

MOJEL- rodina

a já

18. ročník
DUBEN 2023
ZDARMA

ANDREA KALOUSOVÁ

Být šťastný je volba

Dwinguler®

Kupujte nyní s dopravou zdarma na dwinguler.cz nebo detsky-koberec.cz



PLAY MAT



CASTLE



KIDS SOFA



BABY CARE™



Multi Mat

Pro použití doma i venku

Nesavý materiál pro použití i venku
Snadná údržba – otřete vlhkým hadrem
Perfektní zážitek při hraní

Chrání bezpečí dětí

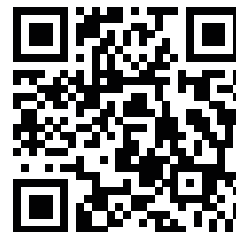
Speciální ECO pěna
Antibakteriální povrch
Chrání proti prochladnutí
Tlumí hluk i pády

Nyní

Doprava

ZDARMA

Sledujte nás
i na **Facebooku**



fb.com/DwingulerCZ

Obsah



- 4** Odkládáte těhotenství? Možná navždy
- 10** Bolesti břicha
- 14** Jídelníček batolete
- 20** Také vás trápí rýma a kašel?
- 26** Klíšfata a blechy nesmíte podcenit!
- 32** Jarní výlety s dětmi
- 44** Plánujeme dovolenou
- 50** Vyhrajte boj s alergií!
- 58** Menopauza? Jedeme dál
- 62** Kouzla estetické medicíny
- 70** Sportujeme zdravě
- 78** Úklid nejen Velikonoční...
- 84** Správná výživa domácích mazlíčků

Rozhovor

- 92** Andrea Kalousová
Být šťastný je volba



Editorial

Zatímco média odpočítávají, kolik dnů nám zbývá do léta, venku nám o víkendu vesele poletoval sníh a na horách mají ještě dnes hezky zasněženo. Poté, co jsme všichni vyprali zimní oblečení a vytáhli ze skříně krafasy, jsou teploty kolem nuly trpkým rozčarováním. Nezbývá, než doufat, že v červnu namísto koupání nepřijde čas na sáňkování...

A zatímco tedy budete plést zimní svetry, možná budete mít chvíli se zastavit nad hezkým časopisem plným zajímavých článků.

Povíme si něco o tom, kam vyrazit na výlet, až se nám trochu oteplí a který kout země stojí za návštěvu. Poradíme vám, jak na neplodnost a proč se nevyplatí odkládat těhotenství. Řekneme si, jak by měl vypadat zdravý jídelníček dětí a jak vyhrát boj s alergií. Povíme si něco o výživě mazlíčků i o tom, jaké doplňky jim vybrat, aby je netrápily blechy a klíšfata. Těšit se můžete i na zajímavý rozhovor tentokrát s modelkou a zpěvačkou Andreou Kalousovou

Tak krásné počtení a za měsíc zase na shledanou

Iva Nováková

Titulní foto: Nikola Bílková

Odkládáte těhotenství?

Možná navždy





Věk prvorodiče i novopečených rodičů se v současnosti stále zvyšuje. Má to samozřejmě své důvody, které jsou dány povahou a požadavky dnešní doby. Předtím, než se usadíme, chceme stihnout rozjet kariéru, alespoň trochu cestovat a také trochu našetřit, protože co si budeme, mít dítě něco stojí. Dejte ale pozor, abyste těhotenství neodkládaly třeba i navždy...



PROČ OTĚHOTNĚNÍ MOC NEODKLÁDAT

Odkládání těhotenství má samozřejmě jak své zastánce, tak odpůrce. Jedním z hlavních argumentů, proč o rodičovství začít uvažovat v co nejnižším věku je obecně vysoká míra neplodnosti – léčí se s ní téměř alarmujících 25 % párů! Neplodnost však není dána jen geneticky či hormonálně ani nemusí nutně souviset s nějakým onemocněním (např. endometrióza nebo polycystické vaječníky). Mnohdy je problémem „pouze“ vyšší věk, protože jak známo, čím jsme, zejména my ženy, starší, čím se rapidně snižuje šance na otěhotnění přirozenou cestou. A nastává tak nepříjemný kolotoč nejrůznějších vyšetření.

IDEÁLNÍ JE DOBA MEZI 20 A 30

Ženy jsou z biologického hlediska nejlodnější mezi 20. a 29. rokem, přičemž šance na rychlé otěhotnění dosahuje svého vrcholu kolem pětadvacítky. Je to proto, že právě v tomto období završuje ženské tělo svůj vývoj, a je tak po fyzické stránce naprosto ideálně připraveno na bezproblémové zvládnutí těhotenství a porození zcela zdravého dítěte. Bohužel právě v tomto věku dnes ale většina z nás teprve

končí školu, nemá vybudované zázemí a dost často ani trvalý vztah s „tím pravým“ partnerem. Je tedy logické, že se do plození potomků zrovna dvakrát nehrneme.

CO ŘÍKAJÍ ČESKÉ STATISTIKY

Je statisticky dokázáno, že se průměrný věk prvorodiček v České republice pohybuje kolem třiceti let. Poté až do pětatřiceti sice schopnost přirozeně otěhotnět sice klesá, ale zatím nijak rapidně. Mateřství v tomto věku má i své neoddiskutovatelné výhody – ženy jsou na mateřství připravené nejen po psychické, ale i po materiální stránce. Mají dlouhodobého partnera, s nímž žijí pod jednou střechou, i dostatečné úspory a většinou již dosáhly svých cílů co do kariéry, osobního rozvoje nebo cestování.

KDYŽ SE ŘEKNE GERIATRICKÁ MATKA

Jakmile je vám více než 35 let, nikde není psáno, že již neotěhotníte. Nicméně pravděpodobnost, že k tomu dojde přirozenou cestou, je velmi nízká. Ano, jsou ženy, které v pozdějším věku rodí bez výraznějších komplikací, ale zpravidla je to dáno tím, že již mají doma jedno či dvě děti. Kolem čtyřicítky pak už organismus rozhodně

není na těhotenství a porod tak dobře připravený jako v době, kdy vám bylo pětadvacet. Nejenže hrozí více rizik, jako jsou různé genetické vady, ale výjimkou není ani předčasný či komplikovaný porod.

JAK „STARÉ“ MATKY VNÍMÁ SPOLEČNOST

Na poli českého showbyznysu rozvířila vody především Vendula Pizingerová, když ve svých 49 letech otěhotněla se svým o 16 let mladším manželem. Kromě gratulací se stala i terčem útoků a nemístných poznámek ohledně toho, že „už je na dítě moc stará“. Podobné řeči si ale vůbec nebrala, naopak zůstávala nad věcí. Těhotenství proběhlo zcela bezproblémově, syn Josef se narodil císařským řezem a vše dopadlo na výbornou. Podobně ale na sociálních sítích vnímali lidé i 35letou modelku Chrissy Teigen, která se na svém Twitteru postěžovala, že termín „geriatrická matka“ zní hrozně zastarale. To vyburcovalo mnohé fanynky, které jí do komentářů začaly psát nemístné vzkazy typu „když jste takhle stará, určitě potratíte“.

MILÁČKU, POČKEJME JEŠTĚ

Páry odkládají plození potomků z nejrůznějších důvodů. Čekat ale done-



Nooier Tilia

NOVINKA



Nejjemnější péče
přírody pro pokožku
miminek

NA
KAŽDÝ
DEN

konečna se pravidla nevyplácí. Někdy zkrátka nevíte, co přinese zítřek. A i když budete mít vše pečlivě a do detailu naplánované, může přijít jakákoliv nečekaná událost. Někoho zasáhne náhlé zhoršení finanční situace, jiný přijde o práci a dalšímu zase vážně onemocní, nebo dokonce zemře jeden z rodičů. To jsou zkrátka momenty, které předem nijak neovlivníme.

PORODEM TO ZDALEKA NEKONČÍ

Vyšší věk se pojí nejen s vyšším rizikem těhotenských komplikací nebo nutností porodu císařským řezem, ale i s tím, že nám s přibývajícím věkem jednoduše dochází energie. Samotným porodem to všechno totiž zdaleka nekončí, ba právě naopak. Péče o několikátý denní miminko je náročná po fyzické stránce, výchova starších dětí v pubertě zase stojí mnoho psychických sil. Dobře si tedy promyslete, zda chcete na prahu šedesátky lamentovat nad zpruzeným potomkem, kterým cloumají hormony.

KDYŽ MIMINKO NEPŘÍCHÁZÍ

Pokoušíte se o zplodění potomka déle než šest měsíců, a stále neúspěšně? Pak určitě neváhejte navštívit odborníka. Zejména pak v situaci, kdy je vám jakožto ženě více než 35 let. Nechte se vyšetřit zkušenými lékaři na IVF klinice – rozhodně to automaticky neznamená, že budete muset podstoupit umělé oplodnění! Na vině je mnohdy psychika (např. silný stres), ale svůj neoddiskutovatelný podíl má též celkový životní styl (nedostatek spánku, kouření apod.), jehož vinou dost často ani nedochází k ovulaci. A ta je pro úspěšné otěhotnění zcela nezbytná.

KDE MŮŽE BÝT „ZAKOPANÝ PES“

Problémy s uhnížděním oplodněného vajíčka mohou mít nejrůznější příčiny. Některá žena má poškozené či ucpané vejcovody, jinou ženu zase trápí nepoměr mezi estrogeny a gestageny. Výjimkou ale nejsou ani mechanické překážky jako myomy v děloze, chromozomální problémy dané genetikou, endometrióza, nebo dokonce „jen“ příliš hustý cervikální hlen, který působí jako jakási bariéra a neumožňuje

spermiím průnik do vnitřních rodidel.

NEPODCEŇTE VHODNOU PŘÍPRAVU

Na početí má příznivý vliv zejména zdravý životní styl. Že byste měli vynechat kouření a co nejvíce omezit konzumaci alkoholu, vám tu jistě připomínat nemusíme. Kromě vhodné stravy, dostatku spánku či kvalitního pohybu je rovněž důležité zvýšit příjem kyseliny listové, která se kromě listové zeleniny nachází i v pomerančích, luštěninách nebo celozrnných obilovinách. Skvělé jsou také doplňky stravy obsahující mateří kašičku či tzv. fytoestrogeny, a to zejména u žen s vyšší hladinou mužských pohlavních hormonů.

JAK OTĚHOTNĚNÍ DÁLE PODPOŘIT

Ještě dříve, než se rozhodnete otěhotnět, není vůbec od věci zvážit pořádnou detoxikaci. Alespoň šest měsíců předem si nechte na důkladnou očistu organismu, a to zejména v případě, že jste v minulosti užívala hormonální antikoncepci. Zaměřte se nejen na játra, ale i ledviny a střeva. Pomohou vám při tom bylinky jako ostropestřec, celík zlatobýl či vrbovky malokvětá, ale i ajurvédská chebule srdčitá, emblika

lékařská nebo vrcholák myrobalánový.

Aby ale vše fungovalo, jak má, je nezbytné, aby se vaše tělo, duše i mysl nacházely v kompletní rovnováze. Co nejvíce proto eliminujte dlouhotrvající stres, k čemu jsou skvělé adaptogenní bylinky (např. ašvagandha, gotu kola, amla nebo rhodiola), které vám zároveň dodají energii. Najděte si v diáři čas na společné příjemné zážitky s partnerem, začněte pravidelně medитovat a naučte se radovat z maličkostí.

CO DOKÁŽE ČÍNSKÁ MEDICÍNA

Pokud se vám i dlouhé roky nedaří otěhotnět a moderní západní medicína nad vámi již zlomila hůl, nemusíte se naděje na miminko ještě vzdávat. Mnohé dokáže i zkušený praktik tradiční čínské medicíny. Spojením fyto terapie (bylinná léčba) a akupunktury dokáže změnit vlastnosti dělohy. Ta je po vhodně sestavené terapii lépe prokrvená a její výstelka doroste do optimální tloušťky, což představuje ideální podmínky pro zahníždění oplodněného vajíčka.

Text: Zuzana Holmanová,
foto: Shutterstock.com



MonPeri

NENÍ TO JEN PLENA, JE TO PÉČE O DÍTĚ.



Funkční složení a anatomický střih zajistí vysokou ochranu proti protečení, eliminují pach, výskyt opruzenin či vyrážek a zároveň nebrání volnému pohybu dítěte.

Ekologicky šetrné dětské plenky prémiové kvality.

www.monperi.cz





Bolesti břicha

Vaše miminko zničehonic začne plakat, kroutí se, je zarudlé v obličejí, nožičky přitahuje k bříšku. Křičí, křičí a není k utišení. Když se takto ohlásí bolavé bříško, je pohoda celé rodiny rychle pryč. Co s tím? Přečtěte si naše tipy, jak svému drobečkovi můžete rychle a snadno pomoci.

PROČ MIMINKA TRÁPÍ „PRDÍKY“?

Nadýmání a plynatost jsou jedny z nejběžnějších zdravotních obtíží, které nás potkávají, a lze o nich bez zaváhání prohlásit, že dokážou pořádně potrápiti v každém věku. U miminek se problémy s bolavým břichem vyskytují především v prvních třech měsících života. Jejich výskyt obvykle souvisí s nezralostí trávicího systému, který si teprve zvyká na život mimo tělo maminky



a musí se postupně naučit správně fungovat. K tomu někdy bohužel patří i bolestivý a hodně uplakaný stav, označovaný také jako kojenecká nebo tříměsíční kolika. U malého procenta miminek mohou být obtíže zapříčiněny alergií na bílkovinu kravského mléka. K dispozici je mnoho návodů, jak miminkům od bolavého břicha pomoci, pokud však máte pocit, že problémy vašeho dítěte jsou závažnější než obyčejné prdíky, neváhejte navštívit svého pediatra, aby mohla být zjištěna příčina obtíží a vyloučeno závažnější onemocnění.

JAK KOJENECKÉ KOLICE PŘEDCHÁZET?

Kojenecká kolika vzniká náhle, bez příčiny, u jinak prospívajících miminek, tzv. z plného zdraví, a často končí odchodem větrů. Projevuje se především neklidem a neutišitelným pláčem. Pokud vaše miminko často trápí bolavé břicho, vyzkoušejte následující tipy:

- Zajistěte co nejklidnější domácí prostředí.
- Dbejte na správnou techniku kojení tak, aby bylo omezeno polykání vzduchu.
- Lahvičku s kojeneckou výživou nechte před podáním chvíli ustát, aby spadla pěna, která vzniká při míchání a která může způsobovat problémy s nadýmáním.

- Vždy nechte miminko po jídle odříhnout.
- Upravte režim krmení. Večerní krmení by mělo probíhat mezi 22. – 24. hodinou, nekrmte miminko ve spánku, při probuzení je zklidněte místo krmení raději přebalením. Jestliže miminko ve věku 3 týdnů dostatečně přibývá na váze, prodlužujte intervaly nočního krmení.
- Nemají-li tato opatření efekt, doporučuje se dietní léčba, která u kojeneckých dětí spočívá v přísné bezmléčné dietě maminky. U nekojených dětí se podávají speciální mléka pro léčbu alergie na bílkovinu kravského mléka. Zklidnění by se mělo dostavit do 48 hodin.
- Pokud kojíte, omezte příjem silně nadýmajících potravin.
- Kojící maminky mohou pít bylinné čaje proti nadýmání.

JAK ZKLIDNIT MIMINKO S KOLIKOU?

Způsobů, jak uklidnit plačící miminko, je mnoho. Mezi nejúčinnější patří samozřejmě chování, nošení v šátku, kolébání nebo houpání v kočárku doprovázené zpíváním, broukáním nebo tichým mluvením. Účinné bývá také těsné zabalení do zavinovačky, které miminko připomíná stav, kdy bylo ještě u vás v břichu. Vyzkoušet můžete také tzv. úlevové polohy:

- na břicho na vašem předloktí, tzv. na „tygříka“
- v klubíčku – zádička miminka máte přitisknutá k břichu, rukama držíte miminko pod kolínky
- na břichu na vašich kolenou nebo na lůžku, hladíte miminko po zádech, jemně poplácáváte po zádečku.

Dále se doporučuje například mírně nahřátá plenka na břicho nebo teplá koupel - pozor, nikdy nekombinujte teplou koupel a obklady! Úlevu může přinést také masáž břicha, kdy miminko hladíme po směru hodinových ručiček kolem pupíku. Někdy miminko utiší monotónní zvuk v pozadí – třeba spuštěný vysavač nebo pračka ve vedlejší místnosti. Kromě všech výše uvedených opatření můžete svému miminku pravidelně podávat kapky proti nadýmání. Při výběru kapek proti nadýmání volte vždy registrovaný lék, u něhož je ověřena bezpečnost a účinnost.

Foto: Shutterstock.com

Pro celou rodinu! SLEVY AŽ 100 %

z doplatků na léky pro všechny držitele PHARMACARD.



Všechny inzulíny bez doplatku

Rezervace eReceptu/ePoukazu
online na rezervace.ipcgroup.cz

SBÍREJTE BODY ve věrnostním programu a získejte neodolatelné odměny!

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



Vše pro zdraví...

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



www.ipcgroup.cz

INZERCE

Espumisan® 100 mg/ml perorální kapky, emulze

Život se spokojeným bříškem



Kapky Espumisan® představují jemnou a účinnou léčbu příznaků plynatosti u kojenecké koliky

- ♦ mají velmi dobrý profil snášenlivosti
- ♦ účinná látka simetikon snižuje dobu pláče a zlepšuje spánek
- ♦ neobsahují laktózu, cukr ani parabeny



Usínáček



Stáhněte si aplikaci **USÍNÁČEK**, která vaše miminko zklidní, usnadní mu usínání a vám dopřeje zasloužený odpočinek.



Pečlivě si přečtěte příbalový leták. Volně prodejný lék Espumisan® 100 mg/ml perorální kapky, emulze obsahuje simetikon. K vnitřnímu užití.

www.espumisan.cz

Berlin-Chemie/A.Menarini Ceska republika s.r.o., Budějovická 778/3, 140 00 Praha 4 – Michle, tel.: 267 199 333, e-mail: office@berlin-chemie.cz



Šídelníček batolete

Vaše dítě sfouklo první svíčku na narozeninovém dortu a vy máte hned dvojitou porci radosti. Nejen že oslavilo první rok, ale právě se z miminka stává batole. A to je velký životní krok. S ním souvisí i vhodná strava.



Právě jste prožila jeden z nejpestřejších let. Stala jste se matkou, přivedla na svět nový život, prožila šestinedělí, kojila, radovala se z každého nového pokroku, který miminko zvládlo, první úsměv, první zoubek, první slabika,

už v takhle nízkém věku. Učí se od nás, rodičů. Proto pro ně buďte vzorem hodným následování. Bude chtít ochutnávat, co jíte, uvidí, jakým stylem se stravujete, jak servírujete. Jste zvyklá se odbývat, nasoukat do sebe chléb

měla sejít celá rodina. Ve všední dny obvykle u večeře. Dítě to vše brzy vstřebá jako jasnou věc.

Trpělivost

Pro batole je nyní všechno nové. Bude také dostávat nové chutě, na které není zvyklé. Jděte na to pomalu a trpělivě. Jestli momentálně jednu věc odmítá, neznamená to, že ji odmítne i za týden. Možná některé pokrmy ani nebude chtít vložit do úst. Nevadí. Nabízejte mu ho v různých formách. Připravte mu na talíř různé ingredience, ať si samo vybere. Pamatujte, že někdy bude nutné až desetkrát opakovat podání konkrétní potraviny, než si na ni zvykne. Nechte dítě, ať se zkusí samostatně najíst. Co na tom, že budete pak muset vyluxovat a umýt podlahu. Případně podlahu zakryjte a děťátku dejte pořádný bryndák. Každopádně oceňte jeho snahu. Některé pokrmy si uchopí do rukou, jiné se může pokoušet konzumovat dětským příborem. Pokud uvidíte, že se s tím trápí a nejde mu to, můžete mu pomoci.

Zapojte ho

Nenechávejte dítě někde stranou v ohrádce, ale nechte ho, ať vás sleduje, jak vaříte, jak jídlo připravujete. Jakmile projeví zájem, nechte ho, ať vám pomáhá. Děti velmi rády napodobují. A pokrm, na kterém se podílejí, jim daleko více chutná. Pochvalte ho. A snažte se, aby jídlo působilo hezky. Hrajte si s tím, jak bude vypadat na talíři. Připravte mu dětský talíř s obrázkem, který na něj vykoukne, až jídlo sní. Vykrajujte zeleninu do tvarů kytiček či zvířátek. Ze sýra či šunký vytvořte obrazce, které ho zaujmou.

CO BY NEMĚLO CHYBĚT

Tuhá strava

Dítěti se přežaly zuby, a tak se jídelníček může výrazně rozšířit. Už by to neměla být jen mléčná a kašovitá strava, ale pomalu si zvykne na žvýkání. Batole už je schopno jíst prakticky totéž, co zbytek rodiny, pouze mu před dochučením odeberte porci bez soli, pepře a silného koření. Konzistenci však už zvládne. Je dobré ho ponoukat, aby kousalo, proto není vhodné zůstávat na kašičkách. Klidně mu dejte těstoviny, kolínka apod.



první přetočení na břicho, první krůček. Pro vašeho potomka to vše znamená neuvěřitelný rozvoj. Zároveň jste prožila jeho první nemoci, vlastní bolesti, emocionální a hormonální změny a vnímala obrovský vývoj. Radost se mísila se strachy a obavami.

Dnes můžete své děťátko pasovat na batole. Už to není ten nemohoucí tvoreček, ale človíček, který vám v mnohém šlape na paty. Vítejte v batolecím věku. Po prvních narozeninách uvidíte velké rozdíly v jeho samostatnosti. Všechno bude zkoušet, hodně bude odmítat, bude se snažit mluvit, samostatně jíst. Brzy si do pusinky vloží lžičku, bude pít z hrnečku. Co však do té pusinky vloží, to už je na vás. Jaký by měl být jídelníček batolete?

První roky života dávají základ, jak se bude dítě, potažmo člověk vyvíjet dále, jaké bude mít stravovací návyky a v jaké kondici prožije další léta, i dospělost. Buďte tedy pečliví.

JDĚTE PŘÍKLADEM

Děti se nejvíce učí pozorováním. A to

s máslem, drobit při tom do klávesnice počítače, k tomu zakousnout palivo ve formě čokoládové tyčinky? A po své ratolesti chcete, aby jedla mrkev? Pak se nemůžete divit, že ji odmítá.

Vypněte televizi, hezky prostřete, povídejte si u stolu, schovejte mobilní telefony a rozhodně nenechávejte dítě pobíhat kolem, aby si příběhlo tu pro lžičku přesnídávky, tu pro lžičku bramborové kaše. Dítě musí pochopit, že je čas na jídlo a u jídla se sedí. Ani vy tedy neodbíhejte. U stolu se nehádejte, neřešte problémy. Hezky si povídejte, usmívejte se, radujte se ze společných chvil. Dítě to vnímá.

Řád

Děti potřebují řád a pevná pravidla. Proto byste jim měla podávat jídlo plus minus ve stejnou dobu. A jezte také. Neseparujte ho od stolu ke své židličce někde u malého skládacího stolečku. Přizvěte ho do společného stolování. Dejte mu ke stolu jeho židličku, každý člen rodiny by měl mít své pevné místo. Hezky prostřete a servírujte. Všichni společně. Alespoň jednou denně by se



tvářohová
svačinka



Míšánek

chlazená
NOVINKA
(nejen) pro děti

✓ ZDROJ VITAMINU D

✓ ZDROJ VÁPNIKU

BEZ LEPKU



www.olma.cz



Přesto nezapomínejte na mléko, které ho by mělo denně zkonzumovat kolem 300ml. Mléko či jiný mléčný produkt podávejte během dne. Mohou to být dvě nebo tři porce po 100ml. Vybírejte „živé“ produkty s probiotickými kulturami mléčného kvašení. Přidejte maso, ryby, vejce ale i luštěniny, ovoce a zeleninu.

Věděla jste, že dítě pro zdravý vývoj potřebuje až 3x více vápníku? Mléko je ve vývoji batolete velmi důležité. Obsahuje nezbytný vápník, vitamín D, ale také železo či jód a další živiny.

Jestliže dítě ani za půl hodiny nesní, co jste mu přichystala, netrapte ho. Čas vypršel. Nemá smysl dobu u stolu prodlužovat. Zbytečně byste mu ho zprotivila. Ale nedávejte mu žádné pamlsky.

Sladkosti? S mírou

Jak už jsme zmínili, v prvních letech se buduje základ života a stravovacích

Věnujte se mu a zkuste ho rozptýlit jinak. Třeba zajímavými obrázky.

Když už sladkost, tak s vědomím, že to není běžná strava. Ale výjimečná záležitost. Neznamená to, že mu nemůžete nikdy koupit zmrzlinu. Ale i tu raději vybírejte ve vhodné variantě. Zaměřte se na kvalitu a poctivou práci. Nebo ji vyrobte sama doma třeba z jogurtu. Rozmixujte ho s ovocem a dejte zamrazit. A máte výtečné a zdravé nanuky.

Pozor na sůl a cukr

Další zdvižený prst se vznáší nad solí. Statistiky uvádějí, že přijímáme mnohem více soli, než bychom měli. A bohužel už i malé děti. Není třeba batolatům dosolovat. Naučte je na přirozenou chuť potravin, používejte vhodné bylinky. Ponesou si to do dalšího života.

Totéž platí o cukru. Cukr je palivo, ale nevhodné. Cukry by dítě mělo přijímat ve formě komplexních sacharidů. Neapřislazujte pití, neučte ho na sladkosti.

v batolecím věku způsobit problémy. Třeba takové ořechy. Lehce je vdechne a může se udusit.

- Pozor na tvrdou zeleninu. Například mrkev nebo kedlubna. Vždy ji dítěti nastrouhteje.
- Vyhýbejte se silně kořeněným pokrmům. Pepř, zázvor, chili... Je pravda, že dítě tato koření obvykle samo odmítne.
- Ideální je při nákupu sledovat, zda je pokrm určen pro batole. Tím nikdy nešlápnete vedle. Takové potraviny neobsahují škodlivé látky, moc soli, cukru či přemíru tuku.

Jak poznat správnou porci?

Dítě si neřekne, kolik chce kopečků rýže, kolik masa. A jaká je ta správná míra, aby to nebylo příliš ani málo? Abyste mu zajistila vše potřebné? Nejvíce poznáte na tom, jak prospívá. Roste dobře? Je zdravé? Není příliš hubené či naopak netrpí nadváhou? Pak je pravděpodobně vše v pořádku. Jestliže však cítíte, že není vše tak jak má, poraďte se s pediatrem.

Čeho se však můžete držet, je správné rozložení stravy. Ideálně v pěti porcích. A toto pravidlo si vlastně neseme až do dospělosti. Základem je snídaně, oběd a večeře, doplněná dvěma svačinami.

Co když jídlo odmítá?

Další věc, která trápí mnoho maminek. Typický odmítač, nejedlík. A to je potom výzva. Jak na to, abyste do něj něco dostala? Chce to důvtip. Smějte se u jídla, nechte ho pokrm připravovat a pohrajte si s jeho výrobou. Takové prasátko z toustového chleba, sýra, šunky a pažitky jistě neodmítne. Jídlo musí vypadat lákavě. Všelijaké obrázky, srdíčka, kytičky, to vše ho určitě naláká. Pamatujete si na písmenkovou polévku? Jakpak nás bavilo lovit těstovinová písmenka. I to je další možnost.

Snažte se vyhýbat sladkým nápojům, limonádám džusům. I stoprocentním. Když už, tak mu ho naředte. Nejlepší je však čistá voda či dětský čaj. Snažte se je nepřislazovat. Zbytečně si dítě zvykne a sladkou chuť a bude ji všude vyžadovat. Hlavní je pestrost a s ní spojená radost. Užijte si společné stolování.

Text: Michala Jendruchová



návyků. Snažte se vyhýbat pamlskům mezi jídly. Mnohdy, když dítě zlobí třeba v MHD, tak ho zabavíme lízátkem nebo jinou laskominou. To není zrovna správný směr. Hledejte jiné varianty.

Nabídněte mu ovoce, sušené ovoce, dejte mu rýži, pohanku apod.

Čeho se vyvarovat?

- I zdravé potraviny mohou děťátku

99 Nejhezčí smích je ten dětský⁶⁶



SauBär
příšerky
křídly na chodník
15 ks

89⁹⁰
Kč

5,99 Kč za 1 ks

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 06.03.2023 89,90 Kč

Značka



LIMITED
EDITION

SauBär
příšerky
pěna do koupele
3 x 40 ml

59⁹⁰
Kč

49,92 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 06.03.2023 59,90 Kč



SauBär
příšerky
koupelový sliz
100 ml

39⁹⁰
Kč

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 06.03.2023 39,90 Kč



SauBär
příšerky
kouzelný ručník
1 ks

59⁹⁰
Kč

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 06.03.2023 59,90 Kč



SauBär
příšerky
kulatá svačínová krabička
1 ks

24⁹⁰
Kč

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 06.03.2023 24,90 Kč



SauBär
příšerky
svačínová krabička
1 ks

59⁹⁰
Kč

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 06.03.2023 59,90 Kč



Moje dm-app



nyní
stáhnout



Tato nabídka je kusově omezena.

Moje dm-app

dm.cz



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Také vás trápí rýma a kašel?

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



JAK NA RÝMU...

„Řešení samozřejmě existuje,“ říká MUDr. Petr Višek. „Základní snahou musí být zajištění nosní průchodnosti, protože kojenci nejsou zvyklí a neumějí dýchat efektivně ústy. Pokud jsou k tomu ucpaným nosem donuceni, vede to k povrchnímu a tudíž nekvalitnímu spánku a především k obtížím při kojení či sání z láhve. Oboje potom snižuje řádnou obrannou reakci proti infekci a přispívá k jejím komplikacím.“ Co ale proti tomu dělat?

DŮLEŽITÁ JE PREVENCE

Ideální je, samozřejmě, snažit se tomu předejít.

- Důležitým opatřením v prevenci infekcí dýchacích cest je kojení, protože v mateřském mléce jsou přenášeny jednak obranné látky, které omezují množení virů, a jednak specifické protilátky proti mikrobům, s nimiž se

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

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

účinnější, které využívají podtlaku při použití vysavače. Každé mamince samozřejmě vyhovuje něco jiného, nejlepší je vyzkoušet, co bude dobře fungovat. Z mechanických je nejčastěji nabízena odsávačka hadičková a balonková, z těch dražších variant se nejlépe osvědčují odsávačky bateriové a s nástavcem na vysavač.

- Po odsátí hlenu je teprve možné aplikovat nosní kapky.



matka dítěte setkává.

- Dále je důležité omezit kontakty novorozenců a malých kojenců s nemocnými osobami (včetně osob s banální rýmou) a minimalizovat pobyt v prostředí s velkým množstvím lidí.
- Nelze zapomenout na preventivní péči o nosní sliznici. Tato péče není tak běžná jako například péče

KDYŽ UŽ JE RÝMA TADY...

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

- Především bychom si měli patřit vhodnou odsávačku. Na trhu jich je velké množství od těch nejjednodušších, balónkových až po ty nej-

- Důležitá je také péče o nosní sliznici. Začíná již zajištěním správné vlhkosti vzduchu v pokoji dítěte. Nízká vlhkost vede k vysychání sliznice nosní, nadměrná naopak k přemnožení plísní a roztočů, jež poškozují sliznici svými agresivními enzymy, nemluvě o jejich obrovském alergenním potenciálu.

Řasinky nosní sliznice neustále kmitají a tím transportují hlen a inhalační nečistoty směrem ven z dýchacích cest. Preventivní šetrné zvlhčování a oplachování nosní sliznice správně fungují řasinek napomáhá. Oplachování sliznice při rýmě je také vhodné k ředění a odstraňování nahromaděného hlenu zvláště u dětí, které ještě neumějí smrkat. K oplachování bychom ovšem rozhodně neměli používat vodu, ale přípravky na bázi vodných roztoků k preventivnímu i léčebnému využití.

Pro starší děti je ideální výplach konvičkou. Roztok protéká nosními dírkami a zbytek, který v nose zůstane, dítě poté vysmrká. Tento výplach je

QUIXX®

kompleXXní péče o nos

Přípravky QUIXX® představují komplexní péči o nos – od uvolnění ucpaného nosu a oteklé sliznice, až po každodenní zvlhčování a čištění



QUIXX® soft



QUIXX® extra



QUIXX® baby

Pečlivě si přečtěte návod k použití. Zdravotnické prostředky Quixx® jsou určeny k nosní aplikaci. Quixx® soft a Quixx® baby jsou izotonické roztoky mořské vody, obsahují mořskou vodu, čištěnou vodu, Quixx® soft obsahuje extrakt Aloe vera. Quixx® a Quixx® extra jsou hypertonické roztoky mořské vody, obsahují mořskou vodu a čištěnou vodu, Quixx® extra obsahuje eukalyptovou silici.



Více informací naleznete na www.quixx.cz

Berlin-Chemie/A.Menarini Ceska republika s.r.o., Budějovická 778/3, 140 00 Praha 4 – Michle, tel.: 267 199 333, office@berlin-chemie.cz

Materiál schválen: březen 2023. CZ-OTC-04-2023-v01-press



INZERCE

Bromhexin Berlin-Chemie

bromhexin-hydrochlorid



Bromhexin Berlin-Chemie
8 mg obalené tablety
pro děti od 6 let,
dospívající a dospělé



Bromhexin Berlin-Chemie
12 mg/ml perorální kapky, roztok
pro děti od 2 let,
dospívající a dospělé



Uspadňuje vykašlávání

• uvolňuje zahlenění při onemocnění průdušek a plic

Pečlivě si přečtěte příbalový leták. Volně prodejné léky Bromhexin Berlin-Chemie obsahují bromhexin-hydrochlorid. K vnitřnímu užití.

Arianna®

Baby-Vac™

Ergonomic

bezpečná odsávačka hlenů

Používá se k odsávání nosních hlenů novorozencům a dětem, které nedokáží smrkat samostatně. Připojuje se k domácímu vysavači a díky tomu je odsávání rychlé a bez námahy pro matku. Odsávačka je vhodná součást výbavy miminka.

- ✓ snadné rozebírání a dezinfekce
- ✓ certifikovaný zdravotnický prostředek



neobsahuje ftaláty

dostupná ve všech lékárnách



www.babyvac.cz



Typy kašle:

Kašel dělíme podle nejrůznějších hledisek na jednotlivé druhy.

1 podle produkce sekretu na:

neproduktivní – suchý
produktivní - vlhký

2 podle délky kašle na:

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

3 podle časové závislosti:

ráno
v noci
při jídle

4 podle intenzity na:

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

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

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

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

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

Foto: Shutterstock.com,
zdroj: rodina.cz,
hudcoviopava.estranky.cz

určen pro spolupracující děti, které umí smrkat a je nutné je upozornit, jak by správné smrkání mělo vypadat. Mělo by probíhat bez stlačení nosních dírek, aby veškerá tekutina mohla ven a netlačila se do středního ucha. Důležité je dětem vysvětlit, že vydechování ani smrkání během celé procedury by nemělo být tak silné, abyste je cítily v uších! Při smrkání musí být vždy jedna nosní dírka volná! Při příliš silném nebo nesprávném smrkání vzniká riziko zá-

nětu středního ucha. V případě podezření na bakteriální infekci proto vždy vyhledejte lékaře!

JAK PORAZIT KAŠEL

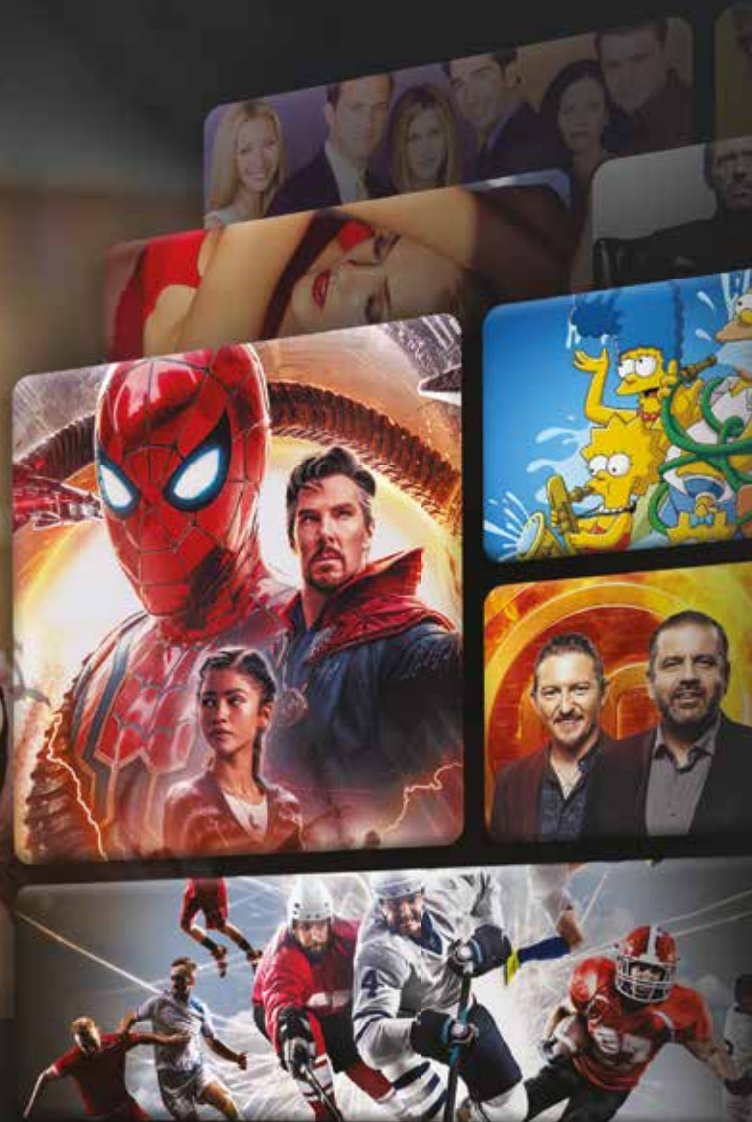
Kašel je prudký hlasitý výdechový manévra, který vzniká jako obranný reflex při mechanickém či chemickém dráždění v dýchacích cestách. Vykašlávání (expectorace) je odstraňování sekretů z dýchacích cest.

Nově ještě více stanic!

BUDETE ŽASNOUT

147 stanic a 3900 filmů jen za 1 Kč

Sledujte své oblíbené pořady a filmy **kdykoli máte chuť**. Doma, na chatě nebo při cestování a klidně **až 100 dní zpětně**. Navíc s balíčkem **HBO jako dárek**.



Bez závazku!


Zkuste Lepší.TV i s balíčkem HBO **jen za 1 Kč**. Poté ji můžete mít už **za 119 Kč měsíčně**. Objednávejte na www.lepsi.tv

LEPŠÍ.TV



*Klíšťata a blechy
nesmíte podcenit!*





S příchodem jara by měli znovu zpozornět všichni majitelé psů a koček. V prvních teplejších dnech se totiž probouzejí nebezpeční parazité, kteří domácím mazlíčkům i jejich chovatelům dokážou nejen značně zneprůjemnit život, ale zároveň mohou ohrozit jejich zdraví. Přestože se informací o nemocech přenášených klíšťaty nebo blechami objevuje celá řada a na trhu jsou dostupné ochranné přípravky, stále se najde mnoho chovatelů, kteří tuto základní prevenci podceňují. Potvrzuje to známý psí psycholog Rudolf Desenský, podle něhož za to mohou i stále přetrvávající mýty.



Jsou malé a nenápadné, v jejich tělech ale číhají vážné nemoci. Řeč je o zákeřných parazitech, kterým po příchodu jara začnou znovu dominovat klíšťata a blechy. Mazlíčky je možné před nimi chránit, ne všichni chovatelé to ale dělají. „Nedá se to úplně paušalizovat, ale obecně si myslím, že bychom v tomto ohledu měli být obezřetnější. Jsou mezi námi lidé, kteří pro své psy a kočky dělají maximum, ale na druhou stranu se setkávám i s těmi, kteří berou péči dost povrchně. Hodně chovatelů už si uvědomuje rizika spojená s vnitřními parazity a své mazlíčky se snaží pravidelně odčervovat. Ideálně by to mělo být 4krát ročně. O poznání menší pozornost ale pořád věnují parazitům vnějším. Lidé si často myslí, že při zblešení stačí psa pouze vykoupát a přisáté klíště odstranit,“ uvádí Rudolf Desenský a zdůrazňuje, že v tomto se ale lidé velice mýlí.

SKRYTÉ NEBEZPEČÍ!

Mnohdy si ani neuvědomují, jaké nebezpečí mohou tyto nejrozšířenější paraziti představovat. Klíšťata bývají přenašeči lymfské boreliózy a klíšťové encefalitidy, ale šířit mohou i ehrlichiozu, anaplazmózu či babeziózu. Riziko napadení klíštětem obecným je tradičně nejvyšší v jarním období, protože majitelé psů a koček nevěnují pozornost počasí. Neví, že se klíšťata probouzí už při teplotách kolem 5 stupňů Celsia, a o ochraně svých mazlíčků začínají



přemýšlet až s prvními nevitányi hosty v jejich kožichu. A někteří dokonce ani tehdy ne.

Dalším nebezpečným parazitem jsou blechy kočičí. Právě tento druh může za většinu případů zblešení nejen koček, ale i psů a je dalším hluboce zakořeněným omylem, že blechy parazitující na kočkách se psům vyhýbají. Právě naopak, a mohou na zvířata přenášet různá virová i bakteriální onemocnění. Velké procento psů navíc trpí alergií na bleší kousnutí, která se projevuje intenzivní svědivostí v místě kousnutí. Blecha kromě toho také bývá mezihostitelem vnitřního parazita tasemnice a přináší tak i skrytá rizika.

Výčet nemocí, které mohou ohrozit zdraví domácích mazlíčků a překazit plány na společné výlety a dovádění v jarním povětří, je dlouhý. Stresu a obavám z nákazy je ale možné přede-

jít včasným pořízením a aplikací účinných antiparazitních přípravků. „Měli bychom si uvědomit, že je lepší nemocem předcházet, než je léčit. To platí stejně u psů jako u lidí,“ připomíná psí psycholog Rudolf Desenský.

SPOLEHLIVOU OCHRANOU JSOU OBOJKY I SPOT ONY

Osvědčeným prostředkem ochrany před vnějšími parazity psů i koček jsou například obojky s repelentnímu účinky, které fungují až osm měsíců. Jejich repelentní účinky si pochvalují jak zájmoví chovatelé, tak profesionálové včetně Rudolfa Desenského: „Je mi sympatické, že mají spolehlivý repelentní účinek

a nedovolí se parazitům na těle zvířete vůbec usídlit, natož se přisát. Na trhu jsou k dostání i přípravky, které klíšťata hubí až poté, co se zakousnou a začnou sát, což mi přijde zbytečné. Proč riskovat jakoukoli nákazu zvířete nebo ho vystavovat nepříjemnému svědění, když je možné parazity odpudit ještě před tím. Čím menšímu riziku zvíře vystavíme, tím lépe.“ Nákaza některou z výše uvedených nemocí totiž hrozí už v momentě, kdy se parazit přisaje, nebo prokousne kůži.

Variantou pro zvířata, která nejsou na obojky zvyklá, typicky třeba výstavní nebo pracovní psi, je takzvaný spot on. Jedná se o pipetu s roztokem ochranné látky, která se jednou měsíčně aplikuje mezi lopatky zvířete (dle velikosti psa až po kořen ocasu).

Další možností jsou například spreje

**VOLÁME
DO AKCE
VŠECHNY
PSÍ HRDINY!**

SOUTĚŽ

**VYHRAJTE
3 x LUXUSNÍ
DOVOLENOU**

**SE SVÝM MAZLÍČKEM
A DALŠÍ HODNOTNÉ CENY**

Více na
www.forestosoutez.cz



**Bez starosti.
Bez klíšťat.
Až 8 měsíců.**



VODĚODOLNÝ



BEZ ZÁPACHU



RECYKLOVATELNÝ OBAL

Soutěž probíhá
6. 3. – 30. 4. 2023

Foresto 125 g + 0,56 g obojek pro kočky a psy ≤ 8 kg a Foresto 4,50 g + 2,03 g obojek pro psy > 8 kg jsou veterinární léčivé přípravky. Pečlivě čtěte příbalovou informaci. Délka obojku 38 nebo 70 cm. Foresto, Elanco logo-šikmý pruh jsou obchodní značky ve vlastnictví společnosti Elanco nebo jejich obchodních poboček. Logo Bayer a Bayer kříž jsou obchodní značky ve vlastnictví společnosti Bayer. E-mail: veterinar_cz@elancoah.com, tel.: +420 731 664 017 © 2022 Elanco PM-CZ-22-0158

Elanco

s biocidními účinky. Biocidy jsou látky přírodního původu, které nezanechávají následnou stopu v přírodě, fungují bezprostředně po aplikaci a mají dlouhodobý efekt.

KONTROLA ZVÍŘETE BY MĚLA BÝT PRAVIDLEM BEZ OHLEDU NA OCHRANU

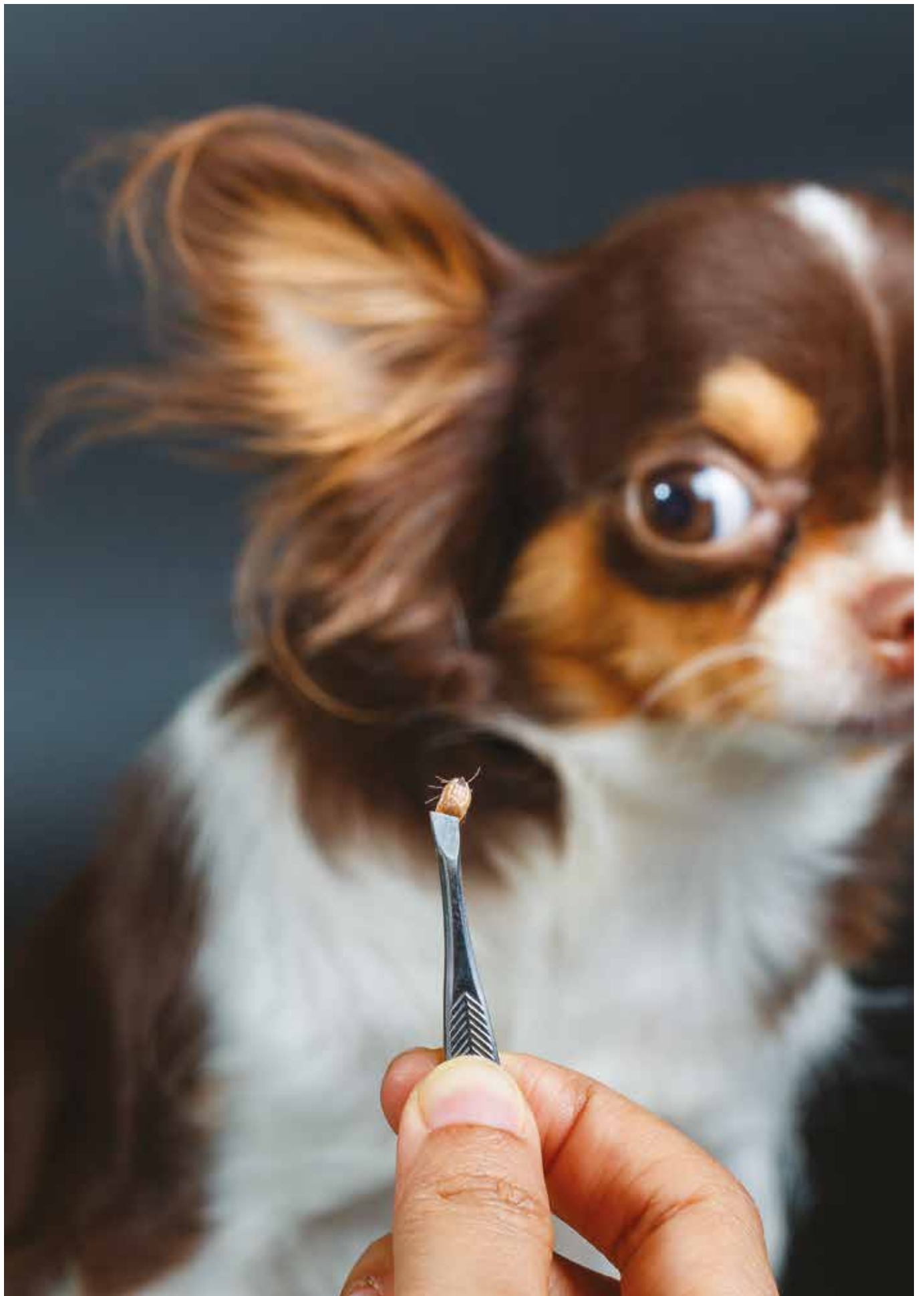
S ochranou před parazity není radno čekat na astronomické ani kalendářní jaro. Vždy je nutné řídit se aktuálním

počasím a snažit se napadení zvířat parazity předejít. Ne vždy to ale vyjde a může se stát, že nějaké to klíště nebo blecha už pes či kočka letos chytili. Je proto potřeba je co nejdříve odhalit, odstranit a ranku v místě přisátí klíštěte vydesinfikovat. Na pravidelné prohlídky srsti by měli myslet všichni chovatelé bez ohledu na to, jak kvalitní antiparazitní přípravky používají. Rutinní záležitostí by se taková prohlídka měla stát i pro zvířata.

A jak takového psa na preventivní kontrolu zvykat? „V první řadě musíte na takovou situaci myslet ještě předtím, než k ní dojde a psa na to připravit. Trénujte se psem probírání srsti po celém těle, položte ho na bok nebo záda a klidně si k tomu vezměte i pinzetu. Důležité je, aby to pes bral jako součást hry. Když začne být nespůsobilý a jak já říkám „tuhnout“, tak trochu zvolněte. Nikdy by to ale nemělo skončit tak, že když se to psovi nelíbí, tak to prostě nebudete dělat,“ radí Rudolf Desenský. Stejně rychle jako v případě odstraňování klíšťat je nutné přistupovat i k likvidaci blech a jejich vývojových stádií všude tam, kde se pes nebo kočka pohybují. Po odbělení je ještě vhodné sáhnout po tabletách proti vnitřním parazitům. Napadená zvířata blechy při vykusování obvykle pozřou, a protože blecha je mezihostitelem tasemnice, hrozí riziko nákazy. Je proto vždy lepší riziko nákazy měchovci, tenkohlavci i škrkavkami preventivně eliminovat.

Foto: Shutterstock.com







Jarní výlety s dětmi

Příroda se probouzí, hrady a zámky otevírají své brány a i vás možná svrbí paty konečně vyrazit ven. Kde se dobře pobavíte vy i vaše děti? Kam za nejlepšími zážitky? Nechte se inspirovat.





Dost bylo zimního lenošení, hurá ven. Jarní sluníčko láká ven. Ať už dáváte přednost kultuře, památkám nebo přírodním zajímavostem, nabízí se tolik možností. A tak zatímco loni a předloni nás ještě omezovala covidová opatření, letos se konečně můžeme rozlétnout. Vezměte děti, sbalte svačinu a vypravte se za poznáním i zábavou.

LIPNO

Jižní Čechy jsou krásné, romantické a rozhodně mají co nabídnout celým rodinám. Lipno míváme obvykle spojené se zimní či letní dovolenou. Jenomže Lipensko, to nejsou jen zasněžené svahy nebo přehrada, která láká ke koupání nebo dovádění na lodičkách. Na jaře si ho můžete vychutnat zase z jiné, možná pro vás trochu neobvyklé stránky.

Proč právě na jaře? Nechcete-li strávit dny ležením na pláži a koupáním se v jezeře, pak právě jaro je skvělé období pro lipenské výletování. Vyhnete se davům, kdy je zde hlava na hlavě, nebudete mít problém sehnat ubytování a nebudou vás trápit zimní mrazy ani letní parno. Mimo hlavní sezónu jsou hotely i penziony levnější, a tak se vyplatí strávit zde třeba prodloužený víkend. Za jediný den totiž zdaleka nepoznáte vše, co si pro vás tato oblast připravila.

- **Stezka korunami stromů**

Vůbec nejstarší stezka svého druhu u nás letos slaví jedenácté narozeniny. Za svou desetiletou existenci se stala zdejší dominantou. Díky poloze 900 m. n. m. se vám nabídnou unikátní výhledy nejen na lipenské jezero, ale i na celou okolní šumavskou krajinu. Když budete mít štěstí na pěkné počasí, zahlédnete i rakouské Alpy. Na konci 675 m dlouhé stezky můžete vystoupat na 40m vysokou vyhlídkovou věž a dolů se vrhnout samospádem na 52 m dlouhém tobogánu.

Otevřeno mají v dubnu a v květnu od 10 do 18 h a od června do září potom od 9.30 do 19h.

- **Království lesa**

V těsné blízkosti stezky pak najdete také rodinný zážitkový park, který své brány otevře v květnu. Nabízí desítky herních prvků, provazové lávky, prolézačky, obří trampolíny a mnoho dalšího. Navíc se tady děti i poučí. Součástí jsou totiž také naučné prvky, které například přibližují život lesních zvířat.

V květnu se sem můžete vypravit denně mezi 10. a 18.h, v červnu a o prázdninách potom od 9.30 do 19h.

- **Molo**

Víte, že Lipno se těší jedním zajímavým unikátem? Je to nejdelší jezerní molo ve střední Evropě. Najdete ho jen kousek od přístavu Marina Lipno v Lipně nad Vltavou. Je dlouhé 150 m, na jeho konci se můžete usadit do restaurace a při hodování se kochat nádherným výhledem na hladinu jezera. A pokud chcete zažít skutečnou romantiku, můžete se tady i ubytovat.

LOUČEŇ

Loučeň, to je romantika i zábava. Tady můžete strávit celý den a nemusíte se bát, že děti budou kňourat, že je to tady nebaví. Prohlídky jsou zaměřeny i na dětské návštěvníky. A třeba budete mít „štěstí“, že se vám dítě ztratí v některém z labyrintů, takže budete mít odpoledne jen sami pro sebe. Ale teď vážně. Loučeň nabízí spoustu krásných zážitků celé rodině.

- **Zámek**

Romantický barokní zámek se nachází jen kousek od Nymburka. Prohlédnete si zde původní interiéry a děti se mohou těšit na prohlídky, které povede některá ze zámeckých postav v honosném kostýmu. Co byste řekli na to, že vás bude provázet kníže, kněžna, komorník, nadlesní nebo dokonce Bílá paní? Budete-li mít štěstí, zažijete i speciální



DOVOLENÁ V TŘEBOŇSKÝCH LÁZNÍCH ★★★★★

Čas na odpočinek,
skvělé zážitky,
nová energie...



LÁZNĚ TŘEBOŇ
POHLADÍ TĚLO I DUŠI...



SLATINNÉ
LÁZNĚ
TŘEBOŇ

dětskou či čokoládovou prohlídku.

Při dětské prohlídce se děti dozvědí, jak se na zámku žilo, stolovalo, s čím si šlechtické děti rády hrály, ale také co jim oproti nám chybělo nebo co naopak měly navíc. Dokonce si mohou zazpívat s hudebním salonku, kde koncertoval sám Bedřich Smetana. Zažijí, jaké to je zasednout ke knížecí tabuli v zámecké jídelně, budou hledat ztraceného kocourka i dveře do tajné zámecké chodby.

Otevřeno je denně a v sobotu můžete zažít i speciální večerní prohlídku. Na ní se projdete setmělými zámeckými komnatami a potkáte nečekané překvapení. Možná dokonce zahlédnete kněžnu, která se svými přítelkyněmi vyvolává duchy.

• **Labyrintárium**

Loučeň, to však není „pouze“ zámek, ale toto místo je vyhledávané i pro velkou evropskou raritu, zámecký park s dvanácti labyrinty a bludišti. To vše zcela přírodní, obklopené zelení. Zatímco děti budou dovádět a hledat cestu ven, vy můžete spočinout a užívat si krásnou přírodu. Dozvíte se, jaký je rozdíl mezi labyrintem a bludištěm a zažijete nepoznanou magickou sílu.

Ať už dáte přednost klasice v podobě buxusového bludiště, nebo vás zláká spíše romantika v podání světelného labyrintu, který najdete přímo na zámeckém nádvoří. Přes den je nenápadný, ale když se setmí, okouzlí vás. Jakmile se rozzáří 340 zemních svítidel, nezůstane oko suché.

Dále zde najdete travnatý labyrint, tisoové, dlážděné či palisádové bludiště. Ale také bludiště z provazů, labyrint z kamene, pískovce a dokonce také prstový, písmenkový nebo labyrint krále Karla IV.

LEVANDULOVÉ ÚDOLÍ

Za vůni levandule se můžete vydat po celý rok. Není třeba čekat, až v létě rozkvetě. V Chodouni o zážitky není nouze.

Už staří Egypťané považovali levanduli lékařskou za královnu bylin. Však také

Bývá vám při cestě na výlet nevolno?

Pozor na kinetózu

Kinetóza, označovaná také jako cestovatelská nevolnost, je soubor nepříjemných příznaků, které mohou citlivým osobám znepříjemnit cestování dopravními prostředky. Příčinou této nevolnosti není potíže se žaludkem, ale podráždění takzvaného rovnovážného ústrojí, které je součástí středního ucha. Cestovní nevolnost postihuje v průměru 5 % cestovatelů, nejčastěji děti, těhotné ženy a osoby trpící migrénami. Může se objevit jednorázově, ale mnoho citlivých lidí jí trpí pravidelně při každém cestování.

Jak lze předejít cestovní nevolnosti?

- Před cestou si pořádně odpočiňte.
- Necestujte nalačno ani s přeplněným žaludkem.
- Během cesty jezte malé porce, vyvarujte se konzumace těžkých a tučných jídel, kávy a alkoholu.
- Zaujměte polohu blízko těžiště dopravního prostředku – přední část autobusu, přední sedadlo v autě, prostředek lodi, přední část letadla.
- Sedte v polosedě, s mírně zakloněnou hlavou.
- Oči mějte zavřené nebo pozorujte vzdálený nepohyblivý předmět.
- Snažte se dívat ve směru jízdy a nepohybujte příliš hlavou.
- Nečtěte, nedívejte se na mobil, tablet apod.
- Pokud je to možné, zajistěte si přívod čerstvého vzduchu.
- Dýchejte nosem.
- Pokud cestovní nevolností trpíte, užívejte přípravek proti nevolnosti alespoň hodinu před jízdou dopravním prostředkem.



obsahuje spoustu antioxidantů, ale i antiseptických látek či přírodních antibiotik. Nedali na ni dopustit šamani ani léčitelé. Však i nám se hned zlepší nálada, přivoníme-li si ke snítce levandule. Používala se jako antidepresivum, ale také pro podporu dobrého trávení.

Za levandulí nemusíte až do daleké Provence. Celé lány a mnoho výrobků z ní najdete hned za humny, v obci Chotouň, kde se nachází Levandulové údolí. Tady zažijete tu nejlepší relaxaci. A nejen vy, ale krásně se zde zklidní i vaše děti. Nevěříte? Například SPA, které se nachází v domku Alenky v říši divů, prožijete společné chvíle při procedurách, které vám pomohou zbavit se nespavosti, úzkostí, depresí a dětem s nočními běsy.

Všechny zážitky a procedury se odehrávají v EKO areálu, ať už v dílnách zdejší manufaktury či v tančárně nebo venku uprostřed levandulových polí. Ubytovat se můžete v maringotce, která nabízí pohled do rozrostlé levandule a kde poznáte, co je to ráj na zemi. Na uvítanou dostanete bio levandulovou vodu, umyjete se levandulovou kosmetikou a usnete jako na levanduli.

S partnerem si můžete vychutnat romantickou večeři o čtyřech chodech v restauraci s aromaterapií, při svíčkách a kdo je tvůrčí, může absolvovat workshop na výrobu bio levandulového parfému či krému. A dobrodružné povahy třeba ocení možnost kempování na louce u bio levandulových polí. Tady získáte dokonalou energii. Ať už v karavanu, ve stanu nebo jen tak pod širákem.



Určitě si nenechte ujít některou z blahodárných procedur, masáží a kosmetických ošetření, které vás vynesou do nebeských výšin. Až se odsud budete vracet domů, určitě si kupte nějaký suvenýr. Máte-li v okolí nějakou novopečenou maminku, přibalte jí Poklady dětství, v nichž najdete to nejlepší pro právě narozené miminko.

DINOPARK

Máte doma malého přírodovědce, který kolem sebe schraňuje postavičky dinosaurů? Vezměte ho do DinoParku. Tento ojedinělý koncept zábavních parků je tematicky zaměřený na záhadný svět dinosaurů. Nejen děti, ale možná i vy se dozvíte spoustu zajímavých informací o prostředí druhohor. Děti ohromí pohyblivé i statické modely v životních velikostech. A nejen to. Děti se

mohou těšit na spoustu atrakcí, DinoKlub, kamarády Fina Dina a Dinu Minu a mnoho dalšího. Vypravit se kromě Prahy můžete také do Ostravy, Vyškova, Plzně nebo Liberce.

Netradičně umístěný DinoPark je na střeše nákupního centra Galerie Harfa. A co zde můžete navštívit?

Například Cestu do minulosti Země, což je malý pavilon se skutečnými artefakty z dávných dob od starohor až po dnešek. Můžete zde obdivovat skutečného třetihorního škorpióna, otisk křídel pravěkých vážek, fosílie přesliček nalezených na našem území, imitaci skutečného paleontologického výkopu a mnoho dalšího. Pavilon je vystaven ve spolupráci se Západočeským muzeem v Plzni a vedoucím jeho paleontologického oddělení RNDr. Josefem Pšeničkou, PhD.

Unikátem světového významu je v DinoParku umístěná živá druhohorní rostlina *Wollemia Nobilis*. Tento strom, druh pravěké borovice, byl objeven v roce 1994 v počtu pouhých 39 exemplářů v australské divočině. Pro botanika je setkání s touto rostlinou totéž, co pro biologa setkání se skutečným, živým dinosaurem. *Wollemia Nobilis* rostla na Zemi před 175 mil. lety.

IQLANDIA

A v Liberci ještě zůstaneme. Z DinoParku se můžete přemístit do IQLandii, která potěší každého malého i velkého vědátora. Tady strávíte celý den, ani nemrknete okem. Čeká na vás čtyřpatrové vědecko-zábavní centrum, které dětem přiblíží vědu hravou formou. Myslí tady také na nejmenší. V IQplanetáriu se zahledíte do vesmíru prostřednictvím

filmů s vesmírnou tematikou a živým komentářem noční oblohy. Nechybí ani chytrá dílna s nejmodernějšími technologiemi. A jaké expozice vás zde čekají? Tak třeba:

- **MatematikUm**

„Nemusíš být génius, abys chápal matematiku!“ Expozice MatematikUm zpro-



středkovává žákům matematiku zcela novým způsobem, který jim ukáže, jak používat matematiku každý den i mimo školu.

- **GEOLab**

Zajímá vás, co se odehrává v samém nitru naší planety? V sekci GEOLab během pár vteřin procestujete miliony let vývoje Země.

- **Vodní svět**

Expozice, v níž si s vodou budete nejen hrát, ale i experimentovat. Je tu vodní koryto i unikátní Flash Wall.

- **GEO**

Poznejte, odkud se vzal vesmír, hvězdy a planety. V expozici GEO zažijete kosmonautický výcvik nebo vyzkoušíte interaktivní písek.

- **Živly**

Simulátor zemětřesení? Tanec blesků? Ohnivě tornádo? Teslův transformátor? Expozice Živly zvedá hladinu adrenalinu v krvi.

- **TULaborka**

Důmyslné a interaktivní exponáty představují výzkum liberecké univerzity. Vyzkoušíte si třeba ovládání robotického ramene nebo výrobu nanovlákn.

- **Člověk a Smysly**

Tušíte, jak funguje lidské tělo a smysly? Osmdesát exponátů v expozici Člověk vám to ukáže. Seznámit se tu můžete také s humanoidním robotem Thespi-anem, prvním v zemi.

- **Věda v domě**

Obyčejný dům skrývá mnohá zábavná tajemství. Kde skončí to, co spláchnete do záchodu? A kde se bere v zásuvce elektřina? Zjistíte v expozici Věda

v domě.

- **Solární terasa**

Zahrajte si piškvorky nebo lodě ve velkém provedení přímo na střeše centra.

- **Kosmo**

Prozkoumejte Rudou planetu křížem krážem vesmírným vozítkem Mars Rover, zhlédněte pitvu mimozemšťana nebo se posadte do autentického přistávacího modulu Sojuz.

- **Překonané (?) vynálezy!**

Zde se v osmi tematických celcích seznámíte s věcmi, které se donedávna používaly v běžném životě a jež dnes patří do propadliště dějin.

BABYLON

Máte už dost všech těch vědomostí? Dejte si pauzu a odpočiňte si v libereckém aquaparku. Nachází se pod jednou střechou, a tak opravdu stačí jen navléknout plavky a hurá do vody. Spousta vodních atrakcí, laser show, saunový svět a samozřejmě wellness služby – to vše nabízí zábavu i odpočinek. Každý si najde to své.

AQUAPALACE

Chcete-li dopřát dětem dovádění v nej-

věším českém aquaparku, pak zamiřte do našeho hlavního města. V Aquapalace Čestlice najdete vše, po čem dětská duše touží. Vodní svět si pro vás připravil hned 21 tobogánů nebo skluzavek včetně toho nejdelšího u nás, celý 250 metrů dlouhé jízdy s divokou řekou. Tady zažijete mořské vlnobítí, strmé skluzavky nebo spacebowl. Síly načerpáte v saunovém světě či na wellness procedurách a o hladové krky se postará některé ze zdejších restaurací, barů či bister.

VIDA CENTRUM

Co je vida!? No přece zvolání – když objevíte něco překvapivého. „Vida! To jsem nevěděl...“. Přijďte k nám a schválně počítejte, kolikrát u nás řeknete „Vida!“ Důvodů je tu dost. A na každý z nich si musíte sáhnout. Osobně vyzkoušet. Objevujte, bavte se a učte se hrou. To je VIDA!

VIDA! je zábavní vědecký park u brněnského výstaviště a je úplně pro všechny. Možná batolata si to tu úplně neužijí, ale jinak se u nás zabaví každý. A ještě se i něco dozví!

Na jaře se určitě vyplatí udělat si výlet do Brna. Toto krásné město má co nabídnout. Kromě mnoha historických památek, v čele s hradem Špilberk, kde se určitě zalíbí i dětem, stojí za to vzít malé i větší caparty do Vida centra.

Vědecký zábavní park v těsné blízkosti brněnského výstaviště vám nedá vydechnout. Schválně, kolikrát si řeknete, vida, to jsem nevěděl. Tady máte možnost objevovat a bavit se hrou. Na ploše 6200m² najdete více než 180 interaktivních exponátů, jejichž prostřednictvím můžete objevovat, jak funguje svět kolem nás. Stálá expozice má šest tematických celků, jako je Planeta, Civilizace, Člověk Mikrosvět, báječné Dětské science centrum a od května do září je otevřena také venkovní expozice. A co všechno zde můžete vyzkoušet?

V sekci Planeta si můžete vyzkoušet, jak se pumpou tahá voda do výšky nebo nechat vzlétnout horkovzdušný balon. Dozvíte se něco o emisích CO₂, kontinentálním driftu a dalších jevech týkajících se naší planety Země. Můžete si také vytvořit vlastní tornádo nebo tsunami!

ZA TENHLE VÝLET VÁS DĚTI BUDOU MILOVAT

Brněnský **zábavní vědecký park VIDA!**
nabízí chytrou zábavu pro celou rodinu

V teplých měsících si užíjte
vodní exponáty
ve venkovní expozici

CHYTRÁ ZÁBAVA UVNITŘ I VENKU

Expozice VIDA! má **bezmála 7000 m²**. Všechny exponáty jsou interaktivní, což jednoduše znamená, že **cedulky s nápisem „nesahat“ tu rozhodně nenajdete**. Naopak, všechno si můžete sami vyzkoušet. Ustát zemětřesení, moderovat předpověď počasí, rozjet ledničku na lidský pohon, v obřím srdci se zaposlouchat do vlastního tepu, projet se na kole po laně 6 metrů nad expozicí nebo si v rotující místnosti užít účinky odstředivé síly. V létě si určitě nenechte ujít venkovní expozici, která nabízí i vodní atrakce.

PRAKTICKÉ INFORMACE

- Zábavní vědecký park VIDA! najdete v jednom z bývalých pavilonů brněnského výstaviště.
- Pro parkování využijte nedaleký parkovací dům.
- VIDA! je klimatizovaná a najdete tu i občerstvení.
- Rodinné vstupné koupíte už za 490 Kč.
- 3 a ½ hodiny je nejčastější doba, kterou tu návštěvníci stráví.

Hrajte si a objevujte,
jak funguje svět kolem nás.

180 exponátů = 180 zážitků,
které si z VIDA! odnesete.



Pokud dorazíte do Civilizace, získáte zábavný přehled toho, co všechno člověk dokázal vynalézt. Můžete sledovat historický vývoj civilizace na světě. Podíváte se na zoubek elektřiny, ledničky, motoru, převodovce, hydraulickým zařízením. Ti odvážnější mohou na vlastní kůži zakusit přetížení, jaké bývá ve stíhačce, nebo se nad hlavami ostatních návštěvníků projet na kole po laně.

Na řadě je sekce Člověk, která říká, že jsme jedním ze zázraků přírody. Zde nahlédnete zábavnou formou do tajů lidského těla, a nejen to. Otestujete svůj hmat, sílu stisku, a na hlavolamech také své logické myšlení. Zamyslete se nad energetickými hodnotami svého jídla a nechte se fascinovat funkcemi svých očí, střev či svalů. Dokonce je zde možné vstoupit do obřího modelu srdce a poslechnout si svůj tep.

Možná vás zaujme Mikrosvět, který je založený na tom, že mnoho běžných jevů se zakládá na tom, co nejsme schopni vidět. Objevte mikrosvět! V této části centra Vída zjistíte, jak funguje buňka, jak se množí bakterie nebo v čem se liší genomy různých forem života. Do mikrosvěta patří také elektřina, světlo a magnetismus – můžete si postavit magnetickou sochu nebo si bezpečně osahat elektrody.

Dětské science centrum je místem speciálně pro vaše ratolesti. Dostatečně si vyhrají například na archeologickém pískovišti či u vodních exponátů, ke kterým patří také velký fén na usušení. Pohrají si na prolézačce, s kostkami, se světly, proběhnou se po obřím klavíru... Nebo se mohou projet na autodráze!

Některé předměty jsou vystaveny také venku. Můžete si je přijít osahat a zkusit od května do října. Rozvibrujte kamennou ladičku rukou, zahrajte si na velký xylofon, pozorujte, jak se láme světlo...

TECHMANIA SCIENCE CENTER

Ve dvou historických budovách bývalých Škodových závodů z let 1916 a 1917 se nachází moderní centrum plné interaktivních exponátů, projekcí a experimentů, které si každý může vyzkoušet a osahat bez obav, že by něco rozbil. Můžete zkoumat, pozorovat, mačkat, otáčet, házet, objevovat, bavit se a při tom všem se současně učit.

Projekční sál ve 3D Planetáriu nabízí dvojrozměrné a trojrozměrné projekce na kulovou plochu. Sál disponuje 90 polohovacími sedadly. Během promítání můžeme navštívit až 140 000 hvězd, zhlédnout věrný model naší galaxie, desítky mlhovin i samotnou strukturu vesmíru. Kromě zobrazení astronomických objektů se můžeme proletět základním kamenem života, DNA, nebo porovnat atomovou strukturu uhlíku ve formě grafitu a diamantu. To vše v unikátní kupoli o vnitřním průměru 14 metrů.

Science On a Sphere je zcela unikátní technologií. Po celém světě je podobných sálů jen něco málo přes sto a v České republice jde o sál jediný. Jedná se o obraz promítaný ze 4 projektorů na kouli o průměru 1,7 m. Projekce využívá aktuální data od amerického Národního úřadu pro výzkum atmosféry a oceánů NOAA. Kapacita sálu je 40 míst.

Science Center - 12 expozic s téměř 250 interaktivními exponáty na sedmi tisících metrech čtverečných, pravidelné show, historické lokomotivy a jedinečný trolejbus! Expozice dávají možnost poznat svět kolem nás prostřednictvím hry a experimentování. Objevujeme vesmír, přírodní zákony, řiši zvířat, vlastní tělo, historii průmyslu a techniky nebo svět hluboko v podzemí. Zkrátka nepřijdou ani nejmenší návštěvníci, jimž jsou určeny expozice Malá věda a Vodní svět.

Další důležitou součástí nabídky Techmania Science Center jsou tema-

tické programy v laboratořích a dílnách pro veřejnost, které jsou vybavené profesionálními přístroji, měřidly a chemikáliemi, jež si můžeme bezpečně vyzkoušet.

A CO TAKHLE LÁZEŇSKÝ RELAX

České republiky se někdy přezdívá „lázeňská velmoc“. Sílu léčivých pramenů, péče odborníků a čisté přírody využívají jak dospělí, tak tradičně také nemocné děti. Prokázaný blahodárny účinek lázeňských procedur ovlivní nejen jejich momentální problémy, ale i to, jaký bude jejich zdravotní stav v dospělosti. Pobyty v lázních, ať už jednorázové, nebo opakované, se doporučují zejména dětem, které trpí chronickým onemocněním, jsou po úrazu nebo se potřebují doléčit po závažné nemoci. Relaxační víkendový pobyt lze ale jednoznačně doporučit všem.

V České republice můžete na neléčebné pobyty pro matky s dětmi vyrazit třeba do Lázní Libverda nebo do Slatinné lázně Třeboň, další české lázně a wellness nabízí jednorázové víkendové nebo týdenní pobyty pro matky nebo celé rodiny s dětmi, při kterých je dětem organizován program a je o ně postaráno. Jmenovat můžeme třeba Slatinné lázně Třeboň, Mariánské lázně, nebo třeba Hotel Lázně Kostelec u Zlína...

Text: Michala Jendruchová,
foto: Shutterstock.com





CESTOVÁNÍ
S DĚTMI FEST

15. DUBEN

KC UNITARIA
ANENSKÁ 5, PRAHA 1
VSTUPNÉ: 199 Kč

Zveme vás na první ročník festivalu o cestování s dětmi. Pojďte si užít den plný snění, plánování a inspirace k cestování s rodinou. Na co se můžete těšit?

9:00 RODINA CESTUJE

Island s dětmi – putování za polární září

10:00 RADOŠLAVA MATIČKOVÁ

Křížem krážem s dětmi a báglem

11:00 AKČNÍ RODIČE

Exotika s dětmi

12:00 NA VÝLET S DĚTMI

První pomoc na výletech a dovolených

13:00 PANELOVÁ DISKUZE

Vy se ptáte, hosté odpovídají

14:00 MÁMA NIKA

Jak na dlouhodobé cestování s dětmi?

15:00 DĚTI JSOU TAKY LIDI

Domácí a svobodné vzdělávání na cestách

16:00 MÁMA NA CESTÁCH

Jak cestovat s dětmi a ještě i ušetřit

17:00 TEREZA CESTUJE

Van life – Španělsko & Portugalsko



dětský koutek
tematické workshopy
promítání filmu Svobodné děti

www.cestovanisdetmifest.cz

INZERCE

Nadýmání? Křeče? Bolesti?

Cíleně se
uvolňuje až
ve střevě



Gaspan®

– silný a šetrný při zažívacích potížích

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



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



Schwabe
Czech
From Nature. For Health.

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

Vychutnejte si jarní Lipno

Začínáte se po zimě rozhlížet, kde si trochu vydechnout a načerpat energii? Láká vás příroda a zároveň se neradi vzdáváte svého komfortu? Ideální volbou pro vás je Rodinný areál Lipno. I na jaře připravuje mnoho atraktivních zážitků, které doplňuje službami na nejvyšší úrovni.



Velikonoce se dají strávit různě. V Rodinném areálu Lipno se s dětmi můžete vydat například na Velikonoční cestu s lišákem Foxem. Oblíbený dětský maskot areálu vás na bílou sobotu 8. dubna doprovodí třeba až ke Stezce korunami stromů. Po cestě si vyrobíte velikonoční zápich nebo upletete pomlázku. Zavítat můžete také do lákové sladké dílny vyhlášené cukrárny Povidloň. Navíc má lišák Fox pro dětské cestovatele připravenou tajnou odměnu.

Pro odvážnější cestovatele otevírá lipenský areál už na Velikonoce brány svého výjimečného kempu Modřín. Už od čtvrtka 6. dubna je nadstandardně vybavený kemp otevřený pro všechny zájemce o jarní pobyt na břehu jihočeského

jezera v šumavské přírodě.

Království lesa otevře youtuber Tary

Pro rodiče s dětmi je důležitým datem 29. duben. V tento den se totiž po zimní přestávce znovu otevírá tajuplné lesní hřiště Království lesa. Zimní odpočinek skončí ve velkém stylu. Youtuber Tary všechny rozhýbe svým energickým parkour workshopem a pak bude při společném focení rozdávat podpisy. Diskotéka s lišákem Foxem i karneval zabaví dětské návštěvníky na dlouhý čas. Koho by tanec nebavil, ten může probudit svou kreativitu ve výtvarných dílničkách nebo si vychutnat zábavné divadelní představení kejklíře Slávka. Edukační stánek Zoo Hluboká zajistí i přiměřenou dávku vzdělání. A sázkou na



jistotu jsou v Království lesa přítulné kozičky, za kterými děti můžou do jejich výběhu. To všechno konečně venku, v přírodě a na čerstvém vzduchu.

S jarními gastronomickými příchází také vyhlášená restaurace Stodola. Začíná už o Velikonocích tradiční jehněčí a salátovou nabídkou, pokračuje dalším víkendem věnovaným mušlím slávkám a duben uzavírá víkend s motivem knedlíků na pět způsobů. Další gastronomické zážitky pokračují ve Stodole i v následujících měsících. Všechna jídla si vychutnáte v příjemných prostorech restaurace a zapít je můžete například tančovou plzní, což se vám jinde na Šumavě jen těžko pošťestí.



Kola, brusle, koloběžky a nádherné výhledy z vrcholků stromů

Aktivnější sportovci ocení možnost zapůjčení sjezdových koloběžek. Nahoru vás pohodlně dopraví lanovka, ke koloběžce dostanete helmu a pak už si jen užíváte čtyřkilometrový nerušený sjezd. Trasa je upravená a bezpečná, vychutnáte si ji klidně s celou rodinou.

Na Velikonoce už otevírají také půjčovny sportovního vybavení. Vypůjčit si tak můžete všechny druhy kol včetně elektrokol, silniční koloběžky nebo in-line brusle. Možností k projíždkám je hodně, pro začátek se hodí vyzkoušet stezku kolem jezera. Vynechat byste rozhodně neměli Stezku korunami stromů. Vystoupíte až nad vrcholky nejvyšších stromů a výhled do krajiny vás uchvátí. Při dobrém počasí dohlédnete až na vzdálené



Alpy. Stezka je na místě už více než deset let, ale byla první svého druhu v České republice. Od té doby se stala jednou z nejoblíbenějších lipenských atrakcí. Zážitek západu slunce na Stezce je silným okamžikem, který vás naplní energií na dlouhou dobu.

Stezka korunami stromů myslí i na dětské návštěvníky. Pro ně je po cestě rozmístěno několik edukačních zastávek, díky nimž se dozvědí nové informace nejen o přírodě, ale i o samotné Stezce. Odvážlivci si zase vychutnají několik adrenalinových zastávek, kterými je Stezka vybavená. Adrenalinová síť vysoko nad zemí s průhledem dolů je pro nejsilnější povahy. A kdyby to stále nestačilo, vyzkoušejte ještě padesátimetrový tobogán



jako zkratku na cestě dolů.

Jaro na Lipně je plné možností a nezapomenutelných zážitků uprostřed šumavské přírody. Špičková gastronomie, skvělé služby a zábavný program pro celou rodinu jsou pozvánkou do Rodinného areálu Lipno.

Více informací zjistíte na lipno.info





Plánujeme dovolenou

Čeká vás první větší dovolená s dětmi? Chystáte se v létě do zahraničí? Obáváte se, jak vše zvládnete? Není třeba se stresovat, stačí jen vše důkladně promyslet a zorganizovat.



Každému z nás prospěje na čas změnit prostředí, vytrhnout se ze stereotypu, načerpat energii, nechat na sebe působit mořské klima. V případě malých dětí to zas až tak úplně stoprocentně neplatí. Samozřejmě čerstvý vzduch a příroda je fajn, ale batolata zároveň potřebují svůj režim, na který jsou

dě malých dětí, které ještě nemohou být očkované na některé tropické nemoci, asi nevyrazíte do divočiny. Lepší je začít destinacemi, které jsou poblíž a kde ani nehrozí velké klimatické rozdíly. Není vhodné napoprvé letět přes půl zeměkoule, ale vyzkoušet si kratší cesty. Vždyť i v Evropě je krásně.

děti výhodná v tom, že se nemusíte podřizovat konkrétnímu času. Ale vše si organizujete podle vašich potřeb.

Kemp

Dobrodružné povahy, které jsou rády obklopeny přírodou, míří do kempů. Také za ubytování vcelku ušetříte, i když to už dnes také nemusí platit. Mnohé dnešní kempy už totiž také nabízejí luxus a veškeré zázemí. A tak ani s batoletem se jim nemusíte vyhýbat. Určitě se ale zalíbí odrostlejšími dětem, které tady budou mít velkou volnost. A zařídíte-li rovnou nějaké specifické ubytování, třeba v sudu, budou šilet radostí.

Při výběru ubytování se zajímejte také o vzdálenost k cíli. Jak daleko je od moře, abyste nemuseli denně šlapat kilometry do kopce. Zjistěte si, v jaké lokalitě se nachází. Není hotel příliš rušný? Nejsou vedle apartmánu diskotéky? Není centrum města na hony vzdálené? Jaké jsou možnosti dopravy...

STRAVA

Chcete mít vše pod kontrolou a budete raději vařit z vlastních zásob? Pro někoho nemyslitelné, pro někoho naopak výhodné. Například pokud je vaše dítě zvyklé na konkrétní jídla a těžko si zvyká na nové chutě. Nebo v případě různých diet či potravinových alergií. Na druhou stranu se z vás stane kuchařka, která si moc neodpočine. Zvažte, jestli chcete i na dovolené trávit čas u plotny. Pokud jedete vlastním autem, můžete si vše dopředu nachystat a pokrmy zařadit.

Jestliže dítě nemá problémy, vyhovovat vám bude varianta all inclusive, při které se nemusíte strachovat, že vaše dostane u bazénu hlad, protože obědu zrovna moc nedalo. Jídlo i nápoje máte zajištěny po celý den.

PROGRAM

Náplň dovolené se bude řídit potřebami dětí, ne vašimi touhami. Zatímco dodnes jste možná byla zvyklá využít každou minutu, abyste stihla oběhnout všechny památky, teď budete muset hledat spíše zábavní parky a vycházet z toho, co láká vaše potomky. Pravděpodobně nenavštívíte galerie, neuži-



zyklá a vnímají ho jako bezpečí. To však nemusí být překážkou při cestování. Jestli vás tedy už svrbí boty a láká vás vyrazit na cesty, směle do toho.

ROZDÍLY

- Možná jste byla zvyklá ze dne na den zarezervovat letenky, nebo dokonce jste se až na letišti rozhodla, do kterého letadla nasednete. Rychle sbalit kufr, případně jen malý batůžek, a vydat se vstříc dobrodružství. Ubytování až na místě, kde zrovna „zakotvíte“, nebo složíte hlavu někde pod širákem, se stravou jste si taky hlavu nelámala, vždycky se něco zakoupí.
- Tak teď to asi nepůjde. Nyní byste měla všechno důkladně naplánovat. A to s dostatečným předstihem. Celou cestu řádně promyslet, zjistit, kde vás mohou čekat komplikace. I tak vás jistě něco někde zaskočí, stane se nepředvídatelná událost. Snažte se je tedy eliminovat.

LOKALITA

Kam pojedete? To je zásadní. V přípa-

UBYTOVÁNÍ

Kde složíte hlavu? Stan, apartmán nebo hotel? Každé má své:

Hotel

Veškerý komfort rodinám s malými dětmi nabízejí rodinné či dětské hotely. Mají k dispozici dětský koutek plný hraček, v jídelně dětskou židličku, nádobí, příbory i dětský jídelníček, na pokoji nočník i postýlku, venku brouzdaliště, hřiště, nabízejí animační program. K dispozici zásobu pohádek – knížky i DVD. Děti jsou zde na prvním místě, budou se cítit jako v ráji. Nemusíte se obávat, že je vaše ratolest příliš hlučná. Tady se s tím počítá.

Apartmán

V apartmánu se budete cítit jako doma. Vše si organizujete sami a máte více pohodlí, více prostoru. Místnosti bývají větší, ceny bývají příznivější. Obvykle se ale počítá s tím, že se budete stravovat z vlastních zdrojů. Někde ale nabízejí snídaně či dokonce plnou penzi. Vlastní strava je pro rodiny s malými

Znáte
z TV



Little Sweet
Princezna



Dává
pusinky



Červenají
jí tvářičky



Má vlásky
na česání



Poník
se zvuky



📷 babyannabell_czsk
📱 babyannabellczsk

www.baby-annabell.cz



žete si ve dvou romantický pohled na večerní příliv. Ale zase zažijete legraci, dovádění s dětmi.

Jestli si přesto některé věci nechcete odpustit, dohodněte se s partnerem, že dostanete na odpoledne „propustku“, vy si půjdte na výstavu, on se bude věnovat dětem. A další den si to vyměníte. V hotelích nabízejí i hlídání, což může být také variantou. Na pár hodin ho dáte do „školky“, zabaví se, něco se naučí, zahraje si s vyškolenými pracovníky a vy zatím můžete strávit nějaký čas podle svého.

CESTA

Jaký zvolíte dopravní prostředek? Auto, letadlo nebo dokonce vlak? Snažte se volit co nejjednodušší cestování pokud možno bez přestupů.

Auto

Tohle je klasika, kterou lidé s malými dětmi volí nejraději. Výhodou je, že si vše můžete přesně naplánovat a podřídit potřebám dítěte. Auto je i vcelku nafukovací, a tak se vám vejde spousta věcí, které byste do letadla vzít nemohli. Na cestu se zásobte různými hrami, DVD, časopisy.

Nejlepší je vyjet v noci, kdy dítě spí. Pokud možno by noční přejezd měl být co nejdelší. Dítě se nebude nudit, vy budete mít klid, protože jinak se mu budete muset po celou dobu věnovat. Bude také nutné dělat pravidelné přestávky. Vždy mějte po ruce něco k zakousnutí, i tím se zabaví. Nejlépe nějakou zeleninu, ovoce, malou svačinku a zásobu pití. Pro tentokrát můžete i zhrěšit bonbóny. Ono se to jednou nezblázní. Jen pozor na čokoládu. To byste mohla prát nejen oblečení, ale celé dítě.

Hodit se vám bude lékárnička, která by neměla v žádném autě chybět. Mějte po ruce kinedryl, léky proti bolesti, náplasti, případně sáčky, ale i vlhčené ubrousky, dezinfekci na ruce. Určitě se vám bude hodit i desinfekce na drobná poranění, či poštípání, což jsou problémy, které mohou výlety znepríjemnit.

Letadlo

Jeví se jako vhodná varianta. Ale má svá specifika. Jestliže jsou vaše děti od-

rostlejší, pak je letadlo skvělou volbou. Jste na místě rychle, pohodlně a pro dítě je to zážitek. Pokud ale máte batole, budete čelit komplikacím, s kterými je potřeba počítat.

I zde platí, že výhodnější pro vás bude volit noční let, kdy dítě spí. Nebudete tolik stresováni, jestli nepropláče let a nebude rušit ostatní pasažéry. Zřejmě budete mít s sebou dětskou stravu. Při odbavení ale musíte dítě přimět, aby ji ochutnalo. Na palubě vám ale kojeneckou stravu ohřejí. Děti docela trpí při vzletu a přistání na zaléhání a bolest v uších. Podejte jim bonbon, žvýkačku.

Let je v případě dětí risk, jestli bude mít dobrou náladu, jestli ho ustojí. Z letadla nemáte možnost vystoupit, zastavit na benzince jako v případě auta. Každá letecká společnost má jiné podmínky, vše si tedy pozorně prostudujte a zvažte, co bude pro vás nejlepší.

Vlak

Co to tentokrát udělat jinak? Vydejte se vlakem. Má to řadu výhod. Je to vážně dobrodružství. Já sama dodnes vzpomínám, jak jsem jako sedmiletá jela s rodiči lehátkovým vozem do Německa. Byl to tak vzrušující zážitek. Dnes se vypravují speciální vlaky přímo k moři.

Výhody? Můžete se procházet po vlaku tam a zpátky, když dítě nebude chtít už sedět. Dětské vozy mají koutky na hraní, dětské kino, k ruce jim jsou hračky. K dispozici máte restaurační vůz, takže si objednáte, na co zrovna máte chuť. A můžete si zarezervovat i lůžkový vůz, kde se dítě dostatečně a pohodlně vyspí.

DALŠÍ RADY

Záložní plán

Máte jasnou představu i důkladný itinerář, jak bude vaše dovolená vypadat? Vše se ale může zborstit drobným zraněním, opravou auta, horečkou, průjmem. Také vás může zaskočit počasí. Nejednou se nám stalo, že nám dovolená propršela. Podotýkám, že to bylo v Itálii i v Chorvatsku. Co dělat, když celé odpoledne létají blesky? To je náročná situace pro dospělé, natož pro děti.

Připravte si tedy vždycky nějakou dru-

hou variantu, kdyby náhodou.... Najděte například poblíž zoo, aquacentrum, dobrou zmrzlinárnu...

Vše společně

Starší děti už s vámi mohou plánovat. Zapojte je do toho, bude je to bavit. O to víc se budou na dovolenou těšit. Vzpomeňte sama, jak jste odpočítávala dny, kdy už konečně vyrazíte. Ukazujte si s dětmi na mapě, kam byste mohli odjet. Nechte jim sdělit svůj názor, co by je bavilo, co by rády zažily, poslouchejte je.

Na zkoušku

Než vyjedete na delší cestu, vydejte se na kratší pobyt. Začněte jednodenními výlety, pak zkuste třeba jednu noc, prodloužený víkend. Najděte si místo tady v ČR, kde nebudete muset řešit pojištění, budete mít v případě potřeby dostupné lékaře, jednoduše dokoupíte, co potřebujete. V zahraničí vás může zaskočit, že oblíbená značka přesnídávky, kterou váš potomek vyžaduje, nebude k dostání.

Pro radost

Větší děti běžně dostávají kapesné. Pokračujte v tom i na dovolené. Dejte jim nějaké drobné, za které si mohou koupit, co budou chtít. Budou nadšené a rády si přivezou domů suvenýr.

Seznam

Abyste nešílela, jestli máte skutečně všechno sbalené a něco jste nezapomněla, sepište si seznam. Postupně odškrtněte, co už je v kufru, co je v příruční tašce. Mějte ve všem pořádek. Připravte si věci, které budete mít po celou cestu u sebe (v autě), co půjde do kufru, co by mělo být lehce dostupné.

TIP

Můžete si také objednat dovolenou na míru. Připlatíte si, ale odborníci vám přichystají dokonalý itinerář, o vše se postarají, vše zajistí a vy si jen budete užívat.

Ať už zvolíte jakoukoliv dovolenou, už samotná cesta je cíl. Hlavní je, že budete společně jako rodina.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com



Jodisol[®]

Účinná dezinfekce

Ošetření:

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



Jodisol
roztok

Jodisol pero
3,6 g



Jodisol spray
s mechanickým
rozprašovačem

Jodisol spray
7 g, 13 g, 75 g

Humánní léčivý přípravek

Přečtěte si pozorně celou příbalovou informaci.

Složení ve 100 g: léčivá látka: Povidonum iodinum 3,85 g; pomocná látka: Ethanol 95 %.

www.jodisol.cz

Vyhrajte boj s alergií!

*Alergie je onemocnění, které nás může zaskočit prakticky kdykoliv. U ně-
koho se projeví v raném dětství, u dalšího až třeba po čtyřicátém roce.
Pokud patříte do skupiny těch, které tohle onemocnění trápí, nikdy není
pozdě začít s chorobou bojovat.*



Boj bude probíhat na dvou frontách. Jednak je zapotřebí nalézt účinnou léčbu, jednak zanalyzovat prostředí, ve kterém žijete a zjistit, co je pro vás nebezpečné.

V první řadě bude zřejmě nezbytné přistoupit k preventivním opatřením – odstranit alergen – např. koberce, záclony, závěsy, kožesiny a jiné zdroje prachu. Používejte jen výrobky určené pro alergiky, čističky vzduchu, dostatečně větrejte a ačkoliv je to těžké, nechovejte domácí zvířata se srstí. Čističky vzduchu rozhodně nejsou žádným přepychem, pomohou nám k okamžitému zlepšení kvality vzduchu v místnosti, což je vzhledem k tomu, že se v průběhu dne nadechneme až 20 000, velmi důležité. Pokud se nám podaří odstranit cizorodé částice ze vzduchu, bude náš boj s alergií rozhodně úspěšnější. Samozřejmě je velmi důležité i dodržování správné životosprávy, dospělí by se měli vyvarovat kouření, děti by se měly vyhýbat pobytu v zakouřených prostorách.

VYHLASTE BOJ ROZTOČŮM!

Pro každého alergika jsou zhoubou roztoče, které bohužel najdeme v každém prostředí. Co udělat s tím, aby jich bylo, co nejméně? Nejprve se s nimi dobře seznámit...

Roztoči jsou nezvaní hosté v každé domácnosti. Živí se šupinkami kůže, které z nás opadávají během spánku každý den (1,5 g kůže denně a cca 0,3 - 0,45 kg ročně). Daří se jim ve vlhkém a tep-

lém prostředí jako jsou naše postele, matrace, lůžkoviny, čalouněný nábytek a koberce. V přírodě jsou roztoči hubení jejich přirozenými nepřáteli, a také je ničí sluneční paprsky, bohužel tomu tak není v domácnosti. Roztoči přežívají a reprodukují se lépe právě v matracích a lůžkovinách, neboť vlhkost a teplo lidského těla zde přetrvává až několik hodin. Výkaly roztočů obsahují silný alergen, který může vyvolat závažná onemocnění, jako jsou právě astma, alergie a různé druhy ekzémů.

Roztoči se živí především drobnými odplupky naší kůže. Nejlepší podmínky pro růst roztočů nabízí prostředí s teplotou 22 - 26 °C a vlhčím vzduchem, nejpříznivější pro roztoče je relativní vlhkost vzduchu v rozmezí 70 - 80%, naopak vlhkost pod 50% je pro ně až na výjimky vysoce nepříznivá.

Tyto skutečnosti poměrně jasně vysvětlují, proč představuje pohodlné lůžko se svým specifickým mikroklimatem téměř ideální inkubátor roztočů, a proč je při realizaci protiroztočových opatření nutné zaměřit pozornost v první řadě na něj. Z lůžka se roztočové alergeny a částečně i roztoči dostávají do prachu v ložnici a odtud se šíří i do ostatních místností a předmětů v bytě. Roztoče našťastí zničí praní ve vodě nad 60°C po dobu jedné hodiny a skvělými pomocníky v boji proti nim jsou antibakteriální vysavače.

Prevence a vytvoření co nejčistšího prostředí jsou nemírně důležité. Nicméně i tak nesmíme zapomínat na správnou léčbu.

JAK LÉČIT ALERGIÍ...

Antihistamika

Používají se jako léky první linie. První generace těchto léků způsobovala celou řadu vedlejších účinků jako je ospalost či malátnost. Tento problém je prakticky odstraněn u nejnovější generace léků. Nové léky ulehčují pacientovi život a začleňují ho do normálního chodu života bez nepříjemných pocitů. Kromě obtěžujících příznaků léčí také alergický zánět a tím předchází vzniku astmatu. Odborníci, kteří se věnují léčení alergií, upozorňují především na důležitost kontinuální, celoroční léčby alergií. Proč? Zánětový proces, odborně nazývaný „minimální perzistující zánět“ probíhá i ve dnech, kdy pacient nemá příznaky. Na sliznici, která je překrvená, se snadno usadí bakterie či virus.

Hlavně když trpíte nesezónní alergií, se díky kontinuální léčbě můžete vyhnout příznakům při kontaktu s alergenem. Proto je důležité nevsímat si jen „svého pylového období“, ale je nezbytné léčit alergii celoročně.

Alergie může postihnout i lidi po čtyřicátém roce života. Proto buďte stále ve střehu a kontrolujte i své blízké. Nezapomínejte na prevenci, systematickosti a pravidelnosti.

Sáhněte po lécích, které vám pomohou, a v konečném důsledku se těšte z plnohodnotného života, ve kterém alergie nehraje hlavní úlohu.

Atopický ekzém

Zcela specifickou formou alergie je atopický ekzém, zánětlivé a svědivé kožní onemocnění, které postihuje především děti krátce po narození nebo v prvním roce života, může se ale objevit i u dospělých. Dispozice jsou dány zčásti geneticky, propuknutí AD však zásadně ovlivňuje péče o pokožku dítěte v prvních měsících života.

„Výzkumy z posledních 5 let prokázaly, že 15 až 25% dětí trpí ekzémem. Nebyly to dětské geny, které prošly takovou změnou, změnilo se naše prostředí. Dochází tak k narušování ochranné kožní bariery, čímž se zvýšily předpoklady pro vznik a rozvoj atopického ekzému,“ upozornil přední britský dermatolog Prof. Michael J. Cork, vedoucí výzkumu katedry dermatologie University of Sheffield, na Kongresu primární péče



A-DERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE VEGETAL

Mějte suchou, podrážděnou kůži se sklonem k atopii a alergii
pod kontrolou

PŘÍRODNÍ EMOLIENČNÍ PÉČE EXOMEGA

obsahuje unikátní aktivní rostlinnou látku
100% přírodního původu
oves Rhealba®
s dermatologickými účinky.

Má trojí zklidňující účinek proti škrábání,
proti podráždění a proti začervenání.
Má příznivý vliv na křehkou pokožku
celé rodiny a snižuje projevy zánětu.
Řady EXOMEGA Control a Allergo
jsou vhodné již od narození.

NOVOROZENCI – KOJENCI – DĚTI – DOSPĚLÍ



EXOMEGA CONTROL

**Suchá kůže se sklonem
k atopii**

- ✓ Okamžité zklidnění
- ✓ Proti škrábání
- ✓ Od narození

EXOMEGA ALLERGO

**Suchá kůže se sklonem
k atopii a alergii**

- ✓ Sterilní balení
- ✓ Obličej, tělo, oční víčka
- ✓ Testováno na alergické pokožce



Pierre Fabre

konaném vloni v Praze.

Kůže malých dětí je mnohem tenčí než u dospělého, přesto má zásadní ochrannou funkci. Přítomnost vody v kožních buňkách posiluje funkci bariéry, při vysychání kůže dochází k jejímu narušení, ztrátě vody a tím ke snadnějšímu proniknutí alergenů z vnějšího prostředí.

LÉKY PŘI LÉČBĚ EKZÉMU

Tím se pomalu dostáváme k tomu, jak atopický ekzém léčit...

Úlevovými léky – Přinášejí úlevu v podobě snížení svědění, silného zarudnutí. Preventivní s protizánětlivým účinkem - tyto léky brání rozvoji alergické reakce, o jejich užitečnosti a vhodnosti rozhoduje vždy lékař – alergolog s kožním odborníkem.

Výborným pomocníkem je v tomto

Promašřovacími krémy - Péče o suchou kůži je nejdůležitější. Pravidelným promašřováním kůže, kde rovněž konopná kosmetika hraje výraznou roli, zlepšíme její funkce. Podaří-li se stav kůže zlepšit pomocí tzv. promašřovacích krémů a mastí, obvykle se podstatně zlepší i ekzém. Spotřeba promašřovacích krémů a mastí při správné léčbě je poměrně velká. Promašřovací krémy vtíráme několikrát denně do zdravé i postižené kůže, ale vždy jen tolik, kolik se vstřebá. Na kůži nesmějí výrazně zůstat přebytečné nanosy. Pod silnou vrstvou krému nebo masti se kůže přehřívá, špatně dýchá a stupňuje se svědění. Důležitá zásada je: čím méně krému a čím častěji, tím lépe.

Zevními hormonálními léky - tzv. lokálními kortikoidy – Tato léky by

měli být až tím nejzazším řešením ve chvíli, kde méně invazivní řešení selže. Využíváme jejich rychlý protizánětlivý a protisvědivý účinek. Neléčí onemocnění, ale pouze ho zklidňují a to jen po dobu, kdy je pacient používá. Používáme je jen v době největšího zhoršení ekzému a k překonání kritických obtíží. Jakmile se ekzém zlepší, ihned hormonální lék vysazujeme a vracíme se k osvědčeným udržovacím lékům a zvláčňujícím mastem. Této léčbě říkáme intervalová, protože hormonální léčbu vždy na několik dnů přerušujeme a používáme jiný, nekortikoidní lék. Pauza v hormonální léčbě by měla být nejméně tak dlouhá, jak dlouho jsme hormonální lék používali. Jsme mnohem raději, když je dvojnásobná. Je vhodné si přesně značit do kalendáře, kdy používáte kortikoidní krém nebo mast. V praxi to například znamená, že 3 dny použijí hormonální lék a 6 dnů ošetřují jiným způsobem. Kortikoidní preparát aplikujeme 1-2x denně, přesně jen na místa akutního zánětu, která jsou zarudlá a zduřelá. Ošetřujeme především na noc, ale až po vstřebání zvláčňujícího krému (asi za půl hodiny po promašřání). Volbu konkrétního léku je nutné ponechat na kožním lékaři, který při doporučení musí vzít v úvahu věk pacienta, rozsah a lokalitu ošetřované plochy, typ a stádium ekzému, eventuální druhotnou infekci a typ kůže pacienta.

Zdroj:oalergii.cz
foto: Shutterstock.com



ohledu konopná kosmetika. Při léčbě atopického ekzému s ní dosahujeme výborných výsledků. A proč je tomu tak? Vyrábí se z konopného oleje, lisovaného z konopných semínek. Ten obsahuje nenasycené mastné kyseliny, chlorofyl a vzácné minerální látky.

Konopná kosmetika hydratuje a vyživuje pokožku, má zklidňující účinky a je zcela hypoalergenní. Pomáhá regenerovat pokožku, dokáže také vyrovnávat přirozené pH pokožky. Umí ulevovat od bolesti a další výhodou je, že se dá snadno kombinovat s dalšími rostlinnými extrakty.



Halicar[®]

Šetrná léčba bez kortikoidů

- ▶ Ekzémy?
- ▶ Svědivé vyrážky?
- ▶ Sluneční alergie?



srdcovnice nadmutá
(*Cardiospermum
halicacabum*)



Halicar[®] je rostlinný léčivý přípravek s obsahem srdcovnice nadmuté a je určený ke kožnímu podání. Před použitím čtěte pečlivě příbalovou informaci. K dostání v kamenných i online lékárnách.



Halicar[®]



pro **celou rodinu** včetně malých dětí



přírodní složení bez kortikoidů



regeneruje pokožku



jeden lék na vícero potíží



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

www.halicar.cz

Alergie, nejen nepříjemnost

Zmítáme se v problémech s imunitou. Je až neuvěřitelné, že za století úžasných pokroků v různých oborech medicíny, v oblasti imunity však nula bodů. Pracuji v oboru již padesát pět let. Na začátku mé lékařské kariéry jsem slýchal, že zanedlouho vyřešíme alergii, rakovinu, a půjdeme dál. Skutečnost je taková, že v roce 2023 tlumíme symptomy alergie stále antihistaminiky a k příčinám alergie se raději nevyjadřujeme. Před třiceti lety jsem v oboru přírodní medicíny vytvořil unikátní preparát, který řešil příčiny alergické reakce. Domníval jsem se, že všichni pochopí, kudy vede cesta, nebo jak s oblibou říká moje žena: „Víš, kde má žížala hlavu.“ Nestalo se tak a preparát zapadl. Důvod byl jednoduchý. Lidé argumentovali, tím, že preparát musí být podvod. Utvrzovali je v tom lékaři, vyléčit alergii není možné. Nikdo to nedokáže, berte naše antihistaminika. Ostatně, kdo by se vzdával takového trhu. Desítky let pravidelného odběru. Navíc alergiků přibývá a přibývat bude. Možná, že jednou to budou dva ze tří. Je to podivuhodné. Každý ví, že alergičtí rodiče mívají dítě alergika. Navíc lidé spojují alergii s ekzémem. Tomu se však říká „atopický“. Atopie určitě není zcela totožná s alergií. Mohu však na základě výzkumu potvrdit, že jde o sourozence alergie. Je banální vysvětlovat, že alergie je chybná reakce imunitního systému na přítomnost cizí bílkoviny. Taková bílkovina může být součástí potravin, může to být bakterie, plíseň, pyl, roztoč, vlastně téměř vše na co si vzpomene a je to bílkovina. Prudká alergická reakce se nazývá anafylaxe. Alergicky reaguje sliznice. Obvykle sliznice dýchacích cest zažívacího traktu, oka, poruchy, vzácněji i jiné tkáně. Vraťme se však k záhadě, proč před lety byli 2-3% alergiků a dnes je 20 – 30% postižených. Podle zkušeností genetiků by se procento tohoto dědictví mělo udržovat na stejném čísle. Životní prostředí se významným způsobem nemění. V naší mimořádně průmyslově znečištěné republice se spíše zlepšuje, přece však je jasné, že alergie je civilizační nemocí, souvisí s naším způsobem civilizace. Není součástí problémů jiných civilizací. Něco nám chybí spíše než přebývá. Samozřejmě že se v naší civilizaci vyskytuje velmi mnoho chemie, léků, plastických hmot, drog, problematických potravin a dalších toxinů. Ani imunita předků nebyla nejlepší. Například se podívejme na manžela a milenice britské královny Viktorie. Manžel zemřel ve čtyřiceti letech na dlouhou infekci, milenec v 56 letech rovněž



na bakteriální infekci. Jejich střeva po mnoha potravinových infekcích a jiných hygienických prohřešcích byla v mizerném stavu. Snad ještě horší než dnes po antibiotikách. Něco se však hodně změnilo. Lidská psychika, lidské emoce. Není tady prostor změny vysvětlovat. Jisté je, díky nejnovějším vědeckým poznatkům, že změny naší psychiky mění epigenetické prostředí, které zásadně ovlivňuje činnost genů. Funkce genů se přenáší z generace na generaci. Podstata našich preparátů spočívá v očištění kritických center v předním mozku, které na stejném principu jako počítač řídí pochody v imunitním systému. Proto je možné alergii vyléčit. Informační technologii můžete opravit jen díky znalosti informatiky. My můžeme pracovat s alergií díky tomu, že známe konkrétní centra v CNS a techniku jak tato informační centra opravit. Nejde o léčení. Je lhostejné, zda jde o prevenci či zasahujeme uprostřed akutních problémů. Minimum je využití jednoho „smart“ přírodního preparátu. Optimální však je, když využijeme i všechny emocionální preparáty. Budete překvapení nejen somatickými změnami a změnami psychiky. Samozřejmě, že jde o pozitivní změny a ty mění například i funkce imunitního systému.

MUDr. Josef Jonáš

My detoxikujeme, imunita léčí
MARION®

účinné preparáty pro detoxikaci a imunoaktivaci
podle metody MUDr. Josefa Jonáše

ÚČINNÁ DETOXIKAČNÍ KÚRA PŘI ALERGIÍ

Elerg + Emotion + Tens + Afirm + Per Primam



Informace o celé kolekci detoxikačních preparátů naleznete na www.marion-jj.cz

Sledujte aktuální video na  YouTube

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



Menopauza? Jedeme dál

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

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

HORMONÁLNÍ KOTRMELEČE

Ženy oproti mužům v průběhu života zažívají mnohem intenzivnější hormo-

nální boom. První velký hormonální kotrmelec přichází v pubertě s nástupem menstruace. Další zažíváme v těhotenství, po porodu a neméně intenzivní se dostavuje s ukončením reprodukčního času.

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

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



MNOHO TERMÍNŮ, JEDNO TĚMA

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

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

zpožďovat, postupně se ztrácí a často je provázejí specifické příznaky. Celé to trvá přibližně rok.

CO SE S NÁMI DĚJE

Menopauza si s naším tělem i psychikou docela slušně zahrává. Přicházejí fyzické i psychické potíže, kterým říkáme klimakterický syndrom. Časté jsou

návaly horka, pocení, bušení srdce, ale i výkyvy nálad. Chvilí se smějeme a za okamžik jsme frustrované a podrážděné. Můžeme hůře usínat, v noci se budít, hůře se soustředíme.

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

JAK SE S NÍ VYROVNAT

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

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

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

Jak jsme se zmínili, v tomto období se zpomaluje metabolismus, a tak je vhodné upravit jídelníček. Jestli jste si dosud každý den dopřávala nějaký ten dortíček či větrníček, nyní už to asi nepůjde. Základ jídelníčku by měly tvořit kvalitní bílkoviny, díky kterým nepřijdeme o svalovou hmotu. Sladkosti byste měla vyměnit za komplexní sacharidy, jako je pohanka, jáhly, rýže... Dopřejte si i tuky, ale v té správné formě a ve

správném množství. Místo sádla si dejte avokádo, olivový olej, oříšky či semínka. Omezte ostré koření, které zvyšuje horkost v těle a zhoršuje návaly.

KDYŽ JE OUVEJ

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

CO JE KLIMAKTERIUM

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

PROJEVY MENOPAUZY

- Návaly horka
- Ukončení menstruace
- Snížení libida
- Výkyvy nálad
- Poruchy spánku
- Deprese
- Bušení srdce
- Inkontinence
- Zvyšování hmotnosti
- Bolest prsou

Co zhoršuje projevy:

- Kouření
- Alkohol
- Ostrá jídla, koření
- Nadváha

Co je:

- **PREMENOPAUZA** – Období těsně před nástupem klimakteria. Pomalu se snižuje funkce vaječnicků a začínají se ozývat hormonální změny.
- **PŘEDČASNÁ MENOPAUZA** - období, kdy se klimakterium objeví před 40. rokem života.
- **PERIMENOPAUZA** – období, kdy začíná být nepravidelná menstru-

ace. Trvá přibližně rok, až menzes zcela vymizí.

- **POSTMENOPAUZA** – období po perimenopauze, když již došlo k vymizení menstruace a žena definitivně ztrácí plodnost.

JAK TO MAJÍ MUŽI

I když ženy to mají s hormony složitější, ani muži nejsou ušetřeni. I oni procházejí podobným obdobím. Říká se mu andropauza. I jim ubývají hormony, ale protože oproti ženám vše probíhá pomaleji, v řádu několika let, ne u každého muže ji zaznamenáme. Na druhou stranu na jiné muže udeří opravdu silně. Což má za následek jejich podrážděnost, psychické potíže, přibírání, ztrátu chuti na sex. I mužům ubývá svalová hmota, nahrazuje ji tuk. Přidávají se obtíže s erekcí, prostatou a i pánům řídnu kosti. Také pánové trpí na poruchy spánku či návaly horka. Jsou unavenější, a tak to, že svého muže vídáte stále polehávat na gauči, ještě nemusí být známkou lenosti.

PROJEVY ANDROPAUZY

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

Co zrychluje projevy?

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

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

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com

Hormonální rovnováhu pomohou udržet bylinky. Po kterých sáhnout?

Vnitřní chvění, nervozita, přecitlivělost, únava, chuť tu na sladké – tu na slané, noční pocení... Hormony dokážou ženám připravit pár náročných dní v měsíci, ale i delší období, třeba v případě menopauzy. Přirozené, leč nepříjemné projevy můžete snáze zvládnout díky bylinkám.



Darů přírody, které se v takových případech mohou hodit, je celá řada. Premenstruační komfort podpoří pupalka dvouletá a kontryhel obecný, který blahodárně působí také na zdravé trávení a normální stav kostí a kloubů. Hormonální rovnováhu pomůže zachovat meduňka lékařská a také šalvěj lékařská. Poslední zmiňovaná je zvláště oblíbená u žen v přechodu, protože zároveň přispívá k udržení normální míry pocení.

BYLINKY KE ZMÍRNĚNÍ PROJEVŮ MENOPAUZY

V souvislosti s menopauzou stojí za pozornost jetel luční, který se vyznačuje vysokým obsahem izoflavonů. Ty se prostorovou strukturou podobají estrogenu, tedy ženskému hormonu, jehož hladina

s příchodem klimakteria klesá. Rolí izoflavonů v žádném případě není tyto hormony nahradit. Mají však jemný harmonizující účinek právě na projevy, které menopauzu provází. Průběh menopauzy příznivě ovlivňuje ploštičnick hroznovitý, tedy přírodní antioxidant, který rovněž přispívá ke správné činnosti lymfatického systému.

VÝBAVA S VYLADĚNÝM SLOŽENÍM

Všechny tyto bylinky obsahuje nový doplněk stravy s příznačným názvem Liftea Hormonální komfort. Česká značka, která dlouhodobě sází na sílu přírody, do složení zařadila i vitamin B6. Ten kromě regulace hormonální aktivity podporuje také správnou činnost nervové soustavy. Přípravek, který může přispět k pohodovějšímu prožití období kolem menstruace, ale také během menopauzy, má praktickou formu tobolek.

Tip bylinkářky – zklidňující čaj

Toužíte-li po harmonii, skvělou volbou je lahodný čaj z ploštičnicku hroznovitého. K jeho přípravě budete potřebovat jednu kávovou lžičku sušeného kořene ploštičnicku, kterou zalijete 300 ml studené vody a pomalu přivedete k varu. „Povařte cca 10 minut a poté nechte ještě dalších 15 minut louhovat. Pak už stačí přecedit přes jemné sítko a vychutnat si nápoj. Dopřávejte si maximálně 2 hrnky denně, a to po dobu 3 týdnů. Poté si udělejte týdenní pauzu,“ doporučuje zkušená bylinkářka Dita Oškerová.

KDYŽ PŘÍRODA POMÁHÁ

Liftea Hormonální komfort pro hormonální rovnováhu žen nejen v období menopauzy

Kombinace vitamínu C, vitamínu B6, pupalkového oleje a extraktů z plodu kotvičnicku zemního, ploštičnicku hroznovitého, meduňky lékařské, jetele lučního, šalvěje lékařské a kontryhelu obecného má příznivý vliv na hormonální rovnováhu a pohodu žen.

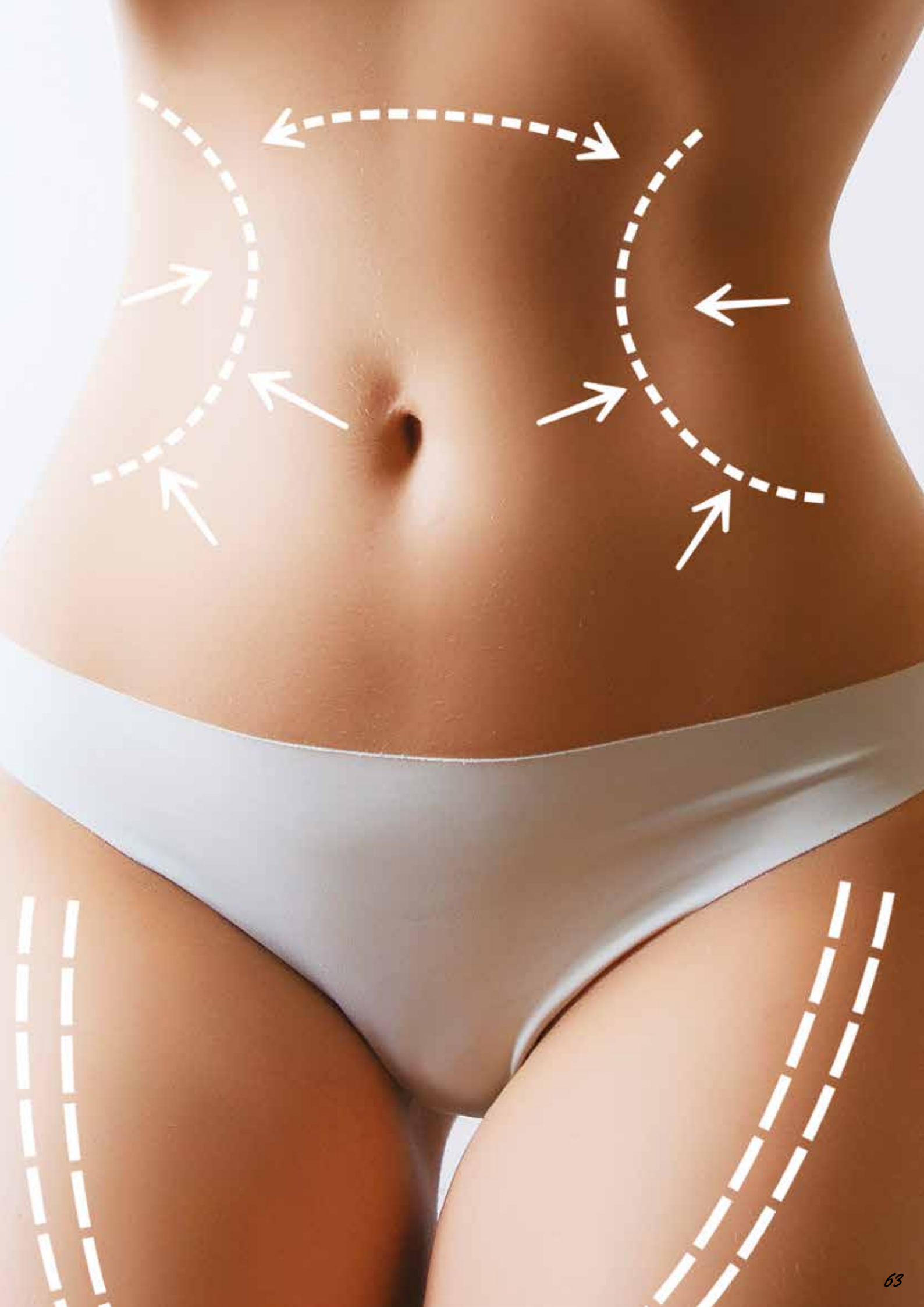


K dostání na www.liftea.cz a ve vybraných lékárnách.

Doplněk stravy.
Nenahrazuje pestrou a vyváženou stravu.

Kouzla estetické medicíny, aneb svěřte se do rukou odborníkům

S vidinou blížícího se léta každá žena chce vypadat dobře a přitažlivě. Jaro je tak obdobím hojně využívaným k estetickým zákrokům. Je to zejména proto, že jarní sluneční paprsky ještě nemívají velkou intenzitu, není horko a ošetřená pokožka i rány se lépe hojí. Pokud uvažujete o omlazení či vysněném vytvárování vaší postavy, neváhejte a svěřte se do rukou odborníků, kteří dokážou doslova kouzla.



CHCI ZPÁTKY PLOCHÉ BŘICHO!

Vzhled břicha trápí ženy všech věkových kategorií. Dokonce i ty, které ještě nepřekročily čtyřicetku, tedy nepsanou hranici, odkdy se v ženském těle začíná odehrávat řada hormonálních změn, které často provází váhový přírůstek. Možná, že i vaše kdysi ploché břicho je minulostí a tukové zásoby jsou větší, než je vám milé. Držíte „ověřené diety“, cvičení je pro vás stejně samozřejmé, jako dýchání, zkrátka děláte, co můžete, ale břicho ne a ne se vás pustit. A pokud už se pustí, problémem obvykle bývá velké množství zbylé kůže.

Bohužel, je nepříjemným faktem, že s přibývajícím věkem a stresem se nám snižuje i kvalita a množství tělesného kolagenu a elastinu. U žen v menopauze se téměř nevytváří. Proto bývá velkým rozčarováním, když se rozhodneme vytvarovat postavu a zhubnout před létem. I když dodržujeme pravidla dietního programu a zdravého životního stylu, hodně zhubneme, radost se ve většině případů nekoná. Naopak přijde jedno velké zklamání. U žen ve věku 50–60 let a více dochází až k fatálnímu zklamání.

Tím, že se nám snižuje tvorba vlastního kolagenu, snižuje se i elasticita kůže.

Ta začíná být povislá a i když zhubneme na vytouženou váhu, nemusíme být se svou postavou spokojeni. Přitom stačí podpořit své tělo při hubnoucím programu stimulačními procesy pomocí hydrátu živého kolagenu nové generace, a to i v případě, že by to mělo být „last minute“, protože nikdy není pozdě začít. Hydrát kolagenu má vědecky potvrzené účinky na rychlost obnovy a kvalitu tvorby vlastního kolagenu v tkáních. Dokáže obohatit mezibuněčnou tkáň ve všech vrstvách pokožky o cenné aminokyseliny. Pokožce, vla-

sům, nehtům i pojivovým tkáním navrácí potřebnou pružnost a elasticitu. A pokud už vám samotné hubnutí nestačí? Pomoci už nezbývá, než vyzkoušet liposukci. V nabídce specializovaných pracovišť najdete nejen klasickou tumescentní liposukci, ale také několik neinvazivních metod, např. injekční lipolýzu či radiofrekvenční liposukci.



Malé ohlednutí

Historie liposukce, tedy odstranění nežádoucího tuku, sahá do dvacátých let 20. století. Se současnou liposukcí neměl zákrok provedený roku 1921 francouzským chirurgem Charlesem Dujarrierem však pranic společného. Nejen, že nepřinesl požadovaný výsledek, ale skončil dokonce tragicky, amputací končetiny. Další pokus v roce 1974 byl již úspěšnější. Liposukci provedl italský gynekolog G. Fischer a použil k ní elektrický rotační skalpel a podtlakový

přístroj. Během dalších let došlo k řadě změn a vylepšení. Začala se například používat tenčí kanyla s tupým koncem a byla zavedena super-wet technika. Milníkem se stal rok 1987, který je uváděn jako přelomový pro zavedení tumescentní liposukce a je spojen se jménem amerického dermatologa Jeffrey

A. Kleina. Tumescentní liposukce se rychle ujala a její „boom“ nastal v 90. letech, kdy jen v USA bylo provedeno více jak 100 000 zákroků ročně. V současné době je toto číslo několikanásobně vyšší.

Tumescentní liposukce

Díky velice účinné a prověřené tumescentní liposukci lze odstranit tukové partie a vytvarovat kontury ošetřené oblasti, v našem případě břicha. Zákrok se provádí za použití lokálního anestetika a nevyžaduje hospitalizaci. Výjimkou je ošetření velké oblasti, kdy zákrok je prováděn v celkové anestezii. Nejprve se na tělo pacientky zakreslí oblast určená k ošetření. Poté se napustí liposukčním roztokem, který obsahuje také anestetikum, díky němuž je zákrok bezbolestný. Následně je zavedena tenká kanyla napojená na přístroj vyvíjející podtlak. Tuková tkáň je rozrušována a prostřednictvím kanyly odsávána. Po redukci tuku se v procesu hojení kůže ošetřené ob-

lasti smrštuje a pozvolna se dostavuje požadovaný efekt. V rámci pooperační péče je vhodné také tzv. válečkování, díky němuž lze předejít vzniku otoků a nerovností. Doporučená doba pro válečkování je asi jeden měsíc s tím, že začít s ním můžete asi za dva až tři týdny po zákroku. Válečkuje se průměrně 20 minut denně a to buď v kuse, nebo 2x deset minut. Válečkování nikdy nesmí bolet, vždy válečkujte jen na hranici snesitelnosti. Konečný výsledek tumescentní liposukce se neobjeví ze dne na den, ačkoliv proměna je viditelná



Nourisil™ MD

Gel k péči o jizvy

Ultralehký, transparentní, samoschnoucí silikonový gel, který byl vyvinut pro prevenci a péči o nové i staré jizvy vzniklé chirurgickými zásahy, řeznými ranami, poraněními nebo popáleninami.

Na všechny typy jizev

Nourisil™ MD je efektivní v prevenci a **při léčbě starých i nových** keloidních a hypertrofických jizev.

Zmírňuje svědění

Jednoduchá aplikace na jizvy kdekoli na těle, včetně oblasti obličeje a kloubů.

Na bázi silikonů

Silikonové gely jsou **prokazatelně efektivní** při zplošťování, změkčování a zjemňování jizev.

 **Fagron**

www.fagron.cz

Nourisil™ MD je zdravotnický prostředek.
Upozornění: před prvním použitím si pečlivě přečtěte příbalovou informaci.



záhy. Chce to trochu času a trpělivosti, ale výsledek rozhodně stojí za to. V závěru vás celého procesu vás totiž čekají vytoužené křivky.

Před liposukcí je dobré vědět:

- během zákroku můžete pocítovat mírný tlak, nikoliv bolest
- případnou bolestivost po odeznění lokální anestezie účinně tlumí analgetika
- po liposukci mohou vzniknout otoky a hematomy
- asi 48 hodin může z ran vytékat tekutina, pozůstatek po liposukčním roztoku.
- v bezprostředním pooperačním období i v době rekonvalescence je nezbytnou pomůckou speciální kompresivní liposukční prádlo, jehož nošení napomáhá hojení, zabraňuje vzniku nerovností a nemalou měrou eliminuje případnou bolestivost. Nasazuje se hned po operaci a nosí se trvale po dobu 6 – 8 týdnů, později například při větší fyzické námaze. Sundává se jen na dobu nezbytně nutnou pro provedení osobní hygieny. Prádlo je vyrobeno z pružného úpletu a pořídit jej lze v barvě bílé, tělové a černé.

Kde liposukce nestačí

Někdy však liposukce není řešením.

Je tomu tak zejména v případě, že za změnou břišní partije stojí prodělané těhotenství či výrazná redukce váhy, a došlo k rozestupu svalů a povolení břišní stěny. V tomto případě vám pomůže plastická operace břicha, tak zvaná abdominoplastika. Při tomto zákroku je odstraněn nadbytečný tuk, kůže, a zpevní se svaly břišní stěny. Ačkoliv abdominoplastika není překážkou pro těhotenství, žena by měla takovouto operaci podstoupit raději tehdy, kdy již další dítě již neplánuje. Těhotenství by výsledek operace mohlo zmařit. Vedle abdominoplastiky se provádí také operace menšího rozsahu v oblasti podbříšku, tak zvaná miniabdominoplastika. Pokud se rozhodnete plastickou operaci břicha podstoupit, lékař vyhodnotí váš celkový zdravotní stav, elasticitu kůže a poté navrhne pro vás vhodný rozsah zákroku. Během operace chirurg vede řez v podbříšku těsně nad ochlupením a je-li to zapotřebí, další pak od pupíku směrem dolů. Uvolní kůži, vypne ji a přebytky odstraní. Pokud se jedná o rozestup břišních svalů, ve střední části břicha je sešije. Na závěr pupík umístí do správné pozice a uzavře operační ránu. Při miniabdominoplastice je postup podobný, avšak probíhá pouze v oblasti podbříšku a není třeba „hýbat“ s pupíkem. Doba hojení a rekonvalescence je také u operace menšího rozsahu výrazně kratší. V po-

operačním období v řádu až několik dní vás může provázet bolest, která se tiší pomocí léků.

A co jizvy?

V souvislosti s plastickou operací břicha je třeba počítat se vznikem jizev. Aby byly co nejméně nápadné, je velice důležité o ně správně pečovat. Mezi druhým a třetím týdnem od zákroku je vhodné začít s tlakovými masážemi. Jednak napomohou hojení, ale mají rovněž vliv na změknutí jizvy. Přesný postup vám vysvětlí ošetřující personál, takže je můžete provádět samy, ale také můžete využít nabídku profesionálních masáží. Na závěr nesmíme zapomenout zmínit také to, že je důležité jizvy nevystavovat slunečnímu záření nejméně po dobu čtyř měsíců. Poté se doporučuje používat opalovací prostředky s vysokým UV faktorem.

PRYČ S PODBRADKEM

O liposukci se nejčastěji hovoří v souvislosti se snížením nežádoucí podkožní tukové vrstvy v oblasti břicha, stehů či boků, ale i menších tělesných partií jako např. kolen a kotníků. Ovšem odsát tuk si můžete nechat i z podbradku. Zákrok probíhá podobně, jako liposukce ostatních částí těla. Nejprve je proveden vpich, kterým je aplikováno jemnou kanylou lokální anestetikum. Když začne působit, vstříkne se do podkoží



roztok uvolňující tukovou tkáň, která je odsávána kanylou napojenou na pumpu vyvíjející podtlak v přístroji. Po ukončení zákroku se místa vpichu přelepí tzv. sterilstripy, které nahrazují stehy a odstraňují se asi po týdnu. Poté je třeba dodržovat asi tři dny klidový režim a nosit kompresní „ohlávkou“, zpravidla deset dní až dva týdny. Rozhodujícím faktorem, jak dlouho budete tuto nepříliš hezkou, ale nezbytnou pomůcku nosit, je naprosté zhojení podkožních tkání a vyhlazení kůže. Po zhojení jsou viditelné miniaturní jizvičky, které se však záhy mizí. Hojení a celkový výsledek můžete ovlivnit sami správnou péčí. Osvědčené jsou vlažné obklady po dobu 20 minu denně, válečkování, případně lymfatické masáže. Připravte se na to, že zákrok provází otoky a podlitiny, které vymizí během dvou týdnů. Po dobu tří týdnů se doporučuje klidový režim. Liposukce podbradku je vhodná pro ženy i muže bez rozdílu věku, přináší okamžitý efekt a jejím velkým plus je rychlé zotavení.

HVĚZDA ESTETICKÝCH OPERACÍ – PLASTIKA PRSOU

Téma plastiky prsou je více než vděčné. Aby ne, když prsa představují symbol ženskosti, avšak mnohé z žen trápí jejich velikost či tvar, což se často odráží na jejich sebevědomí. Plastická chirurgie

má naštěstí tak říkajíc „v rukávu eso“, tedy řešení téměř pro všechny případy, ať se jedná o zvětšení prsou pomocí implantátů či vlastního tuku, jejich modelaci nebo třeba i zmenšení.

Konzultace a dobrá rada nad zlato

Velký zájem je o zvětšení prsou, tak zvanou augmentaci, pomocí silikonových implantátů. S výběrem vám poradí lékař, který vzhledem ke své odbornosti a zkušenostem dokáže erudovaně vyhodnotit velikost, tvar a texturu implantátu, a s ohledem na váš výchozí fyziognomický stav a vaše přání navrhne optimální variantu. Roli zde kromě přání hraje například množství tukové a svalové tkáně, potřebné k překrytí implantátu, což řada žen neví a přichází s více méně nereálnými požadavky. Důležitým rozhodnutím je také otázka vložení implantátu, které lze provést třemi možnými způsoby: - řezem v podprsň rýze, řezem pod prsním dvorcem nebo řezem v podpaží. Odborná rada má zkrátka cenu zlata, o čemž se přesvědčily již celé zástupy žen.

Tajemství implantátů

Oproti implantátům, které stály na samém začátku a jenž kromě plného dekoltu přinášely svým nositelkám často i řadu starostí, jsou ty dnešní opravdu kvalitní, spolehlivé a vyznačují se dlouhou trvanlivostí. U nás se nejčastěji po-

užívají implantáty se silikonovou výplní. Žena má možnost vybrat si, jaký tvar budou nová prsa mít, zda spíše přirozený, nebo s push up efektem. V prvním případě se používají anatomické implantáty kapkovitého tvaru, které se vkládají částečně pod sval. Ve druhém případě jsou kulaté a mohou se vložit pod prsní sval nebo pod mléčnou žlázu. Dalším faktorem pro tvar nových prsů je profil implantátu, který může být nízký, vysoký a extra vysoký. Velikost implantátů se uvádí v mililitrech v rozmezí od 100 do 1000 ml. Důležitá je textura (zrnitost) implantátu, která zajišťuje jeho pevné usazení. Texturovaný povrch minimalizuje riziko vzniku kapsulární kontraktury, která je fyziologickou reakcí organismu na přítomnost cizího tělesa. Současné implantáty jsou však již tak sofistikované, že riziko této komplikace je zcela minimální.

Probuzení do nových prsou

Samotný operační zákrok se provádí v celkové anestezii a trvá přibližně hodinu až dvě. Operátor provede řez, který bývá asi tři až čtyři centimetry velký a vytvoří kapsu, do níž vloží implantát. Po dokončení zákroku zavede do rány drény pro odvod sekrece a uzavře operační ránu. Ta se zakryje sterilní gázou a fixuje speciální elastickou podprsenkou. Ta vás bude provázet po dobu čtyř až osmi týdnů po operaci a rozhod-

ně její nošení nepodceňujte, má totiž důležitý úkol: stabilizuje implantáty, minimalizuje otoky i hematomy a snižuje bolestivost. Až se vaše nová prsa vyloupnou z náplastí a krytí, připravte se na vystouplé červené jizvy. Není ale třeba se jich děsit. Postupem času se zploští, vyblednou a stanou se minimálně viditelnými. Procesu jejich hojení můžete napomoci i vy a to promašťováním a tlakovými masážemi. Mějte na paměti, že je důležité jizvy chránit před UV zářením. A kdy se budete moci vrátit ke svým oblíbeným sportovním aktivitám? Asi šest týdnů po operaci. Zpočátku se však ještě nedoporučuje zatěžovat prsní svaly.

Větší prsa bez skalpelu? Ano, jde to.

Není to metoda vhodná pro každého, neboť předpokládá mimo jiné dostatek tělesného tuku. Ten se odebere v jiné části těla a poté, co projde speciálním procesem, je vpraven do požadovaného místa. Zjednodušeně řečeno – absolvujete tak liposukci a zároveň zvětšení prsou. Na jedné straně misiky vah je výhodou, že se do těla neimplantuje žádné cizí těleso, na straně druhé nevýhodou, že prsa lze takto zvětšit přibližně jen o jednu velikost. Tato metoda se proto využívá zejména pro korekci, například u žen, které trápí nestejná velikost prsů. Tento problém je čtenější, než se může zdát a tak možnost korekce pomocí implantace vlastního tuku je více než dobrou zprávou.

KDO BY NECHTĚL PĚKNÝ ZADEČEK?

Ještě donedávna jsme o tvarování hýždí slyšeli spíše jen v souvislosti se zahraničními celebritami. Dnes si pěkný zadeček můžete dopřát i vy a nemusíte hned kvůli tomu absolvovat plastickou operaci. Na trhu se objevil bezbolestný výplňový injekční materiál na bázi hydrofilního gelu, nazvaný Aquafilling®, který se používá kromě jiného i k modelaci hýždí. Mezi jeho nesporné výhody patří neinvazivní provedení a s tím spojená absence jizev, bezbolestnost zákroku a samozřejmě také to, že ošetření nevyžaduje celkovou anestezii a můžete se hned vrátit zpět do běžného života. Efekt Aquafillingu® v oblasti hýždí přetrvává po dobu pěti až osmi let.

MLADŠÍ VZHLED

Kdo by nechtěl vypadat mladě. První pomocí může být Metacrill. V plastické chirurgii je používán již od roku 1996 a jeho klinickému využití předcházely mikrobiologické a histologické výzkumy, stejně jako výzkum kompatibility. Na rozdíl od jiných materiálů nevyplňuje, ale působí jako regenerátor našeho vlastního kolagenu. Tímto způsobem se docílí přirozeného a dlouhodobého efektu. Jedná se o bezpečný, s lidským organizmem kompatibilní materiál, který neobsahuje žádné toxické látky, alergeny, proteiny, nemigruje a není mutagenní. Správnou aplikací může lékař dosáhnout velmi efektivních výsledků při korekci a výplni obličejových či tělových partií, vrásek, jizev, deformací.

ROZJASNĚTE SVŮJ POHLED

Kožní převisy v oblasti horních víček způsobují, že obličej působí starším a unaveným dojmem. Není to ale jen „kosmetický“ problém, mnohdy s poklesem víček souvisí například i potíže se zhoršeným viděním či slzením očí. Účinným řešením je v takovém případě plastická operace horních víček. Zákrok probíhá v lokální anestezii, je bezbolestný a rychlý. Řez vede v očním záhybu, takže po zhojení je jizvička prakticky neviditelná.

„Neměla jsem ani tak strach z bolesti, jako z toho, že všechno uvidím. Představa skalpelu šermujícího před mým okem mě od operace dlouho odrážela. Když se však stav mých horních víček zhoršil natolik, že jsem pocítovala na očích neustálý tlak a začínala mě z toho bolet hlava, rozhodla jsem se postavit svému strachu čelem a na operaci jsem se objednala. Vysvětlila jsem panu doktorovi své obavy a on mě ujišťoval, že neuvidím nic než světlo. Vzápětí mi to potvrdila i jedna z pacientek, která operaci nedávno podstoupila. Mohu potvrdit, že oba měli pravdu. Jediné nepříjemné na celé věci bylo vpíchnutí lokálního anestetika, ale to se dá hravě vydržet. Během operace jsem opravdu vnímala jen intenzivní světlo a mírný tlak. Domů jsem odcházela s doporučením klidového režimu do doby vyndání stehů. Další radou bylo spaní na zádech se zvýšenou polohou hlavy, což byl pro mě asi ten největší problém, protože jsem po celý život zvyklá spát převážně na břiše,“ podělila se o svou zkušenost padesátiletá paní Daniela Š.

Počítejte s tím, že po operaci očních víček není vhodná doba na plánování společenských aktivit. Doprovodným jevem bývají totiž drobné modřiny a mírné otoky. První dny vám úlevu přinesou chladivé obklady. Důležité je, že modřinky i otoky zpravidla nejpozději do dvou týdnů mizí a vy se poté můžete radovat ze své proměny naplno.

Jak vidíte, možnosti různých vylepšení a omlazujících procedur jsou pestré a stačí si jen vybrat. Jaro je nejen časem, kdy se příroda probouzí k životu, ale také tou správnou dobou, kdy pro sebe můžete udělat něco zásadního a do léta, které na sebe nenechá dlouho čekat, pak vykročit opět krásná.

Foto: Shutterstock.com





Sportujeme

zdravě



Snazíte se se sebou něco udělat? Rozhodla jste se, že se začnete hýbat a zapracujete na své kondici? Skvělé. Poradíme, jak na to, abyste si neublížila a aby vám byl sport co největším přínosem.



Cvičení je bezesporu bohuľibou aktivitou, která nám dáva mnoho. Zlepšuje fyziku, posiluje tělo, čistí mysl, figuře dáva tvar a hlavně probouzí endorfiny, tedy hormony štěstí, které mají pozitivní vliv na naši náladu... Pravděpodobně to vše či něco z toho je hlavním

blihami. Je potřeba přidat přibírat svalovou hmotu a ne tuky. S tím vám pomohou bílkoviny a vhodné posilování.

POHYB A DĚTI

Nemusíte se nutit do organizovaného sportování. Inspirujte se u malých

žování. Samozřejmostí je hra s míčem, kotouly apod. Na procházce je vybědňte, kdo první doběhne ke stromu, kdo dohodí nejdále šíškou apod. Tohle děti milují

Ve škole mají děti cca hodinu čistě-



důvodem, proč jste se rozhodla, že se pustíte do cvičení. Gratulujeme.

Sport a pohyb jako takový je prostě skvělý. Zvlášť dnes, kdy se tak málo hýbeme, stále sedíme u monitoru počítače a dáváme zabrat celému organismu, očím, páteři i metabolismu, který krásně „vyměkne“.

KONEC DEPRESÍM

Pohybová aktivita prokazatelně zlepšuje náladu. Doporučuje se i lidem s depresemi. Je jasné, že člověk, kterého přepadne silná depresivní ataka, nemá ani sílu se zvednout z postele. A bez kvalitní farmakologické léčby se jí zřejmě nezbaví, pohyb však pomáhá jako podpůrná léčba.

NA HUBNUTÍ I PŘIBÍRÁNÍ

Je stará známá věc, že kdo chce zdravě hubnout, měl by k výživovému opatření přidat i pohyb. Jinak přijde o svalovou hmotu. A zároveň fyzická aktivita podporuje spalování energie, a tak jde hubnutí rychleji.

Ovšem i ti, kteří potřebují přibírat, by neměli jen ležet na gauči a cpát se ko-

děti. Ty mají přirozený pohyb a vnímají ho jako součást svého bytí. Pro děti je pohyb velmi důležitým aspektem už z toho důvodu, že to, co si nyní zapíše do paměti, si s sebou ponese až do dospělosti. A tak mu jděte příkladem. Když uvidí, že se rodiče hýbou a baví je to, o sportu mluví hezky, dítě zapojí do pohybových činností, ono pak vše bude vnímat jako přirozenou součást života.

Naopak když uvidí, že rodiče jsou pevilové, sport je zajímavá pouze v televizi, nemůžete čekat, že z nich budete mít sportovce. Pro děti je pohyb přirozenost. Jen si všimněte, jak jsou aktivní. A rády. Nikdo je k tomu nemusí nutit. Kolikrát se za nimi naběháte, abyste ty malé caparty uhlídala.

Pokud se zaměříme na pohybové aktivity dětí, je důležité podle věku zařazovat ty vhodné. Jak jsme zmínili, děti si vztah ke sportu budují od malička. Pro předškoláky je to hra. Nevnímají, že sportují, ale hlavní je, že si hrají. Navíc ještě se dlouho nedokáží koncentrovat na jednu věc, a tak se snažte o pestrost. V tomto věku se mohou naučit základy jízdy na kole, plavání, bruslení či ly-

ho času tělesné výchovy týdně. A to je vskutku málo. Děti se v tomto věku rády sdružují, a tak jsou skvělé skupinové sporty. Jsou také soutěživé, a tak i zde platí hra. Není však dobré zatěžovat je jednostranně. Proto je podstatná pestrost.

POZOR: U náctiletých bývá docela trendem posilovna. Tady ale opatrně. Až do dospělosti by pubescenti neměli zatěžovat šlachy a vazy těžkými závažími. Jejich vývoj ještě není ukončen a mohli by si ublížit.

PRO ZDRAVÍ

Pohyb je základ všeho. Díky němu udržíme dlouho funkční naše kosti, svaly, šlachy i klouby. Bez pohybu zakrní. Pohyb také pomáhá předcházet civilizačním chorobám, jako je obezita, cukrovka, kardiovaskulární nemoci, zvýšený cholesterol... Mnoho lidí trápí hemoroidy. Není divu, když celé dny prosedíme, často na nevhodné židli. Pohyb v tomto ohledu výrazně pomáhá. Správná aktivita také posiluje srdeční činnost, cévy, preventivně bojuje s osteoporózou a jestli máte sklony ke křečovým žilám, hýbejte se a prováděj-

RYCHLÁÁÁ ÚLEVÁÁÁ ALPÁÁÁ

již 110 let



www.alpa.cz

INZERCE

BabyCalm

Spokojené břicho
a klidný spánek



Přírodní produkt | Doplněk stravy

babycalm.cz

te speciální cviky hlavně v oblasti lýtek.

Někdo říká sportem pro zdraví, kdo se mu chce vyhnout, směje se, že sportem k trvalé invaliditě. Bohužel i to se může stát, když na to jdeme špatně. Jak tedy na to?

JDĚTE NA TO POMALU

Všechno zpočátku bolí. Ale když to na začátku přepálíte, můžete si ublížit a ještě si sport znechutit. Proto začněte zlehka a postupně přidávejte. Tím se bude zdravě budovat vaše kondice a sama ucítíte, že toho zvládnete víc a víc. A bude vám to přinášet radost. Základem je správná technika. Tu je potřeba zvládnout, abyste si neublížila. Jinak si můžete poškodit klouby, šlachy, vazy, ale zabrat dáte i svému srdci.

Vždy je vhodnější vložit se do rukou trenéra, který alespoň na začátku dohlédne, zda provádíte cviky správně a neublížíte si. Pokud jste nikdy necvičila, není dobré najednou všechno změnit a cvičit denně. Zpočátku stačí třikrát týdně, postupně přidávejte na frekvenci i délce cvičení. Začněte třeba na 30 minutách.

Vezměte v úvahu také fakt, že každý máme jinou startovní pozici. Jiné zdraví, jinou kondici i jinou svalovou paměť. Svaly si pamatují. A tak jestliže jste bývala v dětství aktivní sportovkyní, pak na pohyb nebyl čas a nyní se k němu opět chcete vrátit, půjde to rychleji než člověku, který v životě necvičil.

VHODNÝ SPORT

Je skvělé, že si dnes můžeme vybírat s celé řady nejrůznějších sportovních aktivit. Každý si najde tu svou. A i když si nevyberete, nic vám nebrání vyrazit na procházku. Svižná chůze je vůbec tím nejpřirozenějším pohybem a lékaři na ni nedají dopustit.

Důležité je najít si takový sport, který vás bude bavit. Jedině tak u něj vydržíte. A tak zkoušejte různá odvětví. Pomůže třeba parťák, s kterým budete cvičit. Nejen že se vám bude hůře vymlouvat, když se vám zrovna nechce, ale můžete se i vzájemně hecovat. A sdílení je vždycky silnějším zážitkem a motivací.

NEMUSÍTE SAMA – KONEC VÝMLUV

Zapojte celou rodinu a sdílejte společné zážitky. Jděte do toho všichni. Stačí dlouhá procházka, půldenní túra, výlet do přírody. Kolo nebo i řádění v aquacentru.

Vymlouváte se, že nemáte čas na přátele a chcete se s nimi sejít v kavárně? Tak s nimi jděte sportovat. Je to jen o prioritách. Vždyť díky společným zážitkům budete mít nová témata, další radosti a ten čas prožijete intenzivněji. Vydejte se na brusle, na squash nebo si dejte zápas ve stolním tenise. Bude u toho legrace. A tu kávičku nebo pivko si můžete dát potom.

POZOR PŘI NEMOCI

Ne vždy je možné sportovat a ne každý sport je vhodný pro každého. Někdo má různá zdravotní omezení. Něco jiného vyžaduje tělo seniora, něco jiného tělo dítěte.

Určitě nesportujte s horečkou, virózou, v případě užívání některých léků. Při akutní nemoci či bolesti tělo hlásí stop. Poslechněte ho. Dejte si pauzu a po uzdravení se pomalu zase vraťte. Ale i to by nemělo být ze dne na den.

Dopřejte si dokonalou rekonvalescenci. Nic neuspěchejte. Jedině tak se zase rychle vrátíte do kondice a sport vám bude přinášet radost. Nelekejte se, že zpočátku budete cítit větší únavu. Ale nepřepínejte se. Jste opět na startovní čáře. Vypravte se třeba na hory, do lázní nebo k moři. Načerpáte energii v přírodě a i to vám v rekonvalescenci pomůže.

SPORT MÁ SVÁ PRAVIDLA

Aby vám sport přinesl to dobré, dodržujte pravidla. Pokud jste dosud necvičila, je dobré zajít ke svému lékaři, nechat se vyšetřit a poradit se, který sport by pro vás byl nevhodnější. Totéž platí, když se chystáte na intenzivnější sportování, navíc jste třeba kuřačka, nebo máte vyšší tlak, nechce se nejdříve vyšetřit u lékaře.

Než se pustíte do tréninku, nezapomeňte zahřát svaly a rozcvičit se. Pře-

dejdete tak zraněním, která mohou způsobit zatuhlé svaly. Po cvičení se ještě protáhněte. To zajistí, že se vaše tělo lépe zregeneruje a svaly vás nebudou tolik bolet. Vhodně se oblečte, dostatečně pijte a nezapomeňte na správnou výživu, případně suplementy.

Po sportu potřebuje tělo hydratovat a dodat potřebné minerály, o které přijde pocením. Minerální voda, ovoce, zelenina, ale i iontové nápoje. Důležitý je i kvalitní jídelníček složený z plnohodnotných bílkovin, komplexních sacharidů, zdravých tuků. Důležité jsou minerály, které předcházejí křečím a snižují únavu.

Zásadní jsou vitamíny a minerály. Vitamin D, C, ale také hořčík, vápník nebo zinek. Není od věci poptat se po kloubní výživě a doplňcích stravy. Kdo potřebuje hubnout, může sáhnout po spalovačích tuků.

SENIORI A SPORT

Právě jste vstoupila do seniorského věku, odešla do důchodu a máte dojem, že všechno skončilo? Omyl. Právě nyní je pohyb ještě důležitější. Ženy po menopauze jsou ohroženy osteoporózou a vhodná aktivita pomůže tomuto onemocnění předcházet. Navíc dnešní senioři jsou mladiství, aktivní, a tak není nutné sedět doma v křesle.

V tomto věku je ještě lepší vybírat co nejpřirozenější pohyb. Chůze s hůlkami, plavání, kolo... Sport má nyní svá specifika. Nečekejte, že si rychle vybudujete svalovou hmotu. Svaly v tomto věku rostou daleko pomaleji. Navíc je možné, že už si s sebou nesete nějaké zdravotní neduhy, které vás omezují. Proto pozor na přetěžování. Zaměřte se na cviky, které pomohou s koordinací těla, zlepšují pohyblivost, ideální je například jóga.

PO SPORTU ODMĚNA

Pro někoho je odměnou samotný sport, ale tělo si žádá víc. Relaxaci. Dobrý a dostatečně dlouhý spánek, saunu, koupel, masáž. Rozmazlujte se. Jedině tak budete schopna podávat dobré výkony. Unavené tělo toho moc nezmůže.

Michala Jendruchová

MONIN[®]

Ledový čaj snadno a rychle

Perfektně vyvážená chuť extraktu z černého čaje a oblíbené ovocné příchuti. **MONIN čajové koncentráty Citron, Broskev a Malina** jsou ideální k vytvoření osvěžujících letních nápojů, ať už se jedná o klasické ledové čaje, nebo v kombinaci s dalšími sirupy při vytvoření nejrůznějších koktejlů a mocktejlů. S tímto produktem můžete připravit svůj oblíbený čajový nápoj bez nutnosti vaření čaje a čekání na jeho ochlazení - **jeho použití je jednoduché**, koncentrát stačí smíchat s vodou a přidat led.

Inspirujte se více než 200 recepturami v našem Drink menu na webu sirupy-koktejly.cz.



Kam se vlečou a co to vlastně nesou?

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

Obvyklá aktivita klíšťat je od března do listopadu (vyloučena je jen při sněhu a celodenním mrazu).



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

NEBEZPEČNÁ KLÍŠŤATA



Jak správně odstranit



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

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

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

Nakonec klíště zabalte do kousku papíru a spalte.

Jak se ochránit proti přisátí

a tím i proti nebezpečné lymské borelióze a klíšťové encefalitidě.

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

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

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

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

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



Sledujte místo přisátí i svůj zdravotní stav

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

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



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

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

Očkování chrání před encefalitidou.

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



INZERCE

Krmivo pro psy a kočky **GRUB BARF** české firmy Žraso je jedinečné a unikátní

Používané suroviny jsou z toho nejlepšího. Rovněž složení a jejich kombinace je podstatná. Vyrábí také terapeutické krmivo pro psy a kočky, které pozitivně hodnotili i na VŠCHT. Pro ty, kdo by chtěl toto krmivo vyzkoušet, připravila firma Testovací balíček.

Testovací balíček pro Vaše mazlíčky obsahuje: Kolagen, Paštiku, Silný bujón, Kachní maso ve vlastní šťávě, Rybí maso ve vlastní šťávě, Srnčí maso ve vlastní šťávě. Více na www.grub-barf.cz.

Česká firma z krásného prostředí Karlsštejnska – Řevnic u Prahy nabízí to nejlepší na trhu. Její produktové řady GRUB BARF jsou určeny pro komplexní krmení vašeho chlupáče. Krmivo BARF pro psy a kočky obsahuje pouze čerstvé, nejčastěji tepelně neupravené raw ingredience té nejvyšší kvality. Syrová strava pro psy a kočky je plná bioaktivních vitamínů, enzymů a minerálů a vitamínů, které vašeho mazlíčka navrací k jeho přirozenosti. Uleví jeho organismu a vy tak strávíte společný čas ve vzájemné spokojenosti a klidu, který umí Váš mazlíček dávat nejlépe.

www.grub-barf.cz





CORD
B L O O D C E N T E R

Více buněk, více života

Porod miminka – jedinečné rozhodnutí ve výjimečné chvíli

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

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

Proč jsou kmenové buňky z pupečnickové krve tak jedinečné?

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

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



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

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

dnes představují alternativu pro buněčnou terapii a regenerativní medicínu.

Proč Cord Blood Center?

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

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

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

Na bezplatné infolince 800 900 138 se můžete:

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



Víklid

nejen Velikonoční...

Na svátky jara se snažíme mít vypíglouvanou domácnost, čisto, útulno. Ale chtělo by to také vyčistit svou duši, která právě v tomto období dostává zabrat. Jak se dostat do harmonie a vytvořit si útulné bydlení nejen o Velikonocích, ale po celý rok? Poradíme vám.

Připadá vám, jako by to bylo včera, co jste gruntovala při vánočním úklidu? Naskakuje vám husí kůže, že se musíte nyní pustit do toho jarního? Neděste se. NEMUSÍTE. Nic není povinnost, nikdo kromě vás samotných vám nemá co poroučet.

Ale známe se. Stejně nám to nedá, že? Říkáme si, že těch pár týdnů po Vánocích nepotřebujeme zase mýt okna, čistit koberce a čalounění, vyklízet skřínky. Jenomže pak se podíváme dovnitř a vidíme, že tu je poprašek mouky, tu se vysypalo muesli, tu se usadil prach, okna jsou zapatlaná od dětských ručiček a ačkoliv nechápeme, jak je to možné, naše domácnost je zase zralá na číстку.

Jestli jste se tedy rozhodla, že i přes sebezapření (a možná dokonce i s chutí a radostí) se do úklidu pustíte, poradíme vám, jak na to, aby z toho nakonec byly příjemně strávené chvíle. Už jen ten pocit, že Velikonoce přivítáte v čistém, stojí za to. Tak směle a s radostí do toho.

RYCHLE NEBO POMALU

Každá jsme jiná, každá máme jinou výchozí pozici, každá máme jiné možnosti. Někomu vyhovuje vyhradit si jeden den či víkend a všechno zmáknout



najednou, i za cenu toho, že se strhá, ale večer bude mít krásný pocit, jiná raději každý den po práci udělá jednu věc. V pondělí umyje okna, v úterý vyčistí koupelnu, ve středu se vrhne na obyvák...

Jedna raději vyše rodinu k babičce, aby na všechno měla klid a řídila si vše po svém, jiná je naopak ráda za společnost. Hlavní je si vše dobře zorganizovat a rozvrhnout. Udělejte si třeba seznam a postupně odškrtněte, co už máte hotovo. S každým zaškrtnutím budete mít lepší a lepší pocit.

ZAPOJTE RODINU

Jestli vám děti už trochu odrostly, určitě je zapojte do práce. Možná právě argumentujete, že to neudělají tak dokonale. Nevadí. Raději slevte ze svých nároků, případně jen doladte detaily, které nezvládly. Ale ušetříte energii, můžete věnovat pozornost jiným věcem a děti se naučí, že pomoc v domácnosti je naprosto přirozená. Svěřte jim činnosti s ohledem na jejich věk a schopnosti.

Zapojte i manžela. Proč byste měla ložit po žebříčku a věšet záclony? Tohle nechte na partnerovi. Dohodněte se, co kdo udělá. Každý asi máte oblíbenější a méně oblíbené činnosti, a tak se o ně spravedlivě podělte. Těžké práce jistě zvládne hravěji.

VYHAZUJTE

Jak úlevný je pocit, když ze skříní a z krabic zmizí staré oblečení, které nenosíme. Se začátkem jara je ideální

čas se ho zbavit. Vytvořte ve skříních prostor pro zimní oblečení. To vyperte, případně dejte do čistírny a vložte třeba do krabic či na hůře dostupná místa. Teď už ho půl roku zase nebudete potřebovat.

Naopak jarní a letní oděv, který dřímá třeba někde v nástavcích skříní, proberte kousek po kousku a střízlivým okem si ujasněte, co budete nosit a co už došlo služilo. Buďte nemilosrdná. Jestliže máte doma věci, které už pět let jenom spí, ale pojí se vám k nim vzpomínky, zkuste se překonat. Zachovalé kousky vyperte, vyžehlete a věnujte potřebným. Můžete je poskytnout matkám v nouzi či konkrétním organizacím, nabídnout na internetu, a nebo se dohodnete s kamarádkami, sejděte se a vyměňujte mezi sebou. Dáte tak oblečení druhou šanci a ještě obohatíte svůj šatník o nové kousky.

TRVANLIVOST

Když už budete v tom třídění a vyhazování, zaměřte se také na ledničku a spízní skříň. Kousek po kousku proděte a co je prošlé, to vyhodte. Šunka, salám, jogurty, pomazánky a další produkty mají na obalu uvedeno datum spotřeby. Pokud je uvedena minimální trvanlivost, je to znak, že do této doby výrobce ručí za nejvyšší kvalitu, poté už nemusí mít produkt dané vlastnosti. Takové potraviny vydrží déle, například luštěniny, mouka, těstoviny, rýže. V každém případě se ale podívejte, zda se do nich nepustili moli. Lednici odmrazte, vydezinfikujte například vodou s octem a vytřete do sucha.

OKNA

Jarní sluníčko je nemilosrdné a zintenzivní jakékoliv šmouhy. Nu, budeme muset vzít kýbl s vodou a leštit. Ale pozor, i když slunce láká, pro náš záměr není zrovna ideální. Okna je lepší mýt, když je pod mrakem, protože jinak sklo rychle vysychá a tvoří se šmouhy. Umyjte žaluzie, okenní rámy, parapety, vyperte záclony i závěsy.

Jak umýt okna rychle a snadno? Osvědčila voda s octem v poměru 1dl octa na 5l vody. Nejdříve umyjte rámy, poté vodu vyměňte a pusťte se do očisty skel. Pomůže vám hadřík, případně houbička, kterou dobře odstraníte skvrny. Štěrkou setřete a skla vyleštíte suchým hadříkem.

SYSTÉM

Všechno chce systém. Abyste v tom ne-



ABELSON FOTO

umělecké
fotografie
těhulek,
novorozenců,
miminek a
dětí

www.abelsontoto.com

tel: 603 425 605

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

měla zmatek a nakonec doma nebylo jako po výbuchu, vždy se zaměřte na jedu místnost, nebo na jedno téma - konkrétní věc (okna). Ideální je vyčistit místnost po místnosti a vždy odshora dolů, aby na již uklizenou a vyčištěnou podlahu a nižší prostory zbytečně nepadal prach.

Začnete-li v ložnici, pravděpodobně ji budete mít uklizenou raz dva, protože v ní bývá největší pořádek. Postupujte do dalších, častěji využívaných místností a vše zakončete kuchyní a koupelnou. Tyto prostory dávají nejvíc zabrat a jsou také neustále vytěžovány.

KDYŽ NENÍ ZBYTÍ

Nestihla jste, co jste chtěla, ale návštěva je už za dveřmi? Tady je pár tipů, jak zamaskovat nepořádek tak, že nikdo nic nepozná.

• Okna

Máte-li stále ještě špinavá okna plná šmouh a nezvládáte je teď umýt, nevadí. Pokud to půjde, tak hosty pozvěte až navečer, kdy zatáhnete žaluzie a závěsy. Ne vždy je to možné. Nevadí. Pak závěsy lehce zatáhněte, alespoň do poloviny oken. Můžete také závěsy vybírat v nějaké zajímavé barvě či vzoru, který upoutá pozornost víc než zašpiněná skla.

• Pohovka

Objevila jste na gauči fleky od čokolády, vína, drobků, které tam nadělaly děti, když tajně jedly u televize sušen-



ky? Ulpěly na pohovce chlupy z vašeho čtyřnohého mazlíčka? Samozřejmě, že by to chtělo důkladnou očistu, ale teď si budete muset vystačit s přehozem. Ten spolehlivě skryje všechny nedostatky. A ještě k tomu se může stát pěkným designovým prvkem.

• Stolek

Konferenční stolek plný časopisů, papírů, balíček oplatek, psí hračka a spousta dalšího? To opravdu nepůsobí vábně. Všechno schovejte do útrob stolu a na něj dejte ubrus, i když běžně ubrus nepoužíváte. Až návštěva odejde, v klidu vše rozřídíte.

• Myčka

Momentálně je v kurzu otevřený prostor, kuchyň spojená s obývacím. Oblíbené řešení má ale i jednu nevýhodu. A to je fakt, že je do kuchyně vidět i ve chvíli, kdy byste o to zrovna nestála. Nestihla jste uklidit, umýt nádobí, máte linku plnou jídla? Zachovejte klid. Špinavé nádobí vložte do myčky, jídlo do trouby a věci, kterým teď nenajdete místo ve skříňkách, dejte do koše na prádlo - máte-li ho prázdný, nebo do krabice - máte-li nějakou po ruce, a pokud nemáte nic z toho, tak je jednoduše schovejte do velkého pytle a přeneste na tu chvíli do ložnice. Tam návštěva nemá co dělat. A kdyby do ní náhodou chtěla nahlédnout, můžete slušně podotknout, že je to váš intimní prostor.

• WC

Záchod a koupelna by opravdu měly působit přívětivě. Z toalety odstraňte časopisy a noviny, jestli jste zvyklí je tam číst, srovnajte toaletní papír, jestli vám někde visí našpiněné oblečení a ručníky, dejte je do koše na prádlo. Pověste jen čistý ručník, místnost provoňte difuzérem, můžete také dekorovat nezapálenou, ale pěknou aromatickou svíčkou. Hned bude vše vypadat lépe.

Uklidte ale také sama v sobě

Máte doma uklizenou, ale v hlavě jako v mraveništi? Vyčistěte i svou duši. Možná se jí po úklidu domácnosti trochu ulevilo. On ten úklid spojený s fyzickou prací má co do činění i s harmonií těla a ducha. Je to skvělá forma psychoterapie. Ale chtělo by to víc.

Relaxace

Máte za sebou fyzický výkon v podobě úklidu domácnosti, určitě vnímáte úlevu i na duši. Ta si zaslouží také relax. Uvolněte se třeba na masáži, v sauně nebo jen s pěknou knížkou. Zkrátka odpočivejte. Vůbec nejlepší je spánek, který nás občerství a zregeneruje. Můžete také zkusit meditovat, oddat se antigennímu tréninku či jen zapálit svíčku a uvolnit se při sledování jejího plamínku. Podobně působí i praskající dřevo krbu, máte-li tu možnost.

Pohyb

Ano, teď jste vynaložila fyzické úsilí, ale pohyb by se měl stát denní rutinou. Chodte na procházky do přírody, vytáhněte kolo, in-line brusle, vždyť jaro k tomu přímo vybízí. Nechte na sebe působit hormony štěstí endorfiny, které se vám při pohybu vyplaví. Budete šťastnější, spokojenější a tělo vám poděkuje.

Zábava

Možná si říkáte, že na nějakou zábavu nemáte čas. Ale vše je jen otázkou priority, najděte si chvilku pro sebe a věnujte se svým koníčkům. Tvořte, tančete, pečte, malujte, hrajte na hudební nástroj. Že nic z toho neumíte, ale už dlouho vás to láká? Přihlaste se na workshop nebo na kurz a naučte se něco nového.

Hurá, je tu nový den

Je známá věc, že když se máme na co těšit, hned je nám lépe. Každé ráno poděkujte za nový den a vybavte si třeba tři věci, na které se těšíte. I kdyby to měl být jen dobrý oběd nebo káva s kamarádkou. Cokoliv, co vám udělá radost. Večer naopak poděkujte za vše, co hezkého vám život dnes přinesl. Vybavte si zase tři věci, které se vám povedly a udělaly radost. Budete pak usínat s úsměvem na tváři.

Suma sumárum, jaro se nese ve znamení očisty. Očisty těla, duše i domácnosti. A pokud se vám opravdu nechce uklízet, co si jednou dát volno a přenechat veškeré práce úklidové firmě? Můžete si objednat třeba jen neoblíbené mytí oken, nebo rovnou úklid celé domácnosti. Užijte si krásné jaro.

Text: Michala Jendruchová,

foto:Shutterstock.com



*Správná výživa domácích
mazlíčků*



Podobně jako ovlivňuje strava náš zdravotní stav, stav naší pokožky, či vlasů, tak ovlivňuje výživa stav a kondici našich domácích mazlíčků. V jarním období, po dlouhé zimě je dobré dbát u psů a koček na dostatek všech živin ve stravě, zejména bílkovin a tuků.



Hodně záleží na životním stylu zvířete a jeho rodiny, zda je zvíře čistě domácí nebo venkovní. U venkovních mazlíčků se doporučuje mírné navýšení krmné dávky pro vytvoření tukové rezervy, aby lépe a bez zdravotní újmy zvládli toto období. Dostatek tekutin je samozřejmostí, vodu lze částečně nahradit masokostními vývary a podobně. Důležité jsou také vitamíny a minerální látky, které se nachází v dostatečném množství v kvalitní a vyvážené stravě. Uplynulo mnoho let od dob, kdy byla jednotlivá plemena psů vyšlechtěna k různým účelům, nejčastěji loveckým nebo hlídacím. Nyní je po těchto stejných zvířatech vyžadováno, aby byla tolerantní, nekonfliktní, neublížovala jiným tvorům. Často si je polidšťujeme, a to s sebou nese určitá rizika. Čím dál častěji se mezi lékaři objevuje termín civilizační choroby zvířat a jsou to ty samé nemoci, kterými trpíme my lidé. Je to například obezita, alergie, atopická dermatitida, astma, hormonální a metabolická onemocnění. Velký podíl na tom má životní styl domácích zvířat a zajisté i složení krmiva.

„Správně vyvážená strava a krmná dávka je základ zdravého organismu jak u lidí, tak u zvířat. Důležitý je správný poměr bílkovin, sacharidů,

a tyto poměry. Jiná strava bude pro štěně dogy a seniora pudla. Také během onemocnění mohou být nároky na některé živiny vyšší anebo naopak nižší.“ Uvádí MVDr. Andrea Mertová z Veterinární ambulance AJAVet. „Při výběru krmiva pro našeho mazlíčka bychom si měli položit několik otázek: Pro koho je krmivo určeno? Jak je mé zvíře staré, jak velké, jaké má využití. Co od krmiva očekávám? Chci podpořit kondici zvířete, upravit hmotnost, podpora kloubů, kůže. Vyhovuje mi složení a forma krmiva? Chci BARF nebo granule nebo vařenou stravu pro své zvíře. A sedne mému zvířeti? Jak je častá stolice, je formovaná, je zvíře bez zvracení, chutná mu?“ dodává Andrea Mertová.

DŮLEŽITÝ JE SAMOZŘEJMĚ OBSAH MISKY

Zorientovat se v obrovské nabídce krmiv na trhu není snadné. A jelikož je jejich portfolio poměrně široké, začněte se seznamem těch, které pustíte do užšího výběru. Při výběru je důležité sledovat etikety a čistý obsah složení, který každý výrobce uvádí na obalu. Dále vám při rozhodování může pomoci tzv. označení typu krmiv. Existuje několik druhů značení, kdy mezi

miová a holistická krmiva často označují nejvyšší možnou kvalitu, protože vedle vyváženého poměru potřebných živin jsou obohacena i o vysoký podíl čerstvého masa, komplex bylin, ovoce a zeleniny. Vedle označení je v rámci kritérií pro výběr krmiva třeba brát v potaz také např. věk (štěně, dospělý pes, senior), velikost psa (mini, medium, maxi), zdravotní stav anebo aktivitu.

DŮLEŽITÉ JE PŘEDEVŠÍM SLOŽENÍ!

Základem psích granulí by mělo být maso. V ideálním případě vybírejte krmiva, která vedle masa sušeného obsahují i maso čerstvé. Kvalita živin je u těchto výrobků na úplně jiné úrovni. Vedle množství masa je vhodné mít informaci i o podílu živočišných bílkovin. Všichni víme, že bílkoviny jsou pro psa nezbytnou součástí jídelníčku, ale je potřeba, aby byly kvalitní, a hlavně živočišného původu (nikoli původu rostlinného). Jak se dozvíte informaci o množství živočišných bílkovin v granulích? Tato informace není povinná, ale někteří výrobci ji uvádějí např. na obalech svých krmiv.

NA CO SI DÁT POZOR

Výživu zvířete lze přirovnat k výživě člověka. Nekvalitní krmivo se v první řadě podepíše na snížení vitality, zhoršení zdravotního stavu a kvality srsti. Někteří psi mohou trpět trávicími problémy, např. průjmem, který může vést k dehydrataci a dalším komplikacím. Kvalitní granule by neměly obsahovat přidané látky, jako jsou například barviva a různá aromata, která ztraktivňují krmivo nejen pro psa, ale i pro jeho majitele. Oproti tomu je důležitou složkou krmiv vysoký podíl živočišných surovin a odpovídající množství rostlinných surovin, které pomáhají dotvořit kompletnost krmiva.

VÍTE, CO JE TO FLEISCHAFTGARUNG?

Fleischsaftgarung je jednoduše řečeno způsob přípravy čerstvého masa, který jsme vyvinuli přímo v kuchyni. Tato metoda je založena na technikách, které využívají šéfkuchaři, aby bylo maso chutnější, a plně šťávy. Fleischsaftgarung je pečlivě vybraná kom-



tuků a minerálních látek. Avšak během života zvířete a také u různých plemen, se mění nároky na živiny

ty nejčastěji používané termíny patří: „ekonomické“, „prémiové“, „superprémiové“ a „holistické“. Superpré-

FOR PETS

13.-16.4. 2023

NAVŠTIVTE
NÁŠ STÁNEK
2B06



ČESKÁ RODINNÁ FIRMA
OD ROKU 1993

Vyrábíme opravdu z masa

15% SLEVOVÝ KUPÓN

PRO UPLATNĚNÍ SLEVY PŘEDLOŽTE TENTO
KUPÓN NA NAŠEM STÁNKU.
SLEVA PLATÍ NA CELÝ NÁKUP
PO CELOU DOBU KONÁNÍ FORPETS 2023.



100 %

MASOVÉ KONZERVY

MRAŽENÉ MASO ■ SUŠENÉ MASO



VELKÁ FALCO SOUTĚŽÍ
FALCO SLAVÍ 30 LET

Najdi minci uvnitř konzervy a vyhraď!
Hraje se o hodnotné ceny.

Podmínky najdeš na
www.sokolfalco.com

MASOVÉ SPECIALITY
PRO PSY A KOČKY

SOKOLFALCO

www.falcokrmiva.com

binace těchto technik přizpůsobená výživovým potřebám psů. Žádná přidaná voda, důraz na kvalitní suroviny a do-držování výrobních postupů jsou samozřejmostí pro naše krmivo.

Fleischsaftgarung povyšuje krmivo pro psy na úroveň lidské stravy. Pes je součástí rodiny, a proto pro něj vždy chceme vždy to nejlepší. Fleischsaftgarung má za cíl zvyšovat kvalitu života našich čtyřnohých parťáků. Vysoký obsah živin, snadná stravitelnost a skvělá chuť.

MOŽNOSTÍ JE BARF

„O krmivu Barf už se našťestí mluví stále častěji. Jedná se o vysoko-nutriční, přirozené krmivo pro naše masožravé společníky. BARFování znamená krmení zvířete stravou, která se co nejvíce podobá tomu, co by jedlo v divoké přírodě, tedy nejčastěji syrové maso, kosti, ale i zeleninu, ovoce a bylinky. Takovýto jídelníček je plný bioaktivních látek a navrácí domestikovaným šelmám zdraví a vitalitu,“ uvádí odborník Simona Princová

NEZAPOMEŇTE NA DOPLŇKY STRAVY.

Doplňky krmiv můžeme řadit do mnoha skupin. Základním kritériem je dělení podle účelu. Stejně jako u lidí, i u psů existuje celá řada přípravků sestavených například pro podporu kloubního aparátu, činnosti imunitního systému, zažívání, doplnění vitamínů, minerálů aj. *„Důležité je mít na paměti, že doplňky krmiv (nemluvíme-li o veterinárních přípravcích) jsou zejména preventivním opatřením, a proto je vhodné je v průběhu roku zařadit do jídelníčku psa jako kůru. Jejich přidáním do jídelníčku psů můžeme například podpořit kvalitu pohybu, imunitu, funkci trávicího traktu, doplnit vitamíny, minerály a jiné prospěšné látky,“* říká odborník Denisa Kopecká. *„Před užíváním konkrétních doplňků krmiv je potřeba si uvědomit, co by jejich používání mělo přinést. Zároveň je vhodné přečíst si složení a znát zdravotní stav psa. V případě, že si nejste jisti, určitě užití konkrétních doplňků konzultuje s veterinárním lékařem nebo výživářem,“* upozorňuje na základ při výběru vhodných doplňků stravy Denisa Kopecká. *„Doplňky stravy samozřejmě nejsou náhradou*



pestré a vyvážené stravy. Jak už ze samotného názvu vyplývá, pouze ji doplňují,“ dodává.

ZÁKLADNÍ VITAMÍNY A MINERÁLY

Kompletní krmiva pro psy, která jsou dostupná na našem trhu, jsou vyvážená, takže ve většině případů (u zdravých dospělých psů) psi nepotřebují žádné doplnění vitamínů a minerálů. Nicméně pokud se zvíře ocitá ve stavu, kdy potřebuje podpořit imunitu, tak například přídavek surovin s antioxidantním účinkem, jako je vitamín C, E nebo selen může být skvělým přínosem. Stejně tak je přídavek vitamínů a minerálů často nezbytný u doma připravovaných krmiv (vařené či BARF), kde je potřeba použít vitamíno-mi-

nerální doplněk pro správné vyvážení krmné dávky tak, aby váš mazlíček opravdu dostal vše, co potřebuje.

STRAVA NA PRVNÍM MÍSTĚ

Je samozřejmé, že strava hraje v životě psa významnou roli. Kromě důležitých živin, minerálů a vitamínů může psovi přinést i další benefity, a to v podobě různých funkčních surovin – yucca, prebiotika, kloubní doplňky atd. Byť jsou tyto suroviny obsaženy v krmivech, někdy je vhodné udělat i preventivní kůru. Například u mladých rostoucích psů, nebo u psů ve vyšším stupni zátěže je přínosné zařadit do jídelníčku 2x za rok kůru doplňků na klouby. Ta by měla ideálně trvat vždy tři měsíce.

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

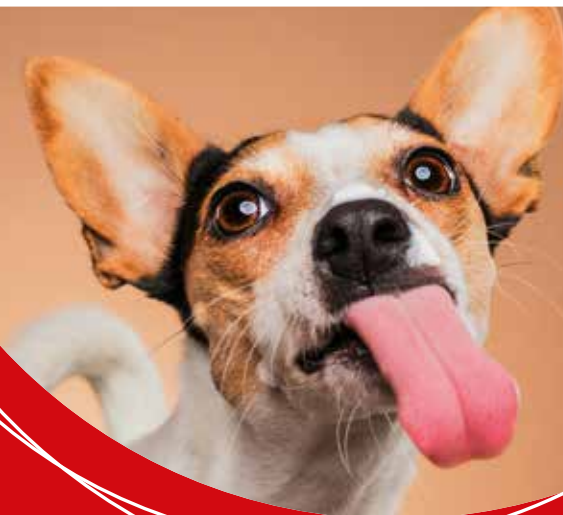
IN publishing
group s.r.o.

IN publishing group s.r.o. | Boleslavská 1588 | 250 01 Stará Boleslav
email: novakova@inpg.cz | tel.: 775 776 690

INZERCE

FOR PETS

13. VELETRH CHOVATELSKÝCH POTŘEB
PRO DOMÁCÍ ZVÍŘATA



PVA
EXPO PRAHA

www.for-pets.cz
13.–16. 4. 2023

SPOLUPOŘADATEL VELETRHU



OFICIÁLNÍ VOZY



PRO VAŠE MALÉ VODNÍKY

Šumivé bomby do koupele jsou v současné době velký hit, který nesmí chybět ve výbavě žádného malého nezbedníka. Set od SauBär obsahuje tři koule se svěží ovocnou vůní. Díky jemné receptuře šetrně čistí dětskou pokožku a krásně ji provoní.

K dostání v prodejnách dm a na dm.cz.

SauBär příšerky koupelové koule, 3 x 50 g



ALPA - KONOPNÝ GEL MASÁŽNÍ

Je vysoce účinné mazání při chronickém onemocnění kloubů, svalů, šlach a vaziva. Gel je neocenitelným pomocníkem při sportovních a jiných fyzických aktivitách, uvolňuje křeče, pohmožděné a natažené svaly. www.alpa.cz



USNADNĚTE SI PŘEBALOVÁNÍ S VHLČENÝMI UBROUSKY MONPERI.

Přírodní vlhčené ubrousky MonPeri s vysokým obsahem vody (97 %) a panthenolem oceníte nejen při přebalování, ale také na cestách a při hygieně dětských rukou. Šetrně k pokožce dětí i k životnímu prostředí.

Bez parfému, alkoholu, chloru, parabenů a PEGů, 100% rozložitelné.

www.monperi.cz

MonPeri



DO PŘÍRODY BEZ OBAV

Děsíte se nepříjemných klíšťat, které váš zvířecí kamarád přinese domů z procházky? Začněte proti nim bojovat ještě předtím, než vašeho psa či kočku pěkně potrápí. Klíšťata, blechy i nepříjemné všenky zastaví účinné antiparazitikum Fypryst, které se aplikuje přímo na kůži zvířete pomocí pipety. Mazovými žlázami se účinná látka rozšíří po celém těle a pes i kočka budou v bezpečí. Dopřejte vašim mazlíčkům pohodový aktivní život bez nepříjemných návštěvníků.

doporučená cena od **119,- dle typu balení**



Dudlíky Baby Shower

Hledáte vhodný dudlíky pro novorozeňátko nebo předčasně narozené miminko? Dudlíky LOVI byly vytvořeny ve spolupráci s neurologopedy, aby byl zajištěn přirozený a zdravý vývoj nejen zoubků, ale i zubního patra a dásní dětí už od narození. Vyzkoušejte novou kolekci mini dudlíků BABY SHOWER, které jsou díky menšímu štítku velmi lehké, a tudíž ideální pro ty nejmenší. Dynamická gumička je vytvořena z kvalitního silikonu, přizpůsobuje se rytmu sání miminka a nenarušuje sací reflex. Štítek dudlíku je vykrojený, což je nezbytné pro volné dýchání děťátka, a navíc jsou ve štítku otvory, aby se předcházelo podráždění citlivé dětské pokožky. Dudlíky BABY SHOWER jsou vhodné pro děti do 2 měsíců a mají příjemný jemný design.

[f](https://www.facebook.com/lovibaby.com) [i](https://www.instagram.com/lovibaby.com) [y](https://www.youtube.com/lovibaby.com) [t](https://www.tiktok.com/lovibaby.com) lovibaby.com

Vaginální infekce? Kvasinková nebo bakteriální?



- diagnostikovat se můžete **snadno a sama**
- rychlý výsledek **do 10 sec**
- **90%** spolehlivost

www.canesten.cz

Pečlivě čtěte návod k použití. Canestest® je diagnostický zdravotnický prostředek in vitro pro samodiagnostiku vaginálních infekcí.

LMR-CH-20210819-56



SPOKONOŽČÍ DESATERO SPRÁVNÉ PÉČE (NEJEN) O NOHY PRO CELOU RODINU

1. Důležitá je prevence, nepodceňujte bolest.
2. Nohám nechte dostatek volnosti a pohybu.
3. Je důležité umět vnímat chodidla - otužovat je a stimulovat.
4. Vybírejte vhodnou obuv i ponožky, které neomezují tvar ani funkci chodidla.
5. Na stavu našich nohou/ chodidel se odráží také zdravý životní styl, strava a celkový stav organismu.
6. Nezapomínejte na péči o nohy - pedikúru, masáž i automobilizaci chodidla.
7. Po náročném dni si dopřejte relaxaci, střídavou koupel nohou či nasazení adjustačních ponožek.
8. Neváhejte navštívit fyzioterapii/ podologii.
9. U dětí nepodceňujte správný psychomotorický vývoj.
10. Dětem nepoživujte nevhodné pomůcky urychlující vývoj.

Pro více informací týkajících se péče o tělo i mysl navštivte stránky www.spokozka.cz a www.fyzionozka.cz. Sledujte nás také na FB a Instagramu a poslechněte si náš podcast Kroky ke zdraví.



SPOKOŽKA

FYZIONOŽKA



UPEČ SI SVOU LÁSKU Z KVÁSKU

Chléb s lepkem i bez lepku

Tradičně i bezlepkově, vždy však s chutí. Bible kváskového pečení nejen pro začátečníky. Jste ve světě pečení noví a při zaslechnutí slova kvásek jen bezradně krčíte rameny? Zkušená pekařka Gabriela Hradecká vám ukáže, že úžasný chleba z kvásku dokážete snadno upéct i vy. Ve své jedinečné kuchařce vám prozradí, jak o kvásek pečovat, podělí se o prověřené recepty na různé typy pečiva a seznámí vás s vychytávkami, bez nichž se žádný správný pekař neobejde. A to vše v klasické i bezlepkové verzi. Objevte s kváskovým pečením novou dimenzi chutí!

ZAHRADY OD DANY 2

Jak na problémy v zahradě

Známa zahradní architektka radí, jak na nejčastější problémy v zahradě

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



VŽDYCKY JANE

Láska se nestará o to, co máte v plánu.

Jane vyrůstala mezi zaměstnanci bohatého hudebního producenta – na dosah milovaných kapel, ale nikdy jedna z nich. Každé léto jezdí s tátou do hor, pracovat v producentově sídle u Kondořího jezera, kde se koná hudební festival – a Jane se konečně povedlo upoutat pozornost Eddieho, syna Sarafianových, kteří ho pořádají. Ale když se vrátí k jezeru a znovu se setká s Eddieho tajuplným bratrem Fenem, začne o svých citech pochybovat. Který z bratrů je pro ni ten pravý? A jaká tajemství skrývá minulost?

DRAHÝ AARONE

Láska mezi řádky. Slow burn hit od autorky romantických bestsellerů.

„Drahý Aarone, jmenuju se Ruby Santosová a přidělili mi tě přes nadaci Pomoc vojákům.“ Ruby přesně ví, do čeho jde, když se přihlásí jako dobrovolnice pro dopisování s vojákem v zámoří. Pokyny jsou jednoduché: jeden dopis nebo e-mail týdně po dobu jeho nasazení. Jasně jako facka. Není to poprvé, co si takhle s nějakým vojákem píše. Co by ji tak asi mohlo překvapit? Jedna drobnost by tu možná byla: to, že se do něj zamiluje až po uši.



RYCHLÉ ŠÍPY - SEŠIT 4

Čtvrtá sešitovka Rychlých šípů. Tentokrát s náloží zajímavostí o Chatě v Jezerní kotlině!

V moderním sešitovém vydání Rychlých šípů najdete původní díly slavného komiksu i nové příběhy ze světa Jaroslava Foglara od současných tvůrců. V komiksu Poslední dobrodružství Černé vlajky, který podle scénáře Petra Hugo Šlika nakreslil Ticho 762, se vydáte do Sudet těsně po německém záboru. Nechybí ani Nikkarinovi Plantážníci, únikovka od Honzy Smolíka nebo cesta do Jezerní kotliny z pera Pavla Čecha. A právě legendární Chatě v Jezerní kotlině se věnuje téma čísla.

CUKRAŘINKA: PEČEME S LÁSKOU

Sladce, z dostupných surovin a beze stresu. Famózní pečení se známou cukrářkou.

Když se Andree Liškové narodili synové, začala jim péct dorty a tvořit pro ně postavičky z marcipánu. Z koničku se postupně stala vášeň a z vášně profese. Nechte se také inspirovat jejími sladkými uměleckými díly! Těšit se můžete třeba na lahodné eklérky s jahodami, famózní vanilkový dort s růžemi, nadýchanou bezé roládu a desítky dalších dobrot. Všechny Andreiny recepty jsou rychlé a jednoduché, takže si při jejich přípravě budete užívat každou vteřinu.



AUTA - PLATINOVÁ KOLEKCE

100 let s Disneyem! Dobrodružství se závodáky ze všech tří populárních filmů.

Pořádně na to šlápněte a vydejte se na nezapomenutelnou jízdu! Užijete si ji spolu s Bleskem McQueenem, Burákem a jejich známými nejen z Kardanové Lhoty. Oblíbení hrdinové si totiž našli přátele po celém světě – a co je lepšího než se s nimi pustit do závodu plného špičkování? Jiní soupeři mají v záloze několik zákeřných triků, ale naši kamarádi si našťástí dovedou poradit. S touhle partou se zkrátka nikdy nebudete nudit a vždycky bezpečně dojedete do cílové rovinky!



MARVEL - PLATINOVÁ KOLEKCE

100 let s Disneyem! Nejúžasnější příběhy marvelovských superhrdinů.

Marvelovský vesmír je bezendou studnicí akce a zábavy. Prozkoumejte ho s těmi nejoblíbenějšími hrdiny! Dozvíte se, jak Spider-Man a Iron Man začali bojovat s padouchy, doprovodíte Kapitána Ameriku na cestě za jeho smem, užijete si bláznivý úklid vesmírné lodi s Rocketem a Grootem, pomůžete Black Pantherovi porazit lovce Kravena a budete svědky první společné akce Spider-Mana a jeho kamaráda Milese Moralesa. Ať už je vaše superschopnost jakákoli, připravte se na nefalšované marvelovské dobrodružství!



STAR WARS - PLATINOVÁ KOLEKCE

100 let s Disneyem! To nejlepší z Hvězdných válek v nesmrtelných příbězích.

Před dávnými časy se v předaleké galaxii začal psát příběh, který dnes miluje celý vesmír. Užijte si to nejlepší z něj a nechte se strhnout dobrodružstvím na motivy filmů Star Wars! Na pouštní planetě Tatooine budete pátrat po mistru Jedi Obi-Wanu Kenobim, zachráníte princeznu Leiu ze zajetí, pomůžete Hanu Solovi a jeho přátelům utéct z Hvězdy smrti, poznáte učení řádu Jedi a po boku Luka Skywalkera se utkáte se sithským lordem Darthem Vaderem. Postavte se s oblíbenými hrdiny silám zla a zachraňte galaxii!



PRAŽAČKA NA VSI

To, že někam nezapadáte, neznamená, že tam nepatříte

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



S LÁSKOU Z RIVIÉRY

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

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



VŠECHNO JEDNOU KONČÍ

Každý potřebuje místo, kam se bude rád vracet

Simona prožívá tajný románek se svým šéfem, jehož manželství se rozpadá. Najde si cestu i k jeho dvěma dětem a doufá, že zaplní prázdné místo ve velkém domě a vytvoří spolu šťastnou rodinu. Sama totiž opustila domov hned po střední škole, aby se vyhnula soužití s matčiny novým partnerem. Realita je však plná nečekaných zvratů stejně jako Simoniny vzpomínky na dospívání. Žádná nepřijemná situace ale netrvá věčně, vždy se najde řešení.



Být šťastný je volba

Andrea Kalousová je krásná, šikovná a optimismus z ní doslova číší. Česká Miss World 2015, modelka, zpěvačka a velká milovnice koček si umí vychutnat vše, co jí život přináší.

**Jak je těžká korunka krásy?
Prý to není nic pohodlného?**

Záleží, jak která. Každopádně na běžné nošení to určitě není. :) Teď má své řádné místo u mě v ložnici spolu se šerpou.

Vzpomenete si na první pocity, když vám ji nasadili?

Když při vyhlašování vyslovili moje jméno, myslela jsem, že se přefekli. Došlo mi to, až když mi dali korunka na hlavu. Pamatuji si, jak velmi jsem byla dojatá. Je to určitě jeden z mých silných momentů. Ráda na to vzpomínám.

Jak vám ten jediný okamžik změnil život? Přeci jen od té doby uplynulo pár let.

Řekla bych, že mi to změnilo život naprosto zásadně. Hned první víkend po maturitě jsem se přestěhovala do Prahy, kam bych jinak nikdy nešla. Začala jsem pracovat jako modelka, chodila jsem přehlídky a točila jsem kampaně. Milovala jsem to ze začátku natolik, že bych to dělala i zadarmo. Určitě jsem díky soutěži získala spoustu kontaktů a mohu říct, že i přátelství. Byla to příjemná změna. Navíc jsem jela reprezentovat na světovou soutěž Miss World do Číny a to byl taky obrovský zážitek.

Vnímáte titul jako závazek? I třeba co se udržování postavy týče?

Dřív ano, ale přeci jen už je to osm let od soutěže a dneska jdou mé kroky jinou cestou než za modelingem. Nevnímám se už moc jako Miss. A co se týče udržování kondice, myslím, že takové věci by člověk měl především dělat sám pro sebe, což je i můj případ. Sportuji, abych se cítila ve svém těle dobře, a navíc mě to baví. Dříve jsem dokonce chodila aerobně na thaibox, ale dnes raději vyhledávám fitko a mým velkým koníčkem je běh. Co se týče jídla, tak to chce mít balanc. Žádné zbytečné diety nebo něco podobného, ale strava by měla být vyvážená. A když se k tomu přidá pohyb, určitě se můžete i nějakým dortíkem odměnit.

Takže si i nějaký ten hříšek dovolíte? Na čem ráda hřešíte?

Ulítávám si hodně na sladkém. Už od dětství miluju čokoládu. Na všechny způsoby. Zmrzlina u mě v mrazáku

nesmí chybět. Ačkoliv tolik miluju sladké, tak sama moc nepeču. Když už na to přijde, tak zvolím bábovku, nebo jsem si velmi oblíbila banana bread neboli banánový chléb. Pokud neznáte, tak určitě doporučuju vyzkoušet.

Před časem jste se představila i v pořadu Prostřeno a ukázala jste se jako zdatná kuchařka. Kdo vás naučil vařit?

Často jsem navštěvovala babičku, takže jsme vařily spolu. Řekla bych,



že jsem vše pochytila právě od ní. Naučila mě skvěle dochucovat jídlo a co si budeme povídat, to je prostě základ všeho. Po odvysílání Prostřeno, kterého jsem se zúčastnila, mi volala a říkala, že se jí to moc líbilo a chválila mě. A když to říká babička, tak to tak asi bude. :)

O tom žádná, babička má vždycky pravdu. Vaříte pravidelně?

Nejraději vařím, když mám pro koho. Když jsem sama, tak to moc neřeším. Ale když už se naskytne příležitost, tak si vaření užívám. Když nad tím tak přemýšlím, myslím, že mívám období, kdy vařím hodně a naopak.

Co nejraději?

Miluju indickou kuchyni a moje specialita je Punjabi Dhal Makhani nebo Chilli Con Carne. Ale miluju i těsto-

viny s omáčkami na všelijaké způsoby. A moje nejoblíbenější je rizoto s tuňákem, to je taková moje ověřená rychlovka.

Často cestujete po světě. Jste gurmetka? Kde jste si nejvíc pochutnala?

Ráda ochutnávám novou kuchyni. Ve Španělsku mám moc ráda ty jejich Tapas. Ale hodně jsem cestovala po Asii a jejich kuchyně je taky výtečná. Navíc když Bun bo Nam Bo jíte přímo v uličkách Hočiminu, tak nad to prostě není nic. To je absolutní top.

Tak jsme se teď namlsali, ale pojďme od vašeho kuchařského umění ke zpěvu. Vydala jste se na novou dráhu. Jak se vyvíjí vaše pěvecká kariéra?

Řekla bych, že velmi dobře. Hudba mě úplně pohltila a jsem za to ráda. Nevěřila bych, že se v něčem tak moc najdu. Skoro každý den jsem ve studiu, skládám a připravuji nové písničky. Nemohu se dočkat, až vyjdou ven. Dokonce v létě mě už čeká první festival, takže se opravdu moc těším.

Složit písničku není jednoduché. Kde se ve vás vzal váš další talent? A s jakým repertoárem se vydáte na festivaly?

Máte pravdu, skládání písniček jednoduché není. Když si vzpomenu na své začátky, tak jsem seděla před papírem a nenapadlo mě nic, co bych mohla napsat. Musela jsem to celé takzvaně vysedět. Je to určitě o tréninku a chce to mít samozřejmě i cit. Ale to nejdůležitější... Musí vás to bavit! Když člověk dělá to, co ho skutečně baví a naplňuje, tak úspěch se dostaví sám. Na festivalu se posluchači můžou těšit na skladby: Co bude dál, Já nechci víc, Padám, Nezhasím a jestli chcete vědět, jaké další písničky budeme hrát, tak dorazte na Chuchle fest s hitrádiem city 31.8., kde bude hrát třeba i Kryštof.

Zdá se mi, že na co sáhnete do dokážete proměnit v perlu. Prostě všechno se vám daří. Neustále s úsměvem na rtech...

Miluju smích a myslím si, že je zbytečné se nad něčím trápit. Přeci žijeme





jen jednou. Myslím, že být šťastný je volba. Člověk se pro to musí rozhodnout. My jsme ti, co si utváří svoji realitu. A nic není nikdy tak horké, jak se uvaří.

S tímto pohledem je určitě život jednodušší. Ale ne vždy a ne každý to dokáže aplikovat. Daří se vám to vždycky?

No samozřejmě, že jsou i momenty, kdy není jednoduché mít tuhle filozofii 24/7. Dokážu být totiž na sebe hodně přísná a pak ztrácím tenhle nadhled. A když se tak stane, vzpomenu si na to, kde jsem byla před rokem a vidím, jaký kus cesty jsem ušla. Člověk by se neměl srovnávat s ostat-

ními, ale pouze sám se sebou.

Už tedy chápu váš výrok, kdy tvrdíte, že váš život je komedie. Čemu se ráda zasmějete?

No tak, nejčastěji se směji sama sobě, to se zasměju nejvíc. Třeba když jsem nedávno vytahovala polévku z červené řepy, byla jsem natolik nešikovná, že mi obarvila celou kuchyň včetně stěn. Přišlo mi to natolik absurdní, že jsem se začala smát. Smála jsem se i tomu, že se mi to stalo s tou nejbarvenější polévkou, jakou vůbec jde...

Váš život je veselý, pestrý, divoký. Alespoň tak působíte. Dovedete si představit poklidný rodin-

ný život?

Ano. Moc se těším, až jednoho dne přijde. Vidím se někde v domečku se zahradou, s manželem, dvě děti a pár koček domů taky zvládnem. :)) Nicméně aktuálně se nacházím v produktivním období. Takže teď má prioritu určitě práce.

Takže ptát se na založení rodiny je asi zbytečné, že?

No, víte, jak to je, člověk míní a pánbůh mění. Ale moje vize je taková, že do pěti let bych si to dokázala představit. Uvidíme jak to bude. Momentálně ani nemám vztah. A aktuálně jsem nastavená tak, že ani partnera nehledám. Věřím, že až přijde čas, tak přijde.

Jaká jednou budete máma?

Budu výchovná, i když už teď mi je jasné, jak to bude těžké. Ale chtěla bych mít s dětmi takový vztah, aby se mnou mohly komunikovat o čemkoliv. Vždy je ráda podpořím v cestě za jejich sny.

Vzpomenete si na svůj vlastní velký dětský sen? Napadlo by vás tehdy, kudy povede vaše dnešní cesta?

Můj dětský sen byl mít stánek se zmrzlinou. Už jako malá jsem zmrzlinu milovala a to se teda nezměnilo. Každopádně rozhodně by mě v životě nenapadlo, kam osud mou cestu ztočí a myslím, že tohle je teprve začátek mé cesty.

Každý si od svých rodičů neseme něco, co bychom rádi uplatnili ve vlastní výchově, ale naopak i něco, čemu bychom se rádi vyhnu. Jak to máte vy?

Myslím, že metoda "něco za něco" je celkem fajn. Když si to tak vezmu, fungovaly na mě dobře i tresty typu „domácí vězení“. Ikdyž se mi to teda tenkrát vůbec nelíbilo. :) Chci, aby si děti věci vážily, takže jsem určitě proti nějakému přehnanému rozmazlování. Měly by si určitě uvědomovat hodnotu peněz a nedostávat drahé dárky jen tak... A právě díky tomu, že to takto bylo u nás doma, si peněz vážím a nic neberu jako samozřejmost.

Máte mladší bratry, takže jste asi docela i natrénovaná, že?

To je pravda. Bratři jsou o deset a osm let mladší, takže ano. Jako malá jsem je hodně hlídala. Pořád teda o nich mluvím jako o malých bráscích, ale pravda je taková, že tomu staršímu už je osmnáct. Ten čas tak letí. :)

Připadá mi, že máte všechno, co jste si kdy vysnila. Je něco, co vám v životě chybí?

No víte u mě jsou stejně nejdůležitější moji přátelé a rodina. Když jsem s něma, tak jsem nejšťastnější. Netoužím po drahých věcech nebo materiálním světě. Takže moc nevím co by mi mělo asi chybět. Jsem vděčná za vše co mám...

A kdy vám nejvíc chybí kočky?

Aha, narážíte na můj obchod, že? Tak samozřejmě, kočka mi chybí, když nejsem doma nějakou delší dobu. Ale musím se přiznat, že stačí, když někde spím přes noc, tak už mám výčitky, že je doma kočička samotná. A když přijdu, tak dostanu pěkně vyhubováno, takže si další pozdní příchod raději rozmyslím. Kočky miluju od malička. Snila jsem o tom, že jed-



nou budu mít tu svou a tak mám teď Tigi. Spinkáme spolu každý den v náručí a člověk by nevěřil, že i Bengálka umí zkrotnout. :)

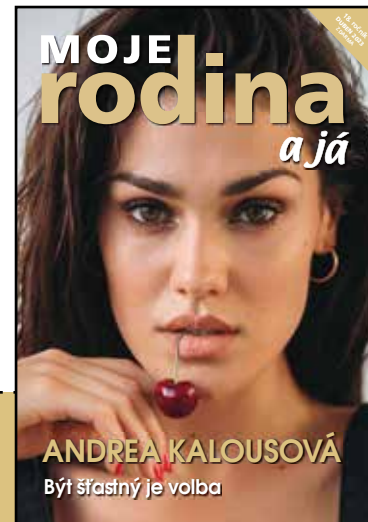
Ted' tedy trochu s nadsázkou, jakou jste kočkou vy? Krotkou nebo Bengálskou? Poradte, jak se stát kočkou?

Nechte si narůst pořádný drápy a dejte si šlofíka, nejlépe na sluníčku. Kočky spí až osmnáct hodin denně, no není to super život? :)

Text: Michala Jendruchová
Foto: Nikola Bílková

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

5 VAD NA KRÁSE A JAK NAD NIMI VYZRÁT



DUBEN 2023

MOJE
rodina
a já

18. ročník

Vydává **IN publishing group s.r.o.**

Šéfredaktorka: Mgr. Iva Nováková

Grafické oddělení: Jaroslav Novák

Fotoeditorka: Monika Navrátilová

Jazyková korektorka: Mgr. Barbora Kvapilová

Obchodní oddělení: Petra Lahrachová

Web designe: carpone

Odborné poradny: MUDr. Eva Vítoušová,

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

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

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

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

Obchodní oddělení tel.: +420 774 584 123

E-mail: inzerce@rodinaaja.cz

Předplatné e-mail: předplatne@rodinaaja.cz

Registrační číslo: MK ČR E 17058

Mezinárodní standardní číslo ISSN: ISSN 2571-239X

Za obsah inzerce odpovídá inzerent

Přirozeně bezlepkové výrobky z Anglie

Kvalitní směsi bez obsahu deproteinovaného pšeničného škrobu, sóji a lupiny

Freee směsi na chléb a pečení



Samokypřící směs bez lepku

Vhodná pro šlehaná a kynutá litá těsta do formy (všestranné pečení, muffiny, dorty, bábovky).

Složení: směs (rýže, brambor, tapioky, kukuřice a pohanky), jedlá soda, zahušňovadlo (xanthanová guma).

Směs bílá bez lepku

Vhodná pro všestranné pečení a vaření (zahušňování polévek a omáček, palačinky, cukroví – v kombinaci s chlebovou směsí bílou a jiné). Vhodná i pro kynutá těsta litá do formy.

Složení: směs (rýže, brambor, tapioky, kukuřice a pohanky).

Směs na tmavý chléb bez lepku

Kromě lahodného chleba vhodná i pro všestranné pečení (mazanec, makovec, kreky, vdolky na plechu aj.). Skvělá v kombinaci s chlebovou směsí bílou. Vhodná i pro kynutá těsta litá do formy.

Složení: směs (rýže, tapioky, brambor, cizrny, pohanky a karobu, vlákna z cukrové řepy), xanthanová guma.

Směs na světlý chléb bez lepku

Směs na bílý chléb, též vhodná pro vánoční cukroví, vánočku, pizzu, těstoviny a jiné.

Vhodná i pro kynutá těsta litá do formy.
Složení: směs (rýže, brambor, tapioky), xanthanová guma.

Rýžová mouka bez lepku

Vhodná pro všestranné použití – pečení i vaření.

Složení: směs bílé a celozrnné rýže.



Rychlé makovky bez lepku

Ingredience:

250 g tvarohu (vanička) ~ 2 vejce ~ 5 lžíc cukru ~ špetka soli ~ vanilkový cukr ~ 250 g Freee Doves Farm Samokypřící směsi bílé bez lepku ~ trochu mléka na pomazání ~ mák na posypání

Postup:

Prošleháme vejce, cukr, vanilku a sůl spolu s tvarohem, přidáme mouku. Plech si vyložíme pečicím papírem a pomazeme olejem. Namočenýma rukama tvoříme z těsta kuličky, které klademe na plech a posypeme mákem. Pečeme 12 minut na 190 °C. Poté pomazeme makovky mlékem a pečeme ještě dalších 5 minut.

spiridea

JAK NA **OPRUZENINY,** **ZAPAŘENINY A ODŘENINY**

Vznikají při neschopnosti povrchu kůže zbavovat se nežádoucí vlhkosti (pot, maz, moč, stolice) v místech, kde dochází ke tření kůže o kůži nebo kůže o oděv.

Novinka



Řešení

Používat **Spiridea krémpastu**, která díky speciálnímu mastovému základu odvede nežádoucí vlhkost z povrchu kůže

- Cíleně vyvinutá s ohledem na citlivou novorozeneckou kůži
- Lehce smývatelná
- Bez parfému
- Již pro novorozence

Spiridea krémpasta patří do každé domácí lékárničky

spiridea



www.spiridea.com

Spiridea s.r.o., Nobelova 28, 831 02 Bratislava 3



Koupíte v každé
dobré lékárně

duben 2023