

18. ročník
KVĚTEN 2023
ZDARMA

MOJE rodina a já

NIKOL ŠVANTNEROVÁ

Mia si taříňka omotala kolem prstu

Komplexní řešení na Vaše cesty

Nenechte se zpomalit.
Náplast není třeba.



Za pár minut zpátky v akci doma i na dovolené

Turistika
 Cyklistika
 Plavání
 Parkour
 In-line
 Horolezectví
 Kuchyně
 Zahrada
 Dílna



Akutol Stop

+ ZASTAV!

- Zastavuje drobná krvácení
- Obsahuje mořské a bylinné složky



Akutol odstraňovač náplastí

+ ODSTRAŇ!

- Rychle, snadno a bezbolestně odstraní všechny typy náplastí a ostatních pomůcek lepených na kůži
- Velmi účinný – až na 200 aplikací



Akutol sprej

+ OBVAŽ!

- Voděodolný, transparentní obvaz ve spreji
- Po 3-4 dnech samovolné, postupné odstranění otěrem



Akutol DUOPACK



Akutol sprej na popáleniny

+ ZAHOJ!

- Ošetřuje drobné domácí popáleniny I. a. II. stupně a pokožku po nadměrném opalování
- Obsahuje kyselinu hyaluronovou, extrakt z aloe vera a měsíček lékařský



Arpalit Bio repelent

Nové cestovní balení (60 ml)

+ CHRAŇ SE!

- Odpuzuje komáry a kličtata
- Účinnost až 8 hodin
- Vhodné pro děti od 1 roku



Obsah



Editorial

Zatímco média odpočítávají, kolik dnů nám zbývá do léta, venku nám o víkendu ve vyšších polohách vesele poletoval sních a my v nižších jsme se hráli u kamen. Poté, co jsme navnaděni velikonočním teplem všichni vyprali zimní oblečení a vytáhli ze skříně kraťasy, 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 zvládnout roli matky a nezbláznit se. Řekneme si, jak by měl vypadat zdravý jídelníček a jak vyhrát boj s alergií. Povíme si něco o výbavě lékárníčky a o tom, co by nám rozhodně před dovolenou nemělo chybět.

Těšit se můžete i na zajímavý rozhovor tentokrát s modelkou a bývalou Miss NIKOL ŠVANTNEROVOU.

- 4 Mateřství není pro každého
- 16 Co trápí naše nejmenší
- 24 Dětská obezita
- 30 Jak vybrat hračku
- 38 Zdravě, chutně, hravě
- 44 Plánujeme dovolenou
- 52 Lékárnička na cesty není luxus
- 62 Opalujte se bezpečně
- 68 Konopí
- 74 Záněty a infekce...
- 80 Jarní alergie

Rozhovor

- 92 Nikol Švantnerová
Mia si taťinka omotala kolem prstu

Iva Nováková

Titulní foto: Kateřina Nováková





Mateřství není pro každého

Nemůžete se dočkat, až si poprvé pochováte své miminko? Nebo vám naopak při pohledu na malé děti naskakují osypky? Každá jsme jiná a máme nárok na vlastní rozhodnutí, zda se stát matkou.



Od malička nás vychovávají coby budoucí maminky, hospodyňky a udržovatelky rodinného krbu. Jenomže doba se mění a to, co bylo před lety jasnou cestou, dnes ne vždy platí. Něco se „zvrtné“ a nás role matky třeba vůbec nezajímá. Jsme potom horší ženy?

Okolí mnohdy není ochotno akceptovat odlišný postoj a dostáváme se do velkých tlaků. Někdy se nám mateřství vyhýbá, někdy se vyhýbáme my jemu, někdy záměrně, někdy bolestně. Nikdy nevíte, proč žena nemá děti. A její usměvavá tvář, skvělá kariéra a rádobý si užívání života s jasným rozhodnutím zůstat bezdětná, může skrývat bolest, že nenašla vhodného partnera, nebo se prostě početí nedaří. Je to citlivé téma a nevhodné otázky mohou způsobit bolest.

DOBŘÁ MATKA?

Schválně, s čím jste si hrála jako malá? S největší pravděpodobností jste v kočárku vozila panenky. Asi málokterá si jezdila s vláčky nebo stavěla jeřáby. Dříve byla cesta tak nějak daná. Po studiích se vdáme, založíme rodinu, zplodíme potomky. Dívky se vdávaly těsně po maturitě, když otálely, až dokončí vysokou školu, hrozilo, že zůstanou na ocet. Děti se jim rodily, sotva dosáhly dospělosti. Dnes se stávají prvorodičkami klidně o dvacet let později. Některé mateřství oddalují, jiné se mu vyhýbají zcela. A určité procento těch, které již porodily, dokonce přiznává, že svého rozhodnutí mít děti litují. Pak mají výčitky a cítí se jako špatné matky.

Vězte, že nic není špatně. Dává vám okolí najevo, že jste sobecká, když se

zaměřujete jen na svůj život, svoji kariéru, svou cestu? Vytýkají vám, že se s dětmi nechcete dělit o peníze, ničit si tělo, a z těchto sobeckých důvodů zůstáváte bezdětná? Dostáváte se tím do nepříjemných situací? Možná by bylo zajímavé se dotčného zeptat, jaký má on sám vnitřní popud, že se vás na takové věci ptá. Co ho žene a proč ho irituje vaše rozhodnutí? Ono totiž na druhých nám často vadí to, co sami nemáme v sobě vyřešené. Možná je to i jeho slabé místo. Nikdo nemá právo vás soudit, když není ve vaší kůži.

V ZÁJMU DĚTÍ

Naopak mnohé ženy se dnes rozhodují nemít děti právě z důvodů ohleduplnosti. Projevilo se to hlavně v období covidu a války na Ukrajině. Bojí se do tohoto světa přivádět novou generaci



STOP STRÍM A CELULITIDĚ



+ 3D KYSELINA
HYALURONOVÁ

+ KMENOVÉ BUŇKY
AKOSKY APIUM

+ VZÁCNÉ AKTIVNÍ OLEJE

SNÍŽENÁ
ELASTICITA



STRIE



VRÁSKY



JIZVY



CELULITIDA



NAKUPTE NA
www.oncle.cz

a vystavovat ji nejistotě. Tento argument slyším stále častěji.

Téma mateřství vzbuzuje emoce. Říká se, že i když to žena necítí, tak když jí v porodnici poprvé vloží do náruče ten uzlíček štěstí, probudí se v nich ony city. Ale ani to vždy neplatí. Někdy se mateřský cit rodí déle, někdy se neprobudí vůbec. Někomu zkrátka není dáno.

Nevyčítejme ženám, když se rozhodnou zůstat bezdětné. I taková žena může prožít plnohodnotný život, být to třeba pro ženu, která velké rodině obětuje vše s největší láskou, může být nepochopitelné. Lepší je být zdravou a sebevědomou bezdětnou ženou než vystresovanou matkou, která svému dítěti nedá vše, co potřebuje, a svůj stres na své potomky přenáší.

ÚHEL POHLEDU

Každodenní rutina. Noční buzení, brzké ranní vstávání, úklid, vaření, praní. Přitom stále nepořádek, kterému snad není úniku. Drobky jsou všude, dítě odmítá uvařený oběd, v obchodě ho přepadá záchvat vzteku, když mu nechcete koupit lízátko. A co potom nemoci nebo nedej bože nějaké vážné postižení? Tohle vidí žena, která nechce děti.

Ale pak vás vaše holčička nebo chlapeček pohladí, obejmě a řekne, že jste ta nejmilejší maminka, usměje se, v očích



mu září radost, když vás uvidí a rázem jsou všechny bolístky a pochybnosti zapomenuty. To vám řekne většina maminek a žen, které se pro děti rozhodly.

Žena, která si dlouho budovala kariéru, byla zvyklá pracovat od rána do večera, chodit na schůzky, pracovní večere, žít společenským životem, najednou tráví dny v teplákách, domácí práce se jí mohou zdát podřadné, stereotypní, nepodstatné. A hlavně cítí osamělost. Musí měnit svůj slovník, režim, priority. Nezapomenu na nedávný telefonát mé kamarádky, kterého jsem byla svěd-



kem. Stála jsem vedle ní, když si telefonovala s klientem a do sluchátka se s ním rozloučila slovy: Pa pa. Naštěstí ona i klient mají smysl pro humor, a tak na to dodnes vesele vzpomínáme.

ZBABĚLOST NEBO ZODPOVĚDNOST?

Mateřství si často idealizujeme. Toužíme po miminku a těšíme se na to krásné, spící novorozeňátko, s kterým v našem dokonalém světě zvládneme i pokračovat v kariéře. Tušíme, že to bude náročné, ale dokud se nestaneme matkou, nezjistíme, jak moc těžké to je

a co zrovna ten náš poklad bude vyžadovat a potřebovat.

Přichází obrovský strach, který nás už nikdy neopustí, bezvládnost, když miminko naříká a my netušíme, proč, nedokážeme mu ulevit. Sevřený žaludek, když se z chůvičky ozve pláč, když miminko nechce jíst, když má horečky. A obava, jestli z něj vyroste dobrý člověk. Jak ho správně vychovat? Jak zajistit, aby neskončilo někde ve stoce nebo pod koly aut?

Jenomže dokud se nestaneme mat-

kou, tak také nezjistíme, jak krásné to je. Mateřské city jsou nepřenositelné, nevysvětlitelné, a rozumem nepochopitelné. Je to tak silné, že není možné vysvětlit člověku, který není rodičem, co prožíváme.

VÝČITKY MATEK

Jste maminkou, ale připadá vám, že to nezvládáte? Že je to nad vaše síly? Není vše tak, jak jste si představovala? Přepadají vás frustrace, když se díváte na sociální sítě, kde se ostatní maminky ukazují, jak je u nich vše dokonalé?

Nevěřte tomu. Netrapte se studováním facebooku. Neporovnávejte se. Samozřejmě některé ženy mají průběh těhotenství i mateřství jednodušší, jiné náročnější. Každá také má jinou výchozí pozici, jinou genetiku i jiné možnosti. Co když ony vystajlované ženy mají kolem sebe širokou rodinu, která je podporuje a pomáhá, zatímco vy jste na vše téměř sama. Manžel v práci, babičky daleko nebo nejsou vůbec a kamarádky vytížené... Nestresujte se, že nejste dokonalá, ale pochvalte se za vše, co zvládáte.

Přepadají vás někdy myšlenky, že byste nejraději mámou už nebyla? Nevychítejte si je. I to se stává. A je to naprosto normální. Jste vyčerpaná a nejraději byste se naložila do horké vany, zašla na skleničku vína, odjela na dovolenou. Místo toho kojíte, dovolenou trávíte



leda tak na dětském hřišti, uspáváte a sama se nevyспíte. Do toho vám všichni kolem říkají, co už by vaše dítě mělo umět, jak by už mělo vypadat, porovnávají a vy se cítíte ještě hůř? A když dáte dítěti žmoulat rohlík, ta na vás ostatní maminky vystartují, jako byste ho snad chtěla zabít? Rozhodnete-li se stát se matkou, odted už nebudete na prvním místě vy, ale vaše dítě. Jen vy sama a váš mateřský pud vám odpoví, co je nejlepší.

MATEŘTVÍ AŽ NĚKDY

Další skupina žen, a to zřejmě mnohem početnější skupina, se mateřství jako takovému v zásadě nevyhýbá, jen ho odkládá až na někdy. Je to takový trend dnešní doby. Mají nastartovanou a dobře se vyvíjející kariéru, chtějí cestovat, užívat si svobodného života. Až si zajistím bydlení, až si vybuduji kariéru, až budu mít jistotu, že dítě zabezpečím, až najdu vhodného partnera..., tyto a další věty definují postoj žen, které k mateřství přistupují i tzv. rozumově. A i ony musejí často čelit nařčení z kariérismu, útokům, že taky může být pozdě, že budou vybírat, až přeberou, že neotěhotní, že se jim narodí postiže-

ZJISTIT VÍCE



DĚTI TENTO DUDLÍK MILUJÍ, ODBORNÍCI TAKÉ.

 **LEPŠÍ PRO**



- ✓ Zuby
- ✓ Čelist
- ✓ Patro



Rozumí životu.

*Čtyři tvary dudlíků ve srovnávací klinické studii „Dudlík: správný tvar je rozhodující“. Pharmawissen aktuell, 2022

INZERCE

dresy & trička

pro fanoušky i hráče **FOTBAL-DRESY**
www.fotbal-dresy.cz



**JARNÍ AKCE
SLEVOVÝ KUPON
FD2023**

TIP NA DÁREK: fotbalové dresy s vlastním jménem.
Dodání 7 dní. Objednávky a další výběr WWW.FOTBAL-DRESY.CZ



né dítě a že budou jednou litovat.

Jak jim čelit? I zde platí, ujasněte si uvnitř sebe, co je pro vás prioritou, co je pro vás důležité a co jste ochotná obětovat. Opět je to jen váš život, vaše rozhodnutí a nikdo nemá právo vám do něj mluvit. Horší je, když podlehněte tlaku okolí a učiníte krok, který jste nechtěla.

Nejdůležitější je, abyste se shodla se svým partnerem, který vám má být tou největší oporou. Společně s ním je pak mnohem snazší odrážet hloupé narážky těch, kteří do vašeho života nevidí. Pokud s ním máte každý odlišný názor, budete muset hledat kompromisy. Uvědomte si, co vám stojí za to a zda opravdu není od věci udělat ústupek.

CHCI A CHCI A CHCI

Jenomže pak jsou tady ženy, které touží. Touží moc. Ale nedaří se. Sledují ovulaci, měří si pH i teplotu, počítají plodné dny a dostávají sebe i partnera do koloběhu stresu, smutku, frustrace. A ty zažívají frustraci největší. Buďte k nim ohleduplní. Poznámky týkající se dětí, dotazy, kdy už do toho vlétnou

a podobné jim hrozně ubližují

Jak se stavět k neplodnosti? Dobré je vědět, že v tom nejste sama. Neplodnost řeší až 20 procent párů. Důvodů je mnoho. Jedním z nich může být právě odkládání těhotenství. Ženské tělo je na tom z reprodukčního hlediska nejlépe mezi 20 a 24 lety. Postupně rok co rok se schopnost otěhotnět o 5 procent snižuje. Úderem 35. roku je to pak daleko výraznější skok. Přidejme k tomu stres, hektický život, nevhodné životní prostředí, strava nic moc, nadváha či naopak tvrdé diety, kofein, alkohol atd. I to jsou důvody, proč je neplodnosti tolik.

Rozhodla jste se, že tedy do toho půjdete a miminko si pořídíte? Očekáváte, že za měsíc vám těhotenský test ukáže dvě čárky? Ale ono ne? Měsíc je pryč, druhý, třetí... Do jednoho roku od počátku snažení můžete zůstat v klidu. Pak byste na to měla upozornit svého lékaře. Jestliže však patříte mezi tzv. starší maminky, tedy od 35 let věku, raději se nechte vyšetřit už po šesti měsících. Gynekolog zjistí, kde může být příčina, navrhne léčbu, případně doporučí

asistovanou reprodukci.

V každém případě není od věci navštívit psychologa. Psychická podpora odborníka je vcelku zásadní. Vždyť období, kterým procházíte, je psychicky velmi náročné. Ať už je to marná touha otěhotnět nebo podstoupení asistované reprodukce. Psycholog či psychoterapeut vám pomůže odstranit psychické překážky, které mohou bránit v otěhotnění.

SUMA SUMÁRUM

Být matkou je krásná role. Ale není to povinnost. Je to jakási přirozenost, instinkt, ale ne vždy se probudí. A ne každé ženě je dáno. Mateřství je závazek na celý život. Je to radost, ale není to podmínka. Mateřství je cesta. A ne každý se touto cestou rozhodne jít. Možná je pro vás jiná cesta, která vás učiní šťastnou.

CO VÁM MATEŘSTVÍ USNADNÍ

Na závěr jsme si připravili takový malý návod, co si připravit a čím si mateřství usnadnit.



ecstatic MAMA

Nejobsáhlejší online program pro zdravé těhotenství, jemný porod a harmonické šestinedělí v češtině.

Teorie



Praxe



Cvičení



V teoretické části se potkáme u 27 videí.

Podíváme se na průběh celého těhotenství, jak o sebe pečovat, jaké krize nás v tomto křehkém období mohou potkat.

Detailně si popíšeme, jak probíhá porod. Vysvětlíme si, jak navodit v těle hypnotický stav, který nám pomůže k hladkému průběhu porodu.



V praktické části je pro vás nachystáno 28 videí.

Podělím se s vámi o konkrétní praktické informace, jak se připravit na porod.

Vysvětlíme si, jak obrovský význam mají pro porod dech, zvuk a gravitace.

Ukážeme si konkrétní porodní polohy a co se děje s tělem maminky a miminka v jednotlivých fázích porodu.



V sekci cvičení se u celkem 17 videí se naučíme, jak je pro tělo při porodu důležité relaxovat.

Projdeme si celou řadu vizualizací a meditací, které nás přivedou do stavu hlubokého uvolnění.

Budeme pracovat s pozitivními afirmacemi.

Nebude chybět ani uvolňující cvičení a těhotenská jóga.

*„Žena má právo na svobodnou volbu a plnou podporu, žádné univerzální recepty nefungují!
Je v naprostém pořádku si těhotenství a porod maximálně užívat.
Prozradíme si veškeré tipy a triky k tomu, jak nejlépe na to.“*

Lilia K., autorka programu



www.ecstaticmama.cz

LAHVIČKY A DUDLÍKY

Velkým tématem pro všechny maminky je kojit, či nekojit. Ať už budete kojit, nebo ne, je několik věcí, které se vám budou hodit hned po narození miminka. Samozřejmě lahvička. Při výběru dětské lahvičky či savičky se vždy zamyslete nad praktičností materiálu. Skleněné lahvičky se lépe udržují, ale hrozí rozbití. Plastové lahvičky jsou odolné vůči rozbití, ale více se opotřebují. Savičky se vyrábí ze silikonu nebo latexu. Silikonové savičky se lépe přizpůsobují pusince mrňouska. Oproti latexovým se rychleji rozžvýkají. Na latex ale zase může mít miminko alergii. Některé druhy lahviček mají dokonce anti-kolické savičky, které mají tvar prsu. Dítě během krmení spolýká mnohem méně vzduchu a netrpí pak prdíky. Pokud nebudete kojit, je rozhodně+ vašim nepostradatelným pomocníkem dudlík. Pojdme se podívat na rozdíl ve výbavě kojící a nekojící maminky.

Kojím

- odsávačka mléka
- zásobníky nebo sáčky na odstříkané mléko
- 2–3 kojící podprsenky
- noční košile pro kojící ženy
- kojící polštář (není nutný, ale je praktický)
- jednorázové vložky do podprsenky
- krém na popraskané bradavky
- prsní kloboučky (pokud máte příliš ploché bradavky)
- dudlík
- kojící korále (zabaví miminko při kojení a nebude vás tahat za vlasy a oblečení)
- kojící čaj na podporu laktace

Nekojím

- 2 a více lahví s obsahem 250 ml na mléko
- 2 lahve s obsahem 125 ml na vodu nebo čaj
- náhradní savičky (vybírejte podle velikosti, anatomického tvaru)
- hrnec na sterilování nebo sterilizátor
- kartáč na čištění lahviček
- ohřívač lahviček a termoobal (hodí se na hlavně na cesty)
- kojenecké vody
- kojenecké mléko (dle doporučení vašího dětského lékaře)



- krmící polštářek (není nutný, ale pohodlný)
- dudlík

LÉKÁRNIČKA

Už v těhotenství si rozšíříte lékárníčku o vhodné vitamíny, aby miminko v bříšku hezky rostlo a vy jste neztrácela potřebné živiny. Určitě budete potřebovat i mastičky na strie, bohužel často i léky na hemeroidy, které v těhotenství mnoho žen trápí. Hodit se budou i krémy na rozpraskané bradavky. S mrňouskem se lékárníčka rozšíří o další drobnosti, jako jsou například krém na opruzeniny, líh nebo anýzové kapky. Všechny léky podávejte podle věku, který je uveden v příbalovém letáku. Například čípky proti teplotě mohou většinou miminka od 3 měsíců. Proto se v takovém případě vždy poradte s dětským lékařem.

- 60% líh na čištění pupíku či propíchnutá ouška
- dezinfekce na drobné ranky
- náplasti a sterilní obvazy
- buničitá vata dělená

- teploměr
- kulaté nůžka na nehty
- nosní odsávačka
- nosní kapky proti rýmě
- mořskou vodu na proplach nosánku (účinná jako prevence)
- borovou vodu nebo Ophthalmol Septonex na vyplachování a ošetření očí
- lék na horečku v čípkách či sirupu
- sirup proti kašli
- mast na opruzeniny a k ošetření bradavek
- balzám na rty (hodí se hlavně v zimě)
- gel na tlumení bolesti při prořezávání zoubků
- kapky proti nadýmání (existuje i gel na masírování bříška)
- nahřívací polštářek z třešňových pecek na bolavé bříško
- rektální rourka (když na prdíky nic jiného nezabere, je to krajní řešením a vysvobozením)

Text: Michala Jendruchová,
foto: Shutterstock.com

Viburcol®

Spokojené dítě, šťastná máma

- ☼ pomáhá uklidnit miminko a utišit pláč
 - když rostou zoubky
 - při mírných bolestech břicha
 - při nespavosti
- ☼ k léčbě příznaků běžných dětských infekcí
 - rýma, kašel, teplota

Viburcol® obsahuje léčivé byliny a minerální látky

Již od 1. dne věku



www.viburcol.cz

Viburcol je homeopatický léčivý přípravek k zavádění do konečníku. Zakoupíte v lékárně bez receptu. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.

-Heel
Healthcare designed by nature

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

INZERCE

Procto-Glyvenol®



ÚLEVA OD HEMOROIDŮ

Lék Procto-Glyvenol®:

- ◆ ulevuje od bolesti a svědění
- ◆ zmírňuje záněť

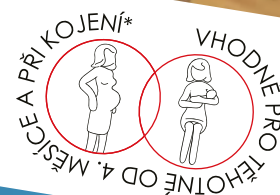
lék



lék

www.procto-glyvenol.cz

kosmetický přípravek



Procto-Glyvenol® 50 mg/g + 20 mg/g rektální krém. Procto-Glyvenol® 400 mg / 40 mg čípky. Přípravky se používají k léčbě vnitřních i vnějších hemoroidů. Volně prodejné léky k rektálnímu podání. Pro dospělé pacienty. Nepoužívejte v prvním trimestru těhotenství.*Procto-Glyvenol® se může používat od 4. měsíce těhotenství a v období kojení, je nezbytné dodržet doporučené dávkování a způsob podání. Před použitím si přečtěte příbalovou informaci a poraďte se se svým lékařem nebo lékárníkem. Procto-Glyvenol® Soft je kosmetický přípravek pro hygienu anální oblasti (max. 3 ks na jedno spláchnutí). Držitel rozhodnutí o registraci: Herbacos Recordati s.r.o., Štrossova 239, 530 03 Pardubice, Česká republika. Datum výroby materiálu: 01/2023. Kód materiálu: CZ-PROCTO-2023-03_inzerce 210 x 148



Co trápí naše nejmenší

Ani jim se to nevyhýbá. Sotva novorozeňata spatří světlo světa, už se často potýkají s různými neduhy a bolístkami. Připravte se na ně včas, abyste jim mohla předejít.



Zažila to snad každá novopečená maminka. Přinesete si domů z porodnice ten vytoužený uzlíček štěstí a společně s ním i spoustu starostí, abyste mu zajistila vše potřebné k jeho spokojenosti.

A najednou děťátko pláče. Nevíme, co ho trápí... Pláč se mění v úpěnlivý nářek. Jak mu ulevit? Možná vám pomůže, když se seznámíte s nejčastějšími novorozeneckými potížemi. Poradíme vám, jak se s nimi vypořádat a jak jim předcházet.

NEMOCI

Tolik jste se těšila, jak budete s miminkem brázdít okolí a vyrážet na dlouhé procházky? Ale ono jen kašle, kýchá, má u nosu nudle a ještě se přidaly teploty? Nepropadejte panice. Novorozenci nemají vyvinutou imunitu, teprve po porodu se jim vytváří, a tak jsou náchylnější k virům a nemocem.

S ČÍM SE BĚŽNĚ MŮŽEME SETKAT?

OPRUZENINY

Kožní problémy nejsou v případě miminek ničím neobvyklým. Mají velmi citlivou a jemnou pokožku, celé dny tráví v plenkách, stále leží, potí se, a tak jim hrozí opruzeniny.

Je to asi vůbec nejčastější problém.

Nejvíce se jim vytvářejí v oblasti plenek. Tam je hezky teplíčko, navíc se v nich mohou držet zbytky po močení či stolici. Pokožka ztrácí svoji celistvost, objevují se drobné trhlinky až puchýřky. Poškozená kůže je pak náchylná ke kvasinkovým a bakteriálním infekcím. Což je živná půda pro opruzeniny.

Jak jim předejít:

Nenechávejte miminko v mokrých plenkách. Vždy ho zavčasu přebalte. Při každém přebalování dobře a citlivě omyjte pokožku. Jste-li doma, ideálně proudem vody. Pokud jste někde, kde to není možné, použijte vlhčené ubrousky. Důkladně osušte a natřete šetrný krém proti opruzeninám, nejlépe přírodní, bez neprodyšných minerálních olejů, vazelíny a parfemace. Jako prevenci vzniku opruzenin volte krémy s obsahem panthenolu. Pokud se již opruzenina objeví je nejlépe sáhnout po krému s obsahem oxidu zinečnatého.

KVASINKY

Možná s nimi máte sama vlastní zkušenost a víte, jak dovedou být nepříjemné. Kvasinková infekce bohužel netrápí jen nás ženy, ale celkem často se objevuje i u miminek. Kvasinky jako takové jsou běžnou součástí každého člověka a když vše funguje, jak má, neměly by

nám způsobovat potíže.

Miminko se s nimi poprvé setká už při porodu, když prochází porodními cestami. Tehdy se dostávají do jeho úst a trávicího traktu. Protože novorozenci nemají ještě imunitu, mohou kvasinky zlobit a přemnožit se. Když se příliš rozmnoží a jejich množství přeroste únosnou míru, pak nastává problém, který se projeví na kůži, ale třeba i v ústech nebo na sliznici. Děťátko trpí vyrážkami, pupínky a bolestmi či svěděním.

Jak jim předejít:

Dbejte o jeho dobré trávení. Nechte si v lékárně doporučit vhodná dětská probiotika a prebiotika. Jestliže kojíte, pak se zaměřte na svůj jídelníček, protože veškerou potravu vaše děťátko získává z mateřského mléka. Kvasinky milují sacharidy, a tak omezte cukry. Ale nejen ty zjevné, jako je čokoláda a různé cukrovinky. Opatrná buďte i při konzumaci ovoce či různých obilovin a sladší zeleniny.

PRŮJEM

Řídká stolice je u novorozenců běžná, protože konzumují tekutou stravu. Jak tedy poznat průjem? Stolica je vodnatější, zelenější, může se v ní objevovat hlen. A samozřejmě frekvence je častější. Popřemýšlejte, jestli jste neudělala



WELEDA

Since  1921

Nakupte na e-shopu weleda.cz přírodní péči se slevou 20 %

SLEVOVÝ KOD: **RODINA**
PLATNOST 1. 5. - 1. 8. 2023



u objednávek nad 1 111 Kč!

PŘIROZENÁ OCHRANA OD SAMÉHO ZAČÁTKU

MĚSÍČKOVÁ KOJENECKÁ A DĚTSKÁ PÉČE:

- ✓ Vhodná již od narození
- ✓ 0 % umělých barviv, vůní a konzervantů
- ✓ Doporučován porodníky



Weleda. Grow together.

vlastní stravovací chybu.

Jak pomoci

Děťátko průjemem přichází o tekutiny a minerální látky. Ty mu musíte zajistit. Podávejte mu čaj, vodu, případně rehydratační roztok. Budete muset upravit svůj jídelníček. Zaměřte se na rýži, banány, případně suchary. Pokud průjem trvá více než jeden den, přidají se horečky, pak zamiřte k lékaři.

ZÁCPA

Miminka, která jsou plně kojená, by na zácpu trpět neměla. Jiná situace nastane, když přecházíte na umělou stravu. Pokud má tuhou stolici, potíže při vyprazdňování a „chodí na velkou“ méně často, může ho začít bolet břicho.

Jak pomoci

Ojediněle mu můžete pomoci čípkem, ale rozhodně by se to nemělo stát pravidlem. Pokud potíže přetrvávají, vyhledejte lékaře.

KOLIKA

Urputný pláč provázející urputné bolesti. Miminko brečí a vy ho nemůžete utišit. Nepřetržitý i několikahodinový pláč vyčerpá nejen samotné dítě, ale celou rodinu. Může za to kolika. Způsobují ji „prdíky“. Plyn se hromadí ve střevech a nemůže odejít. Bříško tvrdne, přidává se i zácpa a velká bolest.

Jak pomoci

Koliky jsou u miminek časté, protože novorozenec se téměř nehýbe. Jakmile začne být pohyblivější, i koliky ustoupí. Pokud se vaše miminko kroutí pod

návalem koliky, vezměte ho do náruče, aby bylo ve vertikální poloze, a pohupujte s ním. Noste ho takto třeba v šát-



ku nebo v nosítku, aby mohla potrava odcházet dolů do střev. A spolu s ní vycházejí plyny.

Na prdíky platí teplo. Nahřejte plenku a položte mu ji na břicho. Můžete ho také jemně masírovat. Případně lékař předepíše kapky nebo sirup.

HOREČKA

Teplota novorozence by se měla pohybovat mezi 36,5 až 37,2 °C. Pokud přesáhne 37,2 °C, jedná se o zvýšenou teplotu. Jakmile ale přesáhne 38°C, pokouší se o něj horečka. Obvykle je spojená s únavou, nechutenstvím, neklidem či podrážděním.

Jak pomoci

Většinou se podávají čípky na snížení

horečky, případně sirup. Vše se odvíjí od věku a hmotnosti dítěte. Můžete zkusit i studený obklad. Pokud ale ho-

rečka neustoupí, navštivte lékaře.

RÝMA

Všelijaké virózy, onemocnění horních cest dýchacích, nachlazení a rýma. Nic příjemného, ale velmi častého. Miminko se potýká s hleny, nemůže pořádně dýchat, může se přidat teplota. Bývá unavené, neklidné, podrážděné.

Jak pomoci

Budete muset vytáhnout odsávačku a pravidelně hleny odsávat. Dítě můžete ulevit isotonicou mořskou vodou, kterou budete nosík čistit, případně se poptejte po kapičkách do nosu, které ho uvolní. Můžete také zvlhčovat vzduch v ložnici a děťátko pokládat do zvýšené polohy. Pokud je ale rýma žlutozelená, případně se k ní přidá kašel a horečky, vypravte se k lékaři.

ZVRACENÍ

Miminka si často tzv. ublinknou. U dětí do jednoho roku je to typický znak. A nemusí se dostavit pouze hned po jídle, klidně ho zastihne i po několika hodinách. Důvod? Novorozenci mají malinký žaludek, a tak se lehce jeho obsah vrací do jícnu a úst. V takovém případě se jedná o reflux. Jak dítě roste, obvykle potíže ustupují.

Jak pomoci

Abyste reflux eliminovali, zkuste krmit ve zvýšené poloze. Vždy nechte miminko řádně odříhnout, teprve pak ho



Šťastné břicho pro šťastné chvíle

První volba
maminek*



Pouhých pět kapek denně
pro spokojené břicho vašeho miminka.

Probiotické kapky BioGaia® Protectis® obsahují klinicky
prověřený kmen probiotických bakterií a jsou bezpečné pro
děti již od prvního dne po narození. S důvěrou generací rodičů.

Přípravky BioGaia® jsou doplňky stravy. *IQVIA sell-out data MAT 03/2023: BioGaia®
je nejprodávanější značka probiotických kapek v kategorii doplňků stravy v ČR.



DOPLNĚK STRAVY



Ewopharma, spol. s r. o. |
Rybná 682/14 | 110 05 Praha 1
www.ewopharma.cz | www.biogaia.cz

BioGaia®
Supporting your invisible heroes

uložte. Spát by mělo ve zvýšené poloze.

ZÁNĚT STŘEDNÍHO UCHA

Zažije ho většina dětí. A kdo ho zažil, ví, jak moc bolí. Způsobuje ho často rýma či infekce horních dýchacích cest. Není neobvyklé, že se onemocní rádo vrací, a to při každém nachlazení. Miminko pláče, je neklidné, nemůže usnout, nemá chuť k jídlu a může se přidat i horečka. Toto onemocnění se objevuje jak v akutní formě, tak i v chronické. Při akutní přichází velmi rychle a za pár dní odezní. Chronický zánět sice není tolik bolestivý, ale vrací se a trvá déle.

Jak pomoci

Snažte se ,aby mělo stále průchodný nos. Podávají se ušní kapky, sirupy na tlumení bolesti. V každém případě ale navštivte lékaře, který doporučí vhodné léky, případně vás odkáže na ORL.

ALERGIE

Ano, už malá miminka trápí alergie. Ať už je to kopřivka, atopický ekzém atd. Miminko pokožka svědí. Potíže se umocňují v létě, proto zajistěte, aby jeho pokožka mohla dýchat.

Jak pomoci

Neduste pokožku děťátka v dusivých materiálech. Raději investujte do bavlněného oblečení. Na trhu jsou hypoa-

lergenní mléka, která pomáhají zmírnit příznaky. Podávají se také kapky proti alergii. Pokožku promašťujte speciálními krémy.

JAK PEČOVAT O POKOŽKU MIMINKA

- Abyste co nejvíce předcházela potíží, buďte důsledná v péči o pokožku vašeho drobečka. Novorozenci mají velmi tenkou a jemnou kůži, která je extrémně citlivá. A tak lehce zareaguje na vítr, zimu, teplo, sluneční paprsky atd.
- Zdravá pokožka miminka je hydratovaná, díky tomu si vytvoří lepší ochranu. Není tedy nutné miminko každý den koupat, nebo alespoň ne za použití mýdel, to pokožku vysušuje. Ke koupání používejte mycí emulze bez obsahu mýdla a parfemace nebo oleje určené pro novorozence. Jsou to velmi šetrné a hydratující přípravky.
- Po každém koupání pokožku ošetřete dětskou kosmetikou, která jí dodá výživu a zklidní. Dobře se vám bude pracovat s olejíčky, například mandlový olej určený pro novorozence. Suchou kůži dobře promaže a můžete ho využít i k masáži. Případně přidat pár kapek do koupele. Nevýhodou však může být, že po nich může kůže

zůstat mastná a ulepená. Sáhnout v tom případě můžete také po přírodním tělovém mléku, které je lehčí než čistý olej. Dětské pokožce dodává potřebnou hydrataci a posiluje její ochrannou vrstvu. Pokožka po něm nezůstává mastná.

- Abyste zabránila opruzeninám a vyrážkám, často měňte plenky, a to cca 12krát denně. Vždy kupujte velikost určenou pro vaše dítě. Oblast v okolí plenek omývejte čistou vodou a používejte mastičky proti opruzeninám.
- Chystáte se k moři nebo jen k rybníku a těšíte se, jak své miminko vystavíte slunci? Tak na to zapomeňte. Do jednoho roku by dítě vůbec nemělo nekryté vycházet na sluneční paprsky. Jeho pokožka je tak jemná a citlivá, navíc je nedostatečně pigmentovaná. A tak ji musíte chránit. Vždy tedy děťátko nechávejte ve stínu, oblékejte ho do světlého a prodyšného oblečení. Zamezíte tím přehřátí, protože dítě ještě nemá vyvinutou termoregulaci. Vždy mu dávejte pokrývku hlavy a jako ochranu kůže použijte také dětské přípravky na opalování se SPF 50+

Text: Michala Jendruchová,
foto: Shutterstock.com



Jemná přírodní kosmetika pro citlivou dětskou pokožku

Bez parfemace. Bez alkoholu i minerálních olejů. Bez zbytečné chemie.

20% SLEVA
NA SADU KRÉMŮ

Kód: RODINA20
Slevový kód je platný na www.kiibaa.com do 30.9.2023

Více informací:
www.kiibaa.com



Záchrana při opruzení



100% přírodní

Účinně chrání



LANOLIN•CARE

Multifunkční ochranná masť. Pro péči o suché a popraskané rty, poranění i odřeniny a bradavky při kojení.

SUDO•CARE

Zklidňující ochranný krém s protizánětlivým zinkem. Výborný v péči o opruzenou pokožku i zánětlivé projevy.

B5PA•CARE

Regenerační a promašťující ochranná masť s panthenolem. Každodenní ochrana před suchou pokožkou, opruzením i ekzémem.

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



INZERCE



protože
MAMINKY
VÍ
nejlépe



Pětidílná jídelní sada
pro nejmenší *

z kolekce BONJOUR PARIS

* Dostupné ve 3 barebných variantách.



Bezpečné pro děti
a šetrné k životnímu
prostředí.



Vyrobeno
s přírodními surovinami
– 50 % dřevěných vláken
a 30 % kukuřičného
škrobu.



Lehké, praktické
a odolné nádobí pomáhá
při učení samostatného
stravování.

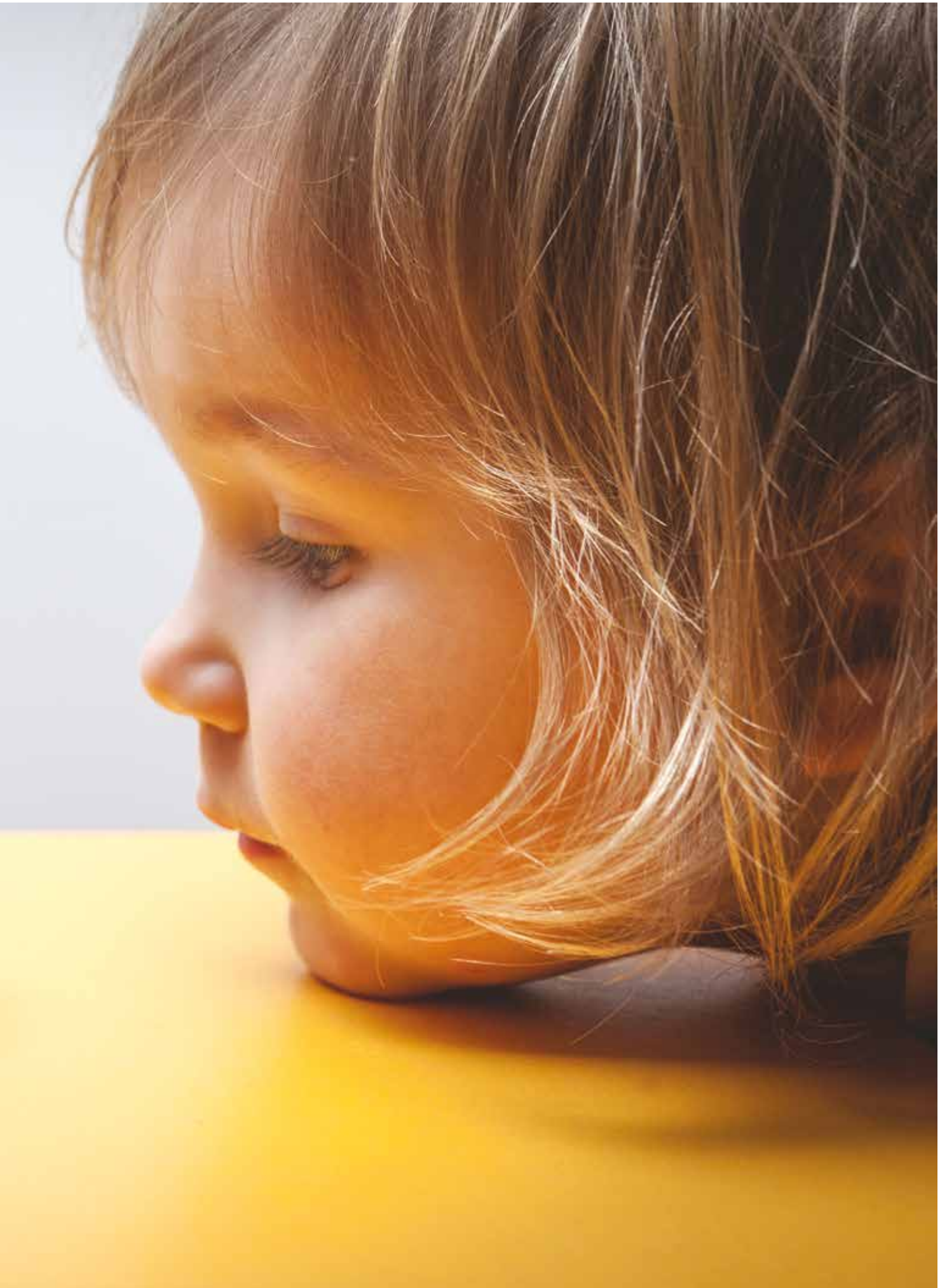


canpolbabies.com

Dětská obezita

Není to jen pár kilo navíc, nějaký ten roztomilý špíček, z kterého snad dítě vyroste. Obezita je závažné civilizační onemocnění, které stále častěji postihuje i děti. Přitom právě dětství jim dává základ do zdravého života. Jak jim do něj zasít správná semínka?





Dodnes s kamarádkami vzpomínáme, jak jsme trávily letní prázdniny. Poté, co jsme doma udělaly, co se po nás žádalo, zaklaply jsme dveře, vzaly balón a do večera (kromě odchodu na oběd) o nás nikdo nevěděl. Vlastně věděl, stačilo se podívat z okna. Na ulici, kde téměř nic nejezdilo, jsme celý den hrály vybíjenou. Dnešní děti by se nám asi vysmály. Ale nás to bavilo. A když nás tato činnost bavit přestala, vzaly jsme kolo a vyrazily na třešně, na hrušky nebo na mirabelky.

Když jsme byly starší a přidali se k nám i kluci, vytáhli jsme dva vysloužilé stoly, na ně připevnili sololitovou desku, síťku a hrál se pinec. Postupně se parta rozrůstala, kdo šel kolem, už zůstal, a kolikrát se nás u tzv. obíhačky sešlo i jedenáct. Koupali jsme se v hasičské nádrži, kam jsme se museli dopravit na dvou kolech a šlapat do kopce. Mobily nebyly, televize taky nic moc.

Měli jsme tolik přirozeného pohybu a výdej energie, že nějaké ty topinky, které nám z okna podávala k večeri kamarádčina maminka, na nás nenechaly prázdné stopy. Nevadilo, že pijeme šťávu ze sirupu místo vody s citrónem, že si dvakrát denně zajdeme na zmrzlinu. Vyběhali jsme to. Zároveň jsme si pochutnali na letních jablkách, okurkách, které se zavařovaly, měli jsme neustále zásobu vitamínů a zdravých potravin. Všechno bylo tak nějak přirozeně vyvážené.

O výživě ani o pohybu jsme tehdy moc nepřemýšleli. Nebylo třeba. Když se nad tím dnes zamýšlím, z 80 procent jsme jedli a žili zdravě, těch 20 procent jsme si dopřávali ony pochutiny. Podle odborníků ale tento poměr je ideální. Nemusíme se striktně držet drsného extrémně zdravého jídelníčku. Tu a tam si můžeme dopřát i nějakou laskominu. Ale nemělo by to být víc než těch dvacet procent. Přidáme-li k tomu pohyb, měli bychom si udržet zdraví, zdravou váhu i pěkné křivky.

DNEŠNÍ REALITA

Jak je tomu dnes? Asi nemá smysl znovu a znovu upozorňovat na to, co je zřejmé. Dnes děti vozíme do školy, pak ze školy na kroužky, večer domů. Tam

udělat úkoly a zalehnout k tabletu nebo k televizi. Pohyb? Veskrze žádný. Dnešní děti se nehýbou. Rozhýbat je dá zabrat. Musíme je přemlouvat, aby se zvedly ze židle.



Nebo na druhou stranu na ně klade extrémní nároky, kdy denně mají tréninky, organizovaný čas i pohyb, o víkendech závody. Ani jeden extrém není zdravý a může se podepsat na jejich životě. Kde je ten správný střed? Je jasné, že na ulici, kde jsme trávili celá odpoledne, dnes těžko budete hrát vybíjenou, protože tam jezdí jedno auto za druhým. A pustit děti samotné ven je ve větších městech poměrně komplikované. Pro děti je daleko lákavější „pařit“ na počítači, sledovat videa na tabletu a psát si s kamarádem, s kterým by se mohly setkat tváří v tvář. K tomu si otevrou chipsy, v kině si dají ohrmnou porci popcornu a sladkou colu.

A tak asi není divu, že lenost vítězí, hmotnost stoupá a ani ve školách nemají velké páky. Hodina nebo dvě týdně opravdu nestačí. Negativně a dost podstatně se na tom všem podepsal covid. I děti, které do té doby sportovaly, se mnohdy už k pohybu nevrátily. Zvlášť nyní, kdy vzrostly ceny všeho,

včetně zájmových kroužků. Rodiče musejí šetřit a na lekce tenisu nebo tancování prostě nemají.

NEÚPROSNÁ DATA

Statistiky jsou neúprosné. Děti přibírají. A to nejen do nadváhy, ale i do obezity, která je již skutečně alarmující a je nutné s ní něco dělat. Zatímco lehkou nadváhu můžete zvládnout sami, obezita je onemocnění, které patří výhradně do rukou odborníka. Dítě by mělo být pod dohledem lékaře, nutričního specialisty a možná i psychologa. Jsou nutná vyšetření a speciální přístup. Jinak byste svými nezkušenými pokusy mohli způsobit velké potíže. Rozhodně tedy sami „neordinujte“ dítěti redukční diety. Vše nechte na lékařích.

Ale vězte, že v tom jedete taky. Léčba se týká celé rodiny a vy musíte jít příkladem. Nepřichází v úvahu, aby dítě dodržovalo pevný řád a režim, zatímco vy se budete ládovat čokoládovými tyčinkami.

Aby byla léčba co nejúčinnější, je potřeba problém podchytit včas. Vždycky je jednodušší zbavit se drobné nadváhy, než ji nechat přerůst tvz. přes hlavu. Čeká vás pevný řád zahrnující režimová opatření, správný jídelníček a vhodná pohybová aktivita. Je důležité dítěti všechno srozumitelně vysvětlit, aby pochopilo, proč je to pro něj důležité. Cílem není dítě izolovat od vrstevníků a separovat ho do svého režimového světa. Musí fungovat v přirozeném prostředí. A vy jste ti, kteří ho musí podporovat.

Silná obezita je onemocnění, které se nedá zcela vyléčit. Je spojena s mnoha civilizačními chorobami, cukrovkou 2. typu a ano, už i u dětí. Hrozí jim kardiovaskulární nemoci, onemocnění kloubů... Proto je potřeba mu předejít a začít u sebe. Vy jste ti, kteří mají vše v rukou. Vy nakupujete, vy vaříte, vy rozhodujete, co se bude jíst. A vy nastavujete pravidla.

Ta jsou vcelku jednoduchá:

- Jídlo 5 x denně
- Snídaně musí být
- Místo dortu ovoce
- Místo výtahu schody

festival o těhotenství porodu a rodičovství

Přednášky a workshopy pro rodiče a zdravotníky
Poradny porodních asistentek, dul a laktčních poradkyň
Expozice Děloha, Porodní sál, Porodní pokoj
HOMO ECOLOGICUS a mnoho dalšího

Přijďte společně s námi oslavit vaše rodičovství.
Vezměte s sebou děti i jejich prarodiče.

Ustup do festivalového areálu je zdarma.
Možnost zakoupit vstupenky na program na místě či on-line.



PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA

Téma: **PODPORA ZROZENÍ
PODPORA RODINY NA JEJÍ CESTĚ**

15.– 21. 5. 2023
Holešovická tržnice, HALA 13

Chcete se dozvědět, jak být v mateřství spokojena?

Zajímá vás, jak mít čas na sebe, dítě a partnera?

Tato a mnohá další témata můžete probrat
společně s našimi přednášejícími:

Jan Kodad: Jiný pohled na laterální (leváctví/praváctví)

Ing. Šárka Patrná: Aromaterapie a péče o atopickou
a vysoce citlivou pleť dětí a dospělých

Andrea Kapitánová: Péče o děti, byznys, sebestěže — jde to všechno dohromady?

Jana Nováčková: Tradiční škola nemůže dát dětem to, co slibuje

Promítání filmu *Svobodné děti a debata se Zdeňkou Šíp Staňkovou*
a dalšími protagonisty

A mnoho dalších...

respektkporodu.cz

INZERCE



OLIVOVA
DĚTSKÁ
LÉČEBNA

RECEPT NA ZDRAVÍ OLIVOVA DĚTSKÁ LÉČEBNA

Popl.	Diagnóza	Sk.	Kód	Započ. dopl.	Úhrada
-------	----------	-----	-----	--------------	--------

- **léčba obezity**, dýchacího a pohybového ústrojí
- péče o děti s refluxem jícnu a atopickým ekzémem
- návrh na pobyt vystaví dětský lékař
- 4 - 5 týdenní léčebné pobyty
- pobyt plně hrazený pojišťovnou
- základní škola je přímo v léčebně
- pestrý volnočasový program

Připravil:

Vydal:



Olivova dětská léčebna, o.p.s., Olivova 224, 251 01 Říčany u Prahy

www.olivovna.cz Olivova dětská léčebna 323 619 111, 734 852 663

REZERVACE: přijímací kancelář 323 619 103/105, mobil: 736 754 332



- Místo coly voda
- Porce masa jako dlaň, porce sacharidů jako pěst
- Dobrý spánek
- Matematika – výdej musí být větší než příjem

Suma sumárum – nevynechávat jídlo, nepřejídat se, jíst plnohodnotnou stravu, která povede k tomu, že nás nepřepadávají chutě na sladkosti, dostatek pohybu a osm hodin kvalitního spánku.

HLAVNÍ JE PREVENCE

Vůbec nejlepší je, když k obezitě vůbec nedojde. Mnohdy se vymlouváme na genetiku. Samozřejmě některým z nás nebylo do vínku dáno a máme větší sklony k přibírání, ale zda skutečně přibereme, to už ovlivnit můžeme. Takže ano, neseme si genetický základ, ale jak s ním naložíme, je jen na nás samotných. Pokud je jeden z rodičů obézní, je jeho potomek trojnásobně více ohrožen nadváhou. V případě obou rodičů jsou až tři čtvrtiny dětí taktéž obézní. Začneme tedy u sebe.

JAK NA ZDRAVÉ DÍTĚ?

Začněte u sebe

Myslete na to už před otěhotněním. Maminka dává do vínku dítěti vše už v průběhu těhotenství. A tak se doporučuje shodit nadbytečná kila a udržovat se v normě. Pro zdravý vývoj plodu by maminka neměla mít větší váhové výkyvy, a to ani jedním směrem. Žádné extrémy. Nejen že tím neprospívá miminku, ale hrozí i větší komplikace v těhotenství i u porodu.

Snažte se tedy v předstihu upravit svůj jídelníček, pohybové aktivity a hmotnost. Čeká vás velká zátěž, další kila navíc a pořádný záprah na tělo. Potřebujete být v kondici.

Vklad už u miminka

Kladný přístup k jídlu a k pohybu se buduje už v batolecím věku. Malé děti se rády a přirozeně hýbou. Utíkají nám z kočárku, jsou zvědavé a zvědavé. V dalších letech se jejich vztah k aktivnímu životu upevňuje, a tak je potřeba jim dát dobré základy. Nabídnout jim přirozený a zajímavý pohyb formou hry, nabídnout jim alternativu místo televize.

První roky života a strava zásadně ovlivňují to, jak se bude dítě stravovat v dalších letech, jaké bude mít chutě, jak bude vnímat jídlo i jak se bude vyvíjet. Snažte se dítětko co nejdéle držet od různých sladkostí. Je jasné, že se jim od určitého věku nevyhnete a není to ani nutné, ale opravdu není potřeba batoleti, které ještě ani neoslavilo rok, kupovat lentičky.

Větší děti seznamujte s fakty. Mělo by vědět, že sladkost není běžná strava, ale zpestření, malá oslava. Vysvětlete mu, proč není dobré jíst pochutiny každý den a když už si je dopřeje, ať ví, co způsobí.

Co můžete udělat vy?

• Dohlížejte na to, co jí

Pravidelně vařte, připravujte kvalitní stravu a zapojte dítě do přípravy jídel. Porce doplňujte zeleninou, snažte se, aby talíř působil vábně.

Do školy mu připravujte svačiny, které neodmítne. Snažte se, aby zdravý pokrm vypadal lákavě. Připravte jim do krabičky ovoce, zeleninu, kvalitní sendvič. Nenechávejte na dítěti, aby si kupovalo svačinu samo. Pravděpodobně pak sáhne po koblize nebo nějaké tyčince a bonbónech.

• Vysvětlujte

Na děti útočí všelijaké líbivé reklamy. Vysvětlujte, co je špatně, co je dobře a proč je vhodné to tak dělat. Poučte je, jaký je záměr reklamy. A najděte alternativu. Místo nezdravých hranolků a tučného hamburgeru dětem připravte domácí. Kupte kvalitní maso, místo smažení ho upečte v troubě a hranolky také lze upéct jen lehce postříkané olejem.

• Buďte aktivní

Plánujte na víkendy výlety do přírody. Vymyslete si pohybové hry, které můžete vykonávat v lese. Vypravte se s partou přátel na výšlap. Když vás půjde víc, ani si děti neuvědomí, že našlapaly kilometry. Bavte se, radujte se, smějte se, zpívejte si. Vydejte se do bazénu, zajděte na lezeckou stěnu, vezměte inline brusle, koloběžku, zacvičte si ve venkovním fitku... Hýbat se ideálně každý den. Stačí přirozený pohyb.

• Správná odměna

Jste zvyklí odměňovat dítě pamlsky? V minulosti bylo jídlo jen prostředkem k utišení hladu. Dnes je hlavním zdrojem chutí. A tak ho dáváme jako odměnu. Za pěkné známky jdeme na pohár, za to, že s námi jde na výlet, dostane porci hranolků, za to, že umylo nádobí, dostane bonbóny, za to, že snědlo oběd, dostane čokoládu. Sladkostmi a pochutinami dítě utěšujeme. Zranilo se? Dostane lízátko, ono to přestane bolet. Je smutné? Náladu mu zlepší cukrová vata. Chcete-li odměňovat, hledejte vhodnější způsoby. Za vysvědčení můžete darovat knihu nebo třeba sportovní pomůcku.

Genetické vlohy tedy změnit nemůžeme, ovlivnit ale můžeme životní styl. Udělejme to. Nejen že dítěti prodloužíme život. Nechceme ho přeci vystavovat srdečním chorobám, cukrovce a dalším nemocem. Pamatujte také na to, že obezita má vliv i na psychiku. Ačkoliv se nám často „tlustí“ lidé zdají veselí, uvnitř často trpí. Cítí stud, ponížení, nestačí svým vrstevníkům. Je vykořeněné z kolektivu.

Jídelníček

Jak jsme zmínili, jíst by se mělo pětkrát denně.

Snídaně tvoří 20 až 25 denního příjmu
Dopolední i odpolední svačina – každá 5 až 10 procent

Oběd 30 až 35 procent

Večeře 30 procent

Strava by měla být pestrá, co nejpřirozenější, bohatá na vitamíny, minerály, bílkoviny, komplexní sacharidy, zdravé tuky a vlákninu. Uzeniny vyměňte za kvalitní maso, sladké tvarohy za bílý jogurt s čerstvým ovocem, ke každému jídlu porci zeleniny, celozrnné obiloviny. Dbejte na to, aby dostatečně pilo. Pozor na různé, i 100% džusy, i ty jsou plné cukru a kalorií. Domluvte se s prarodiči, že nebudou kupovat čokoládky a pamlsky.

Vězte, že to děláte pro děti. Vždyť obézní děti vcházejí do puberty až o dva roky dříve. Podle výzkumů jsou až o dva centimetry menší. Jsou ohroženy nemocemi a také šikanou.

Text: Michala Jendruchová,

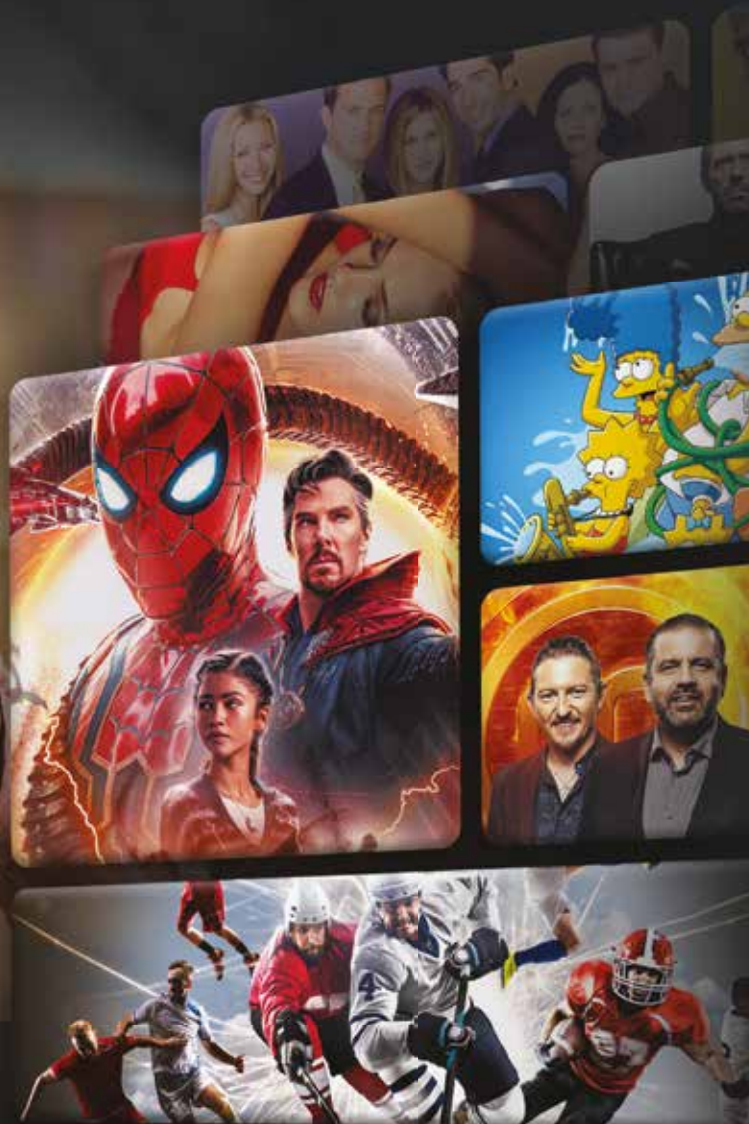
foto: Shutterstock.com

Nově ještě více stanic!

BUDETE ŽASNOUT

152 stanic a 4100 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





Jak vybrat hračku

Blíží se Mezinárodní den dětí a hned po něm následuje vysvědčení, co takhle vybrat dětem nějaký hezký dárek? Vkus rodičů a dětí se při výběru často rozchází. Odborníci doporučují nechat hlavní slovo při výběru hračky na dětech, rodiče totiž často vybírají hračky, na které dítě jednoduše ještě nestačí, nebo ty, které už nejsou mezi dětmi populární.





NÁROKY DĚTÍ NA HRAČKY ROSTOU

Děti při výběru hračky ovlivňuje hned několik faktorů, neomylně ale vědí, jakou hračku by chtěly a naopak s jakou si určitě hrát nebudou. Velkou roli při rozhodování hraje reklama, ta má na děti daleko větší vliv než na dospělé. Značný vliv má i okolí, děti chtějí stejné hračky jako jejich kamarádi nebo spolužáci. Dlouhodobě populární jsou sběratelské kolekce. Děti už ale o nálepky ze žvýkaček nebo hokejové kartičky dávno ztratily zájem. I u hraček ze sběratelské kategorie vyžadují, aby hračka něco uměla.

DÍVKY SI HRAJÍ JINAK NEŽ CHLAPCI

Úspěch mezi dětmi slaví i různé stavebnice. Při výběru je ale nutné myslet na to, jestli si se stavebnicí bude hrát dívka nebo chlapec. Dívky totiž mají ke stavebnicím jiný přístup než chlapci. Dívky jsou při stavění kreativnější, kladou větší důraz na detaily, vymýšlejí si různé příběhy, a dokonce si představují, že samy uvnitř svých staveb žijí. K nejoblíbenějším stavebnicím patří Lego. To začalo před třemi lety vyrábět speciální kolekce Lego Friends zaměřené na dívky.

HRAČKY NA PRÁZDNINY

Podle průzkumů má většina českých dětí možnost hrát si venku. Na zahradě

nebo dětském hřišti ale tráví jen čtyři procenta času z celého dne. Během letních prázdnin však děti tráví venku mnohem víc času. U venkovních hraček není třeba příliš rozlišovat, zda hračku rodič pořizuje pro dívku nebo pro chlapce. Děti si totiž venku hrají prakticky se vším. Novinkou je Nanostřil vhodný pro děti od čtyř let. Má podobu malého luku a je schopen poslat šipku přesně až na deset metrů do terče. K venkovním hrám také patří hračky do vody. Dětem udělá radost třeba jen nafukovací kruh a i s ním se umějí zabavit na celé hodiny. Důležité je, aby byl potěšitelný nějakou oblíbenou postavičkou. Evergreenem jsou postavičky Disney.

KOVOVÉ HRAČKY – NESMRTELNÁ KLASIKA

Žijeme v 21. století, což se projevuje i ve světě dětí a hraček. Zatímco naši rodiče byli vděční za stavebnice, traktor na klíček a fotbalový míč, dnešní děti mají daleko větší výběr hraček a technologií, se kterými si mohou hrát. I v dnešní době se ale v dětském pokojíčku najde místo pro kvalitní plechovou hračku, a mnohdy má víc výhod než tablet či mobilní telefon. Jaké? Pojďme si to shrnout!

- Plechové hračky mají historii, spojují generace a každý jeden kus je svým způsobem originál.
- Důležitým bodem je také finanční rozdíl mezi plechovými hračkami a moderními technologiemi. Prů-

měrný telefon či tablet pořídíte za zhruba 4000 Kč. Za takovou cenu si ale můžete pořídit rovnou 5 traktorů Zetorů.

- Plechové hračky jsou, na rozdíl od telefonů, vhodné i pro menší děti a závislost na nich, není problémem pro psychology.
- Jedná se o hračky s příběhem. Za každou jednu plechovou hračkou stojí příběh jejího vzniku, spousta tvrdé práce i potěšení z konečného produktu.
- Plechové hračky nepotřebují nabíječky, velkou paměť a wifi. Plechovým hračkám stačí klíček, který když natáhnete, tak máte o zábalvu postaráno.

Plechové hračky udělají radost už batolatům. Tradiční hračka káča s motivem berušky, různých zvířátek či včelky Máji je vhodná pro děti už od 1 roku. Hrací skříňka s obrázky trpaslíků procvičí jemnou motoriku a prohlubování sluchových vjemů. Oproti tomu autodráha, či model autička zaujmou i školní kluky a set traktoru s výbavou chce do sbírky nejedem dospělý...

FIGURKY NESTÁRNOU

Hasič, strážník, zedník, sestřička nebo doktor. Geniálně jednoduchá plastová figurka, která otáčí hlavou a do rukou dokáže uchopit předměty, neztrácí mezi dětmi oblibu ani po více než čtyřiceti letech. Legendární Igráček je součástí dětství našeho dětství i dětství našich dětí...

Abyste šels dobou, Igráček dostal osobní auta a následně řadu nákladáků a traktorů s vyměnitelnými korbicemi MultiGO. Děti si snadným pohybem udělají z cisterny domíchávače třeba jeřáb. Kufřík Handy se zase po rozložení změní v pokojíček, policejní stanici nebo třeba obchůdek. Současné děti by asi hračka v podobě, v jaké si s ní ve své době hráli jejich rodiče, příliš nezaujala. Jeho designér proto vymyslel herní skládací prostředí, ze kterého lze vytvořit hasičskou stanici, lékařskou ordinaci, poštu či restauraci a sestavit si celé město.

Aktuálně navíc přichází v sérii pohádkových bytostí, mezi nimiž je Zlatovláska a princ, vodník a rusalka, čert a anďel nebo černobílí kostlivci.



Sehráváme generace

Zatáhnout **ruční brzdu**, natočit **strojek klíčkem**,
zařadit správnou rychlost, odbrzdit a **JEDEM ...**



Plechové mechanické hračky rozpohybované lidskou rukou
a promyšleným **systémem ozubených kol, převodů a pér.**

Ukrývají v sobě zručnost, trpělivost, píli, **roky zkušeností i láskyplný
vztah lidí**, kteří je tvořili a tvoří již od roku 1946 bez přerušení.

Hrály si s nimi celé generace a navzdory digitální době
jsou **stále atraktivní a poučné** i pro dnešní děti.



NEJLEPŠÍM DÁRKEM JE MAZLIČEK

Pokud už vaše dítě dospělo do věku, kdy je schopné se postarat o domácího mazlíčka, možná přišla ta správná chvíle na to, mu nějakého pořídit. Začít můžete například u akvariijních rybiček, které jsou na péči přece jen méně náročné. Pokud jim navíc pořídíte pěkné designové akvárium, získáte i zajímavý prvek, který bude ozdobou každého bytu. Trochu náročnější na péči je akvárium mořské, ale pokud se zapojí i tatínek, výsledný dojem jistě bude stát za to.

Dětem starším deseti let už je možné pořídit nějakého chlupatého mazlíčka. Volit můžeme možná nejprve méně náročnější chlupáče - morče či křečka. V tomto případě bychom se ale vždy přimlouvali za volbu antialergenní podestýlky, která je vždy lepší volbou, než podestýlka klasická.

Nejzodpovědnějším dětem lze pořídit kočičku, nebo pejska. Musíme mít ale vždy jistotu, že nejde o přechodný zájem, ale že dítěti nadšení vydrží pár dlouhých let. Je nutné vždy i dobře vybírat rasu, aby bylo zvířátko pro dětského chovatele vhodné. Počítat musíme samozřejmě i s nákupem doplňku, jak pelišku, tak třeba misek, vodítka a obojku. Zapomenout nesmíme ani na kvalitní krmivo přiměřené věku, velikosti a rase zvířete.

VYBÍREJME HRAČKU PŘIMĚŘENOU VĚKU

Na závěr si ještě pojďme něco říct o vhodnosti hračky pro jednotlivé věkové kategorie. Protože právě v tom nejčastěji chybujeme. Ať už se jedná o případ, kdy malému dítěti kupujeme hračky vhodné pro starší věkovou kategorii, nebo o opačný případ, kdy dítě podarujeme hračkou, která naslouží k rozvoji a vlastně ho už ani nemůže bavit...

0 – 1 rok

V tomto období dochází hlavně k rozvoji motoriky (pohybu), sluchu a zraku. Dítě se učí koordinovat své pohyby, otáčí se za pohybem a zvukem. Vyberte barevné hračky, kojenci preferují modrou a zelenou, s vhodným materiálem. Rádi všechno žužljají, protože i chuť je jejich poznávacím smyslem.

Dejte pozor i na malé součástky, které by dítě mohlo vdechnout či spolknout. Nejoblíbenější jsou: chrastítka, závěsné hračky na postýlku, hračky na kočárek nebo pískací hračky, nafukovací hračky, zvukové hračky.

1 – 3 roky

Kolem prvního roku se dítě zkouší postavit a samo chodit. Také začíná používat první slova. Stále rádo všechno ochutnává, proto by plyšové hračky měly tvořit podstatně menší část hračičího arzenálu. Nejraději má tzv. konstruktivní hry. Jednoduše jde o stavění kostek s následnou destrukcí. Obecně batolata ráda ničí. Trhat papíry, shazovat kostky, bouchat do hrnce, to jsou věci, které u nich vykouzlí smích.

Nejoblíbenější jsou: tahací hračky, figurky, náradí pro nejmenší, odrážedla, šlapací auta, hudební hračky, loutky, maňásci, počítadla, plyšáci do mikrovlnky, interaktivní hračky, hračky na písek, didaktické hračky, mluvicí hračky, hopsadla, skládačky, kostky, zastrkávací kostky.

Co všechno hračka umí? Je třeba si uvědomit, že hračka neslouží pouze k zabavení dítěte. Psychologové se hračkami zabývají do té míry, že o nich píšou pěkně tlusté odborné knihy. Ve zkratce můžeme zmínit několik nejdůležitějších významů her a hraček:

- Rozvíjí jemnou motoriku, pohyby prstů a artikulaci.
- Rozvíjí fantazii a představivost.
- Rozvíjí osobnost dítěte.
- Velký význam má v psychoterapii,

kdy hračka působí jako prostředník komunikace.

- Aktivizuje pohybové, smyslové, rozumové a citové dovednosti.
- Hračka zprostředkovává a vysvětluje svět dospělých.
- Prostřednictvím hraček se dítě seznamuje s tvary, barvami a materiálem.
- A hlavně má hračka funkci uvolnění! Při hře si dítě odpočine a baví se.

3 – 6 let

Typický je v tomto období rozvoj fantazie, myšlení, řeči a napodobování. Právě napodobování je impulsem k hraní „na něco“, např. na obchod, na školu, na maminku a tatínka, na kuchaře apod. K tomu je nutná velká výbava, umělé jídlo, hrnce, vařečky, oblečení, lékařská vybavení, peníze a mnoho dalších. V tomto věku děti také rády staví na pískovišti. V kolektivu se začíná učit společenské hry, hlavně ty pohybové, jako schovávaná, honičky, hry s míčem. Nejoblíbenější jsou: hračky na písek, koloběžky, kola, obrázkové skládky, mozaiky, stavebnice, hračky do vany a do vody, panenky s doplňky, omalovánky, jednoduché hlavolamy, obrázkové knihy, vystřihovánky, skákací balony, stavebnice, dětské náradí, tématické sady (kuchař, doktor, zahradník).

Mladší školní věk (6 - 11)

s nástupem do školy se mění styl hry. Objevuje společenské hry, sportovní hry, sběratelství, chovatelství a vznikají první koníčky. Velký vliv mají kamará-



Martin Stránský načetl Igráčkovy pohádky



Všichni odborníci se shodují, jak je pro rozvoj dětí důležité čtení pohádek. Rozvíjí se tím jejich slovní zásoba a fantazie. I když se snažíme dětem věnovat co nejvíce času, ne vždy máme prostor jim nějaký příběh přečíst. V takových chvílích může pomoci novinka českého výrobce EFKO – Igráčci s podcastovými pohádkami načtenými populárním hercem Martinem Stránským.

„Spojili jsme Igráčky s tím, co mají děti nejraději – s pohádkami. Příběhům jsme dali moderní podobu podcastu doplněného jednoduchým videem. Pohádky z pera Martina Klusoně obsahují jak lehký vtíp, tak i ponaučení. Rozvíjí fantazii, paměť a slovní zásobu dětí. S figurkami Igráčka si pak děti mohou zahrát třeba divadlo. A jestli si vytvoří svůj vlastní příběh nebo budou opakovat ten náš, už nechme na nich,“ uvádí **Andrea Šindelářová**, vývojářka firmy EFKO.

V edici podcastových pohádek naleznete celkem 6 originálních příběhů:

V **KRÁLOVSKÉ POHÁDCE** vystupuje v hlavní roli tak trochu namyšlený Igráček Princ Čestmír a Princezna Zlatovláska, která Čestmírovi dokáže, že není předurčena pouze k rozčesávání vlasů.

V **KOMINICKÉ POHÁDCE** ovládne Kominíka Františka pýcha. Rozhodne se vyčistit komín v Ježibabině perníkové chaloupce, ale je to těžší, než se na první pohled zdá.

V pohádce **PEKELNÁ SÁZKA** se Anděl Adámek stále posmívá šišlajícímu Čertovi Čeňkovi. V nebi nemají ale takové povyšování rádi, a tak za chvíli Adámek zjistí, že být čertem není žádná legrace.

V pohádce **PŮLNOČNÍ DOSTIHY** se Žokej Kostřík, Trenérka Kostříčka a Kůň Kosta připravují na dostihy zvané Velká páteřnická.

Pohádka **STRAŠIDELNÁ AKADEMIE** popisuje výuku na Strašidelné akademii, kde se malá strašidla učí děsupis, umění bařání či duchovcvič, což není jen tak! A své o tom ví i učitelé upíří Daniel a Dorota Drákuovi.

VODNICKOU POHÁDKU můžete zase strávit ve společnosti Vodníka Vildy. Ten přebývá na dně rybníka. Je hodný, ale trochu nesmělý. Čas od času se vynoří na hladinu. Jednoho

dne ale na břehu spatří krásnou Vílu Rusalku. Rád by ji oslovil, ale nemá k tomu odvalu. Překoná nakonec Vilda svůj ostych a řekne Rusalce, jak moc se mu líbí?

Pohádky lze spustit vždy načtením QR kódu na prodejní kartě nebo je najdete zdarma na rozcestníku www.pohadkaigracek.cz

Cena jedné figurky Igráčka je příznivých 95 Kč.



Věděli jste, že se Igráčci vyrábí v České republice ve firmě EFKO sídlící na Vysočině?

Načtěte QR kód
a přehrajte si pohádku
Pekelná sázka



www.pohadkaigracek.cz

di, kteří se navzájem ovlivňují. Kupujete deskové hry, společenské hry nebo třeba puzzle. Rozdíl můžeme sledovat i mezi pohlavími. Chlapci upřednostňují konstruktivní hry, stavebnice, mechanické hračky, hračky na elektrický pohon. Dívky naopak vyhledávají kreativní a výtvarné činnosti a hry spojené s rolí matky. Nejčastěji si hrají s panenkami, oblečením, korálky, malují a kreslí, hrají si s plyšáky. Hračky pro kluky: stavebnice, modely na dálkové ovládání, autodráhy, figurky z filmů (Star Wars, Toy Story, Spiderman), do sbírek např. hračky Ninjago a Transformers. Hračky pro holky: plyšáci, Hello Kitty, Little Pet Shop zvířátka, panenky, kočárek pro panenky, Zhu Zhu zvířátka, dětská kuchyňka, navlékací sady korálků, kabelka na vybarvení.

Starší školní věk (11 a více)

I když by se mohlo zdát, že vybrat hračku pro pubertáka je těžké, ve skutečnosti tomu tak není. Jednoduše hračky nekupujte! Jsou už velcí a s hračkami si nehrají nebo to alespoň hračkami nenazývají. Kluci i holky mají své koníčky, něčemu se věnují nebo sbírají. Popřemýšlejte, čím se doma baví? Něco vyrábí? Poslouchá hudbu? Sbírá něco nebo hraje hry? Čte? V tomto období už nekupujete hračky kvůli jejich rozvoji, ale

hledáte pro něj vhodný dárek. V tomto věku teenageri nepohrdnou ani oblečením, zvláště tím dražším a značkovým. Rodiče děti často zaplavují špatnými hračkami, nechápou dobře jejich význam

Každé dítě má svého oblíbeného plyšáka, autíčko nebo panenku. Hračky jsou neoddelitelnou součástí dětského světa, řada rodičů si však dostatečně neuvědomuje jejich význam. Svě děti pak zásobují špatně vybranými a nekvalitními hračkami, které mohou děti nejen frustrovat, ale mohou pro ně být i nebezpečné..

Pro děti je hračka základní pomůckou k poznávání světa kolem sebe. Hračky reprezentují objekty, které děti ve skutečnosti potkávají, jen ve zmenšené verzi. „Hračka pro dítě znamená mnohem více, než si uvědomujeme. Dítě se identifikuje s jejím příběhem, buduje si k ní hluboký vztah. Není to pro ně způsob, jak zabít čas,“ říká Jana Víchová, psycholožka na Klinice dětské hematologie a onkologie Motolské nemocnice. Rodiče často tímto způsobem neuvažují. „Hračka je pro ně prostě předmět. Neřeší, proč by dítě mělo chtít zrovna tuto nebo jak by měla dítě rozvíjet. Hračka má v dítěti podporovat fantazii a kreativitu, spolu s dovednostmi, které jsou pro něj aktuální,“ vysvětluje Kris-

týna Křížová, která spouští soutěž Dobrá hračka. Tyto dovednosti pak mohou představovat u menších dětí například jemnou motoriku či trpělivost, u větších pak počítání, poznávání barev nebo volbu strategie.

Při výběru hračky je také třeba mít na paměti, co pro dítě symbolizuje. „Hračkou říkáme dítěti, že ho známe a víme, co má rádo. Pokud o tom rodič neuvažuje a vybírá jen, aby dítě zabavil a měl od něj pokoj, dítě to velmi dobře pozná,“ vysvětluje Jana Víchová. V takovém případě se pak dítě snadno může cítit odmítnuté, což se může negativně promítnout do jeho psychiky a vztahu s rodiči.

Důležitým faktorem je též kvalita samotné hračky, použitý materiál a provedení. „Ta dobře vyrobená s dítětem stárne a proměňuje se její role podle vývojových potřeb,“ vysvětluje Křížová. Ztráta milované hračky rovněž může dítě poměrně hluboce zasáhnout. „Pokud se rozbije oblíbená hračka, je to mnohdy pro dítě pocit, jako by umřel domácí mazlíček nebo člen rodiny. Proto je od výrobců přímo nefér, když hračku vyrábějí vědomě nekvalitně,“ dodává Jana Víchová.

Zdroj: mabyt.cz,

Foto: Shutterstock.com



Jarní výběr belgických pralinek



BELVEC
SWEET AND FOOD PRODUCTS
FINEST BELGIAN QUALITY

www.belvec.cz

www.chocoskyshop.cz

Zdravě, chutně, hravě

*Rádi byste posílili vaše zdraví, kondici i imunitu? Někdy stačí málo.
Co třeba začít změnou stravovacích návyků?*



Asi to znáte a slyšíte ze všech stran. Bílkoviny, komplexní sacharidy, zdravé tuky. Každé jídlo by mělo obsahovat všechny složky, ke každému přidat porci zeleniny nebo ovoce. Nepřejídat se,

vou pohráváme, tím lépe. Nebaví vás stále dokola opakovat stejné recepty? Ono to pak ani moc dobře nechutná. Buďte kreativní, zapojte fantazii a snažte se každé jídlo něčím ozvlášt-



ani nehladovět. Tak by se dal ve stručnosti popsat zdravý jídelníček. Máme pro vás ale tipy, jak ho ozvláštnit a najít třeba nové chutě i produkty, které podpoří vaši kondici.

STOP PRŮMYSLU

Někdy stačí málo, jen průmyslově zpracovaná jídla vyměnit za „živé“ potraviny. Co to znamená? Vyhýbáme se produktům, které obsahují chemii, konzervanty, přidané látky. Jsou to různé instantní pokrmy, chlazená jídla, polotovary, konzervy... Vše, co je příliš průmyslově zpracované.

Naopak zařazujeme co nejvíce čerstvých potravin, oříšky, ovoce, zeleninu, mořské řasy, dále luštěniny, obiloviny, místo nakládané zeleniny vybíráme zeleninu kvašenou... Výživovou hodnotu dodají čerstvé bylinky. Snažíme se jíst co nejvíce čerstvých jídel, co nejméně upravených, v syrovém stavu, případně dušené či vařené v páře. Vyhýbáme se smaženým a dlouho zpracovávaným výrobkům.

KREATIVITA NA MÍSTĚ

Čím jsme kreativnější a více si s přípra-

nit. Tu přidat jiné koření, tu jinou barvu (rizoto můžete obarvit kurkumou, paprikou nebo špenátem). Jezte rozmanitě. Nekupujte velké zásoby potravin, ale obměňujte je. Snažte se je i pokaždé upravovat jiným způsobem. Talíře si hezky ozdobte. Udělejte si na jídlo čas.

Vyzkoušejte třeba novou zeleninu, novou luštěninu, novou obilovinu, novou přípravu....

• ČOČKA

Měla by být součástí zdravého jídelníčku. Obsahuje mnoho důležitých látek. Je bohatým zdrojem bílkovin, vlákniny a mnoha vitamínů. Znáte jen klasickou zadělávanou čočku a už vás moc neláká? A co si dopřát některou z jejich „sestřiček?“

Červená čočka

Její popularita stále stoupá. A to hlavně z důvodu, že se rychle uvaří, není třeba ji namáčet a nenadýmá. K její přípravě stačí pouhých deset minut. Je zásobárnou železa, fosforu, selenu, obsahuje vitamín B6. Můžeme ji připravit jako přílohu, ale i pomazánku, zahustit jí polévku atd.

Černá čočka

Můžete se také setkat s názvem „beluga“. Tento druh čočky je cenný pro své nutriční hodnoty. Je zásobárnou rostlinných bílkovin, obsahuje hodně vlákniny, ale také vitamín B, minerální látky, jako je hořčík či železo. Černé barvivo je plné antioxidantů. Ani černou čočku nemusíte namáčet.

• JARNÍ BYLINKY

Bylinky pokrmům dodají přidanou hodnotu, minerální látky, vitamíny a jako bonus jimi můžeme i ozdobit talíř.

Smetanka lékařská

Je krásná a velmi zajímavá i pro své silné účinky. V každé její části najdeme zdraví prospěšné látky.

- V listech vitamín A, B i C, dále minerály, jako je vápník, draslík nebo sodík. Působí močopudně a detoxikuje.
- V kořenu je síla. Podporuje tvorbu žluči, ulevuje od zažívacích potíží či pálení žáhy.
- Z květů je vynikající med. Pampeliškový květ posiluje tělo při viróze a doporučuje se při problémech s dýchacími cestami.

Nezalekněte se nahořklé chuti, kterou mají její listy. Když si na ni zvyknete, v mnohém vám prospějí. Přidejte je třeba do salátu, do špenátu či pomazánek. Malinká, ještě uzavřená poupátka mohou nahradit oblíbené kapary. A z květů je fantasticky výše zmíněný med.

Sedmikráska

Další bezkonkurenční jarní bylinkou je sedmikráska. Je oblíbená nejen pro svou sedmerou krásu, ale i pro své univerzální schopnosti. Obsahuje pestrou škálu užitečných látek, počínaje hořčinami, přes třísloviny, flavonoidy po minerální látky a vitamíny. Určitě musíme zmínit vápník, který stojí za pevnými kostmi, ale i vitamín C, který nás nabíjí energií a zlepšuje imunitu.

Sedmikráska toho ale dokáže daleko víc. Působí močopudně, podporuje činnost jater a chuť k jídlu, ulevuje od kašle, uvolňuje křeče a hojí drobná po-

Nealko drinky pro celou rodinu



Orange Spritz

MONIN sirup
Orange Spritz,
MONIN Lemonade
Mix, soda, led

Tip: Místo sody
můžete použít
tonik.



Iced Tea s příchutí broskev

MONIN čajový
koncentrát
Broskev,
voda, led

Virgin Mojito

MONIN sirup
Mojito Mint, máta,
limeta, soda, led

Tip: Pro alko variantu
stačí přidat bílý rum.



Fresh limo s příchutí jabuticaba (brazilský hrozen)

MONIN pyrė
Jabuticaba,
MONIN Lemonade
Mix, soda, led



Milkshake s příchutí jahoda

MONIN pyrė Jahoda
mléko, vanilková
zmrzlina, led



Espresso Tonic s příchutí růžový grep

MONIN sirup Růžový
grep, tonik, espresso,
led

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

ranění kůže. A navíc krásně vypadá, když ji použijeme jako ozdobu talíře.

Kopřiva

Bojujete s ní na zahradě jako s nežádoucí plevelí? Přizvěte ji do své kuchyně. Čerstvé mladé výhonky kopřivy jsou báječnou jarní bylinkou, která detoxikuje tělo, podporuje činnost jater, urychluje hojení, zrychluje metabolismus. Obsahuje celou řadu vitamínů a minerálních látek. Pomáhá, když nás trápí dna či revmatické bolesti, uleví od zánětů, pomáhá při chudokrevnosti. Podporuje činnost jater, žlučníku i ledvin. Působí močopudně, upravuje tlak.

Nedovedeme si bez ní představit velikonoční nádivku. Skvělý je kopřivový čaj, ale také špenát. Lze ji přidat do pomazánek. Vyzkoušejte.

Medvědí česnek

V posledních letech se stává velmi módní bylinkou. Však si to také zaslouží pro své vlastnosti. Detoxikuje tělo, podporuje imunitu, poradí si s nachlazením či virózami, umí hojit rány. Výtečné je pesto z medvědího česneku, chutný je špenát, ale můžete ho přidat do pomazánek či do nádivky.



prve po patnácti minutách vyšle mozkou signál, že už nemá hlad. A tak se nepřejídejte.

HLAVNĚ V KLIDU

Možná máte nastudovaný zdravý jídelníček, zařazujete bylinky, jíte jen to nejlepší, ale jak jste na tom s jídelními návyky? Myslíme tím stolování. Uděláte si na sebe čas, nebo konzumujete vše v rychlosti, ve spěchu, téměř za běhu? To vám pak ani nejlepší a nejvyváženější strava nijak zvlášť neprospěje.

Důležité je udělat si na jídlo čas, hezky prostřít a jíst vědomě. Vnímejte, co jíte, udělejte si ze snídani, oběda i večere příjemný rituál. Odložte telefon, vypněte televizi, nesledujte, co se děje na sociálních sítích. Nehádejte se s partnerem, ale diskutujte o hezkých věcech. Jezte v pravidelném čase, každé sousto dostatečně rozkousejte. Zkrátka udělejte si to co nejkrásněji.

JAKO U BABIČKY

Vzpomínáte na jablíčka utržená přímo ze stromu, staré odrůdy, šťavnatá? Čerstvá rajčátka, jejichž chuť se nedá srovnat s těmi kupovanými a dováženými z druhého konce

Evropy. Co potom doma vypěstované kedlubny, okurky nebo papriky?

Zaměřte se na lokální potraviny, jezte sezónní stravu. Dáte svému tělu daleko víc. Najděte si v okolí svého farmáře, díky tomu víte, odkud zelenina pochází, jak o ni pečuje a ještě vás zahřeje dobrý pocit, že jednáte ekologicky. Díky krátké vzdálenosti nezanedbáváte uhlíkovou stopu.

Máte-li balkón či zahrádku, co si zkusit sama vypěstovat vlastní zeleninu či bylinky? Nemáte-li nic z toho, dnes si můžete pronajmout komunitní zahrádku a na malém kousku zeminy si vypěstovat něco pro radost i dobrou chuť.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com

KDYŽ NÁS HONÍ MLSNÁ

Někdy se tomu nevyhneme. Sledování televize máme spojené s chroupáním chipsů, pohodovou kávu s nějakým zákuskem nebo čokoládou, sklenici vína s tučnými salámky... I to se dá změnit. Jednak když budete jíst plnohodnotnou stravu s vyváženým složením, tak vás nebude přepadat vlčí hlad a nenačítá chuť. To ale neznamená, že si nemůžete dopřát nějakou tu laskominu. I ta se dá připravit ve zdravé verzi.

Smažené brambůrky můžete nahradit zeleninovými chipsy, které upečete v troubě a jen lehce zakápnete olejem. Restované arašídy vyměňte za přírodní oříšky, čokoládu za sušené ovoce... I ten popcorn si můžete udělat doma bez tuku. A pamatujte si, že žaludek te-



tvářohová
svačinka



chlazená
NOVINKA
(nejen) pro děti

Mišánek

✓ ZDROJ VITAMINU D

✓ ZDROJ VÁPNIKU

✗ BEZ LEPKU



www.olma.cz



Plánujeme dovolenou

Letní dovolenou plánuje většina z nás s předstihem. Leví se to totiž jako zdlouhavý, náročný proces, s nímž je spojena spousta starostí. S našimi tipy však zjistíte, že se to všechno dá zvládnout s naprostou lehkostí.





VYBÍRÁME CÍLOVOU DESTINACI

První věcí, která ovlivní další plánování, je rozmyslet se, kam vlastně pojedete. Ideální je dát na doporučení svých nejbližších, protože ti nás znají nejlépe, takže alespoň přibližně tuší, jaké budeme mít požadavky a očekávání. Druhou možností jsou sociální sítě (např. různé skupiny na facebooku), na nichž snadno získáte reálné fotky destinace, která vás zajímá. Najdete tu navíc i tipy na místa, která můžete navštívit, a to i ta, která nejsou tolik známá, a nehrozí tak, že byste tu potkali davy turistů.

CHCE TO HLAVNĚ DOSTATEK ČASU

Pokud dovolenou začnete plánovat včas, klidně i půlroku dopředu, přinese vám to hned několik výhod. Jednak budete mít více možností, co se výběru ubytování týče, a jednak je velká pravděpodobnost, že se vám podaří ukořistit zájezd za velmi výhodnou cenu. Prozkoumejte cílovou destinaci – jaké pamětihodnosti se tu dají vidět, kam se můžete vypravit na jednodenní výlet nebo zda se tu konají nějaké speciální akce. Minimálně tři měsíce před odjezdem byste pak měli určitě mít jasno ohledně dopravy a ubytování.

NA DOVOLENOU JE POTŘEBA NAŠETŘIT

Prozkoumejte aktuální nabídky do své vysněné destinace, abyste měli alespoň rámcovou představu o tom, kolik vás to bude stát. K ceně dopravy a ubytování pak nezapomeňte, alespoň od oka, připočítat určitou sumu na stravování či na útratu, abyste pak nebyli nepříjemně zaskočení.

Výslednou částku si můžete spořit v průběhu celého roku, na rodinném rozpočtu to pak tolik nepocítíte. Aby vás nelákalo použít potřebné peníze na něco jiného, můžete použít starou dobrou obálkovou metodu. Nebo si prostě zříďte oddělený účet v bance – řada z nich v dnešní době nabízí účty bez poplatků za vedení.

V SEZÓNĚ, NEBO MIMO NI?

Období, v němž se na dovolenou vydáte, velmi úzce ovlivní aktivity, které pro vás budou dostupné, ale i celkovou



cenu zájezdu. Pokud se například vydáte do hor v září nebo říjnu, moc lidí tu nepotkáte. Na druhou stranu je dost nepravděpodobné, že byste tu v tomto období mohli lyžovat. Máte-li ale v plánu pěší turistiku, můžete být bez obav. Když zase pojedete v zimě do míst, kde je možné navštívit různé hrady a zámky, nejspíše si velkou část z nich prohlédnete jen z venku.

Jestliže vyrazíte do zvolené destinace v hlavní sezóně, bude tu sice největší koncentrace turistů a nejdražší ubytování, ale zároveň vám zde nabídnou nejširší možnosti aktivit a služeb. Před sezónou a po ní již ušetříte nějakou tu korunu, ale je třeba počítat s tím, že vám hrozí nepřízeň počasí. No a v době, kdy vám vybraná destinace zeje prázdnou, budete mít sice to nejlevnější ubytování, ale musíte se prostě smířit s tím, že možnosti, co tu můžete podniknout, budou značně omezené.

HLEDÁME TO PRAVÉ UBYTOVÁNÍ

Spát v čekací hale na nádraží určitě nechcete, že? Stejně jako před půlnocí hledat nejbližší hotel, který by snad mohl mít nějaké volné pokoje. Plánujete-li dovolenou bez cestovní kanceláře či agentury, vyplatí se hledat ubytování na webech jako Airbnb nebo Booking.com. Mají tu výhodu, že poskytují recenze od přechozích ubytovaných,

a to včetně reálných fotek. Zatímco na Bookingu najdete všechno možné od těch nejlevnějších hostelů až po pětihvězdičkové hotely, na Airbnb na vás čeká ubytování v soukromých bytech a domech

VLASTNÍ AUTO, VLAK, NEBO LETADLO?

Jedna věc je ta, že máte rezervované ubytování ve své vysněné destinaci. Druhou věcí je to, že se sem musíte nějak dostat. Jistě, jsou místa, kam se v pohodě dostanete vlastním autem. Třeba do Vysokých Tater nebo Dolomit to z Prahy zvládnete za nějakých sedm osm hodin. Výhodu tu má v tom, že můžete tempo jízdy přizpůsobit všem pasažérům a nemusí vás trápit, když si někde uděláte delší přestávku. Exotičtější destinace už ale vyžadují dopravu buď letadlem, vlakem, nebo autobusem. Zejména u letenek je pak vhodné sledovat, jak se pohybují jejich ceny – nejpříznivější bývají zpravidla cca dva měsíce před odletem.

JAK SE DOPRAVOVAT V CÍLOVÉ ZEMI

Nebudete-li mít na dovolené k dispozici vlastní automobil, je potřeba promyslet, jak se budete dostávat na místa, která vás lákají k navštívení. Ne všude se totiž dostanete pešky. Zvažte proto, zda se spokojíte s vlakem či autobusem, nebo si raději připlatíte za pronájem

DINO PARK®



ZÁBAVA

PRO CELOU RODINU

DinoParky jsou jako stvořené pro rodinné výlety. Přijďte poznávat **nové modely, atrakce** a bavit se u **nového 3D filmu**. Dinosauři jsou připraveni rozdávat radost malým i velkým, těšíme se na vás... ;-)

NEJVĚTŠÍ SÍŤ ZÁBAVNÍCH PARKŮ

DinoHurikán

DinoAnatomie

NOVÝ 3D film!

ZTRACENÝ SVĚT

DINOPARK.CZ



vozidla. Většina zemí a dopravců má svůj vlastní způsobem nákupu jízdenek, takže je vhodné si o tom předem něco zjistit, abyste na místě už věděli, co a jak. Rozhodnete-li se naopak, že si pronajmete auto, zabrouzdejte na stránky Skyscanner či Rentalcars a porovnejte si více různých nabídek.

AKTIVITY JE POTŘEBA ROZPLÁNOVAT

Jistě, můžete jet na dovolenou s tím, že až na místě začnete vymýšlet aktivity, které tu budete podnikat. Můžete být pak ale nepříjemně zaskočeni, když vám něco nevyjde, a budete muset narychlo improvizovat. Mnohem lepší variantou je si předem rozvrhnout, co a kdy byste chtěli dělat. Ušetří vám to nejen nervy, ale i čas a peníze – mnohá místa nabízí slevy při včasné nebo online rezervaci.

Zkontrolujte si otevírací dobu konkrétních památek či muzeí a nezapomeňte si také pročit podmínky rezervace. Do oblíbených turistických cílů se totiž bez předem zakoupených vstupenek často vůbec nedostanete. A to samé platí i při návštěvě vyhlášených restaurací a kaváren. Uznejte sami, že přijít celí hladoví do jedné z nejlépe hodnocených restaurací, a nakonec se otočit už mezi dveřmi, by byla docela škoda.

CO ZEMĚ, TO JINÁ MĚNA

Především v situaci, kdy se chystáte do dalekých exotických krajů, měli byste zvážit, jak budete v cílové destinaci platit. Můžete s předstihem sledovat měnové kurzy a vyčihnout si moment, kdy pro vás bude výměna peněz výhodnější. Druhou možností je pak směniti si jen určitou část peněz, které máte v plánu utratit (např. za jídlo) a zbytek už pak na místě platit kartou, případně si vybrat někde z bankomatu. Předem si ale ověřte, jak je to s místními podmínkami a poplatky, potažmo jaké podmínky má vaše banka.

NEZAPOMEŇTE ANI NA POJIŠTĚNÍ

Ušetřit na cestovním pojištění se sice dá, ale určitě ne za každou cenu. Ať už budete cestovat na vlastní pěst, nebo se raději svěříte cestovní kanceláři či agentuře, srovnajte si více různých nabídek a pečlivě si je pročtete. Na internetu také najdete různé srovnávače, která vám připraví přehled cen na stejný produkt od různých pojišťoven. Vy si pak v klidu můžete vybrat to, co vám vyhovuje nejvíce, a pojistku hned sjednat on-line.

CO SI S SEBOU ZABALIT

Uf, den odjezdu se blíží a vy tápete,

co si s sebou vzít, a co naopak raději nechat doma. Na balení zavazadel si vyhradte dostatek času a vrhněte se na něj alespoň týden před odletem/odjezdem. Zejména v případě, že vás čeká cesta letadlem, zkuste vše omezit na minimum a zapřemýšlejte, které z věcí můžete s klidem nechat doma a snadno si je koupit někde po cestě.

Do příručního zavazadla si zabalte věci, jako je elektronika či různé cennosti, bez nichž se neobejdete. Může se totiž stát (a teď vás nechceme strašit), že se hlavní zavazadlo ztratí, a vám tak zůstane jen příručák. Ten však musí mít určitý váhový limit, který si včas zjistíte, abyste se vyhnuli tomu, že si za nadváhu budete muset dost tučně připlatit.

Balíme podle seznamu:

- **OP, pas, ŘP, jízdenka nebo palubní lístek, kartička pojištěnce, doklad o pojištění (auta, cestovní pojištění).**
- **Mobil, sluchátka, foťák apod. + nabíječky.**
- **Knihy/časopis/deskové hry apod.**
- **Brýle/kontaktní čočky + roztok**
- **Jídlo** – tohle se vás bude týkat spíše jen v momentě, kdy vás čeká delší cesta autem nebo vyjždíte někam kempovat apod.
- **Kosmetika** – věci na osobní hygienu jako šampon na vlasy, sprchový gel či zubní kartáček a pasta, krém na opalování atd. Čeká-li vás cesta letadlem, pamatujte na nutnost menších lahviček.
- **Drogerie** – mýdlo na ruční praní.
- **Lékárnička** – včas projděte, zda v ní nechybí nutnosti jako dezinfekce, náplasti nebo obvazy a případně je doplňte.
- **Oblečení a boty** – volte podle toho, kam a kdy se chystáte cestovat a jaké aktivity budete provozovat.

PŘÍPRAVA NA POSLEDNÍ CHVÍLI

Ještě je tu pár maličkostí, které je vhodné zvládnout před samotným odjezdem. V první řadě si zjistěte, jak je to v dané zemi s přístupem na internet. V EU si postačí s datovým roamingem, avšak ve východní Evropě či Asii vás vyjde výhodněji pořídit si místní předplacenou SIM kartu – operátoři





CHYTRÁ DOVOLENÁ

Náš areál je dokonalým místem pro relaxaci, letní radovánky, báječnou dovolenou i regeneraci. Voda v bazénech teplá 28°C zahřeje, když je zataženo a ochladí, když má slunce svůj den. Vydatný sirný pramen s nejvyšším obsahem sirovodíku v České republice zase pohladí Vaše bolavé tělo. Tři desítky různých pobytů a bezmála sedmdesát typů lázeňských procedur je opravdu slušný výběr.

Přijed'te k nám a užívejte si.

Doporučujeme vyzkoušet

MOŘSKÝ VÁNEK
(3 dny / 2 noci)
2 lázeňské procedury

- 1 osoba
- polopenze
- 4 110,- Kč

POHODOVÁ RELAXACE
(5 dní / 4 noci)
5 lázeňských procedur

- 1 osoba
- polopenze
- 8 330,- Kč

Sirný pramen plný zdraví



BEZVA DOVČA
(7 dní / 6 noci)
sportovní karta v ceně

- 1 osoba
- polopenze
- 10 050,- Kč

SENIORSKÝ TÝDEN
(7 dní / 6 noci)
8 lázeňských procedur

- 1 osoba
- polopenze
- 13 060,- Kč

Samostatné ubytování a plná penze s doplatkem.



www.hotel-kostelec.cz

mívají speciální balíčky pro turisty.

Hodit se vám budou také tyto aplikace:

- **Goggle Translate** – napíšete sem, co chcete říct, a aplikaci vám to přeloží do zvoleného jazyka. Výhodou je to, že umí překládat i cizí texty, a to dokonce tak, že stačí příslušný text vyfotit.
- **Google Maps** – stáhněte si do mobilu mapu dané destinace, abyste se v ní mohli orientovat i bez nutnosti připojení k internetu. Oceníte to v případě, že budete někde bloudit.
- **Global Covert** – šikovná aplikace, která slouží k převodu měny, teploty, jednotky vzdálenosti i spousty dalších údajů.
- **Time Buddy** – umožní vám mít přehled o tom, v jakém jste časovém pásmu, jaký je zde časový posun oproti České republice.

TIP NA VÝLET ČI DOVOLENOU S DĚTMI – 3X NEJ

A na závěr ještě, kam se s dětmi vypravit...

Dinopark musíte vidět

Vypravte se s dětmi do tajuplného světa druhohor a jeho obrovských tvorů, kteří fascinují lidstvo dodnes. Odnesete si spoustu zážitků, užijete legraci a ještě se něco dozvíte o dinosaurech zábavnou formou. DinoParky se navíc nachází v pěti městech České republiky, můžete tak zvolit to nejbližší a netrmácet se na místo několik hodin, ať už jste odkudkoliv. Co všechno tyto zábavné parky nabízí a na co se můžete těšit?

Unikátní síť DinoParků vám představí záhadný svět dinosaurů v jejich reálných podobách a detailně vás seznámí s prostředím druhohor. Pokocháte se nádhernými pohyblivými statickými modely dávných vládců naší planety v životních velikostech. Děti si užijí nejruznější atrakce, návštěvu DinoKlubu a setkání s kamarády Fina Dinou a Dinu Minou. Mottem DinoParku je přinášet malým i velkým DinoFandům radost, poznání, zábavu a zážitky, na které se nezapomíná, což se jim daří na jednič-

ku! Velkou výhodou všech DinoParků je ten, že každý je jiný. Nemusíte se tedy bát, že byste se při další dobrodružné výpravě do druhohor nudili. Jeden DinoPark prostě vidět nestačí! Každý je jiný, každý je unikátní a ideální pro rodinný výlet.

Prázdniny s golfem ve Zlíně

Hotel Lázně Kostelec u Zlína je léčebně relaxační resort. Nachází se v malebné krajině, na úpatí Hostýnských a Vizovických vrchů. Součástí resortu je hotelový komplex s lázněmi, vyhřívánými venkovními bazény, sportovní areál a golfový klub.

Mnohaletá lázeňská tradice se v Kostelci u Zlína datuje již od počátku 18. století. Svého času šlechtické lázeňské středisko se dočkalo svého znovuzrození koncem minulého století. Od této doby jsou Lázně Kostelec u Zlína vyhledávaným letoviskem skýtajícím hostům unikátní kombinaci wellness, relaxačních, rekondičních a sportovních pobytů a aktivit. Blahodárné účinky kosteleckého sirovodíkového geotermálního minerálního pramene jsou využívány v balneo provozu při procedurách zaměřených na léčbu pohybového aparátu a kožních onemocnění.

Součástí lázeňského sportovního areálu je tenisový kurt s umělým povrchem, minigolf, volejbalové hřiště, hřiště pro nohejbal, ruské kuželky a půjčovna kol. Areálem prochází asfaltová cyklostezka, spojující nedaleké kulturní středisko kraje, město Zlín, se zoologickou zahradou Lešná. Rovněž lesy obklopující resort Lázní Kostelec u Zlína jsou protkány terénními cyklosezkami. Ve venkovních bazénech, od dubna do října vyhříváných na teplotu 26-30°C, jsou pravidelně pořádána relaxační cvičení a aqua aerobic. Uvnitř hotelové budovy se nachází malá tělocvična s pingpongovým stolem a nepřetržitě vytopená sauna.

Místní golfový klub, Golf Club Lázně Kostelec, nabízí zázemí kvalitního 9 jamkového hřiště, driving range s tréninkovými odpališti, cvičný chipping a putting green s písečným bunkerem. K dispozici je indoor golf s celoročním

provozem s tréninkovými odpališti a jemně modelovaným cvičným greenem se šesti jamkami. V golfovém klubu se nachází rovněž About Golf 3D simulátor a Pro shop.

Právě toho o prázdninách můžete se svými dětmi využít. Na léto zde totiž připravili tradiční. Tábory jsou určeny jak pro úplné začátečníky (vybavení zapůjčíme), tak i pro mladé zkušené golfisty.

Co by to bylo za léto bez koupání...

Aqualand Moravia je nejmodernější zábavní vodní centrum v České republice, naleznete jej v turistické lokalitě jižní Moravy s nádherným výhledem na Pálavu. Nekonečnou zábavu si zde užijí děti i dospělí. Pro vodní radovánky je pro Vás připraveno celkem 12 bazénů s celkovou plochou 3000 m², které obsahují vodu z termálního vrtu. Mezi ně patří i venkovní bazén Riviéra, který je otevřen celoročně a i v zimě si udržuje teplotu přes 30 stupňů Celsia.

V areálu na Vás čeká 20 různých tobogánů a skluzavek. Ti nejmenší se mohou vyřadit v dětských bazénech, pokořit šplhací síť, nebo se vydovádět na skákadlech, či v dětském koutku. Na starší a odvážnější jedince tu pak čekají tobogány, které Vám pořádně vypumpují adrenalin. V létě máte možnost vyzkoušet raritu mezi vodními atrakcemi, a to nejen v České republice, ale celé Evropě - Abyss a Boomerango, které si můžete vychutnat se svým kamarádem na dvoumístném raftu. A co dělat až se vodních atrakcí nabažíte?

Zrelaxujte se ve wellness Forum Romanum, kde si můžete dopřát odpočinek v římských lázních. Čeká tu na Vás bohatý saunový svět, který kromě finské sauny nabízí také tepidarium, infrakabinu, biosaunu, caldarium a mnoho dalších. Můžete si dopřát masáž či zábal těla, balneo koupel v sírné vodě s blahodárným účinkem anebo se zúčastnit saunového ceremoniálu...

Celoročně jsou o víkendech připraveny animační programy plné zábavy a soutěží. V létě pak běží animační programy každý den.

Text: Zuzana Holmanová,
foto: Shutterstock.com

Nepodceňujte prevenci!

Neriskujte nebezpečná onemocnění!



Registrovaný léčivý přípravek
AJATIN PROFARMA® TINKTURA
určený **nejen** k dezinfekci pokožky
před vpichem.

- **Dezinfekce odřenin, řezných ran, vředů**
 - pokožka bez mikrobů se rychleji hojí!
- **Dezinfekce místa při odstraňování klíštěte**
 - použijte před i po!
- **Dezinfekce rukou i nohou**
 - používejte po návštěvě veřejných míst (ordinace, sauny, bazény, dopravní prostředky, atd.)!

Proč AJATIN?

- registrovaný léčivý přípravek
- ověřená účinnost
- snadná aplikace
- příznivá cena
- tradice
- český výrobek
- neztrácí účinnost po otevření, doba použitelnosti 5 let!

Důvěřujte registrovaným léčivým přípravkům! K dostání jsou pouze v lékárnách!

Lékárnička na cesty není luxus

Doma nastal totální zmatek. Před odjezdem na dovolenou balíte kufry a ve všem tom shonu ani netušíte, jestli vám v lékárnice něco nechybí. Zkuste na to jednoduše vyžrát tím, že ji budete mít připravenou předem. Nehrozí pak, že by vám na cestách chyběla třeba náplast nebo léky na alergii. Co všechno ale do takové lékárnice vlastně patří?







že byste během dovolené museli navštívit lékaře. Berete-li léků více, navíc v různou denní dobu, není od věci ani dávkovač léků, který vám během dne usnadní jejich užívání. V případě, že trpíte nějakou alergií, mějte na paměti také inhalátor nebo oční kapky.

NĚCO NA ODŘENINY A DROBNÉ ÚRAZY

Různá škrábnutí či pořezání jsou vůbec nejčastějšími úrazy, se kterými se setkáváme nejen doma, ale i na cestách. Na prostou nutnost je ránu pečlivě vyčistit (například peroxidem vodíku) a poté ji zakrýt buďto vhodnou náplastí, nebo obvazem. Do lékárničky pro tyhle případy přibalte také nůžky, díky nimž velikost náplasti či obvazu velmi snadno upravíte. Hodit se vám ale bude i pružné obinadlo spolu s protizánětlivým gelem, a sice na podvrtnutý kotník nebo naražené zápěstí. Pro případy, kdy by se vám dostalo něco do oka, zase přijdou vhod oční kapky s obsahem dezinfekčních látek.

ZÁSADY SPRÁVNÉHO CESTOVATELE

O hygieně stravování už toho bylo napsáno hodně, tak si pojďme jen ve stručnosti připomenout, na co je vhodné během cestování do zahraničí nezapomínat. Prvním a zcela základním pravidlem je pít výhradně balenou vodu, kterou můžete používat i na oplach čerstvého ovoce koupeného na trhu. Pokud nebydlíte přímo v hotelu, ideálně se vyhněte konzumaci syrového masa, a obezřetní buďte i u ledu určeného do nápojů – nikdy nemáte jistotu, z jaké vody je vyrobený.

JAK NA CESTOVNÍ NEVOLNOST

Žaludeční potíže v letadle či na zadní sedačce auta sice trápí povětšinou děti, ale mohou se vyskytnout i u dospělých (např. v těhotenství). Ideální volbu v tomto případě představuje Kinedryl, který je na českém trhu již klasikou a dost často má i tu výhodu, že vám pomůže dlouhou cestu zaspát. Vyzkoušet ale můžete i speciální lízátko či bonbonky s obsahem zázvoru nebo homeopatické tablety Cocculine.

PRAVIDELNĚ UŽÍVANÉ LÉKY

Veškeré léky (včetně hormonální antikoncepce), jež pravidelně užíváte a jsou na předpis, byste v cizině mohli shánět poměrně těžko. Dbejte na to, abyste si je do lékárničky přibalili v dostatečném množství, v ideálním případě i s příbalovým letákem – pro případ,

TABLETY PROTI BOLESTI

Valetol, Panadol, Ibalgin nebo třeba Nalgesin. Zkratka a jednoduše tablety proti bolesti, které jako účinnou látku obsahují paracetamol, ibuprofen či naproxen. Působí proti mírné až středně silné bolesti a jsou vhodné jak na bolesti hlavy, zad, kloubů či zubů, tak na migrény i menstruační bolesti. Konkrétně



VALETOL®

LÉK NA BOLEST

hlavy | zad v křížové oblasti |
při menstruaci



LÉK NA BOLEST

VALETOL® 300 mg/150 mg/50 mg tablety. Ke krátkodobé léčbě bolesti hlavy (včetně migrény), zubů, při bolesti zad v křížové oblasti, bolesti po operacích, při bolesti doprovázející nachlazení a při bolestivé menstruaci. Volně prodejný lék k vnitřnímu užití. Pro dospělé a dospívající od 15 let. Nepodává se v těhotenství a během kojení. Pouze pro krátkodobé použití.

Před použitím si přečtěte příbalovou informaci a poraďte se se svým lékařem nebo lékárníkem.

Držitel rozhodnutí o registraci: Herbacos Recordati s.r.o., Štrossova 239, Pardubice, Česká republika.
Datum výroby materiálu: 04/2023. Kód materiálu: CZ-VALETOL-2023-13_inzerce A5.



INZERCE

ČESKÝ ACYLPYRIN®

*již 100 let**

LÉK PŘI CHŘIPCE A NACHLAZENÍ

SNIŽUJE HOREČKU
A ULEVÍ OD BOLESTI HLAVY,
SVALŮ A KLOUBŮ



ověřeno
generacemi

ACYLPYRIN® 500 mg tablety. Jedna tableta obsahuje acidum acetylsalicylicum 500 mg. ACYLPYRIN® 500 mg šumivé tablety. Jedna šumivá tableta obsahuje acidum acetylsalicylicum 500 mg. ACYLPYRIN® s vitamínem C 320 mg/200 mg šumivé tablety. Jedna šumivá tableta obsahuje acidum acetylsalicylicum 320 mg/200 mg a vitamín C. Léky jsou určeny pro dospělé a dospívající od 16 let. Nesmí se užívat ve třetí třetině těhotenství. Výjimečně se může užívat během kojení, při pravidelném užívání vyšších dávek se však kojení musí přerušit.

Volněprodejný lék k vnitřnímu užití. Před použitím si přečtěte příbalovou informaci a poraďte se se svým lékařem nebo lékárníkem.

Datum výroby materiálu: 04/2023. Kód materiálu: CZ-ACYLPYRIN-2023-14_inzerce 215x140.

* Značka ACYLPYRIN® byla registrována 20.09.1922.



Ibalgín se navíc vyrábí také ve formě gelu a masti, které jsou ideální zejména na bolesti kloubů či svalů. Cestují-li s vámi ale malé děti, raději se o vhodném výběru léků proti bolesti poraďte s lékárníkem.

LÉKY NA ZVÝŠENOU TEPLOTU

Na zvýšenou teplotu, či dokonce horečku jsou určeny léky s obsahem paracetamolu, ibuprofenu či kyseliny acetylsalicylové. Kromě již zmíněného Paralenu, Panadolu, Ibalginu a Brufeny tak můžete do lékárničky přibalit i jednu krabičku Aspirinu či Acylpyrinu. Mějte ale na paměti, že Kyselina acetylsalicylová se nesmí podávat dětem a dospívajícím do 16 let v průběhu horečnatého onemocnění. Pro úplně malá miminka jsou nejvhodnější čípky Panadol či Paralen, které se snadno aplikují a rychle zabírají.

KAŠEL ANI RÝMA VÁS NEPŘEKVAPÍ

Ucpaný nos, bolest v krku a chrapot jsou pěkně otravné i doma, natož pak na cestách. A je úplně jedno, zda je venku deset pod nulou, nebo panují tropická vedra. Z tohoto důvodu nezapomeňte na nejrůznější pastilky, nosní kapky/spreje a sirupy proti kašli – ty volte podle toho, zda vy a vaši nejbližší trpíte spíše suchým, nebo vlhkým kašlem. Proti rýmě a bolesti v krku pořídte Nasivin, Olynth nebo Tantum verde a na kašel pak Stoptussin, Ditustat či

Robitussin.

CO PŘIBALIT NA ZAŽÍVACÍ OBTÍŽE

Často ani nemusíte sníst tropické jídlo, na které nejste zvyklí, aby vás potrápily trávicí potíže. Mnoho lidí se totiž pravidelně potýká s cestovním průjmem či zácpou, které mají ryze psychické příčiny. Pro případy, kdy vám nesedne nějaké jídlo, si pořídte aktivní uhlí nebo Smectu. Na infekční průjmy způsobené bakteriemi, kvasinkami či plísněmi je zase vhodnější Endiaron, respektive Enterol (u malých dětí).

ŠTÍPNUTÍ HMYZEM NENÍ VÝJIMKA

Těžko bychom hledali člověka, kterého nikdy v životě neštípl komár nebo jiný otravný hmyz, který v létě číhá téměř na každém rohu. Chystáte-li se tedy do přírody, určitě do lékárničky přihodte vhodný repelent, např. od značek Difussil či Off! Pokud už přeci jen dojde k tomu, že si z výletu donesete pár štípanců, mějte po ruce tekutý pudr, chladivou vodu nebo octanový gel. Pečlivější přípravu pak vyžadují cesty do tropických zemí, v nichž se můžete setkat s malárií – v tomto případě před odjezdem navštivte lékaře, který vám předepíše vhodná antimalarika. U rizikových oblastí nezapomeňte také na očkování.

OCHRANA POKOŽKY PŘED SLUNCEM

Nezáleží na to, zda se chystáte k moři, nebo na hory. V obou případech nepodceňte ochranu pokožky před sluncem a přibalte do lékárničky vhodnou kosmetiku s UV faktorem. Hodnotu SPF volte nejen podle cílové destinace, ale i podle toho, jak moc jste citliví na sluníčko. Zatímco někteří lidé se zřídka-kdy spálí a stačí jim třeba SPF 15, bledší typy mohou potřebovat i SPF 50. Spolu s opalovacím krémem vezměte s sebou i Panthenol či aloe vera gel, které fungují jako zklidňující péče po opalování a jsou vhodné i na spáleniny.

JAK SI PORADIT S MYKÓZOU

Zejména v případě, že se chystáte odcestovat na delší dobu, je vhodné mít v zavazadle přibalené přípravky na plísňová postižení kůže. Kvasinkám i plísním prospívá teplo a vlhko, a rizikové tak je zejména koupání. Ať už v přírodě, nebo v bazénu s chlоровanou vodou. Ženám se doporučuje opatřit mycí gely určené pro intimní hygienu, a to spolu s vhodnými přípravky pro případ, že by infekce přeci jen vypukla. Nejrůznější vaginální kuličky nebo čípky můžete během pobytu používat i pravidelně a vůbec od věci není ani pořízení a užívání probiotik.

LÉKÁRNIČKA PRO VÁŠNIVÉ CYKLISTY

Připravujete-li se na dovolenou, během níž máte v plánu podnikat delší výlety na kole, je vhodné mít po ruce „krabič-

ENTEROL[®]

Saccharomyces boulardii CNCM 1745 siccatus 250 mg

HRDINA v boji s průjmem



**K léčbě i prevenci
průjmů způsobených
antibiotiky**

**K podpůrné léčbě
akutního infekčního
průjmu**

**Vhodný k prevenci
kojeneckých průjmů**

Lék k vnitřnímu užití.
Pečlivě čtěte příbalovou informaci.

Distributor pro ČR: Akacia Group, s.r.o.
Na Farkáně 1 136/17, 150 00 Praha 5, Česká republika
info@akacia.cz | www.akacia.cz

akacia
KEEP THE QUALITY UP



ENT_11_2022_04



ku první pomoci“. Tu jako když najdete při výskytu různých ran, opruzenin či puchýřů nebo v momentech, kdy vám zkrátka a jednoduše dojde potřebná energie. Kromě již zmíněných náplastí, dezinfekce či obinadla se bude hodit hroznový cukr na rychlé doplnění energie, šumivý hořčík na křeče svalů, zásyp jako prevence opruzenin nebo gelové náplasti na puchýře. A velmi příjemná jsou i nejrůznější mazání, která podporují regeneraci namožených svalů.

JAK ZABALIT LÉKÁRNIČKU DO BATOHU

Na závěr si dáme několik praktických tipů na to, jak lékárničku zabalit, abyste její obsah neměly rozsypaný v celém batohu a ušetřili i nějaké to místo. V první řadě je vhodné všechno zabalit do nepromokavého obalu – oproti sáčku budete mít jistotou, že se neroztrhne. Za druhé se snažte místo velkých skleněných lahviček vybírat raději menší plastové. Dále místo tablet v dóze vezměte raději platíčka, která vyjměte z obalových krabiček a spolu s příbalovým letákem je spojte gumičkou – to kvůli nepostradatelným informacím,

jak léky používat apod.

LÉKÁRNIČKA PRO DĚTI

Dovolená s dětmi je pro někoho povinnost, pro jiné velké dobrodružství, pro někoho výzva. Záleží na prostředí, věku dětí, aktivitě rodiny a zejména dětí. Je důležité promyslet nejen termín a vhodnou destinaci, ale také obsah lékárničky. Horečka, rýma, kašel, zánět očí, uší, průjem - to jsou nejčastější nepříjemnosti, které u dětí nastupují zpravidla velmi rychle a mohou znepríjemnit prázdniny celé rodině. Na co tedy rozhodně nezapomenout? Optimální lékárnička je pro každého trochu jiná, rozhodně bychom neměli nic podcenit, na druhou stranu nechceme jet s kufrem plným léků a obvazů. Důležité je nezapomenout léky, které dítě/rodič pravidelně užívá. Navíc záleží také na typu aktivity, které se budeme o prázdninách s dětmi věnovat. Na kole si dáváme pozor na jiné potíže než při rybaření, při plavbě na lodi anebo během příjemného lenošení v hotelu, ve kterém máme pobyt all inclusive. Ale pozor, i při této zdánlivě bezpečné relaxaci mohou nastat

komplikace vyvolané stresem z cesty, nového prostředí nebo odlišné stravy. Obecně lze říci, že v první chvíli pomůže, když dítěti ulevíme od horečky, ucpaného nosu, kašle nebo vyčistíme odřeninou.

Doporučené volně prodejné léky můžete zakoupit dle seznamu níže a měl by to být kvalitní základ pro první příznaky nemoci i probíhající nevolnosti (*doporučuje zkušený pediatr Programu H Plus MUDr. Petr Žáček, MBA*)

- Léky proti horečce, které obvykle také tiší bolest a působí protizánětlivě (např. Paralen, Panadol, Brufen, Nurofen, Ibalgin) v podobě čípků nebo sirupu, nejlépe obojí.
- Kapky nebo sirup proti kašli (např. Ditustat, Stoptussin, Fenorin, Bromhexin, Robitussin, Ambrobene, Halixol, Mucosolvan, Sinecod, Stodal).
- Kapky nebo sprej proti rýmě (např. Sterimare, Mar+, Nasivin, Olynth, Otrivin, Sinupret, Libenar).
- Kapky do očí, které aplikujeme při jejich zarudnutí (např. Ophthalmoseptonex, Visine) a přípravek na

Traumeel®

ÚRAZY?
BOLESTI?
MODŘINY?



- > Podvrtnutí a vykloubení
- > Natažené šlachy a vazy
- > Otoky měkkých tkání
- > Poúrazové, pooperační stavy

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

Homeopatický léčivý přípravek k vnějšímu použití
Čtěte pozorně příbalovou informaci.



www.traumeel.cz

-Heel
Healthcare designed by nature

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

INZERCE



MAXX

*imální
síla*



SILVITA

vypláchnutí očí (např. Ophtal).

- Krém nebo mast na opruzeniny (Bepanthen, Purelan).
- Tekutý pudr nebo gel (např. Fenistil, Psilo-Balsam) na hmyzí štípance. Na spáleninu (a to nejen sluncem, ale i na běžnou spáleninu třeba od táboráku) Panthenol at již ve formě spreje nebo krému.
- Základem protiprůjmové léčby u dětí jsou dietní opatření, přesto je vhodné s sebou mít pro takové příležitosti i léky pomáhající zmírnit průjem (např. Smecta, Hylak, Nutrolin B sirup, Probian).
- Několik tablet živočišného uhlí pomůže jako první pomoc při většině otrav.
- Dobré je nezapomenout vhodnou mast na promaštění kůže (např. Lipobase, Indulona).
- Pro základní ošetření drobných oděrek, škrábanců a podvrknutých končetin by součástí lékárničky měla být pinzeta, nůžky,

spínací špendlík, náplasti různých velikostí, sterilní čtverce, obvazy, obinadlo, gumové škrtidlo, roztok k dezinfekci kůže. A samozřejmě obligátní teploměr!

A dále také pár rad na co nezapomenout než zaklapnete víko od kufru:

- Při balení lékárničky vždy zkontrolujte dobu použitelnosti léků.
- Nezapomeňte vzít s sebou i informace pro použití (tedy návod). Vyplatí se vzít ho i u léků, které používáte pravidelně či jejich užívání znáte, protože v případě, že budete muset navštívit na dovolené lékaře, tak uvidí jejich složení.
- Z důvodu přehlednosti i skladnosti je výborným tipem dát vždy jeden lék s návodem do uzavíratelného sáčku (fólie).
- Nezapomeňte si vždy před cestou do zahraničí sjednat pojištění nebo si alespoň ověřit, zda je v konkrétní zemi akceptováno naše pojištění

zákonné. Neopomeňte také přibalit kartičku zdravotní pojišťovny všech členů rodiny.

- Pokud víme, že se nám budou na cestě hůře dodržovat hygienické zásady, poohlédneme se v lékárně po desinfekci na ruce nebo po desinfekčním mýdlu. Pro rychlé očištění třeba toaletního prkénka nebo rukou po použití WC poslouží dobře i balení vlhčených ubrousků.
- Zvažte i přibalení repelentního přípravku. Štípance od komárů a jiného bodavého hmyzu nejsou nic příjemného.
- Na cesty v letním období nezapomene přibalit dětem kvalitní opalovací přípravek vhodný na citlivou dětskou pokožku. Určitě by měl poskytovat ochranu proti UVA i UVB záření a měl by být voděodolný. Doporučován je ochranný faktor (SPF) 30 a vyšší.

Text: Zuzana Holmanova,

foto: Shutterstock.com





RYCHLÁ ÚLEVA PO HMYZÍM BODNUTÍ



CRUELTY FREE



PARABEN FREE



Opalujte se bezpečně

Mnozí z nás se nemohou dočkat, až vyrazí na pláž a vystaví svou pokožku hřejivým slunečním paprskům, aby nachytali bronz. Tápete ale v tom, jaký opalovací krém či mléko vybrat? Nebo dokonce přemýšlíte nad tím, jestli je opalování vůbec zdravé?





BEZ SLUNÍČKA SE NEOBEJDEME

Mírné opalování není nikterak škodlivé, ba dokonce naopak. Právě sluneční paprsky pro nás představují zdroj energie, a navíc mají pozitivní účinky na naše fyzické tělo i psychiku – určitě už se vám stalo, že když delší dobu nesvítilo sluníčko, měli jste náladu pod psa. K čemu všemu ale sluneční záření vlastně potřebujeme? Zejména nám dodává vitamin D (konkrétně D3), který je spolu s vápníkem nezbytný pro tvorbu kostí a jejich mineralizaci. Dále má také příznivý vliv na pokožku – mimo jiné zlepšuje stav mnohých kožních potíží.

VYRÁŽÍME DO SLUNEČNÍCH LÁZNÍ

Chcete-li se dobít vitamínem D, pak se pravidelně oddávejte pobytu na slunci. Mějte ovšem na paměti, že méně je více, takže to nikterak nepřehánějte. V horkých letních dnech zcela postačuje 20 minut denně, a to navíc za předpokladu, že vaše pokožka během této doby nezčervená. Pokud by naopak zrudla, je to známkou toho, že je velmi citlivá, a tudíž máte velmi nízký fototyp. V takovém případě pobývejte na

slunci bez opalovacího krému opravdu jen pár minut.

PŘÍPRAVA NA OPALOVÁNÍ

I na chytání bronzu se dá předem připravit, a to zejména v případech, že budete na sluníčku trávit hodně času (např. se chystáte na dva týdny k moři). V poslední době jsou k dostání speciální preparáty, které podporují opálení a prodlužují jeho výdrž, nicméně si zcela postačíte s betakarotenem. Ten je vhodné používat cca měsíc před velkým sluněním a užívat jednu kapsli denně. Ačkoliv betakaroten nemá žádné vedlejší účinky, není vhodné to s ním přehánět, takže ho s odjezdem do teplých krajů zase přestaňte brát.

NOSTE SLUNEČNÍ BRÝLE I KLOBOUK

Ačkoliv představa slamáku na hlavě může znít trochu staromódně, vězte, že vám v těch nejparnějších dnech, kdy je hodně ostré slunce, přijde vhod. Spolu se slunečními brýlemi pozvedne váš letní outfit o třídu výš, a ještě ochrání obličej i krk před nadměrným zářením. Možná se to nezdá, ale právě pokožka na krku je, stejně jako pleť očních kon-

tur, velmi tenká, takže i náchylná k poškození.

POKOŽKA POTŘEBUJE CHRÁNIT I ZEVNITŘ

To, že se máte mazat krémem, jistě není nic nového. Pokožku je ale potřeba chránit i zevnitř. A to zejména tím, že ji budete udržovat hydratovanou. Pamatujte proto na pitný režim (ca 3 litry tekutin denně) a dopřávejte si vlažné nápoje – skvělý je třeba vychlazený mátový, ale i zelený čaj, který je navíc bohatý na antioxidanty. Obloukem se naopak vyhybejte studeným nápojům plným ledu, které působí tělu teplotní šok a zbytečně ho zatěžují. No a samozřejmě by mělo být i vyhýbání se alkoholu, ten si nechte raději na večer, až vyrazíte s kamarádkami na drink.

S OPALOVÁNÍM TO NEPŘEHÁNĚJTE

I když použijete kvalitní opalovací krém, není dobré to s pobytem na přímém slunci přehánět. Mezi 10. a 14. hodinou se neopalujte raději vůbec. Právě v této době je totiž sklon slunečních paprsků, které dopadají na pokožku, pod menším úhlem, což zvyšuje riziko spále-

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

1 širokospektrální
sluneční filtr*
chránící před
UVB UVA
MODRÝM SVĚTLEM

**Kůže přecitlivělá
na sluneční záření**

**Ultra voděodolný
SPF 50+**

**Kojenci, děti, dospělí,
těhotné ženy**



* 1. filtr Pierre Fabre.

Eau Thermale Avène
zdravá pleť, zdravé sebevědomí.

www.avenes.cz



GENERÁLNÍ PARTNER
EVROPSKÉHO
DNE MELANOMU
www.denmelanomu.cz



**SKIN PROTECT
OCEAN RESPECT**
Více eko-zodpovědný přístup



ní. Celková denní doba, kterou strávíte na sluníčku, by pak neměla přesáhnout čtyři hodiny denně. Opatrní buďte zejména na začátku léta, kdy ještě pokožka není na UV záření zvyklá.

CHEMICKÉ VS. MINERÁLNÍ UV FILTRY

Konvenční opalovací krémy obsahují ve většině případů látky, které sice chrání pokožku před slunečním zářením, ale současně mohou narušovat hormonální rovnováhu či způsobovat alergie. Řeč je zejména o dvou chemikáliích: oxybenzonu a avobenzonu. Mnohem lepší je proto používat přírodní opalovací krémy obsahující fyzikální/minerální UV filtry, jako je oxid zinečnatý. Fungují jako ochranný štít, nevstřebávají se do pokožky, a naopak na ní vytváří lehký film, který „blokuje“ škodlivé složky slunečního záření.

Jak dělíme UV filtry?

- **UVA** – chrání pokožku před UVA zářením, což je to, které způsobuje její předčasné stárnutí, pigmentaci či sluneční alergie a působí, i když je zataženo.
- **UVB** – tyto filtry poskytují pokožce ochranu před UVB zářením, tedy tím, které je zodpovědné za její spálení.

JAKÉ HODNOTU SPF ZVOLIT

Jako nejlepší se jeví tzv. širokospektrální UV filtry, které chrání pokožku jak před UVA/UBA, tak infračerveným zářením. Hodnota SPF, z anglického „Sun Protecting Factor“, by pak měla být alespoň 15, ale konkrétní výše závisí na typu pokožky. Pokud máte velmi světlou pokožku a snadno se spálíte, může-

te potřebovat i SPF 50. Naopak snědší typy, které sluníčko dobře snáší a jen zřídkakdy se spálí, si vystačí jen s SPF 15.

Jaký máte fototyp?

- **Velmi citlivý typ** – sem řadíme lidi s velmi světlou či pihatou pleť, kteří mají světlé či rezavé vlasy a bez opalovacího krému nemohou prakticky vycházet ven. Citlivý typ – tihle lidé mají světlé či plavé vlasy a světlou, citlivou pleť. Bez krému mohou být na sluníčku jen pár minut, pak už jim pokožka začíná červenat.
- **Normální typ** – sem patří většina středoevropských obyvatel. Mají světlou či středně tmavou pleť a hnědé vlasy a bez ochrany se mohou opalovat cca 20 minut.
- **Odolný typ** – tyto osoby snáší sluníčko velmi dobře, mají tmavší pleť a hodně tmavé až černé vlasy a jejich pokožka začíná červenat až po nějakých 40 minutách na slunci.

VYBÍRÁME KRÉM PRO DĚTI

Dětská pokožka je mimořádně citlivá, a vyžaduje tak ten nejvyšší stupeň ochrany (SPF 50+). U větších potomků už ale můžete sáhnout i po SPF 30, a ty nejmenší (minerálně do šesti měsíců) naopak nechávejte raději ve stínu. U opalovacího krému je také nutností voděodolnost – přeci jen, děti rády běhají z vody na pláž a zase zpátky, takže budeme mít cca na dvě hodiny vystaráno. A co konzistence? Krém je hutnější a jeho aplikace trvá delší dobu, nicméně máte jistotu, že jste ho nanесли opravdu všude. Opalovací sprej se pak snáz a rychleji aplikujete, ale tím, že je poměrně řídký, je potřeba ho nanášet častěji.

JAK OPALOVACÍ KRÉM POUŽÍVAT

Prostě se ráno před odchodem z hotelového pokoje namažete voděodolným krémem, a celý den už nemusíte nic řešit. Takhle jednoduché to zase není. Pamatujte, že nic není 100% voděodolné, a zejména po koupání, otření ručníkem nebo při zvýšeném pocení je potřeba obnovovat vrstvu ochranného přípravku. Což byste měli v ideálním případě dělat i každé dvě hodiny, bez ohledu na to, jestli jste si mezitím byli zaplavat, nebo ne.

Tabu s opalovacím přípravkem nejprve protřepejte. Poté ho na pokožku celého těla aplikujte v dostatečném množství. A to znamená co? Ideální je cca šest čajových lžiček na jedno namazání, abyste dosáhli požadované míry ochrany. Krém, mléko či olej poté pečlivě rozetřete, a to i na místa, jako jsou uši, zátylek nebo nártý – na obličej volte speciální pleťové krémy a na rty pak tyčinku s UV filtrem. K tomu, aby přípravek začal správně účinkovat, potřebuje po první aplikaci cca 30 minut času.

PÉČE PO OPALOVÁNÍ

I v případě, že se nespálíte, není od věci sáhnout po krému či gelu po opalování. Ideální je, když obsahují látky jako aloe vera, panthenol či kakaové máslo. Pokožku nejen zklidní, ale i vyživí a dodají jí ztracenou vlhkost. Zabrání rychlému stárnutí pokožky, jejímu loupání a tvorbě nových vrásek. Pokud navíc zvolíte mléko nebo krém, které obsahuje beta-karoten, zintenzivníte získané opálení a prodloužíte jeho výdrž.

Text: Zuzana Holmanová,
foto: Shutterstock.com





TRIODERM®

Akutol™

Zdraví, péče, ochrana

Trioderm Care Pěna na velmi suchou pokožku

- Ošetření i velmi suchých míst na těle
- Komplexní účinek obsažených látek přináší úlevu, zklidní a zmírní postižení
- Doplnková péče při atopické dermatitidě a lupence
- Příjemná forma pěny
- Bez barviv, alergenů, parafinového oleje

Trioderm Pathenol sprej

- Zmírňuje pocity popálení pokožky po nadměrném ozáření sluncem
- Ochlazení a zklidnění zarudnuté pokožky
- Obsahuje D-Panthenol 4,5%, extrakt z měsíčku a rakytníku, olivový olej, vitamín E
- Komplexní účinek látek Hydrovance®
- Vhodné pro citlivou pokožku (bez parfemace)
- Bez obsahu parabenů

Akutol Sprej na popáleniny

- Ošetření pokožky po nadměrném opalování i drobných domácích popálenin I. a II. stupně
- Vytváří ochranný elastický film, který ochlazuje, zklidňuje a regeneruje popálené místo a minimalizuje vznik jizev
- Obsahuje kyselinu hyaluronovou, extrakt z aloe vera a měsíček lékařský



Vhodné pro děti



Přírodní složky



Hydratace pokožky



Ochrana pokožky



Vhodné pro citlivou pokožku



Chladivý efekt

Výrobky z řady Trioderm a Akutol zakoupíte v každé dobré lékárně a e-shopch.

www.akutol.cz, www.trioderm.cz

KONOPI

Má v sobě léčivou moc, ale může i škodit. Jak vybírat produkty, které podpoří naše zdraví a kondici? Konopná kosmetika s vámi udělá divy.







Kontroverzní rostlina v nás vzbuzuje obezřetnost. Na druhou stranu i zvědavost, protože slibuje mnohé pozitivní přínosy pro náš organismus. Konopí nám opravdu může být v mnohém přínosem. Jen je třeba kupovat certifikované produkty.

Těší se mnoha přízviskům. Od tvrdé mariuhany, přes láskyplnou marijanku, přes univerzální konopí. V každém případě se jedná o tu stejnou rostlinu, bylinu Cannabis. Historie jejího pěstování je více než tisíciletá. Už v dávných dobách čerpali její síly pro léčbu. Ovšem lákaly je i její psychotropní účinky.

VÍC NEŽ JEDNO VYUŽITÍ

Cannabis, nebo-li konopí, je hospodářská rostlina, kterou lze využít v mnoha směrech. Někdo si pochutná na nápoji, jiný dá přednost oleji, další člověk si jej přidá do stravy a stavitelé ji občas využívají také jako stavební, izolační materiál. Dokonce touto rostlinou lze topit. Bohužel jsou zde tací, kteří ji využívají jako drogu.

OBÁVANÉ THC

Jak to tedy s tím konopím je? Problematickou látkou, která vyvolává psy-

chotropní účinky, je THC (tetrahydrokanabinol). Právě pro ni si lidé konopí kupují nelegálně. V potravinách, olejích či kosmetice se používá technické konopí s obsahem THC do 0,3 %. Jedná se o registrovanou odrůdu, z které nemusíte mít strach.

BLAHODÁRNÉ CBD

Zajímáte-li se o konopí právě kvůli zdravotním a kosmetickým účinkům, pak vaše pozornost směřuj k CBD, tedy kanabidiolu. Je to složka bez psychoaktivních vlastností, která v sobě skrývá onu léčebnou sílu. Co dokáže?

- Zmírňuje bolesti
- Zlepšuje trávení
- Pomáhá při nechutenství
- Podporuje dobrý spánek

JEN NA PŘEDPIS

Pokud chcete užívat konopí ve formě léčiva, pak ho dostanete jedině na lékařský předpis ve vybraných lékárnách. Nedostane se k němu každý. Lékař ho může předepsat pouze v ojedinělých případech, jako jsou závažné problémy typu onkologických nemocí, při roztroušené skleróze, HIV, lze ho podávat při Parkinsonově chorobě či neuropatii.

KOSMETIKA

I tak je na trhu běžně k dostání velké množství schválených výrobků z konopí s obsahem přírodního CBD. A tak máte z čeho vybírat, chcete-li podpořit své zdraví. V poslední době zaznamenává velkou popularitu konopná kosmetika. Stále si nachází nové fanoušky. Zaslouženě. Konopná kosmetika má na naši pleť příznivé účinky. Je hypoalergenní, zvláčňuje pokožku, působí hojivě při problémech s kůží, jako je ekzém, akné či lupénka.

Do konopných přípravků se můžeme zahalit od hlavy až k patě. V pestré nabídce produktů jsou vlasové šampóny, gely na mytí, oleje, příměsi do koupele, zubní pasta, ale i tělový balzám či balzám na rty. Najdeme ji také v makeupu.

STRAVA

Konopnými výrobky si můžete zpestřit i jídelníček.

KONOPNÉ SEMÍNKO

Už samotné konopné semínko je zážrak. A tak není divu, že si stále více získává na oblibě. Považuje se za jednu z nevhodnějších potravin s blaho-

BEZVA FEST

RODINNÝ FESTIVAL

24/6
LITOMĚŘICE

20/5
HRADEC
KRÁLOVÉ

27/5
PLZEŇ

2/9
OSTRAVA

GAME
ZÓNA



30 ATRAKCÍ
ZDARMA



YOUTUBEŘI



TOUR 2023

JELEN • LOLLIPOPZ • BEN CRISTOVAO

SMEJKO A TANCULIENKA • PAVEL CALLTA • MICHAL HORÁK

BIBIBUM • MÍŠA RŮŽIČKOVÁ • KÁJA A BAMBULÁČEK • TARY • FIZI



KUP VSTUPENKU
bezvafest.cz



INZERCE



Pro vás i vaše děti

Přírodní péče o pokožku celého těla

Konopná mast s měsíčkem – účinné řešení na ekzém

Vyrobená podle tradiční receptury, 100% přírodní složení, vhodná i pro děti. Pomáhá při velmi suché a svědivé kůži, při alergiích, pupíncích, kopřivce, pigmentových skvrnách a popraskaných rtech. Urychluje hojení jizev.

- S BIO konopným olejem
- Český výrobek



www.zelenazeme.cz

dárnými účinky pro náš organismus. Konopná semínka v sobě skrývají velké množství bílkovin, ale i harmonický poměr omega-3 a omega-6 esenciálních mastných kyselin v poměru 1:3.

Konopná semínka mají dobrý vliv na metabolismus těla, jsou skvělou prevencí před mnoha nemocemi. Obsahují mnoho živin. Jsou bohatým zdrojem vitamínů, jako je vitamín E, jod, zinek, hořčík či měď. Můžeme je přidat prak-

i minerální látky. Lze s ním zakápnout třeba saláty.

Chutné jsou také konopné čaje, které mají zklidňující účinky, a tak navozují dobrý spánek. Přidejme k tomu jejich moc zvýšit naši imunitu a také skvělou chuť. K dostání je také CBD káva, obohacená o celou řadu vitamínů.

Kdo se zajímá o nárůst svalů, toho jistě nenechá chladným konopný protein.

CO DALŠÍHO? KONOPNÁ MAST

Mastičky s příměsí CBD vám mohou pomoci při problematické pleti. Jsou plné minerálních látek, antioxidantů a vitamínů. Mají hojivé účinky, jsou protizánětlivá, prospívají suché a podrážděné pleti. Pomůžou vám při opruzeninách, uleví při ekzemech, poděkuje jim i problematická pleť... A k tomu všemu dobře působí i na bolestivé svaly či klouby.

KONOPNÉ NÁPLASTI

Na trhu jsou k dostání náplasti CBD, které účinně pomáhají při bolestech. Aktivují se prostřednictvím tepla, které vyzářuje vaše tělo. Díky tomu se pomalu skrz kůži do krve uvolňuje malé množství CBD. Nezatěžují se tak játra, plíce ani žaludek. Nejlepší je náplast přilepit přímo na místo, které bolí. Nehodí se na otevřené rány či porušenou kůži. Důležité je přesně dodržovat pokyny výrobce a nenosit náplast déle, než uvádí v příbalovém letáku. Tato forma úlevy je vhodná hlavně v případě chronických potíží.

PRO PEJSKY

Věděla jste, že můžete pomoci i vaše-



ticky do kteréhokoliv jídla. Chutnají lehce oříškově.

Nejen že si tedy pochutnáme, ale zároveň prospějeme svému zdraví.

CO DOKÁŽE KONOPNÉ SEMÍNKO:

- Zlepší stav kůže, vlasů, nehtů atd.,
- Detoxikuje tělo
- Posiluje imunitu
- Reguluje krevní tlak
- Podporuje metabolismus
- Zlepšuje trávení
- Podporuje mozkovou činnost
- Zlepšuje laktaci

Z potravin je k dostání oblíbený konopný olej, který se pyšní stejnými vlastnostmi, jako konopné semínko, z kterého je vyrobený. Tedy unikátní kombinaci omega-3 a omega - 6 nenasycených mastných kyselin, vitamíny



Je velkým zdrojem bílkovin, jako bonus díky němu získáte i mnoho aminokyselin. Tento protein nabízí krevní oběh a spoustu vitamínů. Skvělý je také na regeneraci.

mu čtyřnohému příteli? CBD olej a kapky určené pro psy jsou schválené veterinární přípravky vhodné pro zmírnění obtíží při epilepsii či artritidě. Tlumí bolesti a také posilují imunitu.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com



ABELSON FOTO

umělecké
fotografie
těhulek,
novorozenců,
miminek a
dětí

www.abelsontoto.com

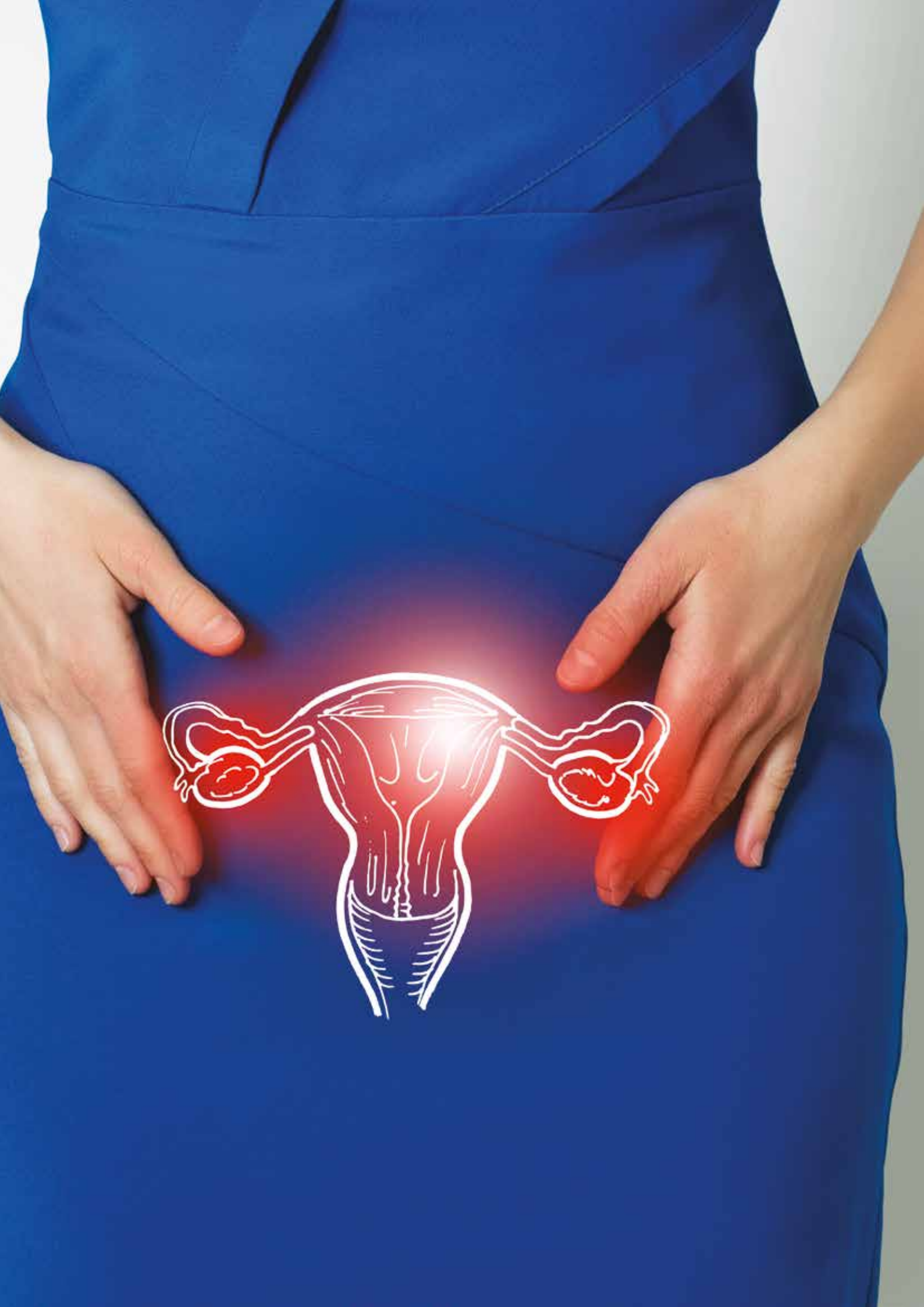
tel: 603 425 605

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



Záněty a infekce...

Záněty dělohy, vaječnicků a vejcovodů, se kterými ženy nejčastěji navštěvují ordinaci gynekologického lékaře, jsou v odborné terminologii zařazeny do skupiny tzv. zánětlivých onemocnění malé pánve (v gynekologii je hojně rozšířen anglický název Pelvic Inflammatory Diseases a jeho zkratka PID). Bohužel neexistuje mnoho žen, které bys tím neměly zkušenost...



Pokud takové onemocnění propukne v plné síle, nemocná žena mívá vysoké horečky nad 39 stupňů provázené zimnicí, je malátná, trpí nechutenstvím nebo nevolností, trápí ji hnisavý výtok a neustálé nucení na moč. V tomto stavu je nebytná její hospitalizace.

NE VŽDY JE SNADNÉ ZÁNĚT ROZPOZNAT

Ve většině případů však zánětlivá onemocnění malé pánve neprobíhají zcela tak dramaticky. Mezi nejčastější příznaky patří nažloutlý nebo nazeleňalý, nepříjemně páchnoucí poševní výtok, zesílené menstruační bolesti a nepravidelná menstruace, bolesti po pohlavním styku, které bývají někdy provázeny krvácením, a křečovitě bolesti především na pravé nebo levé straně podbřišku. Problémem ovšem je, že některé ženy pozorují jen nepatrné příznaky a v ojedinělých případech dokonce žádné (trpí takzvanou tichou formou PID), jejich celkový zdravotní stav je však přesto ohrožen. Proto je důležité při sebemenším podezření na zánět v oblasti podbřišku navštívit gynekologa.

HROZBA NEPLODNOSTI

Záněty dělohy, vaječníků či vejcovodů postihují především ženy v produktivním věku, nejčastěji mezi 20 až 35 rokem. Ty také bývají nejvíce ohroženy: jeden prodělaný zánět - zejména není-li včas rozpoznán a správně vyléčen - totiž sedmkrát zvyšuje riziko tzv. mimoděložního těhotenství. Vejcovody se mohou stát v důsledku zánětu pro oplodněné vajíčko neprůchodnými. Přibližně 12% žen tedy trpí po prvním zánětu neplodností a tento podíl se dramaticky zvyšuje s každým dalším prodělaným zánětem v oblasti malé pánve. Tyto záněty se totiž často vracejí, zejména tehdy, nebyl-li zánět zcela doléčen. Po druhém prodělaném zánětu se stává neplodnými už téměř třetina takto postižených žen a po více opakovaných zánětech to už je dokonce celá polovina.

NEJČASTĚJI ZA TO MOHOU CHLAMYDIE

S narůstajícím počtem sexuálních partnerů se zvyšuje riziko výskytu zánětlivých onemocnění malé pánve. Rizikem ale může být také nitroděložní tělísko. Příčinou všech těchto zánětů je přenos bakterií, ve 40% případů to jsou bakterie označované jako chlamydie. Tyto bakterie jsou také mimořádně tvrdší a ze strany lékaře i pacientky vyžadují zvláštní pozornost a léčbu. Plných 70% žen s neplodností způsobenou neprůchodností vejcovodů

má totiž protilátky proti chlamydiím, což znamená, že



v minulosti prodělaly chlamydiovou infekci. U mužů jsou chlamydie až ve dvou třetinách případů příčinou zánětů močové trubice. Chlamydiová infekce tedy ohrožuje oba partnery!

NEZBYTNÁ POMOC LÉKAŘE

Lékař-gynekolog má ke stanovení diagnózy zánětu větší množství prostředků. Při palpačním vyšetření (vyšetření dotykem) lze zjistit místo, ze kterého se šíří intenzivní bolest. Zvýšená teplota, sedimentace a vyšší počet bílých krvinek jsou dalšími indikátory probíhajícího zánětu. V poslední době se zánět zjišťuje také takzvaným vyšetřením CRP. Výtěr z pochvy a děložního krčku umožňuje kultivaci vzorku přítomné bakterie; její určení pak vede ke stanovení nejúčinnější léčby.

Zánětem postižená žena dostává léky proti bolesti, v akutní fázi zánětu by měla dodržovat klid na lůžku a přijímat dostatečné množství tekutin. Hlavním lékem v boji proti bakteriím, které zánět vyvolaly, jsou antibiotika. V případě mimořádně silného vzplanutí zánětu je nezbytná hospitalizace. Zánětlivá onemocnění malé pánve bývají úporná a ne vždy je první léčba antibiotiky ihned účinná. To platí zejména pro chlamydiové infekce, jejichž původce často v organismu přetrvává i po prodělané antibiotické léčbě. Zánět tak často přechází do chronické formy. Proto by pacientka měla vždy dbát pokynů lékaře a dobrat celou dávku antibiotik až do konce, a to i v případě, že už subjektivně nepociťuje žádné obtíže. Nedodržení těchto pokynů zvyšuje riziko opakovaného zánětu.

KVASINKOVÁ INFEKCE

Pokud už žena nemá zkušenost se zánětem, jistě se setkala minimálně s kvasinkovou infekcí. S věkem se navíc poševní prostředí mění a jeho přirozená obranyschopnost klesá, takže první potíže se mohou objevit kdykoliv. O co se vlastně jedná?

Přirozené prostředí pochvy je kyselé, což způsobuje přítomnost mléčných



GYNTIMA

- ✓ Přírodní péče, která nedá infekci šanci
- ✓ Podpora léčby vaginálních výtoků
- ✓ Přirozená rovnováha pochvy
- ✓ Komplexní intimní hygiena



Zdravá
přitažlivá

s přírodní péčí Gyntima

 **FYTOFONTANA**
www.gyntima.info

Žádejte ve své lékárně

bakterií druhu lactobacillus. Tento mikroorganismus chrání vnitřní prostředí pochvy od nepříznivých vnějších vlivů. Pokud je ovšem přirozené prostředí z nejrůznějších důvodů narušeno, může se zde přemnožit jiný mikroorganismus - kvasinka candida albicans. Ta se v našem těle vyskytuje zcela běžně, máme ji ve střevech, v ústech, některé z nás dokonce i přímo v pochvě. V malém množství nám nijak neškodí, přemnoží-li se ale, vzniká kandidóza, tedy právě kvasinková infekce pochvy.

Výkyv bakteriální rovnováhy pak jednoznačně pocítíte úporným svěděním a pálením, nepříjemným výtokem – bělavým a hrudkovitým a zápachem. Oblast genitálií může být nateklá, zarudlá a stydké pysky mohou být pokryté bílým lesklým povlakem. Časté jsou i pálení a bolest při styku a močení.

Už víme, že kvasinkovou infekci vyvolá změna přirozeného prostředí v pochvě. Jenže v důsledku čeho vznikne? Důvo-

dů je mnoho. Jednou z příčin je užívání širokospektrálních antibiotik, které hubí v těle bakterie – a to nechcít i ty prospěšné. Proto se radí, že při užívání antibiotik (a po nich) je nutné dodat tělu laktobacily.

Další příčinou je oslabení imunitního systému, v důsledku dlouhodobé nemoci, nachlazení, stresu, nedostatku spánku... Právě konec zimy je z tohoto ohledu rizikové období. Proto je dobré brát různé vitamíny a doplňky stravy, které imunitní systém zase nakopnou. Bohužel si často za vznik poševní infekce můžeme samy. Vzniká v důsledku nedostatečné hygieny, nebo naopak její nadměře, nebo díky příliš parfemovaným hygienickým přípravkům (nejen sprchové gely a mýdla, ale i parfemované vložky a voňavý toaletní papír), které pro mytí intimních oblastí nejsou

JAK SE LÉČÍ?

K léčbě akutních vaginálních mykóz

jsou běžně používány léky a prostředky – tzv. antimykotika. Mnoha ženám se však mykózy včetně velmi nepříjemných potíží, jako jsou svědění, výtok, pálení, bolest při pohlavním styku nebo bolest při močení, i po této léčbě neustále vracejí.

V takovém případě nestačí léčit pouze samotnou mykózu, ale i problém jejího opakování. Odpověď je třeba hledat především v imunitě. Ženy s opakovanými mykózami mají zpravidla určité problémy s „lokální imunitou“ ve vaginální tkáni. V tomto případě jsou dobré výsledky při léčbě enzymy - Jejich příznivý efekt lze přisoudit komplexnímu působení v organizmu: na zánět působí regulačně, tlumí nežádoucí účinky nadměrného zánětu a současně pomáhá podpořit takové imunitní mechanismy, které jsou potřebné k likvidaci infekcí nejrůznějšího původu.

Foto: Shutterstock.com





Gynocaps® ORAL

**PERORÁLNÍ
řešení s účinkem
v pochvě**

Ochrana
intimního
zdraví ženy

Vaginální
diskomfort



Doplněk stravy

INZERCE

wannado®

WANNADO FESTIVAL TOUR 2023

- 20. 5. / HRADEC KRÁLOVÉ / Šimkovy sady
- 27. 5. / PLZEŇ / Škodaland
- 10. 6. / ZÁMEK SLAVKOV
- 24. 6. / LITOMĚŘICE / Střelecký ostrov
- 1. 7. / PRAHA / Žluté lázně
- 5. 8. / HLUBOKÁ NAD VLTAVOU / Sportovně relaxační areál
- 2. 9. / OSTRAVA / Letní koupaliště SAREZA
- 9. 9. / PRAHA / Branická louka
- 9. 9. / PLZEŇ / Škodaland
- 28. 9. / LITVÍNOV / Zámecký park



wannado.eu



Jarní alergie

Jaro s sebou nese příslib nového života, ale také přináší svou odvrácenou tvář. A tou jsou alergie, kterými trpí nemalá část populace. Poradíme, jak se s nimi vypořádat.

Tolik se na něj těšíme, nemůžeme se ho po zimě dočkat, a pak je tady a my, místo abychom si užívali přívál nové energie, máme co do činění s rýmou, oteklýma očima, kýcháním, svěděním, pálením či různými pupínky. Patříte-li mezi alergiky, pak možná vytahujete roušky jako v době covidu, schováváte se uvnitř budov a hledáte možnosti, jak si ulevit. Právě jaro je na alergeny velmi bohaté.

CO ŽE JE TO TA ALERGIE

Alergie je přehnaná reakce těla na látky, které jsou pro zdravého člověka naprosto neškodné. Jeho organismus se s nimi hravě vypořádá. Jsou to látky, s nimiž se dostáváme přirozeně do styku. A máme-li dobře vyvinutý imunitní systém, kontakt s nimi nám nezpůsobí žádné potíže. Pokud ale naše imunita není v pořádku, je narušená, může se stát, že si s konkrétní látkou neporadí a vnímá ji jako velkého nepřítele. A tak vyše také velkou reakci.

Alergie vznikají velmi často už v dětství, ale není neobvyklé, že se poprvé objeví až v dospělosti. Dokonce i senioři se s ní mohou setkat poprvé. Zatímco někdo trpí alergií pouze na jedinou látku, jiný člověk má alergii kombinovanou a přehnanou reakci způsobuje hned více látek najednou.

Za alergiemi můžeme hledat dědičnost, ale není to jen v genech. Alergie si můžeme způsobit také prostředím, v kterém se pohybujeme, životním stylem, který vedeme, nevhodnou stravou a v nemalé míře se na nich podílí také stres, který oslabuje tělo.

JARO, BUDIŽ POCHVÁLENO

Právě jarní měsíce jsou na alergeny velmi bohaté. Jarní alergie se může podobat nachlazení nebo zánětu dutin. Poznáte ji ale například tak, že se potíže objeví prakticky hned poté, co jste přišli do styku s alergenem a příznaky rychle nabírají na síle.

PYL

Nejčastějším jarním alergenem jsou pyl. Na pyl je alergická asi pětina naší populace, což je dost vysoké číslo. A čísla se stále zvyšují. Tato alergie se projevuje vodnatou rýmou, záněty spojivek,



otoky očí, kýcháním, pálením v krku, ale i bolestmi hlavy, ekzémem... Právě na jaře se pyl víří všude kolem. Velmi vám v tomto ohledu pomůže pylový kalendář a také pylové zpravodajství.

PYLOVÝ KALENDÁŘ

Pylové období můžeme rozdělit do tří etap. Jarní období tvoří hlavně dřeviny, v létě jsou to převážně trávy a na podzim plevele.

Vyplatí se sledovat aktuální online zpravodajství. Pro přehled přinášíme alespoň informace o době, kdy jsou pylu konkrétních rostlin na vrcholu.

DŘEVINY

Borovice: duben, květen
Bříza: březen, duben, květen
Buk: duben, květen
Černý bez: květen, červen, červenec
Dub: březen, duben, květen
Jasan: duben, květen
Javor: duben, květen
Jírovec: duben, květen
Lípa: duben, květen
Líska: únor, březen, květen, červen, červenec
Olše: leden, únor, březen, duben
Orešák: duben, květen
Platan: duben, květen
Tis: březen, duben
Topol: březen, duben
Vrba: březen, duben, květen

TRÁVY

Bojíněk: květen, červen, červenec, srpen
Jílek: červen, červenec, srpen

Kostřava: červen, červenec, srpen
Kukuřice: červenec, srpen, září
Lipnice: květen, červen, červenec, srpen
Medyněk: červen, červenec, srpen
Pšárka: květen, červen, červenec
Pýr: červen, červenec, srpen
Rákos: srpen, září, říjen
Srha: květen, červen

BYLINY

Ambrózie: červenec, srpen, září, říjen
Drnavec: duben, květen, červen, červenec, srpen, září
Jitrocel: květen, červen, červenec, srpen, září
Kopřivý: květen, červen, červenec, srpen, září
Merlík: červen, červenec, srpen, září
Pampeliška: duben, květen, červen, červenec, srpen
Pelyněk: červenec, srpen, září, říjen
Řepka: duben, květen
Ťovík: květen, červen, červenec, srpen, září

Pylová sezóna sice začala už před příchodem jara, ani květen a letní měsíce ale nedávají alergikům volno. Na jaře se ke slovu dostávají hlavně pylu z dřevin, v létě, vás pak potrápí trávy a na podzim to mohou být plevele, jako je pelyněk.

V případě pylu je nepříjemné, že je lehoučký a velmi drobný, a tak se snadno dostane i na vzdálenost desítky kilometrů dlouhou od zdroje, což vás může zmást. Jednoduše se dostane do bytu, a tak se doporučuje do oken a dveří

Xyzal

6+ Pro všechny typy alergenů

NOVÝ OBAL



Řešení alergie pro celou rodinu

- Zmírnění příznaků alergické rýmy, včetně přetrvávající alergické rýmy
- Zmírnění příznaků kopřivky

Před použitím léčivého přípravku si pečlivě přečtěte příbalovou informaci a o správném použití přípravku se poraďte s lékařem nebo lékárníkem. Xyzal 5 mg potahované tablety (14 potahovaných tablet) je léčivý přípravek k perorálnímu užití. Obsahuje účinnou látku levocetirizin-dihydrochlorid. CZ-P-XY-ALY-2300002; Distribuováno v ČR: MagnaPharm CZ, s.r.o., Karla Engliše 6/3201, 150 00 Praha 5

INZERCE

Účinná ochrana očí proti alergenům

BAUSCH + LOMB

Oční kapky

Vividrin[®] ectoin[®]

Prevence a léčba alergického zánětu spojivek přirozenou cestou

- Bez oku škodlivých látek
- Bez omezení věku a délky užívání
- Bez obavy z nežádoucích účinků

Zdravotnický prostředek.
Pečlivě čtěte návod k použití.



Ideální pro děti i dospělé



VIVCZ208-0113

www.vividrin.cz

Bausch + Lomb, (součást PharmaSwiss Česká republika s.r.o. - dříve společnosti Bausch Health), Jankovcova 1569/2c, 170 00, Praha 7

instalovat protipylové sítě. Investujte také do čističky vzduchu, která bude vaším věrným pomocníkem. Jakmile přijdete domů, převlékněte se, venkovní oblečení ponechte v předsíni a zamiřte do sprchy. Nezapomeňte ani na vlasy. Co se pobytu venku týče, raději chodte na procházky po ránu a po dešti.

Nic nepodcenit

Jestliže se u vás objevily jakékoliv potíže alergického typu, určitě navštivte lékaře, který vás odkáže na alergologii. Ten vám udělá kožní testy a další vyšetření, aby přesně určil konkrétní alergii i její sílu. Určitě nic nezanedbejte, protože hrozí, že když alergii nebudete řešit, může se přenést až do astmatu. Lékař vám předepíše vhodné léky, kapky do očí či do nosu... Pomoci si můžete sami také tím, že si při pohybu ve venkovním prostředí nasadíte roušku. Máte-li citlivou kůži, používejte jemné přípravky na mytí, důkladně si promazávejte pokožku přípravky, které vám doporučí lékař. Také dostatečně pijte. Život alergiků může zlepšit také pravidelný pobyt v lázních, mnoho zařízení se specializuje přímo na tyto potíže.

VČELA

I včelky už se probudily k životu. Nejen že nám dávají první dávky medu, ale začínají trápit také alergiky. Bodnutí včelou je pro člověka, který je na něj alergický, i životu ohrožující. Zatímco jede člověk má pouze podrážděnou kůži v místě vpichu a lehký otok, jiný může zaznamenat celotělovou reakci a dokonce i anafylaktický šok, při kterém oteče krk, buší srdce zrychlí se tep, hrozí zástava dechu, nevolnost, mdloby, ztráta vědomí atd.

Pokud je někdo alergický na včelí jed, pak mu může ublížit nejen samotné bodnutí, ale i včelí produkty, jako je med, propolis či mateří kašička. Pokud trpíte alergií na včelí či jiné hmyzí bodnutí, mějte stále po ruce účinné repelenty. V bytě si nechte nainstalovat do oken sítě, abyste byli co nejvíce chráněni.

V případě vážné alergie je vhodné mít po ruce neustále jakýsi pohotovostní paket, v kterém budete mít léky pro případnou ataku. Pokud jste alergičtí na hmyzí bodnutí, pak buďte velmi

opatrní při různých zahradních party, kde teče alkohol a je uvolněná atmosféra. Často se včely a vosy objevují tam, kde jsou sladké nápoje, zmrzlina nebo ovoce. Proto veškeré pokrmy mějte pod uzávěrem. I když je to velmi příjemné, raději se vyhněte chůzi naboso v trávě. Hmyz přitahuje také pestré oblečení, různé sladké vůně. A tak svůj oblíbený parfém při pobytu v přírodě raději vyměňte za repelent.

Vždy se tedy rozhlédněte, jestli se v místě, kam si hodláte sednout, neobjevuje hmyz. Opatrně také v autě, kam může lehko vletnout.

SLUNCE

Společně se slunečními paprsky o sobě dává znát také solární alergie. Sluneční ekzém umí také pořádně potrápit. A i ten je docela častým problémem, který se objevuje cca u 15 procent lidí. Poznáte ho snadno. Už po krátkém pobytu na slunci vám naskáčou pupínky v místě, kam se dostaly paprsky, hlavně v dekoltu, na krku, obličejí či na pažích. Jsou to velmi svědivé zarudlé pupínky, které se mohou proměnit i v puchýřky.

V některých případech se jedná pouze o menší fleky, jindy o větší plochy připomínající ekzém.

Potíže většinou po pár dnech odezní, někdy je ale mohou provázet i nevolnosti, bolesti hlavy nebo zimnice. Pokud se nechcete vyhybat slunci, pak dbejte na důkladnou prevenci. Nakupujte kvalitní krémy s vysokými UV filtry. Pořídte si i oblečení s ochranným faktorem. Také na dermatologických klinikách můžete kůži pomalinku navykat na dávky UV záření. To vše pod dohledem odborníků. Určitě se ale vyvarujte soláriím.

V případě potíží vám dermatolog předepíše masti obsahující kortikosteroidy, případně tablety. Při lehčím průběhu se užívají antihistaminika, při závažném průběhu naopak imunosupresiva. To vše ale na lékařský předpis. Sami můžete svou pokožku připravit na slunce potřebnými vitamíny, doporučuje se například betakaroten.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com





Lázně Smrdáky: Konec kožním problémům

Smrdáky, jsou malé malebné venkovské lázně, které najdeme na severozápadě Slovenska na úpatí Bílých Karpat a nabízejí neúčinnější lázeňskou péči o pokožku v Evropě. Jejich historie spadá až do 14. století, kdy o nich vznikla první písemná zmínka. V 16. století už se pak začaly budovat první lázeňské domy.

Lázně Smrdáky se zaměřují hlavně na léčbu kožních onemocnění, zejména atopického ekzému, akné či psoriázy. Díky využití přírodních léčivých zdrojů, jakými jsou minerální prameny (sírové, jódové a další), bahno či speciální minerální zdroj zvaný Smrdákova kyselka, jsou pro všechny trpící kožními problémy vysoce vyhledávanou destinací. Ne nadarmo se Smrdákům přezdívá Mrtvé moře Evropy či Léčebné slunce západu.

Zmíněné prameny mají prokazatelný pozitivní vliv na zdraví a krásu pokožky. Léčba se často provádí pomocí koupelí, mastí a fototerapie ve spojení se změnou stravy a současnou léčbou postižení pohybového aparátu. V lázních pomáhají jak dospělým, tak dětem, pro které je samozřejmě přizpůsobená léčba. „Naše programy mají velmi silný přínos proti problémům kůže a pohybového aparátu. Naše léčba při správné délce pobytu ve Smrdácích udržuje v remisi i dermatologická onemocnění,“ potvrzuje vedoucí lékař v lázeňském hotelu Ensana Smrdáky a dermatovenerolog MUDr. Ján Lidaj.

Ensana Smrdáky nabízí odbornou péči, širokou nabídku léčebných procedur i vysoký standard ubytování uprostřed zeleně. Unikátní je i léčba malých dětí, kterým Ensana nabízí léčebné lázeňské pobyty již od 3 let s doprovodem rodičů. Celkově můžeme říct, že lázně Smrdáky jsou ideálním místem pro všechny, kteří chtějí zlepšit své zdraví a vychutnat si regeneraci a odpočinek v příjemném a klidném prostředí. V lázních si můžete také mimo léčebné procedury užít i relaxační procedury a masáže. Smrdáky jsou taktéž správnou destinací pro aktivní rodinnou dovolenou, při které ulevíte od kožních problémů nejen sobě, ale i svým dětem.



INZERCE

Halicar®

Šetrná léčba bez kortikoidů

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



srdcovnice nadmutá
(*Cardiospermum
halicacabum*)

Halicar®



pro celou rodinu včetně
malých dětí



přírodní složení bez kortikoidů



regeneruje pokožku



jeden lék na vícero potíží

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.



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



www.halicar.cz

Alergie, není jen nepříjemnost

Zmítáme se v problémech s imunitou. Je až neuvěřitelné, že za století úžasných pokroků v různých oborech medicíny jsme se v oblasti imunity nikam neposunuli. Pracuji v oboru již padesát pět let. Na začátku mé lékařské kariéry jsem slyšel, 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: „*Ví, kde má žížala hlavu.*“. Nestalo se tak a preparát zapadl. Důvod byl jednoduchý. Lidé argumentovali, tím, že preparát musí být podvod. Utrvovali je v tom lékaři, vždyť vyléčit alergii přece není možné. Nikdo to nedokáže, berte naše antihistaminika. Ostatně, kdo by se vzdával takového trhu... Trhu, který má za sebou a zřejmě i před sebou desítky let pravidelného odběru.

Alergiků stále přibývá

Je jisté, že 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, roztoc, vlastně téměř vše, na co si vzpomeneme... Prudká alergická reakce se nazývá anafylaxe. Alergicky reaguje sliznice. Obvykle sliznice dýchacích cest zažívacího traktu, oka, vzácněji reagují 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 milence 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.

Počátek hledejte v psychice

Díky nejnovějším vědeckým poznatkům již víme, že změny naší psychiky mění epigenetické prostředí, které zásadně ovlivňuje činnost genů. Funkce genů se přenáší z generace na generaci. A to je zásadní, co si musíme uvědomit, pokud chceme boj s alergií vyhrát.

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 technologií ji můžete opravit jen díky znalosti informatiky. My můžeme pracovat s alergií díky tomu, že známe konkrétní centra v CNS a techniku, jak tato řídicí 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, což se odráží v celkovém fungování imunitního systému.

Preparáty Elerg, Emotion, Tens, Afirm, Per Primam.

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





Dar pro vaše miminko na celý život – pupečnicková krev

Blíží se příchod miminka na svět a rodina se ptá, co nadělit vašemu děťátku jako dárek do kolébky? Využijte příležitosti moderní medicíny a dopřejte svému dítěti dárek na celý život – uložení pupečnickové krve. Pupečnicková krev obsahuje buňky s jedinečnými vlastnostmi, které nejsou ovlivněny stárnutím, a může být využita pro léčbu kdykoliv v průběhu života.

Pupečnicková krev je krev miminka, která zůstává po narození dítěte a po přestřížení pupečnicku v placentě a pupeční šňůře. Výjimečná je tím, že obsahuje vzácné krvetvorné kmenové buňky, které jsou mladé a nezatížené získanými onemocněními, léčbou či procesem stárnutí. Krev se uchovává v parách tekutého dusíku. Samotný odběr je naprosto bezbolestný a v okamžiku narození dítěte jej ani nepostřehnete.

Pupečnickovou krev je potom možné použít při různých typech onemocnění, a to nejen v dětském věku, ale také v dospělosti. S věkem pravděpodobnost jejího využití roste, protože se zvyšuje výskyt onemocnění, při kterých se využívají k léčbě vlastní krvetvorné kmenové buňky.

Krev může využít i sourozenec miminka

Pupečnicková krev může být v případě shody použita také na léčbu nemocného sourozence. V porovnání s podáním krvetvorných buněk od cizího dárce mají sourozenecké transplantace lepší výsledky a nižší riziko závažných komplikací po transplantaci. Pokud je starší sourozenec nemocný a maminka právě těhotná, lékaři mohou doporučit odběr pupečnickové krve právě pro vaše starší dítě. V takovém případě neplatíte žádné náklady za odběr ani uskladnění.

Proč Cord Blood Center?

Cord Blood Center má na svém kontě nejen úspěšné příběhy léčby ze Slovenska, Rumunska nebo Maďarska, ale také vydání téměř tři sta jednotek pupečnickové krve pro léčbu pacientů ve světě. Podařilo se tak pomoci například pacientům v USA, Holandsku, Německu nebo v České republice.

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

Na bezplatné infolince **800 900 138** se můžete:

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

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 (vyloučená je jen při sněhu a celodenním mrazu).



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

Jak se ochránit proti přisátí

a tím i proti nebezpečné lymfské 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.



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.

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.

Očkování chrání před encefalitidou.

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



INZERCE

LÉKÁRNY ipc

Pro celou rodinu! SLEVY AŽ 100%

z doplatků na léky pro všechny držitele PHARMACARD.



Všechny inzulíny bez doplatku



ERECEPT
EPOUKAZ

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

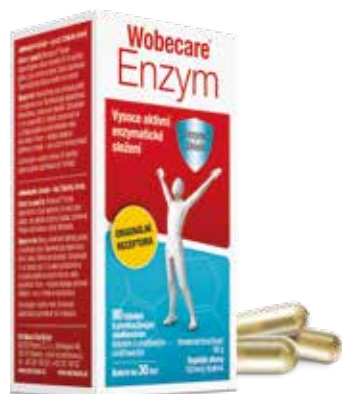
OBJEVTE SÍLU ENZYMŮ V NOVÉM FORMÁTU

Wobecare Enzym je doplněk stravy ve formě enterosolventních tobolek s prodlouženým uvolňováním a má vysoce aktivní enzymatické složení. Obsahuje složky přírodního původu – vyvážený poměr rostlinných a živočišných enzymů.

Lze užívat 3 tobolky jednou denně, případně 1 tobolku 3x denně alespoň 45 minut před jídlem a nejméně 2 hodiny po jídle.

www.wobecare.cz

  @wobecarecz



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



ATOPICANN SI VAŠE KŮŽE ZAMILUJE

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

Doporučená cena 259 Kč



Praktický hrníček se závažím

Hledáte pro své dítě první hrníček se slámkou? Vsaďte na novinku značky LOVI První hrníček se slámkou a závažím, který je určen dětem od 6 měsíců. Slámka je vyrobena z měkkého a jemného silikonu, a díky správné délce nedráždí patro dítěte. Hrníček je nevytlávací, takže při převrnutí zůstává tekutina v něm. Velkou výhodou je závaží, díky kterému je slámka ponořena neustále v pítí, a dítětko může pít z různých úhlů. Hrníček je lehký a díky praktickým úchytům se drží dobře i těm nejmenším dětem. Objem 150 ml. Více na lovibaby.com.

    lovibaby.com

BIOQUANOL
INTENSIVE

PROTI PADÁNÍ VLASŮ + AKTIVACE RŮSTU VLASŮ

KOSMETICKÉ PŘÍPRAVKY



WWW.SILVITA.CZ

enerex
CZE

SERRAPEPTÁZA, PŘÍRODNÍ ENZYM

ENEREX Serrapeptáza je enzym s vynikajícími výsledky při čištění ucpaných cév, zlepšuje prokrvení orgánů. Přírodní látka proti bolesti, otokům a chronickým zánětům. Jednoduché zdravé přírodní řešení.

www.enerex-vitaminy.cz

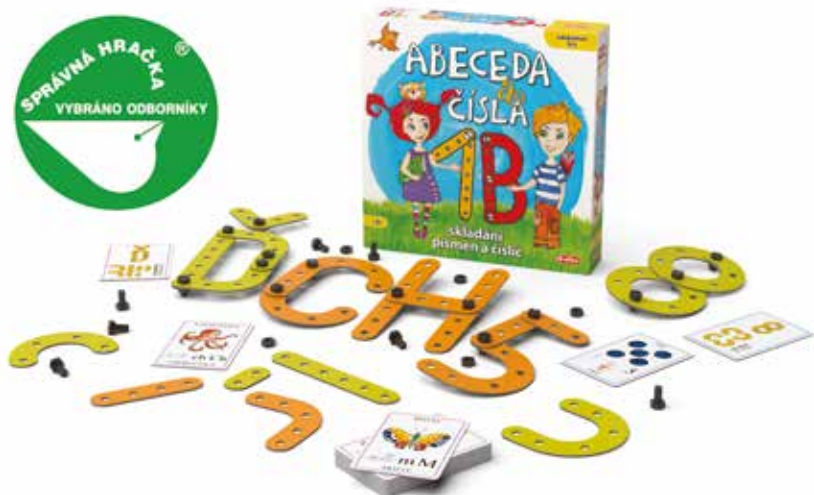


1999,-

NA PÍSMENKA ZÁBAVNĚ

Odborníky oceněný soubor her vhodný pro seznámení dětí s písmeny a číslicemi. V pěti různých hrách si zábavnou formou procvičí jemnou motoriku a představivost. Díky fyzickému skládání písmen a čísel si děti vštěpují jejich tvar a lépe si je zapamatují.

Soubor „Abeceda a čísla“ můžete zakoupit za 399 Kč přímo na e-shopu českého výrobce eshop.efko.cz





BUDE DNESKA BUCHTA?

60 sladkých receptů pro každou příležitost
Generacemi prověřené recepty pro zkušené i začínající kuchaře

Pamatujete, jak chutnala buchta od babičky? Taková ta poctivá – z másla, sádla, cukru a bez moderních náhražek. Připomeňte si chuť dětství a vyzkousejte generacemi prověřené recepty s moderním nádechem. Kristýna Bubeníková připravila kuchařku, díky které budete mít vždy co péct. Je líbo bábovku, řez, buchtu na plech, koláč, dort nebo drobný zákusek? Srozumitelné recepty z běžně dostupných surovin zvládnou i začínající kuchaři. O zákusky u vás doma už nikdy nebude nouze!



ÚSPORNÁ KUCHAŘKA PLNÁ CHUŤÍ

Výživné, levné a lahodné recepty podle osobností české gastroscény

Dá se na vaření ušetřit, aniž by to odnesla chuť a nutriční kvalita jídle? Jednoznačně ano! Barbora Charvátová, Markéta Chovancová, Tea Olivová a další známé tváře české gastroscény vám poradí, jak na to. Uvaříte s nimi masové či luštěninové pokrmy, upečete famózní dezerty, upotřebíte zbytky a okořeníte si život exotickými jídly. A to vše tak, že nezruinujete svou peněženku. Vrhnete se do víru pestrých receptů, které jsou plné živin, lahodných chutí a stojí jen pár korun!



DISNEY - 100 POHÁDEK

100 let spolu
Sto let zázraků, sto pohádkových příběhů s ikonickými hrdiny

Disney slaví sté výročí a přináší vám pohádky o klasických animovaných hrdinech, které si zamilovaly celé generace. Připojte se k oslavě plné fantazie! Pinocchio, Bambi, 101 dalmatinů, Popelka, Sněhurka, Pocahontas, Lví král, Aristokočky, Mauglí, malá mořská víla Ariel – s těmito a desítkami dalších postav zažijete neuvěřitelná dobrodružství. Vstupte do jedinečného světa legendárního filmového studia a nechte se okouzlit příběhy, které dokazují, že i ty největší sny se mohou splnit.



PEKÁRNA SVATEBNÍCH KOLÁČKŮ

Z uliček Halleholmu, idylického městečka nedaleko Stockholmu, se s jarním sluncem konečně pomalu vytrácí sníh. Lovisa s Axelem se chystají na svatbu a stěhování do Vily Halleholm, kde zařizují pokoj pro dychtivě očekávaného potomka. Jejich vyhlídkami však otřese nečekaný zvrat, který oba mladé lidi ponechává v bolestné nejistotě. Právě tehdy se v rodném městečku opět ocitá Lovisina starší sestra Johanna, první flétnistka orchestru Metropolitanu opery v New Yorku. Ráda by si v klidu promyslela, jak vyřešit krizi svého manželství, kromě toho však její cesta přes oceán přináší i vítaný bonus: znovu poznává svou mladší sestru Lovisu. Obě ženy začínají chápat, co jejich pouto představuje a co jim může přinést.



ROZMARÝNOVÁ ZÁTOKA

V místě, kde je nejmodřejší moře a kde voní rozmarýn, trávila Melanie s babičkou každé léto a společně snily o tom, že promění jeden opuštěný dům v malý rodinný penzion. Po její smrti se Melanie cítí ztracená, babiččina poslední vůle před ní ale otevírá novou životní kapitolu. Odkázala jí totiž peníze na koupi milovaného domu v Rozmarýnové zátokě.

První večer v novém městě se Melanie seznámí s místním tesařem Joshem, který má stejnou barvu očí jako voda v oceánu. Zamklý muž je přesně tím, koho pro rekonstrukci domu potřebuje.



TICHÁ BOLEST

Milena, učitelka v mateřské škole, toho času na mateřské dovolené, si o sobě vždycky myslela, že je jen taková „obyčejná“ žena. A stejně byly i její dívčí sny – toužila potkat muže, s kterým by se mohla dělit o radosti i starosti všedního dne, měla svou domácnost a děti, jejichž smích by zaplnil všechny kouty bytu. To všechno se jí taky splnilo. Obrázek z puzzle se začal hroutit v době, kdy manžel přišel o práci a rodina musela obracet každou korunu. Milenin soukromý svět začal najednou drtit nedostatek... a ničivé hádky. Bohužel brzy zjistila, že to není to nejoblávější, co jí osud nadělil...



MANŽELKA NA ÚTĚKU

Connie už má svého nudného života plné zuby. Pečuje o domácnost, hlídá vnoučata, dělá taxikářku manželovi a při tom všem se cítí nenaplněná a přehlížená. Jednoho dne pohár trpělivosti přeteče, Connie se sbalí a ve svém otlučeném Fordu vyrazí z jihu Anglie na sever až do Skotska. Nečekaná dobrodružství jí pomohou objevit, po čem skutečně touží, a Connie stojí před rozhodnutím, zda se vůbec vrátit.



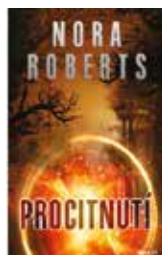
DŮM NOVÉHO ŽIVOTA

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



NA STÁRNUTÍ NEMÁM ČAS

Mila se chystá oslavit šedesátku v naprosté spokojenosti. Má spoustu přátel, prosperující firmu, je singl a má dvě dospělé děti. I když o jejich dospělosti začne mít vážné pochyby. Znenadání se k ní totiž nastěhuje syn s nevychovaným psem a zanedlouho i ubrečená těhotná dcera. Když se ke všemu vynoří z minulosti i bývalí partneri, Mile nezbude nic jiného než stárnutí ještě odložit.



PROCITNUTÍ

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



ŠTĚSTÍ SI TĚ NAJDE

Kate se těší, že konečně začne cestovat. Nečekaně se však musí postarat o třináctiletou Tilly, dceru svého exmanžela. Tilly zase není nadšená, že skončila v nějakém zapadákově. Obě se snaží smířit s osudem, stejně jako Olivie, stárnoucí celebrita, které připadá, že nad životem ztrácí kontrolu. Když všechny tři svede osud dohromady, vznikne přátelství plné zvratů a nečekaných situací.

Mia si tatínka omotala kolem prstu



Před rokem se modelka a bývalá Miss Nikol Švantnerová objevila na veřejnosti s novým partnerem, podnikatelem Ondřejem Antošem. Dnes už jsou tři. Světlo jim do života přinesla dcera Mia.





Prožíváte nejzásadnější období v životě ženy. Jak si ho užíváte?

Maximálně. Víím, že to všechno rychle uteče, takže se snažím užívat naplno každou vteřinu, abych ničeho nelitovala. Na sto procent se věnuji jenom malému. Ostatní jde stranou, protože víím, že na vše ostatní bude čas.

Co vás na mateřství nejvíc překvapilo?

Asi to, jak se najednou vše změní. Jak se vše točí jen kolem toho malého stvoření, jak moc vlastně můžete milovat a zároveň mít strach. Jinak je to všechno jeden velký kolotoč, na který se nedá asi připravit. A vlastně mě i překvapilo, jak jsem všechno

zvládla. Asi to v sobě každá žena někde má.

Holčička má krásné jméno Mia. Kde jste se inspirovali?

Jméno Mia bylo moje vysněné, už co si pamatuji, takže volba byla jednoduchá. Tatínek volil jméno pro kluka, já pro holku, ale bylo mi hned schváleno. Já nejsem moc na česká jména a chtěla jsem něco krátkého, Mia splňuje vše.

Toužila jste po holčičce? A co tatínek, nechtěl kluka?

Nebudu se tajit tím, že jsem si někde uvnitř přála holčičku. Tatínek žádné preference neměl, hlavně jsme oba

chtěli, ať je vše v pořádku a to malé je zdravé.

Často dívky bývají takové ty „tatínkovy holčičky“, co si je omotají kolem prstu...

Myslím, že u nás to nebude jiné. Mia si tatínka omotala už teď. Je to i tím, že je to první miminko, tak jsme z ní oba dosti poprdění a to doslova:) Tatínek je celkově ochranný typ a to se projevuje i u malého. Už teď na ní může oči nechat a kdyby mohl, snese jí modré z nebe.

Byl tatínek u porodu?

Byl se mnou od začátku až do konce a jsem za to strašně ráda. Vše se mnou prožíval, myslím, že ten zážitek vše mnohem více umocní, je to takový zázrak. Byl mi nesmírnou oporou a díky tomu bylo všechno podstatně příjemnější.

Dostala jste za porod nějaký pěkný dárek?

Dostala jsem opravdu originální dárek a to jetsurf, na kterém jsem se chtěla pořádně naučit. Partner věděl, jak moc mám vodní sporty ráda, takže mi přichystal takovéto překvapení. Daroval mi jetsurf, na kterém je moje i Miyno jméno a také její datum narození.

Jak se zapojuje do péče o miminko?

Kdykoliv potřebuji pomoci, je mi při ruce. Ale přeci jen, co si budeme povídat, v noci je zbytečné, aby vstával. Stejně musím být i kvůli kojení pro malou pořád k dispozici.

Podle vašich těhotenských fotografií jste působila tak úžasně, bylo skutečně těhotenství celé tak úžasné?

Zní to asi zvláště, možná k neuvěření, ale já měla opravdu dokonalé těhotenství, na které moc ráda vzpomínám. Fungovala jsem vlastně až do úplného konce, moc mě to neomezovalo, malá mě netrápila a celkově jsem si to období strašně moc užívala.

Měla jste klasické těhotenské chutě?

Můj přítel říkal, že jsem měla vždycky

hodně zvláštní chutě, takže vlastně asi nic nového. Spíše ze začátku jsem hledala, co a jak, ale jinak jsem si spíš užívala, že můžu jíst, co jen si zrovna zmanu, třeba i knedlo, vepřo, zelo v deset večer.

Ale na postavě se to tedy nijak nepodepsalo. Udržovala jste se ve formě?

Já jsem hodně trpěla na únavu, a tak jsem se spíš chtěla šetřit a ne zbytečně plýtvat energií. Ale já moc neposedím, takže v pohybu jsem byla non-stop, práce, procházky, výlety.

A jak se dostáváte do formy po porodu?

Zatím nijak. Funguju kolem Mii, snažím se jíst hodně a kvalitně kvůli kojení a jinak i kvůli únavě apod. Myslím, že je na všechno čas. Spíše se těším na větší procházky.

Přemýšlíte už, jak budete Miu vychovávat?

Samozřejmě nějak jsme to řešili, ale jinak to bude hodně za pochodu. Já jsem docela přísná, tak jsem na sebe zvědavá. Rozhodně nechci nic zanedbat a hodně se budu inspirovat u svých rodičů.

Jak vás vychovávali?

Byli přísní, ale zároveň strašně hodní. Podporovali mě ve všem, ale taky mě vedli k tomu, že si musíme věci zasloužit a že nic není zadarmo. Vštípili mi důležité hodnoty, které si nesu doteď. Tu podporu bych si ráda přenesla do výchovy naší Mii. A taky to, že člověk musí být cílevědomý a pokud něco chce, nejde to zadarmo a jen tak. Já si díky tomu vážila i skutečných maličností a zůstalo mi to doteď.

Je něco, čeho byste se naopak varovala?

Spoustu věcí člověk asi neovlivní, ale nechtěla bych naše děti rozmazlit a příliš je navyknout na technické věci, chtěla bych, aby si užily trochu takové dětství, jaké jsme měli my. I když jsem si vědoma, že je trochu jiná doba.

Mluvíte v množném čísle, plánu-



jete tedy sourozence?

Plánujeme. Chtěli bychom Mie opatřit bratříčka, ale nejdříve tak za čtyři roky. Měli jsme to tak i s našimi sourozenci a přijde nám to ideální. Ale tak uvidíme, některé věci člověk neplánuje.

Když jsme u těch plánů, neplánujete v dohledné době také svatbu? Nechcete vztah zpečetit?

My víme, že spolu zůstaneme a nepotřebujeme to zpečetit. Určitě se jednou vezmeme, ale zatím není kam spěchat, chci si takový okamžik užít, chci, aby z toho něco měla třeba i Mia a že nám určitě nic neutěče.

Její dětství ale uteče rychle. Přemýšlíte, co z ní vyrostete? Kdyby jednou přišla s tím, že se chce stát modelkou, jak zareagujete?

Budu ráda, když se bude věnovat tomu, čemu sama chce a co ji bude bavit. Podpořím ji, tak jako podpořili naši mě. Víím, jak je to důležité a pokud to bude její sen, ať si to vyzkouší a jde za tím.

Kdy jste vy sama začala toužit po kariéře modelky?

Já sem jsem s tím přišla asi ve třinácti letech, což tenkrát bylo docela brzy. Ale lákalo mě to, ten svět, cestová-



Porodila jste ve třiceti letech. Jaký věk je podle vás pro mateřství ideální?

Nevím, zda existuje ideální věk, myslím, že každý to prožívá jinak. Každé tělo funguje jinak. Hlavní je, se na to sama cítit a vše si užívat a nějak si to i v hlavě nastavit.

Změnil se těhotenstvím váš přístup ke zdraví?

Vždycky jsem hodně řešila, co tělu škodí a co naopak prospívá. Samozřejmě jsem to v těhotenství řešila více a teď díky kojení též, ale nějak razantně se můj přístup k tomu nezměnil, vždy jsem o sebe pečovala jak zvenku tak. Zevnitř.

Prozradíte nějaké své tipy na péči o sebe?

Jsem zastánce, že méně je více a že tělo i pleť si řekne. Starám se o své tělo zevnitř a ono mi to vrací navenek. Příliš nechodím na kosmetiku a do salonu, to opravdu výjimečně. Sázím na kvalitní kosmetiku, každý večer se mažu od hlavy až k patě a hodně sportuji. Svoji pokožku příliš nezatěžuji, proto mě i lidé znají spíše bez makeupu a přirozeně.)

Jak vypadá váš jídelníček?

Já mám tu výhodu, že mám ráda zdravou stravu, ale pokud mám chuť na fast food nebo nějakou českou klasiku, tak si to dopřeju. Momentálně spíš řeším stravu kvůli kojení, ať

ní a i ta možnost si v mladém věku vydělat peníze a zažít úplně jiný život než moji vrstevníci. Díky tomu jsem rychle dospěla a získala spoustu zkušeností a hodně se posunula. Sice jsem přišla o studentský život, ale z tohoto těžím dodnes.

Byla jste taková ta holčička, co se ráda předvádí před zrcadlem?

Ano, a nejenom před zrcadlem, od mala jsem byla ráda středem pozornosti, to by rodiče mohli vyprávět. A tak nějak už mi to z části zůstalo.

Na co ráda vzpomínáte ze svého dětství?

Měla jsem s bratrem krásné dětství.

Hodně jsme cestovali, naši nás vedli ke sportu, vzpomínám ráda na vše, opravdu jsme měli dokonalé dětství a moc bych si přála to předat i našim dětem.

Miminko přišlo na svět velmi rychle, co jste se rozhodli, že ho začnete plánovat. Jste taková neřízená střela, nebo jste spíše rozvážná?

Jsem hodně rozvážná. Sice do všeho jdu po hlavě, ale zároveň všechno hodně promyslím. Ale pokud je na to věk, partner a vše kolem, není na co čekat. Já jsem teď strašně ráda, že jsme zbytečně nečekali a že se nám to takto hezky poštěstilo.



zbytečně nejím nadýmavé potraviny nebo náchylné na alergie. Hodně se snažím, aby strava byla pestrá a vyvážená. Jinak ale jídlo miluju a nerada si něco odepírám, to si raději více máknu.

Kdo u vás kraluje v kuchyni?

Já. Vaření miluju a i teď, když je méně času a prostoru kvůli Mii, tak si vaření neodepřu a snažím se vařit každý den.

Co je takové vaše top?

Ráda zkouším různé recepty a nebo pak jedu naše oblíbené klasiky. Popravdě uvařím cokoliv, od nějakých nových specialit až po svičkovou. Co se týče pečení, tak to miluju, jen je problém, že bych to pak vše nejraději snědla. Miluji třeba jablečný perník.

Takže si občas dovolíte i nějaký ten prohřešek?

Až moc často :) miluju sladké, kynuté sladké koláče a čokoládu.

Co následné výčitky svědomí?

Za tu chuť mi to stojí a jak jsem řekla, když tak si dám nějaký ten kilometr běhu navíc, ale on když člověk jednou za čas trochu ujede, tak to vůbec nevadí.

Tak vy to teď vyběháte s kočárkem. Lidé vás nyní můžou potkat v Olomouci, kam jste se přestěhovala. Máte tam nějaká oblíbená místa na procházky?

Zatím jsem neměla moc možností, ale ráda chodím do parku a nebo do lesa na Svatý Kopeček.

Žila jste v různých koutech naší republiky. České Budějovice, Praha, Olomouc, kde se vám líbí nejvíc?

Já to mám ráda tam, kde mám rodinu a to je momentálně tady. V Českých Budějovicích jsem vyrůstala, vždy se tam ráda vrátím. V Praze jsem si zažila spoustu krásných chvil, mám tam přátele, ale teď je můj domov tady.

Také jste jako modelka a Miss projela svět. Kam byste se ráda vrátila, nebo kam byste se ještě



ráda podívala?

Cestovatelských snů mám ještě spoustu a těším se, že si je splním i s Miou. Přála bych si třeba Ameriku, Bali, Maledivy a spoustu hor.

S miminkem to ale asi teď nepůjde, že?

Chceme cestovat co nejdříve i s malou, aby si zvykla. Samozřejmě na delší cesty to asi nebude, ale už v létě bychom chtěli k moři, tak uvidíme. Věřím, že cestování s Miou bude mít zase úplně jiný rozměr.

Dovedete si představit, že byste se usadila někde v zahraničí?

Popravdě asi ne. Nevadilo by mi mít

někde v zahraničí nemovitost, kam bychom mohli jezdit, ale natrvalo žít bych chtěla tady i kvůli dětem.

Cestování je spojeno i s vaší prací. Jak to s ní teď vidíte? Dáte si pauzu, nebo zase brzy naskočíte?

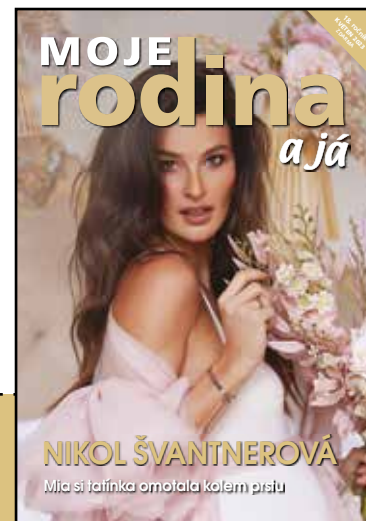
Jakmile mi to malá dovolí, tak bych se aspoň z části chtěla vrátit, ale není kam spěchat. Chci si toto období naplno užít, protože to už vrátit nepůjde, práce mi neuteče a momentálně mám priority jinde. Naštěstí díky instagramu mohu fungovat i z domova i s malou a tak aspoň trochu pracovat a být kreativní.

Michala Jendruchová

Foto: Kateřina Nováková

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

HUBNEME DO PLAVEK



KVĚTEN 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: predplatne@rodinaaja.cz

Registrační číslo: MK ČR E 17058

Mezinárodní standardní číslo ISSN: ISSN 2571-239X

Za obsah inzerce odpovídá inzerent

Linteo[®] Baby



„Jako máma oceňuji, že dětská kosmetika Linteo Baby je přírodní a vhodná pro citlivou pokožku. Navíc je to česká značka a to se mi líbí. Za mě i Ruminku doporučuji Linteo Baby.“

Momka Bagatoni

NOVINKY

100%
PŘÍRODNÍ



Kompletní péče o miminko

České prémiové plenky | Dětská přírodní kosmetika **SENSITIVE**

Zakoupíte zde: **alza MAXI** DROGERIE | **Pilulka.cz** LÉKÁRNA

www.linteo.cz

KDYŽ JE ŽÍZEŇ, JSOU TADY FIRST CHOICE LAHVIČKY



6+

12+

24+

NUK
Lahvička na učení

NUK
Active Cup

NUK
Kiddy Cup

NUK
Sports Cup



NUK First Choice lahvičky

Rostou systematicky s děťátkem.

Při objevování světa mohou děťátka dostat pořádnou žízeň. Aby mohly brzy uhasit svou žízeň samy, je zde sortiment lahviček NUK First Choice, které velmi odolné a nekapají. Také je možné je mezi sebou kombinovat: víčka, pítka a lahvičky jsou vzájemně vyměnitelné. Jste připraveni na nová dobrodružství?

ZAKOUPÍTE



NOTINO

MALL.CZ



Rozumí životu.