěte si o Pompeho nemoci.¹⁻³

Nepodceňujte žádný z příznaků, které se u vás objeví. Může se jednat o příznak svalového onemocnění. Jedním z nich je také Pompeho nemoc. Podrobnější informace vám poskytne váš lékař.

Vyžádejte si informační brožurku o Pompeho nemoci u Sanofi Genzyme.

Zeptejte se svého lékaře
na testování při podezření
na Pompeho nemoc.

Literatura: 1. Kishnani PS et al *Genet Med* 2006;8(5):267–288. 2. American Association of Neuromuscular & Electrodiagnostic Medicine *Muscle Nerve* 2009;40(1):149–160. 3. van der Beek N et al *Orphanet J Rare Dis* 2012;7:88.

Ojedinělý závazek vůči komunitě pacientů s Pompeho nemocí.

sanofi-aventis, s.r.o.
Evropská 846/176a, 160 00 Praha 6, Česká republika
tel.: +420 233 086 111, fax: +420 233 086 222, e-mail: cz-info@sanofi.com

GZCS.PD.16.06.0142
Určeno pro laickou veřejnost.

SANOFI GENZYME 

sanofigenzyme.cz