

A close-up portrait of a woman with long, wavy brown hair and light green eyes. She is looking directly at the camera with a neutral expression. Her hands are raised to her face, with her fingers resting on her cheeks and temples. She is wearing a dark, possibly black, sleeveless top and a gold chain necklace. The background is a plain, light grey color.

MOJEL- rodina a já

18. ročník
KVĚTEN 2024
ZDARMA

Andrea Verešová

Jsem vděčná za krásnou rodinu



www.prevenar.cz

KAŽDÝ ÚSMĚV SE POČÍTÁ!

Vakcína PREVENAR 20 pomáhá chránit před 20 typy zlých PNEUMOKOKŮ.

Přispějte očkováním k ochraně svých dětí před meningitidou, zápallem plic či zánětem středního ucha.

Vakcína Prevenar 20 je registrovaný přípravek (vakcína proti pneumokokovým infekcím), jehož výdej je vázán na lékařský předpis. Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. Vakcína Prevenar 20 neposkytuje 100% ochranu proti typům pneumokoka, které vakcína obsahuje, a nechrání před typy neobsaženými ve vakcíně či jinými mikroorganismy. O možnostech očkování se poraďte s ošetřujícím lékařem.

Obsah



Editorial

Zatímco média odpočítávají, kolik dnů nám zbývá do léta, venku nám o víkendu vesele poletoval sníh a na horách mají ještě dnes hezky zasněženo. Poté, co jsme všichni vyprali zimní oblečení a vytáhli ze skříně 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 s dětmi, až se nám trochu oteplí a který kout země stojí za návštěvu. Poradíme vám, jak být na jaře fit, jakou stravu nejlépe volit při kojení, jakou výbavičku pro děti vybrat a jak vyhrát boj s alergií. Poradíme vám, jak si vybavit lékárníčku a těšit se můžete i na zajímavý rozhovor tentokrát s modelkou a nositelkou titulu Miss Andreou Verešovou

- 4** Problémy v těhotenství
- 12** Výbavička pro miminko
- 20** Co trápí naše nejmenší
- 28** Kojení a strava
- 34** Péče o dětské zoubky
- 40** Nemoci, které nás trápí na jaře
- 46** Jak být na jaře fit
- 52** Úrazy jsou součástí života
- 58** Desatero správné lékárníčky
- 64** Jarní alergie chystají útok... 5 tipů, jak zmírnit
protivné následky pylové sezóny!
- 70** Konopí jako "všelék"
- 78** Kam s dětmi za relaxací a pohodou

Rozhovor

- 92** Andrea Verešová
Jsem vděčná za krásnou rodinu

Iva Nováková

Titulní foto: LuckyBe

Problémy v těhotenství

Devět měsíců před narozením dítěte prožívá každá žena jinak. Jedna ani neví, že je těhotná a nic ji neomezuje, další je tráví převážně v leže s vážnými problémy.





Nejkrásnější období v životě ženy? Možná si právě říkáte, jaký je to nesmysl. Pokud se každé ráno nakláníte nad toaletní mísou, zvracíte, máte zácpu, bolesti, otoky, úniky moči, jste unavená, není divu, že toto heslo považujete za výsměch. Ne každá má to štěstí, že devět měsíců prožije ve fyzické a psychické pohodě a užívá si svůj rostoucí plod v bříšku.

Mnohé ženy, zvláště prvorodičky, však vyleká každý nekomfort. Není divu, bojíme se o to nejcennější, co máme. Kdy se jedná o běžné problémy a kdy zpozornět?

NEVOLNOSTI

Patří mezi nejčastější potíže. Právě ony často dávají vědět, že byste si měla koupit těhotenský test. Obvykle trvají jeden trimestr. A nemusí to být pouze nevolnost či zvracení, ale přidává se k tomu únava, malátnost, přecitlivělost na pachy. Nemálo těhotných pak nemůže vykonávat běžné činnosti. Známe je hlavně pod pojmem ranní nevolnosti, ale mnohé ženy jimi trpí po celý den.

Jako zázrakem většinou na konci prvního trimestru zmizí. Jako mávnutím proutku dostanete chuť k jídlu a koli-

krát i na velmi neobvyklé kombinace. Za vším hledejme hormony, které si s námi v tuto dobu doslova hrají.

Věděla jste, že...

těhotenská nevolnost trápí až 80 procent žen? U 20 procent z nich potíže přetrvávají i po celé těhotenství.

Jak si ulevit:

Pomůže vám nehladovět. Jezte po malých dávkách. Hned po probuzení schroupejte třeba pár piškotů, sušenku nebo kousek banánu. Nenuťte se do jídla, které vám nevyhovuje. Vstávejte pomalu, jezte pravidelně a stále mějte po ruce něco malého. Vyhýbejte se dráždivým potravinám, koření, tučnému jídlu či perlivým nápojům.

Hodně odpočívajte, větrejte, pokud možno zůstaňte v klidu, zbytečně se nestresujte. Můžete zkusit i žvýkat žvýkačky, ty někdy pomáhají.

PÁLENÍ ŽÁHY

Dalším typickým projevem je pálení žáhy. Na rozdíl od nevolností sílí naopak v druhé polovině těhotenství. Příčin je více. Jednou z nich je zvětšující se děloha, která tlačí na žaludek, ale také hormony. Někdy bývají obtíže tak silné,

že cítíte pálení nebo bolest za hrudní kostí. K tomu vám do dutiny ústní mohou stoupat žaludeční kyseliny.

Pokud se tento problém objevuje pravidelně, měla byste ho řešit. Kyselý obsah může způsobit i vředy v jícnu či narušit jeho sliznici. Raději tedy zajděte k lékaři. Jestliže se pálení žáhy objevuje jen tu a tam, účinnou úlevou bývají antacida.

Jak si ulevit:

Běžně se doporučuje také jedlá soda, tu ale v těhotenství raději nezkoušejte. Naopak zklidňující účinky má meduňka. Vůbec nejdůležitější je ale stravovací režim. Jíst byste měla malé porce a častěji. Vyhýbejte se ostrým jídlům a koření typu chilli, česnek nebo cibule. Nejezte tučné nebo smažené pokrmy, omezte kávu a perlivé nápoje. A při jídle nespěchejte.

ZÁCPA

Mezi další běžné těhotenské potíže patří zácpa. O zácpě hovoříme obvykle, když jdete na toaletu méně než jednou za tři dny. Problém vás může provázet celých devět měsíců a dokonce i při kojení. Zatímco na začátku gravidity ji způsobuje zvýšená hladina hormonů, kvůli nimž se zpomaluje pohyb střev,



CARIN

JEDINEČNÉ
PRODUKTY



CARIN PROBIOTIC *ultra wings*



UNIKÁTNÍ KOMBINACE HYGIENICKÉ VLOŽKY A PROBIOTIK

Unikátní ultra tenké hygienické vložky obsahující probiotickou kulturu *Lactobacillus acidophilus*. Probiotika jsou přátelské bakterie, které udržují rovnováhu poševního prostředí. Z biobright celulózy, bez parfemace a alergenů, vyrobeno v nejvyšší kvalitě. Jediný produkt svého druhu na trhu!

- ▶ Probiotika jsou přirozenou a nezbytnou složkou vaginální sliznice.
- ▶ Vyvinuto k péči o intimní partii žen.
- ▶ Přirozená rovnováha pro vaginální mikroflóru.

DOBŘE VĚDĚT

Určeno pro pravidelné použití. V době nerovnováhy vaginální mikroflóry doporučujeme používat i mimo menstruační cyklus. S vynikajícími absorpčními vlastnostmi.

CARIN ANTISEPTIC *ultra wings*



UNIKÁTNÍ KOMBINACE HYGIENICKÉ VLOŽKY A AKTIVNÍHO MOLEKULÁRNÍHO KYSLÍKU

Unikátní ultra tenké hygienické vložky obsahující aktivní molekulární kyslík. Jedinečná síla aktivního kyslíku významně omezuje nežádoucí zápach neutralizací aromatických sloučenin a šetrně napomáhá k čištění vložky. Z biobright celulózy, bez parfemace a alergenů, vyrobeno v nejvyšší kvalitě. Jediný produkt svého druhu na trhu!

- ▶ Šetrné k pokožce.
- ▶ Vyvinuto k péči o intimní partii žen.
- ▶ Efekt založený na mechanismech, které vytvořila sama příroda.

DOBŘE VĚDĚT

Určeno pro pravidelné použití. Vhodné pro každodenní použití i nad rámec menstruačního cyklu zejména v období letních měsíců při nadměrném pocení nebo dlouhých cestách. S vynikajícími absorpčními vlastnostmi.



Vyvinuto ve spolupráci s farmaceutickými firmami a gynekology.



v dalších dvou trimestrech za ní mohou stát léky, doplňky stravy, hlavně ty, které obsahují železo. A nejen to. Hlavně se zvětšuje děloha, která vyvíjí větší tlak na střevo. Navíc většinou ubývá tělesného pohybu.

Věděla jste, že...

se zácpou se potýká každá druhá těhotná žena?

Bohužel potíže často přetrvávají i po porodu. I za to můžou hlavně změny hladiny pohlavních hormonů. Navíc v období šestinedělí mohou potíže s vyprazdňováním způsobovat porodní rány, například při natržení hráze. Zároveň v šestinedělí nemáte tolik času na pohybovou aktivitu. I to může být jednou z příčin. Přidejme k tomu běžné hemeroidy, které se často vyskytují ke konci těhotenství i po porodu. Mnohdy

musí maminka dodržovat dietu, protože miminko trpí alergiemi. To vše má vliv na vyprazdňování.

Věděla jste, že...

zácpa může trvat i čtvrt roku po porodu, pokud kojíte?

Jak si ulevit:

Jako prevence se doporučuje dostatečně pít. V těhotenství není dobré



ny, hořkou čokoládu a pozor také na kávu či černý čaj. Po ránu zkuste vypít vlažnou vodu nebo sklenici džusu. Co to jde, tak se hýbejte, chodte na procházky a v případě potřeby nezadržujte stolici.

ZÁNĚT MOČOVÝCH CEST

Na záněty močových cest jsou ženy všeobecně náchylné. O to víc v těhotenství. To se s nimi potýkají i ty, které k němu nemají sklony. Čím to je? V těhotenství se častěji přemnožují bakterie, které se dostanou do močového ústrojí a způsobí zánět. Je to z toho důvodu, že se zvětšuje děloha, která stále více tlačí na močový měchýř i močové cesty.

To je důvodem, proč vám při gynekologické kontrole pokaždé odebírají vzorek moči. Tyto záněty totiž mohou probíhat i bez příznaků. Někdy nás ale dost podstatně potrápí. Tolik známé pálení při močení, vylekat vás mohou stopy krve v moči, zápach či zákal. Také míváme pocit, že potřebujeme na malou, ale nic moc ze sebe nedostaneme. V těžších případech se přidá teplota a bolesti břicha.

Pokud zaznamenáte tyto příznaky, nepodceňujte je. Neléčený zánět močových cest může přerůst až v nebezpečný zánět ledvin, který může ohrozit samotnou ženu i plod. Mimo jiné může spustit předčasný porod. Léčí se antibiotky. Ale není třeba se jich bát. Lékař vám předepíše taková, která jsou vhodná a bezpečná pro těhotné ženy.

Jak si ulevit:

Tady je vhodná prevence. Buďte důsledná v hygieně, noste prodyšné prádlo, nezadržujte moč a když se zpotíte, převlékněte se. Totéž platí, když se jdete koupat. Nezůstávejte v mokřích plavkách a hned se převlékněte. Raději se vyhýbejte přírodním koupalištím a vydržte to bez pěnových koupelí. Snažte se nenastydnout.

TLAK

Tak trochu jako na houpačce. V začátku těhotenství nízký tlak, na konci naopak vysoký. To bývá častým problémem. Ideální krevní tlak je 120/80. V prvních měsících ale mnohým ženám klesá, a tak vás mohou přepadat mdloby

užívat klasická projímadla. Ale můžete si opatřit laktulózu, což je velmi šetrný sirup působící ve střevě. Změkčuje stolici a pomáhá s jejím posunem ven. Je možné aplikovat glycerinové čípky, jejich účinek na rozdíl od laktulózy nastupuje téměř okamžitě. Důležitá jsou probiotika, která pomáhají upravit střevní mikroflóru. Snažte se o pestrou stravu s dostatkem vlákniny. Jezte ovoce a zeleninu, není od věci přidat

také psyllium. Chcete-li si dodat také omega-3 nenasycené mastné kyseliny, konzumujte lněné semínko. Na zácpu nejlépe funguje, když ho předem namočíte. Pak ho lze rozmixovat a přidat do různých koktejlů. Pak z něj dostanete co nejvíce prospěšných látek.

Naopak se vyhýbejte bílému pečivu. I když je rýže zdravá, při zácpě vás bude stavět. Totéž platí pro těstovi-



se za něj stydí. Nekontrolovaný únik moči je velmi nepříjemný. Může se jednat o několik kapek, ale i o klasické „počurání“. I když se moc nesvěřujeme, ze statistik vyplývá, že se týká až poloviny těhotných. Zajímavé je, že je častější u druhého a každého dalšího těhotenství.

Zpravidla nastupuje až ve druhém a třetím trimestru. Bohužel přetrvává i po porodu. Způsobují ho hormonální změny, ale i zvětšující se děloha, která tlačí na močový měchýř. Zároveň se uvolňují svaly pánevního dna.



či závratě, můžete i vidět rozmazaně. Svěřte se s tím lékařem. Je potřeba, aby se vaše tělo, potažmo tělo miminka, dobře okysličovalo.

Ke konci gravidity často naopak tlak stoupá. U těhotných žen se maximální únosná hranice drží u 135/85. Pokud ji přesáhne, je třeba zasáhnout.

Věděla jste, že...

vysokému tlaku se říká tichý zabiják? Dlouho o něm totiž nemusíte vědět.

Vysoký tlak je nebezpečný. Pro těhotné ženy dokonce rizikový. Poškozuje cévy, srdce, ale i ledviny nebo zrak a samozřejmě také plod. V souvislosti s vysokým tlakem v těhotenství se často pojí preeklampsie. Je to vážné onemocnění děložních cév, které o sobě dává vědět například otoky. Objevuje se většinou po 20. týdnu. Plod i samotnou ma-

minku ohrožuje na životě. Plod totiž nemá dostatek kyslíku a živin, žena má vysoký tlak, to vše se podepisuje na ledvinách, játrech i mozku.

Jak si ulevit:

Co můžete udělat sama, je dbát na zdravý životní styl, pravidelnou a pestrou stravu. Snažte se příliš nesolit, dodržujte pitný režim, spánkový režim a nezapomínejte na odpočinek. Pokud to jde, vyhýbejte se stresovým situacím. Jestli vám to vaše tělo dovolí, hýbejte se, chodte do přírody a směřte se.

Tlak vám pohlídá váš lékař. V případě potíží nasadí léčbu a bude vás intenzivně kontrolovat. Co vás potěší, je fakt, že po porodu problémy ustoupí.

INKONTINENCE

Tento problém je tak trochu tabu. Ženy

Věděla jste, že...

s inkontinencí se potýká každá druhá těhotná žena?

Nejčastěji si „cvrnkeme“ při kašli, smíchu, poskocích, kýčání, fyzické námaze...

Jak si ulevit:

Preventivně je dobré posilovat svaly pánevního dna. Případně si poříďte inkontinenční vložky, jsou savé a zabraňují zápachu. Určitě nezadržujte močení. Vyprazdňujte močový měchýř, jakmile se přihlásí.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com

ROSSMANN



A péče o děti je snadnější



Spokojenost vašeho miminka je pro nás vším.
Proto nabízíme prémiovou kvalitu za skvělé ceny.

Rossmánek

Dětský věrnostní program

• Odborné články, které vás provedou tím nejdůležitějším od prvních týdnů těhotenství po druhý rok vašeho dítěte

- Exkluzivní slevy a kupony
- Navíc čerpáte další výhody



INZERCE

Pojďte si užít
Největší rodinný festival

04. května	SLAVKOV U BRNA	18. května	OSTRAVA	25. května	HRADEC KRÁLOVÉ
15. června	LITOMĚŘICE	08. června	PLZEŇ		

30
20
ATRAKČÍ
ZDARMA
ZÁBAVNÝCH
ZÓN

BEZVA FEST

Tary

Kája
a Bambuláček

Karol
a Kvído

+ Sebastian Pokáč

Miša Růžicková a další...

www.bezvafest.cz

Výbavička pro miminko

Už jste připravená? Nebo z pověrčivosti raději vše necháváte, až se narodí? Je na vás, kdy s nákupy začnete. Jedno je jisté, bude to poměrně vysoká položka. Na čem ušetřit a do čeho určitě investovat?





Zatímco před lety býval pozitivní těhotenský test pro mladé ženy často překvapením, dnes těhotenství většinou důkladně plánujeme. Odkládáme ho pro vlastní kariéru, splácení hypotéky, obavy, jak vše utáhneme finančně. Miminko totiž rozpočet rodiny významně zasáhne.

Které jsou nejdražší položky?

KOČÁREK

Asi nejdražší položkou bude kočárek. Na trhu je obrovský výběr různých variant. Kočárky vhodné do terénu, městské, skládací, tříkolky apod. Za nový kousek dáte deset až čtyřicet tisíc korun. Ano je to velké rozpětí. Zdá se vám to příliš? Ty opravdu drahé bývají dvoj či trojkombinace. Když si vše spočítáte, ve finále na nich můžete ušetřit.

Proto se vyplatí si výběr důkladně promyslet a nechat si čas. Nenechte se lákat pouze líbivým zjevem. Kromě bezpečnosti je zásadní, jak ho chcete využívat. Jste sportovně založená a plánujete s kočárkem i běhat? Chcete vyrazet do přírody, na treky, do terénu? Při nerovném povrchu zvláště oceníte odpružená kola. Nebo jste městská

„holka“ a bude vám sloužit hlavně k vycházkám po asfaltu? Každý je jinak uzpůsobený, každý má jiný průměr kol i jiné pneumatiky.

Určitě si prohlédněte, jak je hluboká korbička a jak je dlouhý. Zda ho nebude nutné po pár měsících vyměnit, protože z něj miminko vyrostne. Madla by měla umožňovat nastavit výšku, takže se vám s ním bude lépe manipulovat. Hodit se vám bude také dostatečně velký úložný prostor. Kočárky mívají i další doplňky, jako jsou popruhy, návleky na ruce apod.

POSTÝLKA

Další cca čtyři tisíce korun dáte za novou postýlku. Možná se smějete, že miminko raději necháte spát s vámi v posteli. Ušetřit pár tisíc můžete i tím, že ji koupíte z druhé ruky. Nebo vám ji zapůjčí někdo ze známých. V tomto případě by to neměl být zásadní problém. Důležité je si ji důkladně prohlédnout, aby si děťátko neublížilo. Bezpečnost je na prvním místě.

V každém případě by postýlka měla vašemu děťátku poskytnout bezpečné místo. Vždyť tady bude v prvních měsí-

cích života trávit většinu času. Některé postýlky dokonce mohou „růst“ s dítětem. Na co se zaměřit při výběru?

• Účel

Ano, hlavním účelem je klidný spánek. Ale kromě bytelné postýlky vás může zaujmout také postýlka cestovní. Ta se vám bude hodit třeba při převozu na chalupu, na dovolenou nebo k prarodičům. Takovou postýlku snadno složíte, nezabere moc místa, ale zároveň se nepovažuje za plnohodnotnou postýlku.

Sháníte-li kousek, v kterém bude dítě denně spát, měl by být vyroben z pevných materiálů a měl by mít kvalitní odvětrávání a i ergonomii. Některé produkty nemají polohovací matraci. Zvažte, jestli se vám vyplatí na tom šetřit, protože v takovém případě ji zřejmě budete měnit, jakmile si začne sedat.

Jestliže ale chcete investovat do výrobku, který dítě bude využívat až do předškolního věku, oceníte rostoucí postýlku, kterou posléze můžete přestavět na malou váleнду. Při výběru se orientujte podle označení evropské normy upravující bezpečnostní standardy. Zásadní jsou rozměry otvorů mezi špruslemi.

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

CICALFATE +

OBNOVUJÍCÍ OCHRANNÝ KRÉM

**EXPERT NA PODRÁŽDĚNOU A NARUŠENOU POKOŽKU CELÉ RODINY
VČETNĚ VNĚJŠÍCH INTIMNÍCH PARTÍ**

Odřeniny, popáleniny

Praskliny, jizvy, opruzeniny

Atopická dermatitida

Suchá podráždění kůže



2.5x
rychlejší obnova
pokožky¹

 [C⁺Restore]TM

1. postbiotická aktivní látka
přispívající k obnově pokožky

Účinek již po 1. aplikaci

Obnova již po 48h²

Bez parfemace



Eau Thermale Avène
zdravá pleť, zdravé sebevědomí.

1. Studie reepitelizace lézí. 2. Klinické skóre obnovujícího účinku - 248 osob, 2 aplikace denně po dobu 21 dní.

www.avenecz

Dítěti by v nich mohla uvíznout hlavička. Za bezpečnou je možné považovat rozměr cca 4,5 až 6,5 cm.

Zrovna tak je důležitá bočnice. Mělo by se s ní dobře manipulovat a mechanismus musí být bezpečný. Neexistuje, aby si ji dítě samo dokázalo otevřít. Postýlka také musí být stabilní, aby se i s dítětem nepřevrátila.

Obvykle se postýlky vyrábějí pro děti do tří let. Asi nejvhodnějším materiálem je dřevo. Zajímavé jsou ale i kovové kusy, které dlouho vydrží.

AUTOSEDAČKA

Další věc, na které určitě nešetřete a kupte novou. Ověřte si, že splňuje bezpečnostní normy. Výběr ovlivní věk dítěte, ale i jeho hmotnost a výška. Pro začátek budete potřebovat tzv. vajíčko. Napovědět vám může označení skupiny odvíjející se od váhy a věku. Některé jsou ale rostoucí, takže je lze nastavit, připevnit další díly.

MONITORY

Monitor dechu či chůvička vám budou velkými pomocníky, přitom cena oproti výše zmíněným produktům je zanedbatelná. Běžná audiochůvička vám postačí, pokud ji budete používat pouze v bytě. Potřebujete-li větší dosah, zvažte videochůvičku, která vám zprostředkuje i obraz. Některé typy umožňují obousměrnou komunikaci, takže na miminko můžete mluvit.

PŘEBALOVACÍ PULT

Je to věc, bez které se sice obejdete, ale jestli na ni máte prostor, budete za ni vděčná. Nemusíte po každém koupání nebo na každé přebalování připravovat stůl, na které miminko položíte. Nemusíte už vše provádět na nerovné pohovce v obýváku a ještě se k dítěti různě krčit. Přebalovací pult vám usnadní práci.

Variant je celá řada. Počínaje velkými komodami, které se stanou zajímavým kusem nábytku, po přebalovací podložku, kterou položíte, kam zrovna potřebujete a klidně ji sbalíte i na cesty. Dokonalý přebalovací pult má kolem sebe místo na odkládání věcí, je to skříňka, do které si můžete uložit vše, co budete potřebovat – plenky, dětskou kosmetiku atd.



Cenově se pohybuje na stejné úrovni jako klasická komoda. Záleží, zda je vyroben ze dřeva apod. Takže nový pult koupíte za dva a půl tisíce, ale třeba i za pět tisíc korun.

OBLEČENÍ

To vám možná zamotá hlavu. Co všechno koupit? Vězte, že v prvních týdnech toho moc nebudete potřebovat. Miminko strašně rychle roste, a tak nemá smysl nakupovat spoustu věcíček v malé velikosti. Nestihne je unosit. Jeho šatník ovlivní roční období, kdy se narodilo. Obecně platí, že byste mu měla připravit:

Léto:

- 8 x bodýčko s krátkým a s dlouhým rukávem
- 8 x dupačky nebo tepláčky
- 2 až 4 overálky na spaní
- 3 svetříky
- 2 bavlněné čepičky
- 5 x ponožky
- 1 x kojenecké rukavičky

Zima

K výše zmíněnému ještě

- dvoje punčocháčky
- kombinéza
- rukavičky
- dva kabátky
- teplejší svetříky
- šálka

- teplá čepička

Náš tip:

Do zásoby si kupte bryndáčky. Ty se stanou nezbytnými pomocníky. Hodit se vám budou bavlněné plenky, a to i v případě, že budete využívat hlavně jednorázové.

LÉKÁRNIČKA

Domácí lékárničku by měla mít každá rodina. S příchodem miminka si ještě vytvořte speciální miminkovskou. Co byste měla mít po ruce v případě novorozeneckých potíží?

- Léky pro novorozence
- Dětská kosmetika
- Teploměr
- Masážní krém na břicho
- Rektální rourka
- Sirupy a čípky na sražení horečky
- Nosní solný roztok
- Nosní odsávačka
- Kapky proti „prdíčkům“
- Probiotika
- Pomůcky pro ošetření pupíku (líh, gáza, dezinfekce)
- Kapky do očí
- Krém na opruzeniny a odřeniny

Dětská lékárnička se mění s postupujícím věkem dítěte.

suavinēx

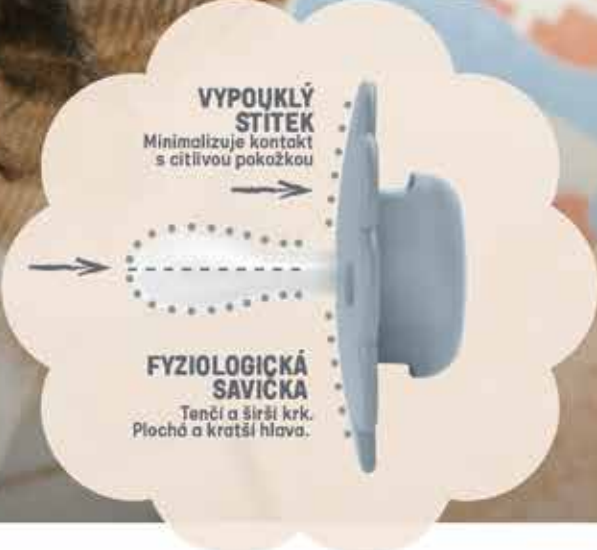
Open heart. Open mind.

DIS
CO
VER
EX
CLU
SI
VE
PIE
CES

NOVÝ WONDER



Dechberoucí fůze
krásky
&
inovace



12 barevných variant



www.crystalbaby.cz instagram: [suavinex_cz_sk](https://www.instagram.com/suavinex_cz_sk)



JAK VYBRAT SPRÁVNÝ DUDLÍK?

Sací reflex je jedním z prvních a nejsilnějších reflexů, se kterým miminko vstupuje do života. Vždyť už v mateřině bříšku si cucalo paleček a po narození se ihned přisálo k matčině prsu. Sání miminka uklidňuje, dopřává jim pocit spokojenosti a pomáhá jim snáze usnout. Sání je naprosto přirozené a pokud se vaše miminko domáhá dudlíku, rozhodně mu ho neodpírejte.

Na velikosti záleží

Tím nejdůležitějším při výběru šidítka je jeho velikost, která by měla odpovídat věku vašeho dítěte. Dudlíky se vyrábějí v mnoha velikostech pro miminka od 0 až do 18 měsíců. Dokonce existují na trhu dudlíčky určené pro předčasně narozená miminka nebo děti s nízkou porodní váhou. Velikost pusinky čerstvě narozeného miminka a batolete se značně liší a správná velikost dudlíku snižuje riziko deformace patra a zoubků. Informace o tom, pro jak staré miminko je šidítka určeno, bývá přehledně uvedena na jeho obalu.

Tvar savičky

Na trhu existují dva základní typy savič-

ky - anatomická a fyziologická. Nechte své dítě rozhodnout, která mu více vyhovuje. Na začátku zakupte oba typy dudlíků a uvidíte, které mu bude příjemnější. Zpravidla platí, že na jaký tvar savičky si miminko od narození zvykne, takový tvar bude vyžadovat i později.

Nejrozšířenějším typem dudlíků jsou ty s anatomickou savičkou, která je na spodní straně zploštěná. Kvůli tomuto tvaru můžete vložit dudlík do úst dítěte pouze jedním směrem - kulatou částí nahoru. Tato šidítka zajišťují správnou polohu jazyka při sání, čímž se údajně předchází vzniku různých ortodontických vad. Fyziologická savička má klasický tvar kapky, která je na obou stranách symetrická. Její tvar je inspirován matčinou bradavkou a podle odborníků zřídka dochází k jeho odmítnutí.

Materiál

Při výběru dudlíku se setkáte se dvěma materiály savičky, a to s přírodním materiálem latexem (neboli kaučukem), anebo umělým lékařským silikonem. Oba materiály mají své výhody i nevýhody a záleží na preferenci rodičů, které vyberou.

Latex je přírodní materiál vyráběný z kaučuku. Latexové savičky poznáte podle toho, že mají typické zabarvení do žlutohněda. Oproti těm silikonovým jsou měkčí a pružnější a tudíž vhodnější pro první zoubky dítěte. Latex také nepřitahuje prach, díky čemuž zůstává déle čistý. Dalším jeho benefitem je jeho šetrnost k životnímu prostředí. Savičky z latexu mají specifickou vůni a chuť po gumě, kterou nějaká miminka milují, a nějakým naopak brání v přijetí dudlíku. Nevýhodou latexu je jeho poměrně rychlé stárnutí a jeho nižší odolnost vůči horké vodě a tím i náročnější údržba.

Druhým hojně využívaným materiálem je lékařský silikon, který je na rozdíl od latexu dokonale čirý. Tento materiál není tolik pružný jako latex a je díky tomu vhodnější spíše pro kojence. Silikonové dudlíky jsou jak bez zápachu, tak i bez chuti a miminka je tak zřídka odmítají. Tím, že dítě nebude fixováno na chuť šidítka, bude pro něj také snazší odvykání. Kromě toho je silikon velmi odolný a snadno se udržuje, protože odolává vysokým teplotám v průběhu čištění.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com



Co trápí naše nejmenší



Vaše miminko zničehonic začne plakat, kroutí se, je zarudlé v obličejí, nožičky přitahuje k bříšku. Křičí, křičí a není k utišení. Když se takto ohlásí bolavé bříško, je pohoda celé rodiny rychle pryč. Co s tím? Přečtěte si naše tipy, jak svému drobečkovi můžete rychle a snadno pomoci. Zároveň si pojďme popovídat o tom, co dělat, když se navíc přidají ještě opruzeniny – další bolavý problém našich nejmenších



PROČ MIMINKA TRÁPÍ „PRDÍKY“?

Nadýmání a plynatost jsou jedny z nejběžnějších zdravotních obtíží, které nás potkávají, a lze o nich bez zaváhání prohlásit, že dokážou pořádně potrápiti v každém věku. U miminek se problémy s bolavým břichem vyskytují především v prvních třech měsících života. Jejich výskyt obvykle souvisí s nezralostí trávicího systému, který si teprve zvyká na život mimo tělo maminky a musí se postupně naučit správně fungovat. K tomu někdy bohužel patří i bolestivý a hodně uplakaný stav, označovaný také jako kojenecká nebo tříměsíční kolika. U malého procenta miminek mohou být obtíže zapříčiněny alergií na bílkovinu kravského mléka. K dispozici je mnoho návodů, jak miminkům od bolavého břicha pomoci, pokud však



máte pocit, že problémy vašeho děťátka jsou závažnější než obyčejné prdíky, neváhejte navštívit svého pediatra, aby mohla být zjištěna příčina obtíží a vyloučeno závažnější onemocnění.

Jak kojenecké kolice předcházet?

Kojenecká kolika vzniká náhle, bez příčiny, u jinak prospívajících miminek, tzv. z plného zdraví, a často končí odchodem větrů. Projevuje se především neklidem a neutišitelným pláčem.

Pokud vaše miminko často trápí bolavé břicho, vyzkoušejte následující tipy:

- Zajistěte co nejklidnější domácí prostředí.
- Dbejte na správnou techniku kojení tak, aby bylo omezeno polykání

vzduchu.

- Lahvičku s kojeneckou výživou nechte před podáním chvíli ustát, aby spadla pěna, která vzniká při míchání a která může způsobovat problémy s nadýmáním.
- Vždy nechte miminko po jídle odříhnout.
- Upravte režim krmení. Večerní krmení by mělo probíhat mezi 22. – 24. hodinou, nekrmte miminko ve spánku, při probuzení je zklidněte místo krmení raději přebalením. Jestliže miminko ve věku 3 týdnů dostatečně přibývá na váze, prodlužujte intervaly nočního krmení.
- Nemají-li tato opatření efekt, doporučuje se dietní léčba, která

u kojených dětí spočívá v přísné bezmléčné dietě maminky. U nekojených dětí se podávají speciální mléka pro léčbu alergie na bílkovinu kravského mléka. Zklidnění by se mělo dostavit do 48 hodin.

- Pokud kojíte, omezte příjem silně nadýmajících potravin.
- Kojící maminky mohou pít bylinné čaje proti nadýmání.

Jak zklidnit miminko s kolikou?

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

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

Dále se doporučuje například mírně na-

Co se hodí každému rodiči

Tipy, co by nemělo chybět v lékárnice rodičů malého prcka

Kašlík, nudlička, průjem, zácpa, nechutenství, oslabená imunita – to je jen část postrachů, kterým občas musí čelit každý rodič malého dítěte. Proto přinášíme pár tipů na to, co by nemělo chybět v lékárnice každého rodiče.

NA ZÁCPU

Dětský sirup Isilax je vyrobený z výtažků rostlin a bylin, které jsou sestaveny tak, aby změkčovaly stolicí a pomáhaly při vyprazdňování střev u dětí. Před spaním stačí užít 1 až 3 polévkové lžice sirupu, který se dá podle potřeby zředit i čajem, mlékem či ovocnou šťávou a ráno bude po problému.

NA KAŽDÝ DRUH KAŠLE

Jak kašle vaše dítě, má produktivní nebo suchý kašel? Ptají se nás v lékárně a my přemýšlíme, jak to náš potomek vlastně kašle. Nemusíme se tím trápit, pokud máme doma Broncamil. Je to bylinný sirup na všechny druhy

kašle (produktivní i suchý), který přináší úlevu při rýmě, katarrech, bolesti v krku a při nachlazení. Dá se užívat i dlouhodobě.

NA NADÝMÁNÍ

„Prdíky“ jsou kapitola sama o sobě. Tolik pláče a probdělých nocí mají na svědomí! Kapky GAS drops jsou vyrobené z vybraných a biologicky kontrolovaných bylin, které pomáhají kojencům při kolikách a nadýmání. Výtažky z fenyklu, heřmánku a kmínu napomáhají odchodu nahromaděných plynů z trávicího traktu a pomáhají střevům se hýbat tak, aby břicho nebolelo. Úleva pro děti i jejich rodiče!





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

PLENKOVÁ DERMATITIDA

Speciální péči je třeba věnovat plenkové oblasti. Pod plenami vzniká specifické prostředí, ve kterém často dochází k tzv. plenkové dermatitidě. Jako základní faktor se zde uplatňuje vlhkost a tření, proto k postižení dochází hlavně u kojenců ve věku 9 až 12 měsíců, kdy už se více pohybují. Chemický vliv látek obsažených v moči a stolici má spíše druhotný význam. Enzymatickým štěpením močoviny vzniká čpavek, který zvyšuje kyselost kožního povrchu. V takovém prostředí se ve zvýšené míře uplatňují lipázy a proteázy (enzymy) ze

stolice, které pak kůži dráždí. Stolice kojenečků má více zásadité (opak kyselého) pH, proto mají menší sklon ke vzniku plenkové dermatitidy. V podrážděné kůži dochází snadněji k pomnožení kvasinek a bakterií, a tím ke zhoršování kožní nemoci. V současné době jsou výhodou bavlněné plenky s velmi dobrým sacím efektem, které jsou šetrné k pokožce miminka. Vybrat dnes můžeme z několika různých typů kalhotek i plenek, tak abychom našli pro své dítě optimální variantu. Rovněž navlhčené hygienické utěrky umožňují udržet pokožku nepodrážděnou, bez kvasinkové a bakteriální infekce. Kupodivu jsou používány kosmetické a syntetické materiály velmi dobře tolerovány, podráždění či dokonce alergie jsou spíše vzácností. I při používání kvalitních jednorázových plenek se musí dítě přebalovat často a alespoň 1x i během noci. K omezení tření je nutné vybrat odpovídající velikost plenkových kalhotek. Jako ochranný krém zůstává nevhodnější dětská mast s rybím tukem, která svou konzistencí vytváří na povrchu kůže jemný film, který minimalizuje kontakt kůže s močí a stolicí a rovněž omezuje tření. Vzhledem k ri-

ziku vdechnutí se upouští od používání záspů. Pokud nedochází při pečlivém ošetřování ke zlepšení, může jít o infekci nebo jiné kožní onemocnění a je třeba konzultovat lékaře.

OŠETŘENÍ ZADEČKU PO STOLICI

Při každé výměně pleny pečlivě očistěte pokožku děťátka od zbytků stolice a moči. Po stolici je nejlepší děťátku zadeček opláchnout pod tekoucí vodou a dočistit vlhkou gázou. Pokud nejste v dosahu tekoucí vody, můžete použít čistou bavlněnou plenku, vlhkou gázu, papírový ubrousek nebo trochu dětského olejíčku.

Utírejte vždy směrem zepředu dozadu – jedním tahem od genitálií ke konečníku, aby se do genitálií nedostaly bakterie z konečníku. Dodržovat tento postup je důležité hlavně u děvčátek. Pokud zadeček a genitálie čistíte opakovaně, vždy použijte čistý ubrousek či gázu. Chlapečkům opatrně očistěte penis a šourek, pokožku nepřetahujte. Na závěr zadeček potřete tence krémem proti opruzením.

LOBEY krém na opruzeniny

Produkt pro miminka od narození, který si **zamilovala řada českých maminek**. Kromě oxidu zinečnatého obsahuje další čtyři účinné látky, které zarudlou pokožku zklidní, zároveň ale hydratují a regenerují.

Mandlový olej vyživuje suchou a podrážděnou pokožku, obsažený **panthenol** snižuje zarudnutí a pálení. **Pentylene glycol** urychluje hojení kůže a látka **Defensil® pure** přispívá k uklidnění a regeneraci citlivé pokožky.

◊ Jsem vegan

◊ Mám ověřený účinek aktivních látek

◊ Jsem hypoalergení

◊ Trénuji i zabavím oči miminek a získám ti vteřiny navíc

◊ Jsem vytvořen s respektem k přírodě

◊ Jsem úplně bez parfemace

◊ Mám přírodní složení

◊ Jsem dermatologicky testovaný i na citlivou dětskou pokožku



Poznejte mě

10 % SLEVA
NA CELÝ NÁKUP
S KÓDEM*:
MOJERODINA

www.lobey.cz

*Kód platí do 31. prosince 2024 a neplatí na zlevněný sortiment.



KDYŽ OČI BOLÍ

Velmi často se setkáváme s tím, že si děti mnou oči, pokud už dokáží mluvit, říkají vám, že je oči bolí, či svědí. Docela často bývá příčinou syndrom suchého oka, avšak původcem může být i alergie nebo infekce. Kromě toho může syndrom suchého oka podporovat rozvoj zánětu nebo alergické reakce, které vedou k pálení a svědění.

- **Suché oči** - slzný film zvlhčuje povrch oka a chrání jej před bakteriemi, cizími tělesy a mechanickým drážděním. Pokud oko produkuje málo slzné tekutiny, slzný film může být poškozen. Rohovka přestává být chráněna a podléhá vlivům všech dráždivých látek přítomných v okolním prostředí. Poté se projevují různé příznaky suchých očí, včetně svědění. To je

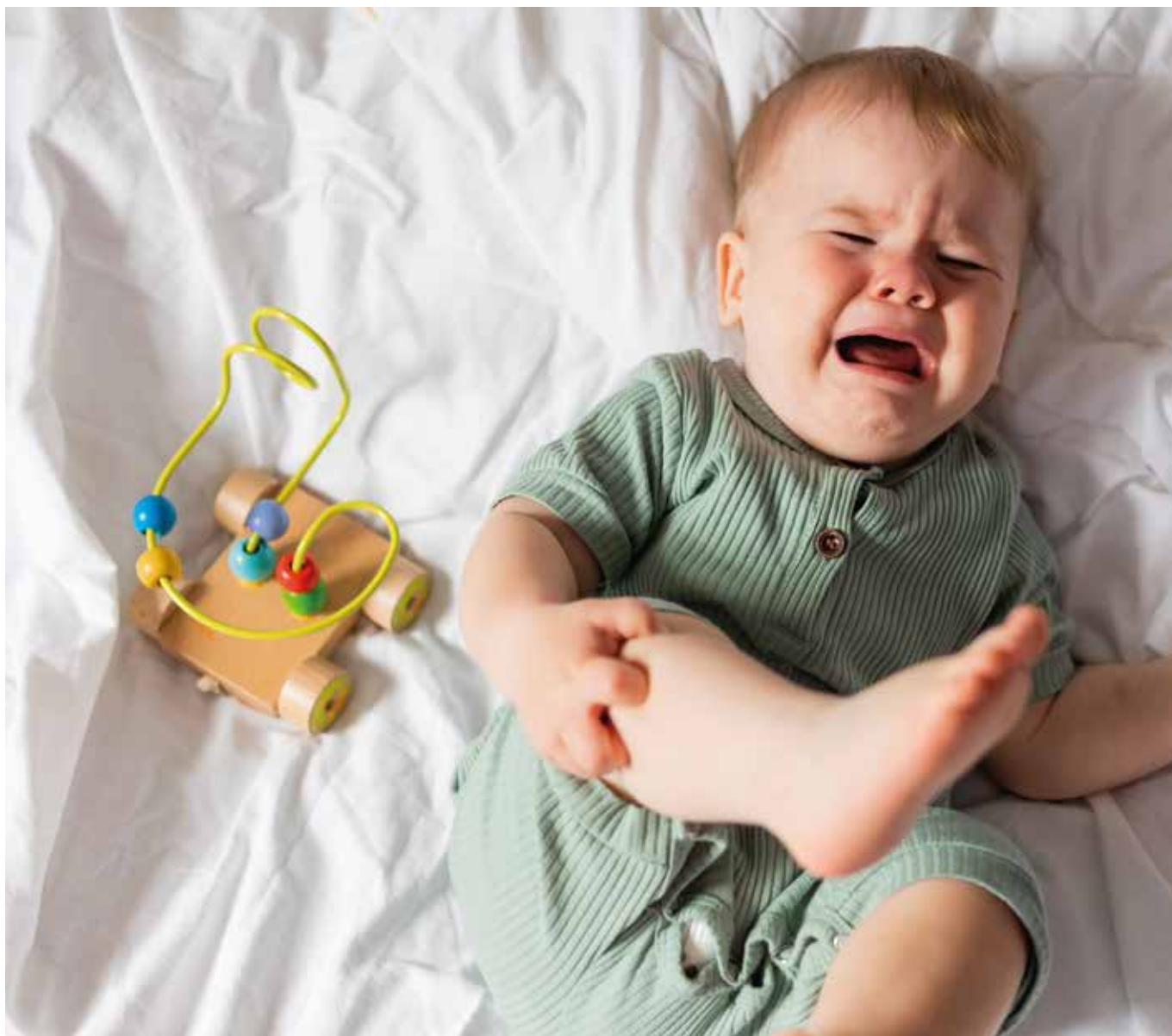
způsobeno podrážděním jemných nervových zakončení v oku. Tělo se snaží zvýšit zvlhčení rohovky tím, že povzbuzuje víčka k častějšímu mrkání.

- **Alergie** - za svědění očí je obvykle zodpovědná senná rýma, roztoči nebo zvířecí srst. Zejména u senné rýmy se příznaky objevují u obou očí současně, protože je pyly dráždí stejně. V případě alergie na zvířecí srst může svědit jen jedno oko, například když se do něj dostane zvířecí chlup nebo šupinka kůže. Alergie jsou běžně doprovázeny dalšími typickými příznaky, jako jsou např. vyrážka, rýma nebo pálení v krku.
- **Infekce** - pokud dojde k podráždění očí kvůli bakteriální nebo virové infekci, oči svědí a pálí. Objevují se

i další příznaky, jako je hromadění hnisu či zarudnutí spojivky nebo okrajů víček. Tyto infekce obvykle postihují jedno oko, mohou se ale rozšířit do obou očí.

- **Cizí těleso** - dokud lze rozpoznat neškodné, malé cizí tělíčko pouhým okem, můžete se pokusit je odstranit sami. Opatrně povytáhněte dopředu horní nebo dolní víčko a pokuste se jemně odstranit cizí těleso stíravým pohybem od vnějšího okraje oka směrem k nosu. Můžete použít čistý kapesník nebo čistý prst. Pokud se vyskytnou jakékoliv pochybnosti, nechte odstranění na specialistovi, a to zejména v případě, že cizí těleso má ostré rohy (např. skleněné střepy).

Foto: Shutterstock.com



DESODROP®

PRO VAŠE
MIMINKO JIŽ
OD PRVNÍHO DNE

LÉČÍ
PŘÍZNAKY
SPOJENÉ
SE ZÁNĚTEM
(I INFEKČNÍHO
PŮVODU)

PODPORUJE
HOJIVÉ
PROCESY V OKU
A POSKYTUJE
ÚLEVU

BEZPEČNÝ
OD NAROZENÍ
DÍKY VÝBORNÉ
SNÁŠENLIVOSTI

OČNÍ ROZTOK pro dospělé a děti

DESODROP je ochranný, lubrikační, zvlhčující a zklidňující oční roztok pro péči o povrch Vašich očí, vytvořený na bázi LipozonEye® (ozonizovaný rostlinný olej, sójové fosfolipidy) a hypromelózy.

BAUSCH + LOMB

See better. Live better.

DESODROP oční roztok

Čtete pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání.

Desodrop oční roztok je zdravotnický prostředek určený pro ochranu, lubrikaci, zvlhčení a zklidnění očí. Číslo notifikované osoby: 0477.

BEZ KONZERVANTŮ





Kojení a strava

Aby měla maminka dostatek energie a živin nejen pro sebe, ale i pro miminko, není potřeba jíst tzv. za dva, ale hlavně zdravě. Jak by takový jídelníček při kojení měla vypadat? A opravdu je vždy nutné vyřadit určité potraviny?



HLAVNÍ ZÁSADA: ZDRAVĚ

Makroživiny i mikroživiny, které ve své stravě přijmete, využije tělo při tvorbě mateřského mléka. Nicméně ani v případě, že nekojíte, není vhodné na zdravý jídelníček rezignovat a spořádat všechno, co vám zrovna přijde pod ruku. Právě pestrá, vyvážená strava je důležitá i pro vás jakožto maminku. Zejména první měsíce s miminkem jsou zpravidla chudé na spánek, takže tělo potřebuje dostatek energie právě z jídla.

NA DIETY ZAPOMEŇTE

Samozřejmě že kojení klade na tělo zvýšené nároky. Ale určitě to neznamená, že byste měla „jíst za dva“. Denně

byste měla přijmout o přibližně 500 kcal víc než žena, která své miminko nekojí. Není nutné zvětšovat porce. Mnohem snazší cestou je zařadit do jídelníčku zdravé svačinky. Čemu se pak úplně vyhněte, jsou jednostranně zaměřené diety, půsty, nebo dokonce hladovění. To je absolutně nevhodné jak pro kojící, tak nekojící maminky.

A co když chcete zhubnout, protože jste během těhotenství hodně přibrala? Kily navíc se zbytečně nestresujte. Je to zcela přirozené. Dopřejte svému tělu čas. Velké část novopečených maminek rychle zhubne během prvních měsíců, protože právě kojení je energeticky velmi náročné. Jezte zdravě

a vyváženě, abyste měla dostatek živin a nezapomínejte ani na zdravý, přiměřený pohyb – např. procházky s kočárkem nebo miminkem v nosítku.

CO ŠKODÍ VÁM, ŠKODÍ I MIMINKU

Ano, je to velmi jednoduché. A nemluvíme teď jen o alkoholu nebo cigaretách. Nicméně preventivně vyřazovat z jídelníčku potraviny, které se někdy označují jako „zapovězené“ vůbec není potřeba. Jedná se například o mléčné výrobky, které jsou zdrojem důležitých bílkovin a vápníku. Pokud ale vy sama máte s mlékem problémy, ať už s laktózou, nebo kaseinem, pak je vhodné tyto potraviny vynechávat i při kojení, protože by miminku mohly způsobit koliky, kožní vyrážky apod. Podobné je to pak s lepkem, vejci, citrusy nebo třeba rajčaty, což jsou potraviny, které patří mezi časté alergenů.

JAK JE TO S TĚMI LUŠTĚNINAMI

Luštěniny si, podobně jako chilli, vysloužily pověst „zapovězených potravin“. Podle studií ale není žádný důvod k tomu, vyřazovat je preventivně z jídelníčku. Potraviny jako zelí, květák nebo právě luštěniny obsahují hodně vlákniny a mohou při trávení způsobovat nadýmání. Avšak neexistuje žádný vědou podložený důkaz, že by plyny, které jsou původcem nadýmání, mohly nějak proniknout do mateřského mléka. A když jsou tyto potraviny navíc dobře upraveny (namáčení, fermentace apod.), není důvod se jich během kojení vzdávat.

KÁVA MIMINKU NEUŠKODÍ

Dalším z mýtů, které se s kojením pojí, je to, že maminky nemohou pít kávu. Ano, kofein se do mateřského mléka dostává, ale jeho příjem do 200 mg denně, což odpovídá cca 2 šálkům denně, by dítěti nijak uškodit neměl. Toto množství současně nemá žádný vliv na produkci mléka. Stejně jako s luštěninami či mlékem je to ale i s kávou velmi individuální – pokud vysledujete, že je vaše miminko podrážděné, neklidné nebo hůře spí, je dost možné, že je citlivější na kofein. V tomto případě zkuste pití kávy omezit, případně volte bezkofeinovou variantu.

BabyCalm

Spokojené břicho
a klidný spánek



Přírodní produkt | Doplněk stravy

babycalm.cz

INZERCE

NOVINKA pro kojící ženy



Doplněk stravy

Enhydrol[®] KOJENÍ

- Obsahuje extrakty z fenyklu, ječného sladu a anýzu, které působí příznivě na kojení.
- Vápník a vitamin D přispívá k udržení normálního stavu kostí.
- Selen přispívá k udržení normálního stavu vlasů.





NA „ÉČKA“ DÁVEJTE POZOR

Konzervanty a další látky označované jako „éčka“ by se v jídelníčku kojících maminek měly objevovat co nejméně. Ovšem ne všechna „éčka“ jsou zdraví škodlivá – např. E307 označuje alfa-tokoferol, známý také jako vitamin E. Velmi nevhodné jsou ale glutamáty (E 620-625), dusičnany a dusitany (E 249-252), syntetické antioxidanty (E310-E 312) a také umělá sladidla, která najdete pod označením E 951-953.

CHCE TO VYVÁŽENÝ JÍDELNÍČEK

Kojící maminka by každý den měla přijmout 1,2 g bílkovin/kg tělesné hmotnosti. Mezi jejich nejvhodnější zdroje se kromě masa a ryb řadí i vejce, mléčné výrobky nebo luštěniny. Sacharidy by měly tvořit něco přes 50 % denního energetického příjmu. Rozhodně to ale neznamená, že byste se měla od rána do večera cpát sušenkami nebo čokoládou. Naopak se zaměřte na komplexní sacharidy v podobě ovesných vloček a příloh jako brambory, rýže, pohanka, těstoviny či jáhly. Ani tuky nijak neomezujte. V jídelníčku by měly být zastoupeny z 30–35 %. Volte jak rostlinné, tak živočišné zdroje, mezi něž patří oleje (olivový, řepkový), máslo, tučné mořské ryby, ořechy nebo semínka.

Z mikroživin je pro kojící maminky důležitá hlavně kyselina listová, železo a vápník. Strava by ale měla být bohatá i na vitamin D, zinek, vitamin B12, jód nebo selen a také omega-3 mastné kyseliny. Na talíři by vám tak určitě kromě již zmíněného masa, vajec či ořechů neměla chybět listová a ostatní zelenina nebo čerstvé ovoce. Používejte také kvalitní jodizovanou sůl či mořské řasy a z ryb volte například tuňáka nebo sardinky.

JAKÉ POTRAVINY ZAŘADIT

Nutričně vyvážený jídelníček zajistí kvalitní živiny jak vám, tak vašemu dítěti, dodají vám oběma dostatek energie a podpoří správný vývoj i celkové zdraví. Které konkrétní potraviny by se na vašem talíři měly určitě objevovat?

Mléčné výrobky

O mléčných produktech jsme se již zmínili. Jednak jsou výborným zdrojem dobře stravitelných bílkovin a jednak dodávají tělu vápník. Do svého jídelníčku proto pravidelně zařazujte tvaroh, řecký jogurt, podmáslí nebo třeba tvrdé sýry.

Červené maso

Ve druhém a třetím trimestru i poté během kojení se poměrně dost žen potýká s nedostatkem železa. Jeho vhodným zdrojem je zejména červené

maso, ať už hovězí, telecí, nebo jehněčí. Určitě se do jeho konzumace nemusíte nutit každý den, ale zkuste ho zařadit alespoň jednou týdně. Pokud vám jeho chuť není příjemná, dejte si místo steaků třeba karbanátky.

Kvalitní ryby

Ideální volbou jsou ryby s vysokým obsahem omega-3 mastných kyselin. Ty jsou totiž důležité pro rozvoj mozku a celého nervového systému. Jejich nejbohatším zdrojem je losos, ale sáhnout můžete i po sardinkách, tuňákově nebo makrele.

Listová zelenina

Nejen špenát, ale i další listová zelenina je bohatým zdrojem kyseliny listové a vitamínu A. Podporuje tvorbu nových krvinek, což ocení zejména maminky, které během porodu ztratily větší množství krve.

Avokádo

Tato superpotravina by ve vašem jídelníčku neměla chybět ani během kojení. Představuje vynikající zdroj mononenasycených mastných kyselin, jež mají pozitivní vliv na hladinu cholesterolu. Tělu ale dodávají i vitaminy skupiny B, vitamin C nebo K a rovněž i kyselinu pantothenovou.

Ovesné vločky

Představuje báječný zdroj komplexních sacharidů, dobře vás zasytí a dodají vám energii. Díky obsahu vlákniny působí preventivně proti zácpě a železo v nich obsažené pomáhá předcházet chudokrevnosti, která u maminek bývá častá.

STRAVA VS. KVALITA MLÉKA

Účinky potravin či doplňků stravy na tvorbu mateřského mléka nejdou vědecky podloženy. Některé kultury ale v této oblasti vnímají pozitivní účinky různých bylinek – např. pískavici řeckém senu nebo benediktu lékařském. Některé ženy pak zaznamenaly, že jim při tvorbě mléka pomáhaly určité potraviny, např. výše zmíněné ovesné vločky, nebo různé bylinky a doplňky stravy. K těm patří alfalfa, malinové listy, fenykl nebo pivovarské kvasnice. Zda jde však o fakt, nebylo zatím nijak dokázáno. Můžete to zkusit samy, a uvidíte...

Foto: Shutterstock.com

Přebalovací taška
vhodná pro maminky
i tatínky, pojme vše
co pro svoje děti
na cestách
potřebujete.

Chcete něco menšího?
Pak vám udělá radost
tento organizér.



390,-



499,-

**EXKLUZIVNÍ SLEVA 15%
S KÓDEM MOJERODINA2**

**KÓD JE PLATNÝ DO 31.5.2024
A NEPLATÍ NA ZLEVNĚNÉ PRODUKTY**



Péče o dětské zoubky

Věděli jste, že mléčné zuby jsou již v čelistech vašeho dítěte už při narození? A že péče o zuby a dásně vašeho miminka by měla začít ještě dříve, než se objeví první zoubek?



V průměru kolem šestého měsíce věku dítěte se obvykle objeví první zoubek. Nic netušící maminky může překva-

namočené v kojenecké vodě. Masáž uleví od bolesti a také změkčí pokožku, takže zoubky se mohou

vrstva zubní pasty, která je určena speciálně pro malé děti s malým obsahem uoridu (500 ppm). Děti do dvou let totiž obvykle spolýkají téměř všechnu zubní pastu a nadměrný příjem uoru by u nich mohl způsobit skvrny na mléčných i stálých zubech, které se již v tomto období vyvíjejí v dásni.

- Od dvou let se dítě pomalu učí čistit zuby samo, s dočištěním ještě pomáhají rodiče.

Děti od 3 do 6 let

- Předškolní děti si už čistí zuby samy (rodiče se stále podílejí na dočištění) a měly by se zdokonalovat ve správné technice čištění (používat krouživé pohyby vibračního charakteru).
- Měly by si vytvořit pravidelný návyk čištění zubů, a to 2x denně po jídle.
- Množství zubní pasty by mělo být velikosti hrášku, aby se omezilo spolknutí pasty na minimum. Pokud dítě uorid přijímá i z jiných zdrojů, je nutné užívání zubní pasty konzultovat s dětským lékařem nebo zubním lékařem.

Děti školního věku

- Zubní prostory si mohou začít čistit už i dentální nití i s podporou ústní vody.
- Zuby se čistí stírací technikou.
- Zubní pasta může pokrývat 2/3 zubního kartáčku.
- Možné je využití pomůcek ústní hygieny, které dětem pomohou hravou formou získat správné a trvalé návyky (ústní voda s indikátorem plaku, uoridací a antibakteriálním účinkem).

PROČ JE ČIŠTĚNÍ MLÉČNÝCH ZUBŮ TAK DŮLEŽITÉ?

Péče o mléčný zub je stejně důležitá jako péče o trvalý chrup. Mléčné zuby jsou důležité pro vývoj čelisti. Jejich předčasné vypadávání v důsledku nesprávné péče, může mít za následek nesprávné uspořádání trvalého chrupu. V prevenci zubního kazu u dětí je důležité nejenom samotné čištění zubů, ale i omezení cukru v potravě. Dětem proto nepodáváme sladkosti mezi jídly, dbáme na správnou výživu a v rámci



pit zvýšená teplota a slinění, které provází jeho prořezávání. U některých dětí není výjimkou průjem. Děťátko může být neklidné, špatně spí, může se snažit dávat si prsty do pusy a kousat do tvrdých předmětů. Prořezávající zoubek pak maminka pozná podle zarudlého zduření dásně.

První mléčný zub se ovšem může objevit i později, klidně kolem 1. roku. Všechny 20 mléčných zubů se obvykle prořeže do 3 let. Pověstí se začnou prořezávat jako první spodní řezáky vpředu a za nimi horní řezáky. V prvním roce se prořezávají první stoličky, poté špičáky a druhé stoličky.

První návštěva zubaře

Platí obecné doporučení, že navštívit zubního lékaře je ideální před prvními narozeninami vašeho dítěte. Úvodní prohlídka mléčného chrupu je vhodná kdykoli po prořezání prvního zoubku.

ABY MIMINKO NETRÁPILY PRVNÍ ZOUBKY

- Dítěti můžeme ulevit přikládáním studených obkladů na tvářičky.
- Můžeme zkusit nabídnout chlebovou kůrku nebo speciální chladicí kroužek k masírování dásní.
- Masírovat dásně může i samotná maminka pomocí sterilní gázy

lépe prořezávat.

- Osvědčenými přípravky k úlevě od bolesti jsou masážní gely nebo roztoky, které maminka jemně vtírá do postižené dásně. Gely zklidní bolestivé dásně a některé navíc omezují množení choroboplodných zárodků.
- Na tlumení bolesti je možné podat i čípky nebo sirupy.

KDY ZAČÍT S ČIŠTĚNÍM ZUBŮ?

Děti do 1 roku

- S čištěním maminka začíná, jakmile naroste první zub, zpočátku jednou denně, později i 2x denně bez použití zubní pasty.
- U nejmenších dětí je vhodné k tomu použít kousací kartáček, namočený kousek gázy, prstový kartáček a nebo celogumové kartáčky.

Děti od 12. měsíce do 3 let

- Od 12. měsíce se zuby čistí 2x denně: po snídani a večer před spaním pomocí klasického kartáčku s malou hlavou a měkkými štetinkami za použití krouživých pohybů.
- Zubní kartáček měníme každé 3 měsíce.
- Takto malým dětem se dává tenká

HERBADENT



Kompletní přírodní péče o dětský chrup.

Léty ověřená bylinná receptura je základem všech našich produktů pro každodenní péči o dětská ústa v řadách Mimi, Kids a Junior.

HERBADENT.CZ

VYROBENO
Z BYLIN



pitného režimu podáváme neslazený čaj nebo vodu. Kojenec a batole nemají dostávat sladkosti vůbec. Velikým nešvarem je usínání miminka při kojení nebo s dudlíkem namočeným v medu. Po prořezání prvních zoubků bychom měli s dítětem navštívit zubního lékaře, aby si dítě zvyklo na prostředí zubní ordinace a na to, že mu do pusinky nahlíží i jiná osoba než maminka nebo tatínek.

KARTÁČKY PRO TY NEJMENŠÍ

Jakmile začnou dítě prořezávat první zoubky, je vhodné pořídit kartáček na prst, který je velmi šetrný. Po oslavení prvních narozenin už pak můžete koupit klasický dětský kartáček s co nejmenší hlavou a velmi měkkými štětinami.

Kartáček pro malé děti starší 2 let by měl být vyroben z plastu, měl by mít malou zaoblenou hlavici, která odpovídá velikosti úst a co je nejdůležitější, jeho rukojeť by měla být pohodlná pro malou dětskou ručičku. Na trhu jsou k dispozici speciální gumové, silikonové, manuální a elektrické kartáčky pro děti. Vyplatí se koupit elektrický kartáček na zuby pro malé dítě? Ano, je to dobré řešení, pomůže dětem důkladně vyčistit zuby, ale mějte na paměti, že je

určen pro děti starší 3 let. Mladší děti by se měly naučit starat se o své zuby samostatně a vypěstovat si správnou motorickou koordinaci ruky.

Jak správně používat kartáček na zuby? Použijte Fonesovu metodu (jinak známou jako krouživá metoda): krouživé pohyby se používají k čištění vnějších stran (zavřená ústa) a vnitřních stran chrupu (otevřená ústa), zatímco žvýkací plochy zubů se drhnou horizontálně a vymetací pohyby se čistí povrch jazyka a dásně. Dobře používaný kartáček na zuby umožní důkladně odstranit zubní plak, zbytky potravin a pečovat o dásně prostřednictvím jejich jemné masáže.

Mysleme na to, aby děti po čištění zubů už nic nejedly ani nepily (výjimkou je minerální voda), protože během spánku dochází k poklesu produkce slin a cukr obsažený ve slazeném čaji nebo šťávě přispívá k rychlejšímu rozvoji zubního kazu. Zubní lékaři doporučují, výrazně omezit frekvenci konzumace cukru, požívání mezi jídly, a dodržovat dostatečné přestávky mezi jednotlivými jídly.

Zubní kartáček pro školní děti (od sedmi let) se nijak zvlášť neliší od kartáčku určeného pro mladší děti: má menší hlavici přizpůsobenou ústům dítěte v tomto věku a měkká vlákna, kte-

rá nepoškozují citlivé dásně. V tomto období se doporučuje postupně přeučit dítě na jinou metodu čištění zubů, která by se měla zaměřit především na odstraňování zbytků potravin vertikálním pohybem směrem od dásně nahoru. Krouživé a vertikální pohyby by měly zahrnovat povrchy všech zubů. Žvýkací plochy se pak čistí drhnutím. V tomto věku již můžete začít používat pokročilejší příslušenství na čištění zubů: ústní vodu, škrabky na jazyk, dentální nitě, stejně jako elektrické kartáčky.

DĚTSKÉ ZUBNÍ PASTY

Posílení zubní skloviny je důležité už od prvních zubů. Výběrem vhodné dětské pasty na zuby toho můžete dosáhnout. Stále platí, že k čištění byste neměli děti nutit, takže je dobré, když dětem pasta "chutná". Aby ale nehrozilo, že uškodíte jejich zubům nebo bříškům, když pastu spolknou, je potřeba se při výběru rozhodovat i podle jiných kritérií. Důležitým měřítkem je množství fluoridů, ale i přítomnost dalších složek, které nejsou pro děti zcela vhodné. Proto je dobré se řídit i tím, pro jaký věk je dětská zubní pasta určena.

Foto: Shutterstock.com



JSTE ZKUŠENÝ OBCHODNÍ MANAŽER?

Hledáte práci, která vás bude naplňovat
a zároveň přinese nadstandardní příjem?

Staňte se posilou našeho obchodního týmu.

Více informací na
www.inpg.cz

IN publishing
group s.r.o.

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

INZERCE

PŘENESETE SE DO SVĚTA POHÁDEK A HER!

Festáček je svět podle dětských pravidel. Zažijte den plný tance,
her a zábavy, kde se děti baví se svými hudebními hrdiny!



WWW.FESTACEKFESTIVAL.CZ



Nemoci, které nás trápí na jaře

Tak jako příroda v zimě odpočívá po jednom dokončeném cyklu, tak i my bychom měli s příchodem jara nabírat pozvolně síly do dalšího roku. Jak na to? Chybu neuděláme, když budeme pečovat o játra, kůži, šíji a plíce (a nepřepálíme začátek sezóny).



VÍCE SLUNCE LÁKÁ KE SPORTU

S prvními paprsky, které nás polechtají na nose, se rozeběhneme ven do přírody. Někdy málo oblečení, někdy moc horliví. Hrozí nám prochladnutí a nemoci způsobené ukvapeností. Při sportu nezapomínejme na řádné oblečení (ano, myslíme tím obligátní nátláčky, nákrčníky, čelenky apod.), případně termosku s čajem a více vrstev oblečení (které spolehlivě odvádí pot). Pokud nás ofoukne, máme vstupenku na představení s názvem: „Jarní nachlazení“. A to nechceme, protože by se to mohlo s námi vléci až do začátku léta.

JAKÝM POHYBEM ZAČÍT DALŠÍ SEZÓNU?

Možná jste zdraví a cítíte se jako gladiátor v cirku. Ale dost možná také váháte, zda vás péče o domácnost nevyčerpává tak, že nemáte chuť o sportu ani přemýšlet. Pokud jste tedy oslabení, zkuste jemnější a harmonizující druhy cvičení – čchi-kung, jinovou nebo hormonální jógu, tanec nebo slovanskou ženskou gymnastiku. Hlavně si na sebe udělejte čas. Chůze mezi stromy, podél řek nebo v jiné oblíbené lokalitě, je také balzám na zimní zahálku. Na jaře se nejvíce soustředíme na kvalitu dechu a prevenci nachlazení. Náročnost cvičení postupně zvyšujeme. Jde nám o kvalitu pohybu a plnost dechu. Zdravým jedincům, kteří prodělali přes zimu nějaké vleklé onemocnění, dopo-

ručíme návštěvu sportovního lékaře, který ověří vaši celkovou kondici.

JARNÍ ÚNAVA

Ženy mají prý až čtyřikrát větší šanci, že se jich jarní únava dotkne než muži. Nevrost, ospalost a citelný pokles krevního cukru – řešte hned. Problémy způsobené dlouhodobou absencí odpočinku a činností pro sebe, ovlivní nakonec celou rodinu, až se vyčerpáte. Trvá-li vaše únava déle než několik měsíců, ověřte, zda vám nechybí železo nebo vitamín D. Dlouhodobý stres a nedostatek spánku jsou hlavními nepříteli zdravé ženy. Proberte s vaším lékařem nebo odborníkem na výživu vitamíny a minerály, které vám chybí (obvykle vitamín C, B, D, zinek a selen). Chronický únavový syndrom nebo únava z dlouhodobého onemocnění jsou závažnějšími stavy, vyhledejte systematickou pomoc a podporu. Nebo se někomu svěřte. Samota a únava zraňují často víc než starosti samotné.

NACHLAZENÍ NENÍ CHŘIPKA

Mezi prosincem a březnem se objevuje na 4-6 týdnů chřipka, kterou můžeme onemocnět, pokud jsme mezi 10-30 % smolařů. Každý rok je trochu jiná než roky předchozí, proto o sebe pečujeme zejména, pokud máme chronické onemocnění srdce nebo plic. Zatímco s nachlazením si obvykle vystačíme s běžnou domácí léčbou (s láskou ob-

starávanou, ta léčí nejlépe), u chřipky je vhodné neopomenout 3-7 dnů odpočinku na lůžku. I matky od dětí. Víme, že odpočinek je pro mámy luxusní zboží, ale proto je tu rodina, aby i ony mohly nabrat síly a neoslabovaly tak dlouhodobě svůj organismus.

PÉČE O KŮŽI A NOSNÍ SLIZNICI

Neradíme vám hned koupit jogínskou konvičku na proplachování nosu (víme, že není snadné se odhodlat k tomuto kroku), ale kloktáním Vincentky a čištěním nosu mořskou vodou nic nepokazíte (pokud nemáte onemocnění ledvin nebo větší otoky, pak vám musí alternativu sdělit lékař). Domácí zábaly rukou a péče o pokožku chodidel nám pomohou také pomaličku probouzet organismus (můžeme připojit lehkou automasáž, která povzbudí lymfu). Ve vytopených místnostech kůže rychle vysychá a je náchylná k praskání nebo ekzémům.

REŽIM DOMA

Pokud vás začne lákat jarní úklid, dejte si pozor, stejně jako u sportu, na jarní vítr. Uzavřené místnosti větrejte o poznání déle než v zimě, ale nepřehánějte to. Na jaře se vyskytují zejména rinoviry a ty doma nechceme (zejména při počtu dětí větším než jeden). Dbejte na důslednou hygienu rukou a dezinfekci umyvadel a zbytku koupelny. Ručníky měňte častěji. Každou rýmu lečte intenzivně s ohledem na to, že první dva dny nemoci bývají nejkritičtější pro přenos na další členy rodiny. Obklopte se atmosférou klidu a míru. Zprávy sledujte s odstupem.

POTŘEBY PLETI PO ZIMĚ

Pokožka je v zimě vystavena prudkým teplotním rozdílům, ztrácí vodu a nemá dostatek slunce. Je nutné ji zbavit starých buněk a hydratovat. Pečujeme-li o její zdraví, se staráme současně také o naši celkovou kondici (kůže nás chrání jako účinná bariéra a pomáhá našim smyslům se získáváním a zpracováním informací v prostoru). Svě by o tom mohli vyprávět atopici, lidé s kontaktní alergií (třeba na obecné kovy) nebo lidé trpící dyshidrotickým ekzémem... Pro pohodlí kůže je nutné řešit i stav střev. Do stavu kůže promítají i léky,

Chvilé pohody!

158 stanic, 4500 filmů a pohádek za 1 Kč

Víme, že být maminkou není lehké. Pokud potřebujete chvíle klidu na práci a odpočinek, tak Vám Lepší.TV může pomoci zabavit Vaše děti. V naší nabídce totiž najdete mnoho TV stanic pro děti od půl roku až do puberty. Navíc večer, když už budete mít konečně chvílku pro sebe, jednoduše si pustíte své oblíbené televizní pořady, které jste nestihla vidět nebo si vyberete film pro zasloužený příjemný relax.



Bez závazku!

Zkuste Lepší.TV i s balíčkem HBO za **1 Kč**. Poté ji můžete mít už za **139 Kč měsíčně**. Objednejte si pohodu na www.lepsi.tv

LEPŠÍ.TV



keré dlouhodobě užíváme. Proto se neváhejte poradit se svým lékařem i o ekzému, kterého se nemůžete zbavit nebo navštívit výživového poradce.

JARNÍ BYLINKY

Pro pomalé probouzení vašich jater se vám bude hodit o ně pečovat přísunem přiměřeného množství bylinek a klíčků. Klíčky si můžete vypěstovat doma nebo si je zakoupit z některé české pěstírny. Ti z vás, kteří si zamrazili část své bylinkové úrody nebo se vzorně starali o rostliny, které přezimují venku, se mohou dočkat prvních svěžích lístků záhy. Nebo si na procházce natrhejte trochu lupení. Mladé a čerstvé pampeliškové listy můžete použít v různých podobách – od salátů, přes nádivku, po smoothie. Podobně vám poslouží také mladé kopřivy. Nemusíte se nutit do nápoje z řapíkatého celeru, pokud máte raději bylinky.

NEMOCI PLIC A JARO

Jarní období je krásné, vše pučí, ale pro alergiky, kterým často nepomáhají ani pečlivě zvolené léky, je to náročnější doba. Tekoucí nos a oči sice zahánějí

různými kapičkami a spreji. Ti statečnější i přísnými dietami, protože ví, že každá infekce průdušky oslabuje. Dechová cvičení, pravidelný pohyb a vynechání určitých potravin (v tomto vám poradí váš alergolog) mohou nelibé pocity z jarní pylové nálože zmenšit. Když máte zdravé srdce, pak zkuste také otužování. Morálku posádky doma podpoří i zpěv z plných plic.

RYCHLÁ DETOXIKACE NENÍ PRO KAŽDÉHO

Řízená intenzivní detoxikace se doporučuje zejména zdravým jedincům. Chronicky nemocní lidé potřebují pomalejší a šetrnější tempo pro očistu jater, střev a lymfatického systému, neboť ten je již zatížen zplodinami a často i poruchami metabolismu. Při akutním propuknutí nemoci, respektujte výhradně potřeby svého těla (pokud nemáte několik dní chuť k jídlu, nenuťte se k němu), ale když vás zachvátí touha po mrkvi, zelí nebo zázvorovém čaji, dopřejte si je. Pro detoxikace mozku musíte dobře a dostatečně spát. Měli byste se vědomě vyhýbat potravinám, jejichž obsah složení je velmi dlouhý nebo obsahuje položky,

jejichž název často ani neumíte přečíst. Pokud se chcete na jaře začít uzdravovat, nastudujte si diety, které jsou šetrící nebo protizánětlivé (třeba GAPS). V jídelníčku omezte problematické suroviny. Pokud nemáte fyzicky vyčerpávající práci, počítejte množství přijímaných cukrů (a to včetně fruktózy).

REVMA A JARO

Podle japonských lékařů, kteří se věnovali studii proměn zdravotního stavu pacientů s revmatickým onemocněním, se tento horšil na jaře. U pacientů se vyskytovalo více bolestí a dalších projevů spojených s artritidou (otoky kloubů, zvýšení CRP a revmatoidního faktoru v krvi, aj.). Jestliže máte tento problém delší dobu, pravděpodobně váš lékař sleduje také hodnoty kyseliny močové v krvi. Při revmatickém onemocnění je nutno dodržovat dietu, která množství kyseliny močové v organismu snižuje.

OBEZITA PO SVÁTCÍCH

Možná jste do adventu vstupovali jen s nadváhou, ale všechny ty oslavy, cukroví, nedostatek pohybu a různá aktuální omezení, vás přivedly do větších potíží – před brány obezity. Obezita typu jablko je rizikovější kvůli vysokému podílu viscerálního tuku tlačícího na orgány. Bohužel často je tento typ tloušťky ovlivněn hormonální disharmonií, kterou chyby v jídelníčku ještě umocňují. Tloušťka typu hruška, kdy je tuk rozmístěn ve spodních partiích, jistě není pohodlný nebo vhodný pro cévní systém, ale není tak nebezpečný jako tukové zásoby na břiše. Bohužel je řada lidí, kteří zápasí s lymfedémy, poruchami ledvin, vaječníků, štítnou žlázou nebo chronickým stresem. Těm udržování zdravého tvaru těla působí nevýslovné problémy. V řadě případů je to právě porucha lymfatického systému, která vytváří dojem obezity. Proto hledejte příčiny vašeho zápasu s váhou a podložte je návštěvou praktického nebo odborného lékaře. Neostýchejte se, nedejte se odradit. Jaro je ideálním obdobím, kdy nalézt svoji ztracenou rovnováhu, začít pro sebe něco před létem dělat. Dejte si jako cíl váhu udržet a zdravě ji snižovat kvůli svému zdraví. Tím ukážete správnou cestu i svým dětem.

Text: Hana Moualla,
foto: Shutterstock.com

Jarní výběr belgických pralinek



BELVEC
SWEET AND FOOD PRODUCTS
FINEST BELGIAN QUALITY

www.belvec.cz

www.chocoskyshop.cz

Jak být na jaře fit

Většina z nás se na jaře potýká s únavou. Po dlouhé zimě, kdy jsme většinu času trávili doma bez dostatku slunečního záření a nebyli moc aktivní, je náš organismus tak trochu zpomalený. Pokud i vy hledáte způsoby, jak se v prvních jarních dnech dostat do kondice, poradíme vám, jak na to. Receptů pro dobití energie je spousta, takže si mezi nimi určitě najdete to své.



PSYCHICKÁ POHODA JE ZÁKLAD

Sluneční paprsky, které člověka příjemně hřejí na obličeji a podporují produkci serotoninu, už sami o sobě zlepšují náladu. Nepochybně ale chmurám ve chvíli, kdy několik dní prší a fouká vítr. Vyzkoušejte třeba jógu, meditaci nebo speciální dýchací techniky, které vás zbaví stresu či pocitů úzkosti. Výborně fungují také Bachovy esence (např. hlodaš, snědek nebo hořec – užívají se pod jazyk čtyři kapičky čtyřikrát denně) nebo aromaterapie – éterické oleje jako levandule, heřmánek nebo jasmín můžete nakapat do aromalampy nebo difuzéru. Nejenže vámlepší náladu, ale také příjemně provoní váš domov.

NAUČTE SE BÝT V KLIDU

Obecně míváme tendenci hned na začátku jara, když se oteplí a vysvitne sluníčko, vyběhnout ven a vymýšlet vše možné. Pak se velmi snadno stane, že se přetáhneme, a je zaděláno na jarní chřipku. Buďte na sebe tedy opatrní, a i ve chvíli, kdy odhodíte zimní bundu, nezapomínejte na odpočinek. Stejně jako po celý rok platí, že bychom měli spát přibližně 7-8 hodin denně a uléhat na kupě ideálně kolem 22. hodiny. Každý den si také najděte chvíli pro sebe. Stačí třeba půl hodinka s knížkou, v horké lázni nebo třeba u šálku s kávou. Tyhle malé rituály jsou nejen příjemné, ale také vám pomohou zklidnit a zregenerovat celý organismus.

HLÍDEJTE SI, CO MÁTE NA TALÍŘI

Hutné polévky, výrazně kořeněná jídla i velké množství živočišných bílkovin, to všechno bychom měli jíst spíše v zimních měsících. Na jaře je naopak vhodná lehčí strava. Vsaďte na postupy, jak je dušení, napařování či restování. Dále kromě čerstvého ovoce a zeleniny, zkuste do jarního jídelníčku přidat i různé zelené natě, výhonky nebo naklíčená semínka a červené maso vyměňte spíše za drůbež. Velmi vhodné jsou potraviny jako saláty (např. polníček), špenát i listy pampelišky nebo kopřiv. Do pokrmů také přidejte ředkvičky, chřest nebo hrášek a určitě nezapomínejte ani na bylinky – skvěle chutnají např. pažitka nebo medvědí česnek.



Ke snídani si místo obilninové kaše nebo lívanců můžete dát celozrnný chléb nebo pečivo s pomazánkou, kterou obohatíte o drobné pokrájenou zeleninu, řeřichu či bylinky. Ke svačině vám určitě přijde vhod trocha čerstvého ovoce, případně i hrstička oříšků nebo semínek. Do oběda se snažte zařadit co nejvíce zeleniny. Můžete ji podávat jako přílohu k masu nebo vyzkoušet na míchané saláty. K večeri si pak pochutnejte třeba na lehčím vývaru z kořenové zeleniny, do kterého zašleháte vejce, nebo si upečte nádivku z mladých kopřiv.

NEZAPOMÍNEJTE NA DOPLŇOVÁNÍ TEKUTIN

To, že bychom měli pít dostatečné množství neslazené neperlivé vody, samozřejmě celý rok. Pokud ale hledáte zajímavé zpestření, dejte šanci čajům. Máte čaje spojené spíše se zimními měsíci? Neostýchejte se zařadit do jarního pitného režimu různé čerstvé bylinky. Mnohé z nich nejen příjemně chutnají, ale jako bonus mají přínosy pro zdraví. Kupříkladu za takový ostropestřec vám poděkují vaše játra, pomáhá je totiž detoxikovat. Podobně působí pampeliška, která čistí organismus celkově, a potočnice zase podpoří správné trávení. Určitě je ale neužívejte dlouhodobě a různě je střidejte. Bez omezení

však můžete popíjet šípek, jahodník či maliník, které navíc můžete podávat i dětem.

Meduňku a levanduli určitě už znáte. Jako čaje jsou nejen velmi chutné, ale také mají pozitivní vliv na psychiku. A to vám během jarních plískanic přijde určitě vhod. Meduňka je vhodná hlavně před ulehnutím do peřin, protože tělo hezky uvolňuje a podporuje usínání. Levanduli si pak můžete dát kdykoliv (klidně ve směsi s meduňkou), ovšem pamatujte na to, že snižuje tlak. Při pocitu, že na vás něco leze, lze popíjet čaj z lipového květu, při počínajícím nachlazení mateřídoušku nebo podběl a při potížích s trávením zase fenýkl nebo klasiku v podobě máty peprné.

DOPŘEJTE TĚLU DETOX

Po dlouhé zimě, kdy byl náš jídelníček plný spíše těžších, tučných jídel, není od věci trochu odlehčit žaludku, játrům a žlučníku. Zkuste na pár dní co nejvíce omezit, ideálně však vynechat, maso, mléčné produkty, lepek a cukr a vyhněte se všem průmyslově zpracovaným potravinám, stejně jako kávě a alkoholu. Zařaďte naopak různá semínka (především lněná a chia), oříšky či zelené potraviny (např. chlorellu, spirulinu), které vašemu organismu pomohou se pročistit, a ráno začněte sklenicí vlažné

MONIN[®]

Ledový čaj snadno a rychle

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

**Inspirujte se více než 200 recepturami v našem Drink menu
na webu zanzibarshop.cz.**



vody s citronem.

Pokud si troufáte, můžete klidně vyzkoušet raw (syrovou) stravu, která je založená zejména na konzumaci syrového ovoce a zeleniny. Během detoxu také dostatečně spěte, nepřehánějte to se sportem a pouštějte se do něj pouze v případě, že jste zcela zdraví. Ačkoliv se zpočátku budete možná cítit ještě více unavení, uvidíte, že během pár dní budete opět plní energie,lepší se vám trávení, pročistí pleť, a i po psychické stránce na tom budete líp.

ZKUSTE MEDICINÁLNÍ HOUBY

Shitake, reishi, čaga nebo hlíva ústříčná, to všechno jsou medicínální houby, které pomáhají tělo celkově udržet v kondici. Obsahují široké spektrum vitaminů, minerálů a stopových prvků, ale najdete v nich také nezanedbatelné množství beta glukanů, aminokyselin či vlákniny. Všechny zmíněné houby posilují činnost imunitního systému, podporují regeneraci i detoxikaci jater či ledvin, a díky tomu, že jsou silnými antioxidanty, odstraňují z těla volné radikály. Jejich působení se přitom nemezují pouze na fyzickou stránku organismu, ale také příznivě ovlivňují psychiku, zlepšují náladu i odolnost vůči stresu, a mimo jiné posilují paměť.

I NA JAŘE DOPLŇUJTE VITAMÍNY

Dostatek vitaminů, minerálů či stopových prvků je pro náš organismus velmi

důležitý. I přesto, že jíte hodně čerstvého ovoce a zeleniny, není od věci sáhnout po doplňcích stravy. Vhodné jsou zejména ty, které obsahují vitaminy C a E. Fungují jako antioxidanty, které tělo ochrání před působením volných radikálů, pomohou posílit činnost imunitního systému apod. Důležitý je rovněž dostatek vitamínu D, který sice lze již získávat ze slunečního záření, ale i tak není od věci ho doplňovat. Obsahuje ho jak rybí tuk, ať už z tuňáka, lososa, nebo tresčích jater, tak vaječné žloutky či játra.

A co ty minerály? Na jaře je zcela nezbytný hořčík. Jednak pro metabolismus a svalový aparát, jednak pro nervový systém. Pomáhá zmírňovat nervozitu či podráždění, je důležitý pro imunitu a dále například reguluje hladinu cholesterolu. Kromě obilnin či hořké čokolády ho najdete v ananasu, banánech, ořeších nebo tmavé listové zelenině. Po skončení zimy také neuškodí doplňování zinku, který kromě dalšího posiluje ochranu organismu před působením bakterií a virů. Tělu ho můžete doplňovat prostřednictvím libového masa, mořských ryb i různých obilovin. Zinek si navíc výrobně rozumí se selenem, který také významně posiluje imunitu – najdete ho hlavně v para ořeších, dále pak v obilovinách, fazolích nebo různých druzích semínek.

POBÝVEJTE V PŘÍRODĚ

Pravidelný pohyb na čerstvém vzduchu je k nezaplacení. Takové delší procház-

ce předjarní přírodou se zkrátka nic nevyrovná. Nejenže vás chození venku udrží fit, ale to, jak se všechno pomalu probouzí k životu, prostě zlepší náladu každému. Čas strávený na loukách a v lesích můžete rovnou využít ke sběru jarních bylinek, z nichž si pak můžete uvařit čaj nebo je přidat do jídla při vaření.

VE ZDRAVÉM TĚLE ZDRAVÝ DUCH

O tom, jak je pro naše zdraví pro naše zdraví prospěšná pravidelná pohybová aktivita jste už jistě slyšeli stokrát. Důležité je najít si sport, který vás bude bavit. Jedině tak budete schopní u něj vydržet dlouhodobě. Pokud třeba odmala nesnášíte týmové sporty, třeba takový volejbal pro vás nebude to pravé. Naopak běh, kdy se soustředíte jen sami na sebe, se pro vás může stát koníčkem, který si zamilujete.

Máte tendenci se pro něco rychle nadsadit a stejně rychle to pak zase vzdát? Pak popřemýšlejte, jestli nemáte nějakou kamarádku, která by mohla začít sportovat s vámi. Čas strávený s někým blízkým, kdo vás navíc bude podporovat je výbornou motivací. Nemusíte hned začít hrát závodně tenis, klidně se domluvte, že spolu určitý den v týdnu vyrazíte na svižnou procházku.

TIPY NA JARNÍ CVIČENÍ

Skvělým způsobem, jak udržet své tělo v kondici, je jóga. Nemusíte ale nutně docházet někam na skupinové lekce. Například pozdrav slunci patří mezi jednoduché cviky, které se můžete naučit i sami doma, podle nějakého videa. Tahle sestava je trochu dynamičtější, takže nejen hezky protáhne svaly, ale také vás po ránu příjemně dobije energii.

Regeneraci celého těla můžete podpořit pravidelným cvičením Osmi kusů brokáty. Jedná se o sestavu cviků pocházející z Číny, jež vám zaručeně dodá energii, aktivuje životní sílu a uvolní ztuhlou tkáň, svaly i klouby. Přinese vám také příjemně uvolnění po psychické stránce a je vhodná v podstatě pro každého bez ohledu na věk.

Foto: Shutterstock.com



dresy & trička

pro fanoušky i hráče

FOTBAL-DRESY
www.fotbal-dresy.cz

JARNÍ AKCE
SLEVOVÝ KUPON
FD2024

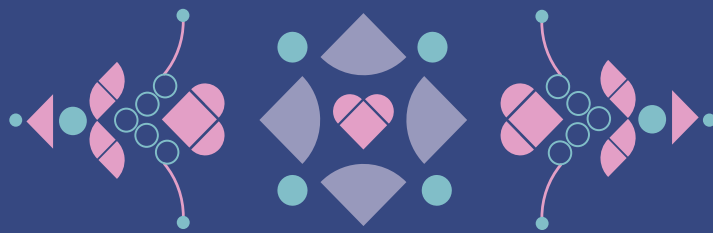


TIP NA DÁREK: fotbalové dresy s vlastním jménem.
Dodání 7 dní. Objednávky a další výběr WWW.FOTBAL-DRESY.CZ

INZERCE

h.a.m
PRŮVÍ ZA KVALITNÍ MATEŘSTVÍ

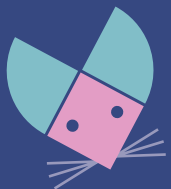
pořádá v rámci Světového týdne respektu k porodu



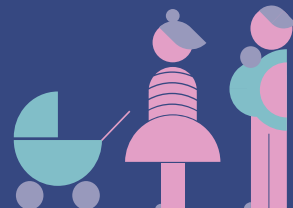
Rodinný festival RESPEKT K PORODU

13.—19. května 2024 / Holešovická tržnice, HALA 13

Bezpečný prostor pro vás i vaše otázky



Zajímavé přednášky a workshopy
Poradny porodních asistentek, dul a laktačních poradkyň
Obchůdek – Občerstvení – Dětský a kulturní program
Expozice Děloha, Porodní sál, Porodní pokoj
HOMO ECOLOGICUS
Sexuální výchova pro 21. století (pro vyučující a rodiče)
Interaktivní program pro žáky a studenty
Odborné dny pro poskytovatele péče
a mnoho dalšího



Vstup do areálu je ZDARMA
Koupit vstupné na přednášky
Slevový kód 15 %: NAŽIVOT
Přednášky je možné sledovat i on-line



PROPOLIS⁵⁵
NADAČNÍ FOND
pro zdravotní péči

ANELA
vám se srdcem

PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA

Projekt je realizován
s finanční podporou
hlavního města Prahy

www.respektkporodu.cz



*Úrazy jsou
součástí života*

Úrazy se nevyhnou snad žádnému dítěti. Každé dítě odněkud a někam spadne, něčeho se dotkne, něco dá do pusinky nebo dokonce spolkně.





Když se pozorně rozhlédnete kolem sebe, zjistíte, že nebezpečí na vaše dítě číhá skutečně na každém kroku, a pomyslíte si, že snad ani není v lidských silách vše ohlídat. Základem je samozřejmě bezpečný domov. Žádné ostré předměty a hrany v dosahu dítěte, žádná horká voda či rozpálený olej, léky ukládat mimo dosah dětí. Nástrah a nebezpečí, kterými malého človíčka číhají, je hodně a ochránit ho před nimi se může zdát až nadlidské.

STAČÍ VTEŘINA...

Můžete být sebeopatrnější, a i přesto se něco stane. Když byl mé dcerce rok a půl, strčila prstíček mezi dveře a částečně si ho amputovala. Věřte, že jsem v té chvíli prožívala nejhorší okamžiky svého života. Okamžitě jsme jeli k lékaři, který nás poslal do nemocnice a ještě týž den holčička podstoupila operaci. Kousek prstíčku jí lékaři přišli zpět a dnes byste nepoznali, že se jí něco stalo. Rány se miminkům neuvěřitelně dobře hojí, což je velké plus. Tenkrát v nemocnici a na operačním sále jsem ale prožívala hotová muka. Na dětském oddělení jsem byla svědkem následků skutečných úrazů, děti s maminkami tam pobývaly celé měsíce. Proto na vás apeluji, maminky, strážte toho svého drobečka jako oko v hlavě. Stačí vteřina a jeho život může viset na vlásku.

POZOR NA BATOLATA

Úrazy nejrůznějšího druhu a otravy hrozí bohužel dětem všech věkových kategorií. Snad nejrizikovější skupinou

jsou děti batolecího (tj. přibližně od 14. měsíce) a předškolního věku. V tomto období dochází k rychlému rozvoji pohybových schopností, který se projevuje neustálým překonáváním různých překážek, vkládáním předmětů do úst, později napodobováním činností dospělých. Vývoj rozumových schopností však za pohybovými zaostává, malé děti jsou neobvykle zvědavé, všechno je zajímavé, na vše si musí sáhnout, všechno ochutnat, nemají a ani nemohou mít zkušenosti s nebezpečnou situací, a proto ji nedokážou ani rozeznat. Když k úrazu dítěte dojde, často rodiče říkají, že šlo o nešťastnou náhodu, že nemohli nic dělat. Jenže je nutné si uvědomit, že každému úrazu předchází nějaká nebezpečná situace, do níž se dítě sice dostalo vlastní aktivitou, ale především jde vždy o sníženou pozornost a neopatrnost rodičů (nebo jiné pečující osoby). Následky jsou mnohdy hrozné a poznamenají jak rodiče, tak dítě na celý život. Proto nezastupitelnou roli v dětské úrazovosti hraje prevence, tedy předcházení úrazům.

Nejdůležitější je prevence

Co si pod tímto pojmem představit? V první řadě bezpečné prostředí. To znamená umístit v domácnosti všechny dezinfekční a jiné přípravky na úklid z dosahu dítěte (nespoléhejte na to, že dítě někde nedosáhne, nebo že tu či onu láhev neotevře). Při vaření, úklidu, žehlení, ohřívání, přípravě jídel musí být dítě zabezpečeno, to znamená v ohrádce či postýlce. Nikdy nenechte

batole ve volném prostoru na dece, ono se totiž připlete pod nohy v té nejméně vhodné chvíli. Všechny elektrické zásuvky musí být opatřeny krytkami, ostré hrany nábytku opatřeny zaoblenými hranami. Máte-li v bytě schodiště, musíte je zabezpečit zábranami. Na okna připevněte pojistky, které nedovolí okno otevřít (musíte počítat s tím, že dítě si dokáže přistavit židli a na okno snadno vyleze - stejně tak i na kuchyňskou linku). Pozor na léky! Ty nikdy nesmí být volně odložené na stole, ale v domácí uzamykatelné lékárničce. Zejména barevné tablety děti milují. Mimo dosah dítěte musí být uloženy nůžky, nože, jehlice na pletení a veškeré šití. Opatrní buďte i během koupele. Dítě nenechte ani na chvíli bez dohledu a při dopouštění vždy kontrolujte teplotu vody. Obezřetní buďte i při výběru hraček, kupujte pouze ty s atestem. Máte-li jedovaté pokojové rostliny, odstraňte je. Nezbytnou součástí vaší domácnosti by měly být dětské pojistky, kterými opatřete okna, dveře i zásuvky včetně trouby u sporáku. Uvědomte si, že do ruky malému dítěti nepatří mobilní telefony ani ovladače. Pozor na skleněné výplně dveří - použijte kvalitní zpevněné sklo a do dveří domu, bytu či zahradní branky použijte zámky, které dítě nedokáže samo otevřít.

DĚTI ŠKOLNÍHO VĚKU

Provádíte-li nějaké stavební úpravy v domě, vše řádně zajistěte - hlavně jímky na zahradě (hašené vápno apod.) A pozor na nezastřešené bazény. Nikdy nenechte dítě bez dohledu, totéž platí i při pobytu na koupališti, přehradě či u moře. Při sportovních aktivitách - lyžování, jízdě na kole, bruslení, sáňkování, skateboardu - musí mít dítě chráněnou hlavu helmou, při in-line bruslení a skateboardu použijte navíc chrániče zápěstí, loktů a kolen. U dětí školního věku bývá nejčastější příčinou úrazů nepoměr mezi skutečnou dovedností a fyzickou připraveností dítěte; nikdy proto nepřeceňujte schopnosti svého dítěte. Vozíte-li dítě na svém kole, pak s helmou a speciální sedačkou, aby nohy byly chráněny (nemohou se dostat do drátů kola). V autě používejte patřičnou sedačku, dveře na straně dítěte musí být zajištěny tak, aby je dítě nemohlo samo otevřít; při couvání se

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!



přesvědčte, kde je dítě, zda vám nestojí v cestě (v zrcátku ho nemusíte uvidět) Nebezpečí zejména na malé děti číhá vlastně všude – doma, na zahradě, ve škole, na dovolené. Zajištění bezpečného prostředí však neznamená omezení aktivity dítěte, ale rodiče či jiná pečující osoba si musí neustále klást otázku:

- Víím, kde je teď naše dítě a s čím si právě hraje?
- Víím, s kým je a co právě dělá naše dítě? (u staršího dítěte)

Co s drobnými poraněními

I při sebevětší opatrnosti se děti při svých radovánkách poraní, takže odřeniny a jiné povrchové ranky můžete ošetřit sami. Pokud si nejste jisti svým postupem, vždy se obraťte na svého dětského lékaře, který situaci posoudí. K tomu, abyste mohli ránu ošetřit, budete potřebovat:

- 3% peroxid vodíku
- dezinfekční prostředek na okolí rány
- balíček sterilní gázy
- obvaz
- leukoplast s polštářkem
- leukostehy (sterilní proužky k přiblížení okrajů rány – dříve pracně vystřižené „mašličky“)

Jak postupovat?

Pokud jde o krvácející a zející ránu, snažte se okraje rány pevně přiblížit k sobě a stáhněte obvazem. Vyhledejte lékaře. Pokud jde o běžnou odřeninu, očistěte ji a okolí dezinfikujte Je-li dítě na některý přípravek alergické, použijte čistý líh. Do rány nesypťe žádné prášky, ránu překryjte sterilní gázou. Nikdy nepoužívejte k čištění rány vatu, vždy jen sterilní gázu! Je-li rána silně znečištěná např. pískem, škvárou, je nutné vše šetrně mechanicky odstranit kartáčkem nebo pinzetou. Nejsťe-li si jisti svým postupem, nebo nedařil-li se ránu řádně vyčistit, obraťte se na lékaře (zvláště jde-li o rozsáhlejší odřeninu). Drobné řezné či sečné ranky, pokud silně nekrvácí, můžete ošetřit sami pomocí leukostehů, které jsou běžně v lékárně k dostání (samozřejmě po předchozí dezinfekci) – nedařil-li se vám dobře okraje rány přiblížit, vyhledejte lékaře. Silně znečištěné rány zeminou, poranění rezavým drátem, hřebíkem, třískami jsou velmi nebezpečné z hlediska nákazy tetanem, proto vždy vyhledejte odbornou pomoc – je nutná kontrola očkování proti tetanu. Lékaře vyhledejte také tehdy, nehodil-li se poranění, objevil-li se v okolí rány zarudnutí, otok či začervenalé pruhy na kůži, jsou-li zduřelé a bolestivé mizní uzliny, objeví-li se teplota.

Poranění s cizím tělesem v ráně

Co dělat při poranění s cizím tělesem v ráně? Odstraňte z rány jen volně ležící tělíska - např. střepey, třísky. Zaklíněné cizí těleso nikdy sami neodstraňujte, ránu a její okolí jen dezinfikujte, těleso a ránu obložte sterilním obvazem (v nouzi použijte i čistý kapesník). Nikdy neodstraňujte zaklíněný předmět pronikající do hrudníku či břicha! Po odstranění zaklíněného předmětu totiž dojde k dalšímu poranění a krvácení. Proto vždy ihned vyhledejte odbornou pomoc – např. volejte linku 155). Pozor! Ošetřil-li sami nějakou ranku na hlavě, vždy se snažte zjistit, jak k poranění došlo, pokud jste sami nebyli svědkem nehody. Sledujte, jak se dítě chová. Nápadná spavost nebo zvracení může i po zdánlivě banálním pádu znamenat otřes mozku a je nutno vyhledat lékaře. Čištění odřeniny kartáčkem vám může připadat jako drastická metoda, ale písek, škváru či hlínu jinak z rány těžko odstraní, navíc poraněná kůže je určitou dobu méně citlivá, takže čištění není tak bolestivé. Pokud nemáte při ruce žádný dezinfekční prostředek, klidně k očištění použijte mýdlo.

foto: Shutterstock.com

⋮ Fagron

MediSpend

Řešení pro perorální podání léčiv

- ✓ Usnadňuje polykání léků
- ✓ Pro pacienty s dysfagií
- ✓ Vhodné pro seniory
- ✓ Koupíte v lékárnách

www.medispending.cz

MediSpend má lehce viskózní, krémovitou konzistenci a příjemnou citrónovou příchutí, t. j. je velmi vhodný pro navlhčení léku, které **usnadní pacientovi jeho polknutí.**

MediSpend je zdravotnický prostředek.
Čtěte pečlivě příbalovou informaci.



Peroxid vodíku ve spreji

Léty prověřený pomocník při drobných poraněních.



- ✓ Rovnoměrné pokrytí rány
- ✓ Snadná aplikace
- ✓ Komfortní a hygienické
- ✓ Praktické balení

Účinné antiseptikum k ošetření drobných ran a oděrek, menších řezných ran a bodnutí hmyzem.

Fagron
personalizing
medicine

Volně prodejný léčivý přípravek s účinnou látkou Hydrogenii peroxidum 30%.
Před použitím si pečlivě přečtěte příbalovou informaci.

Desatero správné lékárníčky

Základem každé cesty ať už do zahraničí nebo za krásami české krajiny je dobře nachystaná lékárníčka. Podle MUDr. Jiřího Bartoše ze Sdružení praktických lékařů byste měli lékárníčku kontrolovat před každou větší cestou, minimálně však jednou do roka. Připravte si léky včas, a předejděte tak zbytečným komplikacím.







CO NESMÍ V LÉKÁRNIČCE CHYBĚT

Každý si na dovolenou zabalí jiné léky. Jinak si lékárníčku vybaví turista jedoucí do hor a jinak rodina s malými dětmi, která míří k moři. Některé medikamenty si ale před cestou stojí za to pořídit v lékárně vždy. Podle MUDr. Bartoše by součástí každé lékárníčky měl být chladicí gel, prášky na bolest, průjem a zácpu. Opomenout byste neměli ani kapky do nosu, náplast, pastilky proti bolesti v krku či antihistaminika na alergickou reakci. Cestovatelé, kterým se dělá při jízdě v autě nebo autobuse špatně, by si s sebou měli přibalit i lék proti nevolnosti.

PRAVIDELNÉ LÉKY

Pokud užíváte některé léky pravidelně, zabalte je jako první. Většina lidí má totiž své stálé léky mimo lékárníčku, například v ložnici nebo v kuchyni. Stává se proto, že na letišti zjistíte, že vaše pilulky zůstaly na nočním stolku. To představuje pro cestovatele pořádnou komplikaci, jelikož jejich léky mohou být na lékařský předpis a v zahraniční je neseženou.

KONZULTUJTE S LÉKAŘEM

Existují léky, které se hodí na každé dovolené a měly by tvořit základ vaší lékárníčky. Pokud plánujete zahraniční dovolenou, před odletem se ale poraďte se svým praktickým lékařem, který vám doporučí, co je vhodné pro typ dovolené i zemi, do které zrovna cestujete. Předejdete tak například riziku vysokohorských nemocí nebo infekcím způsobeným hmyzem.

ANTIBIOTIKA S SEBOU?

Podle lékařů si pacienti v posledních letech zvykli s sebou do kufru přibalit také antibiotika. Ne vždy je to ale dobrý nápad. „Ohledně antibiotik bych byl opatrný. Záleží především na tom, jak se lidé domluví s lékařem a do jaké destinace jedou. Každopádně bych před nasazením antibiotik doporučil konzultaci s lékařem. Dnes se lze jednoduše spojit například přes e-mail, skype nebo sociální síť,“ radí MUDr. Bartoš

POZOR NA PROŠLÉ LÉKY

Před každou cestou je nutné lékárníčku zkontrolovat a ujistit se, že léky nepřekročily svou trvanlivou lhůtu. Prošlé léky totiž mohou místo úlevy přivodit

komplikace. „Především u léků, které užíváme vnitřně, může dojít k zbytečným zažívacím potížím nebo alergickým reakcím,“ zmiňuje MUDr. Bartoš. Veškeré propadlé léčivo by se mělo odnést do lékárny, kde ho lékárníci zlikvidují.

SPRÁVNÉ SKLADOVÁNÍ

Zapomínat by se nemělo ani na správné skladování lékárníčky. Léky by měly být vždy v suchu a mimo přímé sluneční světlo. Roztoky je zase lepší nechat v lednici. Před cestou si medikamenty můžete zabalit do kosmetické taštičky, kufru nebo do příruční kabelky, abyste je měli vždy při sobě.

DEZINFEKCE

Ošetření odřenin, krvavých šrámů nebo drobných zranění se neobejde bez dezinfekce, která je základním faktorem každé správné lékárníčky. Ideální je také s sebou přibalit bezoplachový dezinfekční gel, který budete mít vždy po ruce. Na cestě vás tak nezaskočí ani nevzhledná toaleta a absence mýdla. Navíc předcházíte dalším nepříjemnostem, jako jsou zažívací potíže či bolestivé afity v ústech. Samozřejmostí je kvalitní náplast.

Aktivita klíšťat je na maximu

Deštivé počasí posledních dnů vytvořilo ideální podmínky pro šíření klíšťat a tudíž jejich aktivita je nyní na maximálním stupni. Představa, že klíšťata jsou spojená především s horkým létem, je zcela mylná. Nejnebezpečnější jsou právě v období, kdy zaprší a pak následují dva tři teplé dny. V takových podmínkách klíšťata ožívají a zvyšuje se jejich infikovanost.

Mylná je také představa, že klíšťata se vyskytují pouze ve vysoké trávě, na odlehlých loukách či v lesích. S nakaženými klíšťaty se můžete setkat i na své zahradě či v městském parku. Díky měnícím se klimatickým podmínkám nebezpeční parazité dokonce putují i do hor, do nadmořských výšek, které pro ně dříve byly v podstatě nepřekonatelné. Takže pozor na ně i tam!

Česká republika drží evropský rekord ve výskytu klíšťat i počtu osob nakažených lymfskou boreliózou a klíšťovou encefalitidou. Klíšťovou encefalitidou se ročně nakazí méně než 400 lidí a lze se proti ní nechat očkovat. Mnohem obávanější je ale onemocnění lymfskou boreliózou, kterou ročně onemocní až 6x více lidí a následky nemoci se mohou objevit až za několik let. Proti této a dalším nemocem přenášených klíšťaty (Ehrlichioza, Babesioza či Rickettsioza) však nebyla dosud očkovací vakcína vynalezena. Alarmující je fakt, že každé páté klíště v České republice přenáší lymfskou boreliózu a jenom za čtyři měsíce letošního roku se jí nakazilo již více než 400 lidí. Lymfská borelióza je infekční a nebezpečné onemocnění, které může mít závažný průběh i trvalé

následky (onemocnění pohybové i nervové soustavy). Existuje jediný způsob ochrany a tou je účinná prevence repelenty. Jde totiž o jediný účinný způsob, jak zabránit samotnému kontaktu klíštěte a člověka a tím i jakémukoliv přenosu nebezpečných nemocí. Ať už se vydáte kamkoliv, vždy je dobré myslet na prevenci a dodržovat základní pravidla:

- před a při pobytu venku vždy použít účinný repelent,
- při pobytu v přírodě obléci dlouhé kalhoty a vysoké boty, zahalit ramena a hlavu,
- nesadat a nelehat do trávy,
- po návratu vždy důkladně prohlédnout celé tělo.

scJohnson
A family company
at work for a better world



OFF!®

PREVENCE PŘED ŠTÍPNUTÍM



8h



4h



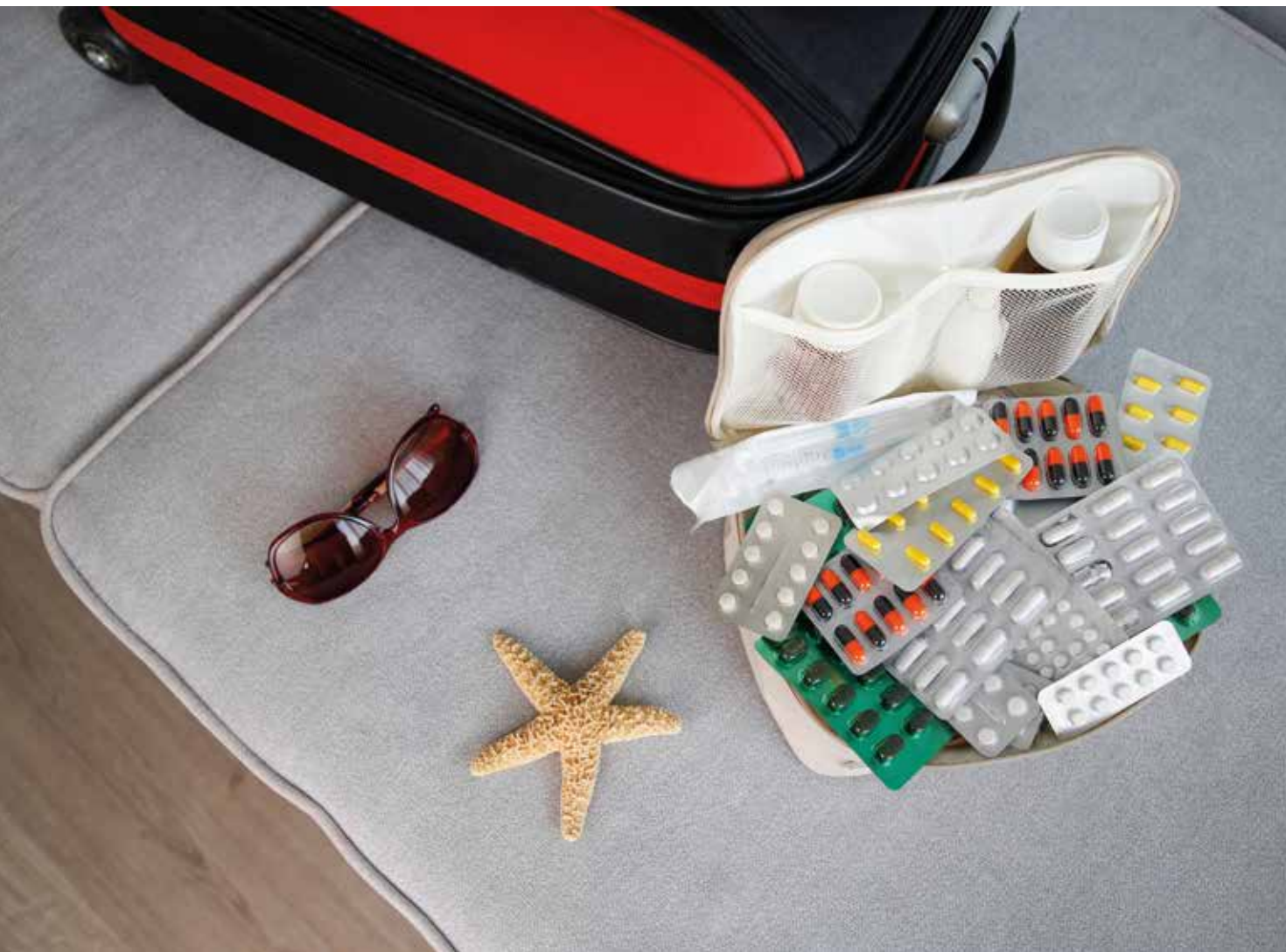
8h



N°1

**NEJPRODÁVANĚJŠÍ ZNAČKA
REPELENTŮ V EVROPĚ**

Používejte biocidy bezpečným způsobem. Před použitím si vždy přečtěte označení a informace o přípravku.



CESTA LETADLEM

Zbystřit byste měli, pokud cestujete letadlem. Ztráta kufru i s léky bývá po přistání velkou nepříjemností. Přípravky na bolest spolu s léky, které užíváte pravidelně, je proto dobré vždy vzít s sebou na palubu letadla. Pozor ale na roztoky, jejichž objem nesmí přesáhnout 100 mililitrů.

HOREČKA POTRÁPÍ I U MOŘE

V letadlech i hotelech je standardním vybavením klimatizace, která vás sice vyprostí ze spárů 40stupňových veder, ale na druhou stranu nám může přivodit ucpaný nos, bolest v krku či dokonce zvýšenou teplotou. Proto určitě nezapomeňte na sprej do nosu, cucavé tablety na bolest v krku a léky obsahující ibuprofen na snížení teploty.

PÁLÍ, PÁLÍ

Spálená ramena nebo dokonce celé tělo – všichni jsme si tím prošli a vždy si říkáme, jak se do příště polepšíme. Spálit

se můžeme nejen na pláži, ale i při procházce městem nebo při projížděce na kole. Nezapomeňte s sebou proto přibalit opalovací krém, nejlépe s ochranným faktorem 30 a více. Při prvním opalování použijte na obličej ideálně přípravek s SPF faktorem 50.

Na cestách vás může potkat tolik možných situací, že není ve vašich silách připravit se na vše. Snažte se myslet alespoň na to základní – léky na alergii, na střevní potíže i na bolest. Také si přibalte nezbytnosti, jako je pinzeta nebo teploměr.

ZA EXOTIKOU

Výlety do exotických zemí jsou stále populárnější. Uzpůsobit byste tomu měli i vaši lékárničku. „Opět platí, že před cestou je dobré se poradit s praktickým lékařem. Praktik může předepsat například léky proti silným cestovatelským průjmům, na něž by volně dostupné pilulky nemusely stačit,“ přibližuje MUDr. Bartoš. Lékař vám také může doporučit vhodná probiotika, pomocí nichž střev-

ním potíží předejdete. Samozřejmostí je s sebou vzít opalovací krém i léčivý přípravek na popálenou kůži s obsahem panthenolu. Přibalte také repelent proti komárům, který se při pobytu venku bude hodit.

OČKOVÁNÍ S PŘEDSTIHEM

Ani perfektně vybavená lékárnička ale mnohdy nestačí. Pokud se vydáte do třeba Afriky, měli byste se nechat očkovat. Hrozí vám například tyfus nebo žlutá zimnice. Očkování doporučuje MUDr. Bartoš i při cestování po Česku a Slovensku. „Česká republika patří mezi země s nejvyšším výskytem klíšťové encefalitidy, proto bych doporučil proti této nemoci zavčas očkovat, stejně tak jako proti žloutenkám,“ radí. Na vakcinaci ale musíte myslet s předstihem a nenechávat ji na poslední chvíli. Některá očkování se totiž skládají z více dávek. Pokud užíváte některé léky pravidelně, zabalte je jako první

Foto: Shutterstock.com



RYCHLÁ ÚLEVA PO HMYZÍM BODNUTÍ



CRUELTY FREE



PARABEN FREE

Jarní alergie chystají útok...

5 tipů, jak zmírnit protivné následky pylové sezóny!



Romantické procházky jarní přírodou se pro mnoho lidí stávají nepříjemným dobrodružstvím, které provází pálení a slzení očí, kašel i nos červený od věčného smrkání... Odborníci odhadují, že přibližně třetina populace trpí určitou formou alergie – a právě pyl patří k nejrozšířenějším alergenům. Jeho sezóna je na dosah a je třeba se na ni připravit.





1 NEJEN U SKAUTŮ, ALE I U ALERGIKŮ PLATÍ HESLO: BUĎ PŘIPRAVEN!

Zatímco u potravinových alergií lze vysadit nevhodné jídlo, u těch pylových je zamezení kontaktu s alergenem složitější. Vyhnout se lehkým poletujícím částicám, které se vzduchem mohou snadno šířit i na velké vzdálenosti, lze na jaře jen stěží. Přesto by se alergici měli pokusit kontaktu vyhnout, jak je to jen možné. „V době maximálního výskytu pylových zrn či jiných alergenů v ovzduší, doporučuji co nejméně vycházet ven,“ radí MUDr. Eva Jerhotová. Protože každý alergik může být citlivý pouze na pyl z určité rostliny, je důležité nechat si lékařem stanovit přesný typ alergenu a následně sledovat pylové zpravodajství. Obecně platí, že již během února přichází sezóna lísky, olše či tisu, v březnu se pak přidává bříza, jasan, vrba, topol či platan a později působí komplikace i další flóra. Důležitý vliv má také počasí, proto v některých letech nastupuje pylová sezóna dříve a jindy naopak se zpožděním.

TIP: Na webovém portále Státního zdravotního ústavu naleznete řadu důležitých informací, které vám v době pylové sezóny mohou

pomoci – například pylový kalendář s přehledem, v jakých měsících kvetou jednotlivé rostliny, pylový monitoring, ale také odkazy na užitečné stránky pro alergiky. Díky tomu snadno zjistíte, kdy dochází k vrcholu výskytu pylu, který vám působí komplikace, a můžete včas zahájit léčbu a na příchod sezóny se „vzbrojit“...

2 SPRCHUJTE SE, PERTE OBLEČENÍ A ČISTĚTE SRST SVÝCH DOMÁCÍCH MAZLÍČKŮ!

Ačkoliv by člověk mohl očekávat, že nejhůře se bude alergikům žít na venkově, kde kvetoucí příroda způsobuje nepříjemnosti v podobě červených očí, kašle a rýmy, pravdou je, že znečištěné ovzduší městských aglomerací má na zdravotní stav mnohdy ještě horší vliv. Zplodiny z automobilů totiž narušují povrch pylových zrn a z nich se pak snadno uvolní bílkoviny, jež jsou silnými alergeny. Částečnou ochranu proti přímému působení polétavého pylu mohou představovat brýle, ať už dioptrické nebo sluneční. „Při příchodu domů pak je vhodné oči důkladně propláchnout, ale ideální je osprchovat se celý a nejlépe i vyměnit oblečení. Pokud jezdíte autem, neměli byste šetřit

na kvalitních pylových filtrech a jejich časté údržbě,“ uvádí MUDr. Lucie Valešová. V kritickém období si každý den myjte vlasy, na nichž pyl ulpívá, perte častěji své oděvy a nezapomínejte ani na to, že alergen se do útrobu vašeho domu či bytu může dostat i na chlupcích pejsků a kočiček.

TIP: Pokud máte domácího mazlíčka, pravidelně vyčesávejte jeho srst. Ideální řešení představuje samočisticí kartáč na srst, který stiskem tlačítka nasaje chlupy zachycené v kartáči do vysavače, takže se nečistoty nerozptýlí do prostoru.

3 ZBAVTE DOMÁCNOST PYLU I DALŠÍCH ALERGENŮ

Pyl se dostává do domácnosti nejen při vašem příchodu zvenčí, ale také skrze otevřená okna. Větrejte proto raději brzy po ránu nebo po dešti, kdy je intenzita pylů v ovzduší nižší. Skvělým pomocníkem pro alergiky jsou pak čističky vzduchu s účinným HEPA filtrem, které odstraňují škodliviny – vedle pylů také roztoče, plísňe, kožní buňky zvířat a řadu dalších nečistot, způsobujících zdravotní komplikace. Nezapomínejte také na to, že i pokojové rostliny, zvláště



LÉČEBNÉ LÁZNĚ LÁZNĚ KYNŽVART

V LÁZNÍCH KYNŽVART LÉČÍME:

- netuberkulózní nemoci dýchacího ústrojí
- nemoci močového ústrojí a ledvin
- nemoci kožní
- obezitu a vybrané nemoci trávicího ústrojí
- vybrané nemoci pohybového ústrojí

Výhodou lázní je poloha v srdci Slavkovského lesa, s vysokou čistotou vzduchu bez přítomnosti prašných částic a alergenů. Specifické klimatoterapeutické podmínky jsou vyhlášené Ministerstvem zdravotnictví ČR jako přírodní léčivý zdroj. Proto bylo pro oblast areálu Léčebných lázní Lázně Kynžvart vydáno osvědčení MZ ČR „klimatické lázně“.

Lázně v přírody

Rezervace a objednávání pobytů:

Tel.: +420 354 672 151

Tel.: +420 354 672 152

www.lazne-kynzvart.cz

Manes
lázně Karlovy Vary

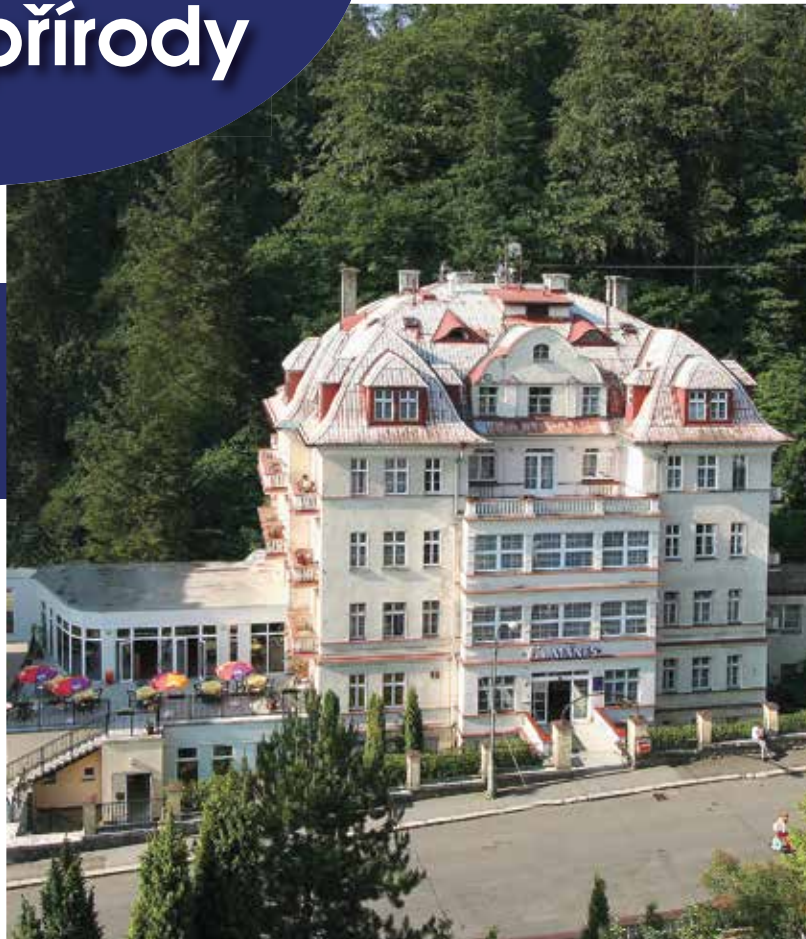
V LÁZNÍCH MÁNES LÉČÍME:

- nemoci trávicího ústrojí
- nemoci z poruch výměny látkové a žláz s vnitřní sekrecí, **dětský diabetes** a obezitu
- nemoci pohybového ústrojí

Lázně se nacházejí v blízkosti centra lázeňského města Karlových Varů s kolonádou. Nabízejí krásy přírody a klid karlovarského lázeňského lesa, který areál obklopuje. Karlovy Vary patří mezi jedenáct nejslavnějších lázeňských měst ze sedmi evropských zemí, zapsaných na Seznam světového dědictví UNESCO jako Slavná lázeňská města Evropy.

Rezervace a objednávání pobytů:
Tel.: +420 353 334 224, 353 334 219

www.manes-spa.cz



LÁZEŇSKÁ LÉČBA • Děti od 1,5 roku (Manes od 2 let). Děti do 6 let mají zákonný nárok na doprovod dospělé osoby.
JE URČENA PRO: • Dorost do 18 let věku • Dospělé pacienty

NABÍZÍME pobyty **hrazené zdravotní pojišťovnou** i volně prodejné pobytové balíčky.

tě ty kvetoucí, jsou zdrojem pylů a mohou alergikům působit potíže.

TIP: Přístroj Dyson Pure Hot+Cool automaticky detekuje a odstraňuje 99,97 % alergenů, znečišťujících

4 PRACHOLAPAČE JSOU I PYLOLAPAČE... MINIMALIZUJTE JE!

Zbavte domácnost všech potenciálních „záškodníků“, kteří mohou zachytávat prach, potažmo i pyl. Minimalizujte proto nejen plyšové hračky v dětském pokoji malého alergika, ale také bytový textil v ostatních místnostech, jako jsou ubrusy, dekorační polštářky, koberce, přehozy, závěsy či záclony.

Jako stínění můžete využít pro alergiky vhodnější exteriérové žaluzie či rolety, anebo meziokenní žaluzie, které jsou „uzamčené“ mezi skly.

TIP: Pro úklid volte vysavač vybavený kvalitním HEPA filtrem, který zachytává alergeny, nevíří je dále v ovzduší, ale vyfukuje čistší vzduch.

5 NESPOLÉHEJTE NA „SAMOLÉČBU“, VYHLEDEJTE LÉKAŘE!

Pokud vás začnou obtěžovat projevy alergie (viz box), neváhejte vyhledat alergologa! Díky laboratornímu vyšetření z krve odborník zjistí, na co přesně je pacient alergický. Existuje celá řada vlivů na rozvoj alergie – velký podíl si nese genetika, ovšem k dalším faktorům patří také časté užívání antibiotik, znečištěné ovzduší, stres, přílišný důraz na osobní hygienu... Specialista vám navíc předepíše léky, které v boji proti pylové alergii pomohou. Antihistaminika tlumí alergickou reakci a umožní vám eliminovat příznaky alergie. Druhou možností je pak imunoterapie, tedy postupné podávání alergenu, díky kterému si na látku tělo zvyká a vytvoří si toleranci. To však může trvat až pět let. Dlouhodobě neléčená alergie naopak může vést k vážným komplikacím – například v případě zraku může alergický zánět postihnout i rohovku.

4 NEPŘÍJEMNÉ PROJEVY PYLOVÉ ALERGIE

- **Podráždění očí:** „Oční alergie



neboli alergická konjunktivitida (zánět spojivek), je důsledkem poruchy imunitního systému. Naše oči při ní reagují na alergeny, jako je například pyl, plíseň, srst zvířat nebo roztoči. V momentě, kdy se alergeny dostanou do očí, způsobí podráždění oční spojivky, která se zanítí. Oči začnou svědit, pálit nebo otékat,“ popisuje doc. MUDr. Šárka Skorkovská. První pomoci na oteklá víčka může být studený obklad, přiložení vychladlých čajových sáčků, výplachy a obklady s odvary z bylinek, jako jsou světlík lékařský, heřmánek, jitrocel, řepík lékařský, měsíček lékařský nebo maliník. Rozhodně si svědící oči nemněte! Pálení a řezání se tím naopak může zhoršit, protože se třením uvolňuje ještě víc dráždivých látek. Jestliže problémy se zrakem přetrvávají déle než tři dny, navštivte očního lékaře. Ten provede nejen nutná oční a alergologická vyšetření, ale především zahájí rychlou léčbu akutních příznaků. Oční kapky nebo tablety s antihistaminiky obvykle zapůsobí téměř okamžitě.

- **Kašel:** Vzniká jako obranný reflex při podráždění různého původu, včetně pylové alergie. Tlumit jej můžete různými bylinami či farmaceutickými přípravky, vždy je však

vhodné se obrátit na lékaře. Jen odborník vám nejlépe doporučí, co a jak můžete užívat.

- **Rýma:** Ucpaný nos nebo naopak nos, z něhož neustále teče, může být příznakem alergie, ale také poukazovat na nastydnutí – proto při přetrvávající rýmě opět navštivte lékaře a nechte si doporučit vhodný přípravek s ohledem na akutní potíže i individuální zdravotní stav. Při obtížích vám může pomoci také nosní konvička, kterou si propláchnete dutiny solným roztokem a tím usnadníte dýchání. Sáhnut lze také po nosních sprejích.
- **Únava:** Každý z projevů alergie má negativní vliv na kvalitu života, navíc většinou dochází k jejich kombinaci. Kupříkladu u sezonní alergické rýmy trápí až 70 % pacientů současně oční i nosní obtíže. Zhoršuje se tím zároveň kvalita spánku i schopnost vykonávání každodenních aktivit, přichází únava, a to vše může mít také neblahý vliv na celkovou psychiku. Nenechte proto dojít problémy příliš daleko, ale řešte je hned v jejich počátku. Čím dříve navštívíte odborníka, tím lépe se vám podaří pylovou sezónu přečkat...

Foto: Shutterstock.com

Dar pro vaše miminko na celý život

V době narození vašeho miminka máte jedinečnou příležitost uchovat pupečnickovou krev, tkáň pupečníku a placentu obsahující jedinečné kmenové buňky, které mají potenciál při léčbě různých onemocnění. Buňky získané z těchto perinatálních tkaniv jsou mladé a nezatížené získanými onemocněními, léčbou či procesem stárnutí. Uchovávají se v parách tekutého dusíku při velmi nízkých teplotách. Samotný odběr je naprosto bezbolestný a v okamžiku narození dítěte jej ani nepostřehnete.

Pupečnicková krev je krev miminka, která zůstává po narození dítěte a po přestřižení pupečníku v placentě a pupeční šňůře. Výjimečná je tím, že obsahuje vzácné krvetvorné kmenové buňky, které **jsou využívány při léčbě hematologických či onkologických onemocnění a mohou být klíčové pro záchranu života. Jedná se například o leukémie, lymfomy, neuroblastomy, meduloblastomy, anémie a další onemocnění.**

Krev může využít i sourozenec miminka

Pupečnicková krev může být v případě shody použita také na léčbu nemocného sourozence s lepšími výsledky než při použití cizích dárců. Pokud je starší sourozenec nemocný a maminka právě těhotná, lékaři mohou doporučit odběr pupečnickové krve právě pro starší dítě. V takovém případě rodiče neplatí náklady za odběr ani uskladnění. Taková **pupečnicková krev již byla v Čechách při léčbě vícekrát využita.**

Novinka v České republice

Cord Blood Center Vám jako jediná banka nabízí možnost uchovat nejen pupečnickovou krev a tkáň pupečníku, ale i placentu. Placenta obsahuje největší a zároveň nejširší spektrum buněk, které je možné při porodu získat a uchovat. Obsahuje krvetvorné kmenové buňky, které jsou předmětem klinických studií v oblasti hematologie a onkologie. Zároveň je také zdrojem mezenchymálních, endoteliálních či epiteliálních kmenových buněk, jejichž využití se předpokládá v regenerativní medicíně, buněčných terapiích a v tkáňovém inženýrství.

Zvažte uchování pupečnickové krve, tkáň pupečníku a placenty pro své dítě. Je to úžasná možnost, jak uchovat kousek z prvních chvil života vašeho děťátka ve formě výjimečné zdravotní pojistky, která může být v budoucnu klíčová pro inovativní léčebné postupy. Jsou dostupné pouze při narození, ale s možností využití po celý život.

**Uchováním placenty, pupečnickové krve a pupečníku při porodu získáte pro své dítě
O KAPKU JISTĚJŠÍ BUDOUCNOST.**

Bezplatná infolinka **800 900 138**

 zeptejse@cordcenter.cz

www.cordbloodcenter.cz


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





Konopí jako „všelék“

Konopí léčí lidstvo po tisíceletí. Stigma drogy získalo až v minulém století

A close-up photograph of vibrant green cannabis leaves, showing the intricate serrated structure of the leaflets. The leaves are set against a dark, blurred background, which makes the bright green color stand out. The lighting is soft, highlighting the texture and veins of the leaves.

*Rakovina, deprese, úzkosti, nespavost, migréna, ekzémy či nechutenství...
Co mají tato onemocnění společného? Pacientům může při náročné léčbě
pomoci léčebné konopí.*



Konopí versus marihuana

Dle skladby kanabinoidů, resp. množství THC v jednotlivých rostlinách se rozlišuje, zda jde o marihuanu (nelegální) či legální konopí (technické).

Technické konopí musí v České republice obsahovat méně než 0,3 % THC (v EU 0,2 %). Marihuana zpravidla obsahuje 5 až 10 % THC, pokud je pěstovaná venku, rostliny pěstované vevnitř i 20 % THC.

Historie využívání konopí pro jeho léčebné účinky je stará po tisíceletí. Dle historiků se začala psát již před více než 14 tisíci lety, a to konkrétně v oblastech dnešního Mongolska a jižní Sibiře. Hojně se pak pěstování rozšířilo v Číně. Dle archeologických nálezů ji zde již okolo roku 4000 př. n. l. a používali při léčbě revmatismu, malárie či dny. Omamné účinky byly známy, využity pro lékařské účely však převažovaly. Kolem roku 200 vyrobil uznávaný čínský lékař Chua Tuo z konopí dokonce první anestetikum na světě. (Moderní západní medicína přitom anestezii jako takovou začala využívat až od poloviny 19. století.) Tolik k dávné historii.

„Konopí bylo lidstvem používané vždycky. Hlavně až v minulém století americká znuděná společnost začala konopí zneužívat. Rozšířila se hlavně koka, opium a konopí, všechny tyto látky byly normálně dostupné v lékárně a začaly se zneužívat. Státní americká aparatura a posléze i evropská se proto snažila tyto látky zredukovat a postupem času dosáhla úplného zákazu. Média začala vykreslovat konopí jako nebezpečnou drogu a tím vůči ní začaly ve společnosti převládat předsudky,“ vysvětluje moderní historii této rostliny MUDr. Jana Budařová, lékařka věnující se poradenství v oblasti léčivého konopí.

JAK LÉČÍ KONOPÍ?

Konopí obsahuje chemické sloučeniny tzv. kanabinoidy. Ty se vyskytují hojně právě v konopí, v malém množství i v jiných rostlinách. Existuje několik desítek druhů kanabinoidů. Nejznámějším a nejvíce zastoupeným je tetrahydro-

kanabinol (THC). Druhým nejčastěji se vyskytujícím je CBD (kanabidiol). Ten přitom nemá omamné účinky. Z hlediska vlivu kanabinoidů na lidské zdraví výzkumy ukazují, že mají na člověka řadu kladných účinků. Lidé i jiní savci mají specifická kanabinoidní receptorová místa. Vyskytují se hlavně v mozku a centrální nervové soustavě a v periferních orgánech, obzvláště imunitních buňkách. Tvoří tzv. endokanabinoidní systém, který je extrémně složitý avšak velmi adaptivní. Díky tomu je konopí považováno za prospěšné pro řadu nemocí a chorob.

„Vědci dokázali, že lidské tělo má vytvořený skvělý receptorový systém, na který se přímo vážou látky z konopí nazývané se kanabinoidy. V principu to znamená, že látky z konopí jsou nám v určitém množství prospěšné. Výsledky vědců byly sice zveřejněny, ale byla velká snaha, aby se nedostaly k široké veřejnosti a v médiích se šířily lži typu: „Bacha, marihuana je nejvíce nebezpečná látka na světě.“ Ačkoliv se skupiny vědců, doktorů a psychologů bránily, aby konopí nebylo zakázáno, tak se jim to nepovedlo. Šlo pouze o farmaceutické a politické lobby,“ uvádí Jana Budařová. Konopí přitom dokáže ztlumit zánět, odstranit bolest a nespavost,



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 (vyložená 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 lymbské 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 tříselích 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 odstranění 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.

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

Očkování chrání před encefalitidou.

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



INZERCE

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!

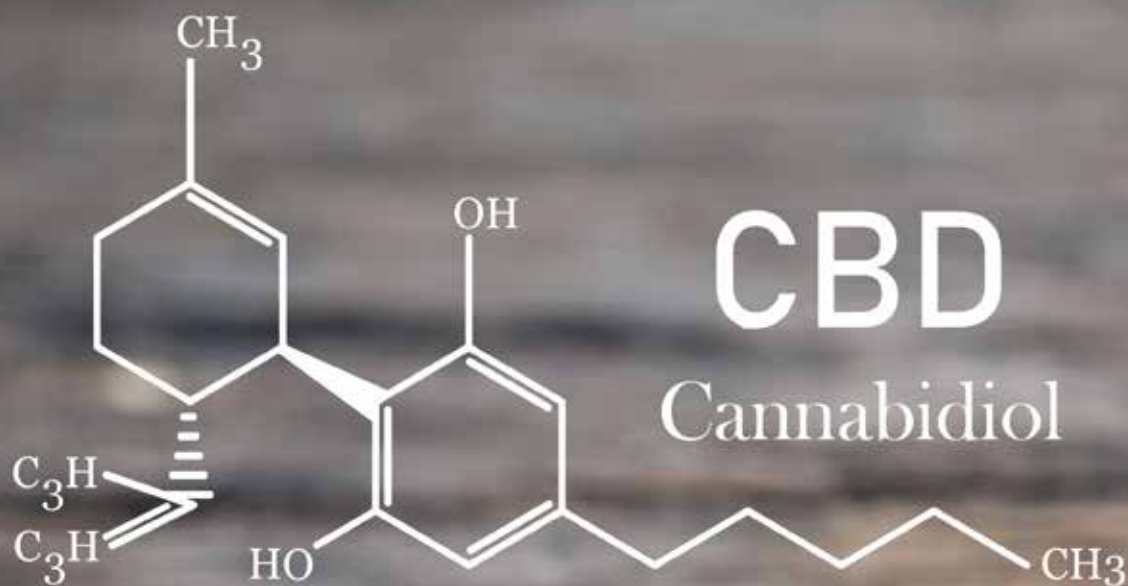
Bližší informace naleznete na
www.ipcgroup.cz/cz/pharmacard.



Vše pro zdraví...

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

www.ipcgroup.cz



podporuje imunitní systém, pomáhá při epilepsii, dně, cukrovce, při Parkinsonově nemoci, Alzheimerově chorobě i roztroušené skleróze. „Také je nazýváno antibiotikem 21. století,“ říká Budařová.

OBLIBA VZRŮSTÁ

Předepisování konopí pro léčebné účely povolil zákon od 1. dubna 2013.

Pozvolna si mezi Čechy získává své příznivce. Za první čtyři měsíce roku 2020 předepsali doktoři pacientům recepty již na 15,5 kilogramu. To je zhruba jako za celý rok 2019.

„V roce 2020 výrazně přibylo pacientů užívajících konopí především díky tomu, že ho teď proplácají pojišťovny,“ sdělil Radovan Hřib, vedoucí centra pro léčbu bolesti ve Fakultní nemocnici

u svaté Anny.

Konopí pro léčebné použití je v Česku indikováno jako podpůrná či doplňková léčba ke zmírnění symptomů doprovázejících závažná onemocnění.

Jedná se přesně o sušené samičí květy rostliny *Cannabis sativa* L. nebo *Cannabis indica* L.



Zajímavost

Konopí zvyšuje i libido

Nejnovější studie amerických odborníků potvrdila, že kouření marihuany zvyšuje četnost sexu. Průzkumu, jenž byl uveřejněn v odborném žurnálu The Journal of Sexual Medicine, se zúčastnilo přes 50 tisíc mužů a žen. Jeho výsledky ukazují, že lidé, kteří denně marihuanu užívají, mají o celých 20 % více sexuálních styků než ti, kdo konopí neužívají. Odborníci navíc ve studii vyvrátili rozšířený mýtus, že užívání této látky může způsobit sexuální dysfunkce.

a zajišťuje další související činnosti (dohled nad jeho pěstováním, distribucí do lékáren apod.). Cena v ČR vypěstovaného konopí je neregulovaná a vychází z nejnižší nabídky v rámci výběrového řízení, realizovaného podle zákona o veřejných zakázkách.

ZÁZRAČNÁ ROSTLINA DOKÁŽE POTLAČIT RŮST ZHOUBNÝCH NÁDORŮ

To, že konopí potlačuje růst zhoubných buněk, je dokázáno vědci. „Konopí u nich způsobuje takzvanou apoptózu, kdy samy spáchají „sebevraždu“ a buňky také dokážou zvládat vedlejší účinky chemoterapie. Pokud je stadium zhoubného bujení pokročilé, dává konopí člověku možnost celkově jasnějšího a veselejšího života, uvádí lékařka Jana Budařová.

PROTI MIGRÉNÁM, KŘEČÍM I ONEMOCNĚNÍ KŮŽE

Marihuana působí blahodárně jako analgetikum proti migrénám či křečím. Trápení může usnadnit i nemocným s roztroušenou sklerózou, Parkinsonovou nemocí či u epileptiků. U těch totiž snižuje frekvenci a intenzitu jejich

V České republice mohou pacienti dle údajů Státního ústavu pro kontrolu léčiv legálně získat konopí:

a) dovezené ze zahraničí

Dovoz konopí ze zahraničí povoluje Ministerstvo zdravotnictví ČR – Inspektorát omamných a psychotropních látek. Toto konopí musí splňovat všechny požadavky z pohledu kvality a obsahu

účinných látek, které vycházejí z platných právních předpisů. Jeho cena není v ČR nijak regulována a vychází zejména z ceny, za kterou jej výrobce (distributor) uvádí na trh.

b) vypěstované v Česku

Tato oblast spadá pod Státní ústav pro kontrolu léčiv (resp. pod Státní agenturu pro konopí pro léčebné použití), který uděluje licence k pěstování konopí



PROTI BOLESTEM ZAD

Bolest zad může postihnout kohokoliv a v kterémkoliv věku. Při hledání léčby ke zmírnění bolesti se mnozí lidé obrazejí na lékařské konopí. Odhady ukazují, že výskyt běžných (nespecifických) bolesti zad je v průmyslových zemích každý rok kolem 60 až 70 procent. Bolest se může pohybovat od konstantní, tupé bolesti až po ostrou nebo akutní náhlou bolest.

Lékařská marihuana může být alternativním lékem na bolest zad a nemá takové vedlejší účinky jako tradiční léky na chronickou bolest. Marihuana vám může pomoci s bolestí zad následujícími způsoby:

- Dokáže snížit nebo odstranit bolest, abyste mohli žít kvalitnějším a aktivním životem
- Umí snížit nebo eliminovat potřebu brát méně bezpečné nebo návykové léky
- Zvládne snížit nebo odstranit depresi, nespavost a úzkost, přicházející s chronickou bolestí

Výzkumný projekt spinálního centra University of Colorado se zaměřoval na 200 pacientů, kteří měli bolesti zad nebo degenerativní problémy s diskem ploténky. Ze všech účastníků, kteří požíli konopí na bolesti zad 89% uvedlo, že se jejich bolest zmírnila mírně nebo velmi citelně. 80% tvrdilo, že to funguje stejně dobře nebo dokonce lépe než tradiční léky na bolest. Také uvedli, že produkt s konopím nemusí konzumovat více než jednou nebo dvakrát denně.

Zatímco THC působí nejlépe na zmírnění bolesti, CBD lépe snižuje zánět. Když zmírníte zánět, zmírňuje se i bolest zad.

„ZELENÁ“ PRO ČTYŘNOHÉ MAZLÍČKY

Účinná látka CBD ve formě extraktu, resp. jako konopný olej či tinktura může pomáhat i ve veterinární praxi. Uleví psům trpícím nechutenstvím, při nádorových onemocněních nebo také v případě chronických chorob pohybového aparátu

Probíhají také studie účinků CBD na cukrovku 1. typu. Veterináři také mají zkušenosti, že CBD v konopí může pomáhat i při pooperační péči pro snížení otoku, bolesti a ztuhlosti.

Foto: Shutterstock.com

Konopí a legislativa

Lékaři mohou předepisovat konopí pro léčebné účely od 1. dubna 2013. Konopí je regulováno zejména zákonem o návykových látkách (167/1998 Sb.) a vyhláškou o stanovení podmínek pro předepisování, přípravu, distribuci, výdej a používání individuálně připravovaných léčivých přípravků s obsahem konopí pro léčebné použití (236/2015 Sb.).

Využití je možné k léčbě chronické neutišitelné bolesti různého původu (zejména bolesti v souvislosti s onkologickým onemocněním, spojenou s degenerativním onemocněním pohybového systému, systémovým onemocněním pojiva a imunopatologickými stavy, neuropatická bolest, bolest při glaukomu), dále k léčbě zvýšeného svalového napětí a bolestivosti u roztroušené sklerózy a dalších neurologických onemocnění. Také je možnost využití v dermatologii – při povrchové léčbě dermatóz a slizničních lézí.

Zákon uvádí, že maximální množství vydaného konopí pro jednoho pacienta na období jednoho měsíce je 180 g.

Konopí může lékař předepsat a lékárna vydat výhradně formou elektronického receptu (eReceptu) s omezením.

záchvatů. Lidem trpícím roztroušenou sklerózou konopí pomáhá tak, že zabraňuje odumírání nervů, které tato nemoc způsobuje.

Samostatnou kapitolu představuje použití konopí, respektive kanabinoidů proti HIV. Konopí se u pacientů s AIDS používá již od začátku pandemie v osmdesátých letech, především k zlepšení chuti k jídlu, spánku a celkového psychického stavu. Potvrdil to třeba i průzkum, publikovaný recenzovaným vědeckým časopisem Journal of the Acquired Immune Deficiency Syndrome. „Pacienti s HIV, kteří užívali konopí v kombinaci se svou standardní terapií, cítili významnou úlevu od úzkostnosti,

depresí a bolesti, stejně jako zlepšenou chuť k jídlu. Cítili také celkový vzestup radosti,“ uvádí výsledky průzkumu.

Konopí pomáhá zmírňovat i běžné kožní stavy, jako je zánět, svědění a pálení, kousnutí hmyzem, infekce a zranění a rány. Díky účinným látkám, které blahodárně působí na kůži, roste i obliba konopné kosmetiky. Její aktivní složkou je konopný olej. Ten se získává ze semen technického konopí. Přípravky s konopným olejem jsou zpravidla hypoalergenní, regenerují a zvláčňují pokožku. Chválí si je především lidé s projevy akné, ekzému, lupénky nebo seborey.

PRO LEGRACI... ... I NA PRÁCI



Herkules®

Lepidla Herkules jsou skvělými parťáky jak při hře, tak i při práci.

Naše novinka **Herkules Kutílek** potěší především děti, s jeho pomocí vytvoří báječného slizouna raz dva.

Ve školních lavicích zazáříte s tyčinkou **Hekules Neon** a pro ty, kterým obyčejné lepení nestačí, máme lepidlo **Herkules s vůní**.

Stálým evergreenem domácností a dílen je tradiční lepidlo **Herkules**, se kterým nikdy nešlápnete vedle.



www.herkules.cz

Kam s dětmi za

Potřebujete si odpočinout a zároveň zabavit své ratolesti? Spojte příjemné s užitečným. S našimi tipy si svou dovolenou nebo jen výlet užijete celá rodina.

relaxací a pohodou



„Kdy už tam budem.“ „To mě nebaví.“ „Mě bolí nohy...“ Že tyhle věty slyšíte na svých cestách prakticky neustále? Tentokrát to bude jinak.

HOTELY PRO DĚTI

Skvělý relax pro rodiče, zároveň zábava pro děti. To jsou tzv. babyfriendly hotely. A nemusíte se ani plahočit daleko za hranice. I u nás je pestrý výběr.



SPORTHOTEL BARBORKA

Areál v malebném prostředí Hluboké nad Vltavou přímo vybízí k rodinné dovolené. V létě dokonce můžete absolvovat sportovně zábavní program pro rodiče a děti. Vyzkoušíte si sílu v lanovém centru, potopíte se s přístrojem v bazénu, zajezdíte na paddleboardu, zahrajete orientační hru a můžete se bát na stezce odvahy. Zažijete také klasický, nefalšovaný táborák.

Oceníte dokonalé vybavení, počínaje wellness, dětským hřištěm, trampolínou, venkovním 25m bazénem či brouzdalištěm. Můžete si zahrát zahradní šachy, ping pong, nebo opéct burty na ohništi. Děti se nebudou nudit ani v případě nepříznivého počasí. Pro tyto účely je připravená hotelová herna s klouzač-

kou, knihovničkou a legem.

Za příplatek pak lze vyzkoušet lukostřelbu, lanové centrum a milovníci únikových her určitě nebudou chtít opustit speciální místnost k tomu určenou.

HOTELOVÝ RESORT STEIN

Chcete-li strávit dovolenou na západě Čech, pak se můžete ubytovat v resortu nedaleko Chebu. S dětmi se lze uchý-

lit do apartmánového domku, kde se ocitnete v naprostém soukromí. Recepce vám zapůjčí hračky, společenské hry i časopisy. Zatímco vy se budete oddávat wellness, lázním, sauně či římské aroma koupeli, děti jistě nadchne EKO farma a Mini ZOO, které je součástí areálu.

Že zde opravdu myslí na děti, o tom vás přesvědčí speciální dětské menu, jídelní židlička, dětské příbory a možnost ohřátí dětského pokrmu. Děti se zabaví v dětském koutku, je pro ně připraveno hřiště se skluzavkou, pískovištěm a trampolínou. Zahrajete si stolní tenis, badminton, můžete si půjčit koloběžku či jízdní kolo. A na dobrou noc jim pustit DVD s pohádkami. Budete-li si chtít užít trochu soukromí a romantiky ve

BABYHOUSE

Jak už sám název napovídá, Babyhouse je rodinný dům zaměřený na děti. Luxusní byty v Beskydech nabízejí soukromí a navíc má každý z bytů k dispozici vybavený dětský koutek. Půjčí vám nočník, vaničku, protiskluzovou podložku či stupátko k umyvadlu. Samozřejmostí je dětské kuchyňské nádobí, ohřívač láhví a dětská jídelní židlička.

Děti jistě bude lákat play station, společenské hry a dobrodružné povahy zřejmě nedostanete z teepee. Usínat se jim bude dobře v náručí plyšových hraček. A že se nesmí malovat na stěny? Omyl. Tady je uměleckému talentu prostor otevřený. Oceníte také oplocené dětské hřiště s travnatým povrchem, gril či venkovní ohniště. Oblíbené jsou zejména animační programy.

CHALUPA POHÁDKA

Chalupa Pohádka je skutečně pohádková a vás čeká pohádkový pobyt v srdci Vysočiny. Penzion si zakládá na rodinné atmosféře. Což dokládá i vybavení a služby specializované na pobyty s dětmi. Že to nejsou jen planá slova, o tom vás přesvědčí Zlatý certifikát Baby Friendly a certifikát Ověřeno rodiči.

O vaši romantiku se postará krb, o zábavu kulečnický, o kulturu klavír. O dětskou zábavu pak interaktivní herna a bohaté animační programy. Venku je nedostanete z velkého hřiště vybaveného spoustou herních prvků. A všichni se můžete dokonale vymáchat v bazénu.

HOTEL PEKLO

Po čertech skvělé zážitky čekají celou rodinu v hotelu Peklo v Josefově Dole. Hotel je zaměřen především na rodiny s malými dětmi do osmi let. Nemusíte vozit hračky, je zde dokonalé zázemí i krytý bazén.

Děti zláká systém heren a hřišťátek, ohromná sbírka her k zapůjčení, interaktivní zábava po chodbách a spousta dobrodružství. Venku tři velká pískoviště, kaskáda hřišť propojených skluzavkami, houpačky, prolézačky, kolotoč. Malí raubíři vybijí svou přebytečnou energii na trampolíně, můžete si zahrát badminton, házenou, oceníte plochu pro jízdu odrážedel a šlapacích vozítek.



KOUZELNÝ POBYT v lázních

Příroda, tak svěží, mocná, plná života a krásných barev nás přímo vybízí k zastavení, k hlubokému nadechnutí, až bezesbytku naplněné plíce zabolí. Takovou sílu má i příroda, do které jsou posazeny naše lázně. A nejen příroda vůkol, ale i její velkolepé dary, které využíváme pro přípravu těch nejčistších přísad pro lázeňské procedury.

Přijďte se nadechnout přírody.

Doporučujeme vyzkoušet

Sírný pramen plný zdraví



ŠVESTKOVÉ MÁMENÍ

(4 dny / 3 noci)
3 lázeňské procedury

1 osoba

polopenze

5 830,- Kč (květen)
6 130,- Kč
(červen – září)

DETOXIKAČNÍ POBYT

(4 dny / 3 noci)
5 lázeňských procedur

1 osoba

polopenze

6 840,- Kč (květen)
7 140,- Kč
(červen – září)

POHODOVÁ RELAXACE

(5 dní / 4 noci)
5 lázeňských procedur

1 osoba

polopenze

7 930,- Kč (květen)
8 330,- Kč
(červen – září)

SENIORSKÝ TÝDEN

(7 dní / 6 noci)
8 lázeňských procedur

1 osoba

polopenze

12 460,- Kč (květen)
13 060,- Kč
(červen – září)

Samostatné ubytování a plná penze s doplatkem.



E. info@hotel-kostelec.cz, T. 577 152 159

www.hotel-kostelec.cz

I kuchyni se provozovatelé snaží přispůsobit mlsným dětským jazýčkům. Kvalitní suroviny, minimum soli, málo koření, v jídelníčku sekce věnovaná mrňouskům. Máte-li dvojčata nebo trojčata, pak platíte pouze za jedno z nich. Majitelé tím vzdávají hold lidem, kteří se starají o vícěrčata.

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 znovuoživení 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 Lázně 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.

ZÁBAVNÍ PARKY

Nemůžete se vydat na delší dovolenou, ale hledáte, jak zabavit dítě alespoň na jeden den? Pak zábavní parky jsou jasnou volbou.

CO JE VIDA!?

No přece zvolání – když objevíte něco překvapivého. „Vida! To jsem nevě-

děl...“. Přijďte a schválně počítejte, kolikrát řeknete „Vida!“ Důvodů je dost. A na každý z nich si musíte sáhnout. Osobně vyzkoušet. Objevujte, bavte se a učte se hrou. To je VIDA!

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

VIDA! science centrum Brno nabízí čtyři základní oblasti: Planetu, Civilizaci, Člověka a Mikrosvět. V každé oblasti si můžete vyzkoušet různé exponáty, které vám ukáží zajímavé jevy a principy z fyziky, chemie, biologie, matematiky, techniky a dalších oborů. Například si můžete:

- Spustit vodíkovou raketu, zahrát si s počasím v televizním studiu, zmrazit svůj stín, zažít zemětřesení, uvolnit tornádo nebo prozkoumat Bermudský trojúhelník v oblasti Planeta.
- Vybudovat most, ovládat roboty, zahrát si s optickými klamy, prozkoumat principy elektřiny a magnetismu nebo si zkusit Morseovu abecedu v oblasti Civilizace.
- Změřit si tepovou frekvenci, krevní tlak nebo reakční čas, podívat se do svého mozku nebo srdce, zjistit jak funguje DNA nebo imunitní systém nebo si zahrát s iluzemi a emocemi v oblasti Člověk.
- Zvětšit si mikroskopem různé or-





v Brně

VIDA!

ZÁBAVNÍ VĚDECKÝ PÁRK

VIDA! TO JSOU PRÁZDNINY PLNÉ ZÁŽITKŮ

- HRAVÁ EXPOZICE
- SCIENCE SHOW POTÁPĚČ
- DÍLNY S POKUSY
- 3D FILM KRÁLOVSTVÍ ZVÍŘAT
- VÝSTAVA BRAIN



www.vida.cz



ganismy nebo předměty, podívat se do nitra rostliny nebo živočicha nebo si poslechnout zvuky z mikrosvěta v oblasti Mikrosvět.

VIDA! science centrum Brno je moderní a barevné místo plné světla a zvuků. Exponáty jsou rozděleny do čtyř tematických oblastí podle barev: Planeta je modrá, Civilizace je červená, Člověk je žlutá a Mikrosvět je zelený. V každé oblasti najdete také informační tabule s popisy exponátů a zajímavostmi. VIDA! má také velkou halu s pódium pro představení s pokusy a 3D kinem pro promítání filmů. Venku je pak rozlehlá zahrada s dalšími exponáty a hřištěm pro děti.

DINOPARK

DinoPark je ojedinělý koncept tematicky zaměřených zábavních parků v České republice, na Slovensku, nebo třeba ve . Unikátní síť DinoParků představuje návštěvníkům záhadný svět dinosaurů v jejich reálných podobách a seznamuje návštěvníky s prostředím druhohor. DinoPark nabízí nádherné pohyblivé a statické modely dávných vládců naší planety v životních velikostech, dětské atrakce, DinoKlub, kamarády Fina Dina a Dinu Minu a mnoho dalšího. Mottem DinoParku je přinášet malým i velkým DinoFandům radost, poznání, zábavu a zážitky, na které se nezapomíná. Každý rok navštíví DinoParky více než jeden milion návštěvníků.

MIRAKULUM

Jen pár kilometrů od Prahy se na dvanácti hektarech rozkládá známý a oblíbený park Mirakulum. Rodinný areál nabízí spoustu zábavy a volnočasových aktivit. Na své si přijde celá rodina od těch nejmenších až po seniory. Nechte se unášet vodním světem, tvořte s dětmi hráze na potůčcích, nebo se nechte polít kbelíčkem umístěným ve výšce. Zaujme vás jistě vesnička plná barevných domečků se spoustou herních prvků, všelijaké lávky, prolézačky, skluzavky, houpačky...

Nechybí lanový park, trampolíny a kdo miluje zvířata, zamíří do minizoo. Zkusíte se vysvobodit z podzemního labyrintu, poučit se v naučných zahradách nebo na naučné lesní stezce. A můžete si vyzkoušet i jízdu na tankodromu. Dobrodružství zažijete v osmi věžovém



hradu s podzemními chodbami, dětem budou jiskřit oči na úzkokolejné parní železnici, zajezdíte si ve vojenských obrněných vozech, na tobogánech a okouzlí vás pestrobarevná dětská vesnička.

MAJALAND

Kdo by nemiloval včelku Máju a čmeláka Vilíka? Vraťte se do dětství a při-

pomeňte si je v nově otevřeném, největším krytém zábavním areálu u nás. Zábavní prostor se rozkládá na 9000m². Na výběr zde máte z dvanácti tematických atrakcí pro malé i velké. Závrtnou rychlostí profrčíte na Víkové horské dráze, na motýlím řetízkovém kolotoči zažijete pohádkový let, pořádný sešup vás čeká na jedné z nejdelších skluzavek v Česku.



CESTOVNÍ NEVOLNOST

Problémem při cestování může být nevolnost. Některé děti zvládají jízdu autem, či autobusem bez problémů, pro jiné je ale utrpením. Co je příčinou? Takzvaná kinetóza neboli nemoc z pohybu, která se projevuje nevolností, motáním hlavy, nucením na zvracení nebo přímo zvracením. Laicky řečeno, jde o stav, kdy je mozek zmatený z rozporuplných signálů, které k němu přicházejí zvenku, a nedokáže se s nimi dostatečně vyrovnat. Organismus jednoduše nechápe, že se pohybuje, i když pro to nic nedělá.

Pro každý případ si proto připravte jakousi „lékárničku první pomoci“. Co by v ní nemělo chybět? Skvěle funguje zázvor, který podporuje zažívání a zklidňuje žaludek. Zmoženému mrňousovi rychle uleví chladivý obklad na čelo nebo na zápěstí, za vyzkoušení stojí také homeopatie. V lékárnách samozřejmě seženete i tabletky určené speciálně na potíže spojené s kinetózou.

Jak se asi cítila včelka Mája, když s ní padal list? Vyzkoušíte si to. Zatočí se s vámi taneční květina, bez výkřiků se jistě neobejde houpání v houpacím stromu, můžete se proletět i na žábách, projet se na dinosaurovi nebo se vykoupat v balonkovém jezírku. Až vám vyhládne, občerstvíte se v restauraci uvnitř obřího stromu.

DINOSAURIA PRAHA

Zažijte nevidané dobrodružství tváří v tvář dinosaurům v moderním interaktivním světě Dinosauria Muzeum Prague.

Světový unikát, který boří představy o muzeu. Vydejte se 200 miliónů let nazpět mezi velikány druhohor. Objevte největší soukromou sbírku opravdových kostér dinosaurů, modely tak věr-

né, že vám naskočí husí kůže a nejmodernější technologie pro vaši zábavu a poznávání.

Na čtyřech tisících metrů čtverečních čeká návštěvníky dobrodružná cesta do pravěku, ve které nebudou chybět originální až 24 metrů dlouhé a 154 milionů let staré kostry dinosaurů, realistické modely tyranosaura rexe a nej-

většího létajícího ptakoještěra v životní velikosti, virtuální realita, sbírka více než 6 000 zkamenělin a minerálů či galerie nejznámějších českých tvůrců paleoartu Zdeňka Buriana, Karla Zemana a Jana Sováka.

ZEMĚRÁJ.

Ráj pro děti i dospělé, to je Zeměráj, který se rozkládá ve středních Čechách na ploše 9 hektarů kolem bývalé zemědělské usedlosti. Z ní se zachoval roubený dům z roku 1640. Zeměráj je víc než zábava. Je to i poznání, které se snoubí s přírodou.

Tvoří ho hlavně archeoskanzen. Děti se dozví něco o středověké vesnici, budete obklopeni zahradami, pastvinami, nechybí svatyně, pohřebiště i simulované archeologické naleziště. Dětská hernička je inspirovaná roubenými stavbami regionální lidové architektury. Naboso se projdete po kilometr dlouhé přírodní stezce. Zabloudit můžete v dřevěném bludišti, zastřílet v lukostřelnici a využít na sto herních prvků, her, hlavolamů.

Děti pochopí, jak těžce se žilo venkovanům v raném středověku, dozvědí se o práci archeologů, samy si mohou utkat náramek nebo pracovat na hrnčírském kruhu. Na kamenném žernovu si umelete mouku, připravíte těsto a upečete placky nebo chleba. Děti pomohou s prací na zahradě, obstaráním zvířat, naučí se rozdělat oheň, poznají tradiční řemesla i dobovou kuchyni.

KRÁLOVSTVÍ LEŠA

Co se odehrává v mechu a mlází? To se dozvíte na Šumavě. Lesní město s množstvím herních prvků přibližuje krásu a rozmanitost šumavského lesa. Jak asi mňouká kočka divoká? Jak si hrají veverčí mládátka? A co se pomazlit s kozičkami?

Lesní zoo, tvořivé dílny, hodiny zábavy pro všechny generace. Zažijte, co se odehrává pod zeleným kobercem, zabydlete se v loupežnickově bludišti nebo se zatouláte v mraveništi. Obří lesní trampolína vás pak vynese až k větvím stromů. Malí skřítkové si budou lebedit ve své vesničce, ukryjí se v šumavské chýši nebo si vyzkouší šiškovětiště, houpačičku či zemní telefon.

Stezka korunami stromů Krkonoše

se nachází na jižním okraji Janských Lázní, 100 m od hranice Krkonošského národního parku. Byla otevřena 2. července 2017 a postavila ji společnost Zážitková Akademie provozující i Stezku korunami stromů v jihočeském Lipně nad Vltavou. Krkonošská stezka je 1511 m dlouhá. Zhruba ve dvou třetinách je vyhlídková věž vysoká 45 metrů s výhledem na jih, východ a západ. Celá stavba je bezbariérová a má několik adrenalinových sekcí, jde například o osmdesátimetrový tobogan vedoucí vnitřkem vyhlídkové věže. Součástí je i podzemní jeskyně o rozloze 400 m² s expozicí o kořenech stromů a mikrosvětě půdy.

PODLEŠÍČKO

Chcete se ocitnout v pohádce? Kde jinde než v pohádkové vesničce? Podlešíčko nabízí kouzelné ubytování v hravých chaloupkách. Je zde plno atrakcí, zajímavý je například domeček sedmi trpaslíků, chaloupka červené Karkulky, pařez Křemílka a Vochomůrky nebo Rumcajsův domek. O víkendech a o prázdninách vás budou provázet pohádkové bytosti.

AQUAPARKY

Pořádně se vymáchat ve vodě a to za každého počasí? Hurá do aquaparku.

AQUALAND MORAVIA

Pasohlávký jsou vyhledávaným místem pro dovolenou. A zdejší aquapark nabízí ohromnou porci zábavy. Nabízí čtrnáct bazénů, i ty venkovní jsou vyhřívány na teplotu lidského těla, a tak v nich

lze plavat celoročně. Zažijete vlnobití, svezete se na leknínech, ozkoušíte svůj um na lezeckých sítích. A když spadnete? Nevadí, bude to přímo do vody. Zaježdět si můžete na dvaceti tobogánech, a ne jen tak ledajakých, některé z nich jsou pořádně adrenalinové. K důkladnému vypocení vám poslouží výběr ze 24 saun. S malými dětmi pak zamíříte do vodního dětského světa s vodním hradem, vodopády, prolézačkami... A budete-li z toho všeho vyčerpaní, není od věci se zde ubytovat a strávit třeba i další den.

AQUAPALACE PRAHA

Na okraji Prahy, v čestlickém Aquapalace, zažijete velkou porci zábavy, odpočinku, ale můžete si dát i pořádně do těla ve zdejších fitness. Vodní svět nabízí před 9 tisíc m² plochy plné atrakcí. Kterou zkusit jako první? Co třeba nejdelší tobogán u nás? Jen samotná jízda na všech 21 tobogánech vám dá zabrat. Pak si můžete sjet divokou řeku dlouhou čtvrt kilometru, nechte se strhnout mořským vlnobitím nebo vyplavte adrenalin ve spirále Spacebowl.

Aquapark nabízí pro děti i pestrou škálu kurzů plavání. A tak zatímco se budou cachtat pod dohledem odborníků, vy můžete plni dojmů a s unavenými svaly spočinout v některé z osmnácti prohříváren.

CENTRUM BABYLON

Liberecký Babylon je proslavený široko daleko. Disponuje propracovaným systémem. Pod jednou střeou najdete



NOVÝ 3D film!

ZTRACENÝ SVĚT 2

DINO PARK®

ZÁBAVA PRO CELOU RODINU

DinoParky jsou jako stvořené pro rodinné výlety. Objevte **nové** modely a atrakce a bavte se u **nového 3D filmu**. Dinosauři jsou připraveni rozdávat radost malým i velkým...;-)

NEJVĚTŠÍ SÍŤ ZÁBAVNÍCH PARKŮ

LIBEREC

PRAHA
PLZEŇ

OSTRAVA

VYŠKOV

DINOPARK.CZ



DinoAnatomie

Paleontolog

DinoHurikán



Aquapark, Laser Game, Funpark, iQ-park, a spoustu další zábavy. V baby-lonském Aquaparku zažijete unikátní Laser Show, která vás jistě uchvátí. Děti jen tak nedostanete z vodního hradu, skluzavek nebo tobogánů. Odpočinek najdete ve vířivkách nebo přímo v Saunovém světě, který je již zahrnut v ceně vstupného. O letních prázdninách si můžete přímo z Aquaparku vyjet na Sluneční terasu s výhledem na Ještěd a panorama Liberce. Zatímco dospělí si užijí slunečních paprsků, děti mohou dovádět na atrakcích.

Pokud se do Liberce vypravíte třeba z větší dálky a chcete zde strávit den plný zážitků, můžete využít kombinované balíčky zábavy a k Aquaparku si přidat třeba návštěvu Funparku, iQ-PARKU, Lunaparku nebo rozsáhlého Wellness centra.

AQUAPARK OLOMOUC

Venkovní i vnitřní bazén, spousta atrakcí, tobogány, turbo skluzavka s trychtýřem, ale i masážní bazén, whirlpool, nebo dětský bazén vyhřátý na 31 stupňů. Ideální nabídka pro rodiny, které potřebují zabavit svá dítka za každého počasí. A co si dát výzvu v podobě vodní trampolíny?

Větší děti se zabaví na horolezecké stěně, malé děti pak na lanové pyramidě a ty nejmenší na kolotoči ptačí hnízdo. Zamířit můžete do lanového parku s 3D bludištěm a vzduchovými trampolínami. Bludiště je složeno ze zavěšených pochozích lávek, je plné přestupových domečků, cestu vám ztíží lanové překážky umístěné ve třech patrech nad sebou. Tohle je výzva, kterou jen tak někde nezažijete.

FARMY PRO DĚTI

Touží váš potomek po nějakém tom zvířátku, neustále škemrá, ale vy víte, že si ho nemůžete dovolit? Chcete mu ukázat, co vyžaduje práce v přírodě? Poučení, zábavu i spoustu zážitků nabízí farmy.

KOZÍ FARMA ROZINKA

Udělejte si výlet na Hanou. V Čelechovicích vás bude přecházet zrak ze stáda nádherných bílých koziček. Ochutnáte čerstvě nadojené mléko, přírodní sýr, dozvíte se, jak se vyrábí jogurt. Na pastvě si můžete vyzkoušet i pasení koz



nebo s dětmi soutěžit, komu z vás se lépe podaří kozu podojit.

FARMA KOŠÍK

Dáte spíše přednost ovečkám? Pak se vypravte kousek za Prahu, kde se rozprostírá bio farma Košík. Tady se nadechnete čistého venkova a můžete i pobýt několik dnů. Můžete je strávit fyzickou prací s vidlemi, lopatou či motyčkou, nechat si ukázat farmu s odborným výkladem, toulat se pastvinami, loukami a poznávat rostliny, krmit zvířátka a ochutnávat výtečné pokrmy. Zdejší lesy přejí houbařům, přímo u penzionu si lze zarybařit.

FARMAPARK MUCHOMŮRKA

Chcete děti hravou formou seznámit se zvířátky a zároveň si užít horskou atmosféru? Vydejte se do Krkonoš. Tady najdete vše, co lze chovat v běžném hospodářství a co dnes městské děti jen tak nevidí, jako jsou slepice, ovce, kozy, králíci, či prase. Určitě je zaujmou hlavně koně nebo poníci. A až je živá zvířata přestanou bavit, zabaví se na prolézačkách, samozřejmě přírodních.

TIP NA VÝLET DO PRAHY

Při svých toulkách po vlastech českých nesmíme zapomenout na hlavní město. I zde máme skvělý tip na výlet pro ro-

dinu s dětmi.

Srdce každého příznivce automobilu Trabant pookřeje v muzeu trabantů v pražském Motole, v budově STK v Plzeňské ulici. Vystaveny jsou zde auta v původním dochovaném stavu, ale i dobová garáž s opravovaným závodním Trabantem nebo předměty denní potřeby z bývalé NDR.

Muzeum se věnuje kompletní historii výroby vozů značky Trabant, od prvního předchůdce Trabanta AWZ P70 (1954), přes Trabant P 60 (600), Trabant 601 nejběžnější a nejznámější provedení, až po nejnovějšího čtyřtákního Trabanta 1,1 s motorem původem z VW POLO (1989 – 1991), se kterým byla výroba těchto vozů v roce 1991 ukončena.

V části uříznutého vozu si můžete zkusit, jak se tehdy sedělo, řídilo a řadilo v Trabantu. Vojenský Trabant Kübel tu společně s vojáky hlídá Brandenburskou bránu v Berlíně, před vpádem nepřátelských imperialistických vojsk. V přívěsném vozíku pod průhledným krytem si můžete prohlédnout dobové kempařské vybavení, včetně konzerv a kotlíku.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com



CENTRUM
BABYLON


WELLNESS HOTEL
BABYLON
★ ★ ★ ★



liberecké centrum
zábavy a relaxace
pro celou rodinu



SKVĚLÝ TIP NA VÝLET
ZA KAŽDÉHO POČASÍ



**CHCETE STIHNOUT
JEŠTE VÍCE ZÁBAVY?**

**Využijte ubytování
ve WELLNESS HOTELU
BABYLON!**

Doporučujeme výhodné pobytové balíčky
s neomezeným vstupem do Aquaparku,
Funparku, Lunaparku, iQPARKU, iQLANDIE
a zrcadlového Labyrintu
nebo do Wellness centra
po celou dobu pobytu.



CENTRUM BABYLON, a. s.
Nitranská 1, Liberec
www.centrumbabylon.cz
www.hotelbabylon.cz



Taky se vždy nemůžete dočkat, až značka LOVI představí nové kolekce dudlíků? Tentokrát se máte na co těšit! **Roztomilá kolekce dudlíků Night&Day** byla inspirována oblíbenými zvířátky a okouzlí každou dětskou dušičku. Dynamická gumička **nenarušuje sací reflex miminka** a je vyrobena z vysoce kvalitního jemného silikonu, který je bez chuti a zápachu, což je po narození velmi důležité, miminko je velmi citlivé na vnější podněty. Štítek má otvory, aby se předcházelo podráždění dětské pusinky. Kromě standardních velikostí 0-3, 3-6, 6-18 měsíců se tentokrát můžete těšit také na dudlíky 18 m+, které mají navíc silikonovou část zesílenou tak, aby nedocházelo k poškození prokousnutím. Objevte jemné pastelové barvy této kolekce s lesními zvířátky.

    canpolbabies.com

ENHYDROL KOJENÍ

je **doplnek stravy** určený pro kojící ženy s přírodním aromatem jablka. Obsahuje extrakty z fenyklu, ječného sladu a anýzu, které působí příznivě na kojení. Vápník a vitamin D přispívá k udržení normálního stavu kostí. Selen přispívá k udržení normálního stavu vlasů. Doporučené denní dávkování je 2 sáčky denně, po dobu 7 dní; v případě potřeby je možné opakovat. Obsah sáčku rozpustíte ve sklenici vody (150 ml).



NOVINKA!

NOVINKA V NABÍDCE PRO DĚTI:

Péče o dětské zoubky je vlastně ta nejdůležitější. Začíná to u prevence, pokračuje to čištěním.. První zoubky mají sklon k rychlejší kazivosti, proto je důležité vést děti k pečlivosti. Za čištění zoubků dítěte je však odpovědný rodič, proto doporučujeme dočišťovat i větším dětem. Výběr těch správných pomůcek je u nás snadný.

NOVINKA: HERBADENT MIMI Bylinkový gel při prořezávání zoubků

Rychlé a účinné řešení při prořezávání zoubků.

Bylinný gel se zcela přírodním složením zklidňuje a regeneruje citlivé dásně vašeho miminka.

DOSTUPNÉ NA WWW.HERBADENT.CZ



Od 239 Kč

KOLOBĚŽKA KOSTKA TOUR MAX - HRAVOU CESTOU K ZDRAVÉMU TĚLU

Jízda na koloběžce se stává čím dál více populární, přináší s sebou totiž spoustu benefitů. Jedná se o zábavný pohyb, který pomáhá řešit svalové disbalance spojené se sedavým způsobem života, zlepšíte pomocí něj fyziku a ještě vám ušetří čas strávený přesunem po městě. Vyzkoušejte jízdu na koloběžce a užijte si sluneční paprsky hravým způsobem prospěšným pro vaše tělo.

Skvělou volbou je sportovní turistická koloběžka pro **KOSTKA TOUR MAX 26"/20"**. Se svým univerzálním charakterem je vhodná pro všechny dospělé, kteří se chtějí hýbat. Díky velkému přednímu 26 palcovému kolu vás nerozhází jen tak nějaká nerovnost, takže je připravená s vámi vyrazit za každým dobrodružstvím – ať už je to v městské asfaltové džungli, nebo při objevování přírody na nebezpečných cestách. Koloběžka **KOSTKA TOUR MAX** se pyšní perfektní ovladatelností a stabilitou a můžete se na ní spolehnout i při vyšších rychlostech. Vybavená je ergonomickými řídítky, jejichž konce jsou uzpůsobeny vašemu zápěstí a přirozenému úchopu, díky čemuž nedochází k přetěžování rukou. Spolehlivě se na ní dopravíte do práce, ale zvládnete na ní pohodlně ujet i celodenní výlet.

Koloběžka **KOSTKA TOUR MAX** a všechno její příslušenství je stejně jako ostatní výrobky této značky kompletně vyrobená a sestavená v Čechách.

Koloběžka **KOSTKA TOUR MAX** je k dostání za **11 990 Kč** v sedmi barevných provedeních.

Více se o ní dozvíte na stránkách www.kostkakolobezky.cz.

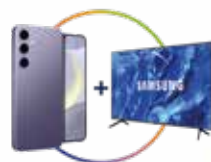


UNITY – NOVÝ SVĚT PRO SPOLEČNÉ KLIENTY O2 A AIR BANK, DÍKY KTERÉMU DOSTANETE K NOVÉMU TELEFONU SAMSUNG GALAXY S24 JAKO DÁREK LED TELEVIZI

LED televize zdarma při koupi nového telefonu

Unity prohlubuje spolupráci O2 a Air Bank v rámci skupiny PPF a nabízí společným zákazníkům nejen snazší obsluhu, ale také je odměňuje za využívání služeb, které jsou součástí jejich každodenního života. Navíc, pokud si teď členové Unity zakoupí u O2 telefon Samsung Galaxy S24, automaticky dostanou jako dárek LED televizi Samsung v hodnotě téměř 10.000 korun zdarma.

Kompletní nabídku exkluzivních výhod a rady, jak se stát součástí Unity najdete na webu www.unity.cz.





DŮM PLNÝ KOČEK – KOČIČÍ KAVÁRNA

Isla Palmerová bláznivě miluje kočky a touží mít nějakou doma. Jenže maminka jí to nedovolí, protože už se stará o zvířata ve veterinární ordinaci, kde pracuje. Pak se ale Isla setká s Poppy, rozkošnou opuštěnou kočkou, která potřebuje milující domov. V útulku není místo, a tak si jí Isla smí dočasně vzít domů. Netrvá dlouho a kočka změní život celé rodině. A navíc: není jediná, která potřebuje domov...



KOUZELNÁ PAŘÍŽ - OBCHŮDEK S POKLADY

Anouk věřila na lásku, ale od té doby, co jí jeden muž zlomil srdce, o tom pravém radši jen sní. Celé dny tráví v aukčních síních nebo v šeru svého milovaného antiku a hledá ty pravé cennosti pro své zákazníky. Jednoho dne se při pátrání po novém zboží seznámí s tajemným Američanem Tristanem...



LÉTO NA SANTORINI

Sarah se po rozchodu rozhodne, že nastala ta správná chvíle vrátit se ke staré lásce – cestování. Zamluví si plavbu po řeckých ostrovech se skupinou neznámých lidí a netuší, že ji čeká mnohem víc než jen cestovatelské zážitky.



VŠECHNY NAŠE ŽIVOTY

Camille je kolem pětadvaceti, rodičům už šest let tvrdí, že v Paříži studuje práva, ale přitom skoro celou tu dobu pracuje v květinářství. Z původně malé brigády na přilepšenou se jí stalo hlavní zaměstnání, a co víc, je v něm tak úspěšná, že jí šéfová právě nabídla, aby celý obchod vedla. Camille sice bydlí v pěkném nájmu, ale baví ji snít o jiných životech za okny v okolí... až zcela neplánovaně jednoho dne vstoupí do realitní kanceláře a s mladým makléřem Thomasem začne navštěvovat byty, které nemá v úmyslu nikdy koupit.



DŮM MYŠEK - SAM A JULIE

První díl ze slavné série Domu myšek. Sam a Julie bydlí v Domě myšek. Je to svět sám pro sebe. Julie bydlí v šestém patře vzhůru, jen s mámou, v jedné malinkaté komůrce. Julie je STRAŠNĚ zvědavá a HROZNĚ paličatá. Nesnáší nudu, a jakmile jí to doma přestane bavit, vyrazí ven za dobrodružstvím se svým kamarádem Samem.



DŮM MYŠEK - HLEDEJ A NAJDI

Nejprodávanejší knížka ze série Domu myšek! Spousta zábavy při hledání zaručena! V této knížce budete společně se Samem a Julií hledat ty nejmenší detaily v Domě myšek. V obchodech, dílnách, pokojích, kuchyních i venkovních prostorách se toho totiž dá hodně objevit. Stačí se jen dobře dívat!



ANNA O.

Vražedkyně, nebo oběť?

Čeho jsme schopni ve spánku? A neseme za to odpovědnost? Omlouvám se, myslím, že jsem je zabila, napsala Anna Ogilvyová před čtyřmi lety, než ji našli spící a zakrvácenou na místě dvojnásobné vraždy. Doktor Prince, odborník na poruchy spánku, je poslední šancí na její probuzení i na dopátrání se pravdy. Je připraven čelit lavině, kterou tím spustí.



RANDE S PAESÁTKOU

Paige je zralá žena, miluje své tři čerstvě dospělé dcery, prací vysokoškolské profesorky a zavedený životní styl. Když jí do života znovu vstoupí Jack, profesor biologie, s nímž před třiceti lety na stáži ve Francii prožila vášnivý román na jednu noc, musí se rozhodnout, jestli chce skočit do všeho po hlavě a ještě jednou to s láskou zkusit.



ROZVOD

Bea a Niklas žijí přes třicet let ve spokojeném manželství. Když se jednoho dne z malicherné hádky stane manželská krize, Bea stále věří, že jejich manželství je nezlomné. Dokud Niklas nepožádá o rozvod. Román oceňované autorky nominovaný na švédskou knihu roku 2022 nabízí několik pohledů na hořkou zkušenost, která převrací život naruby.



ANGLICKÁ LEKCE

Téměř před deseti lety Andrea unikla násilnému manželovi a nyní vede život, který si nikdy neuměla představit. Chráněná a v anonymitě pracuje na luxusní jachtě. A pak je tu ten panovačný a sexy trn v patě: šéf ochranky, Evan Roark. Podlehnou touze, která je mezi nimi děle, než si uvědomují? Dokáže jí Evan říct pravdu, kterou téměř 10 let skrýval?



ZKOUŠKA RÁJEM

Daisy ví, co chce. Na oslavu druhého výročí pozve svého muže na samotu uprostřed lesů. Má pro něj dárek – sedmidenní pobyt, který je má znovu sblížit. A otestovat. Craig má také svůj plán, ale pozvání přijme. Zabalené kufry, s nimiž chtěl od Daisy odejít, zatím nechá v autě. Netuší, že to je to nejmenší – a nejméně třaskavé – tajemství mezi nimi.

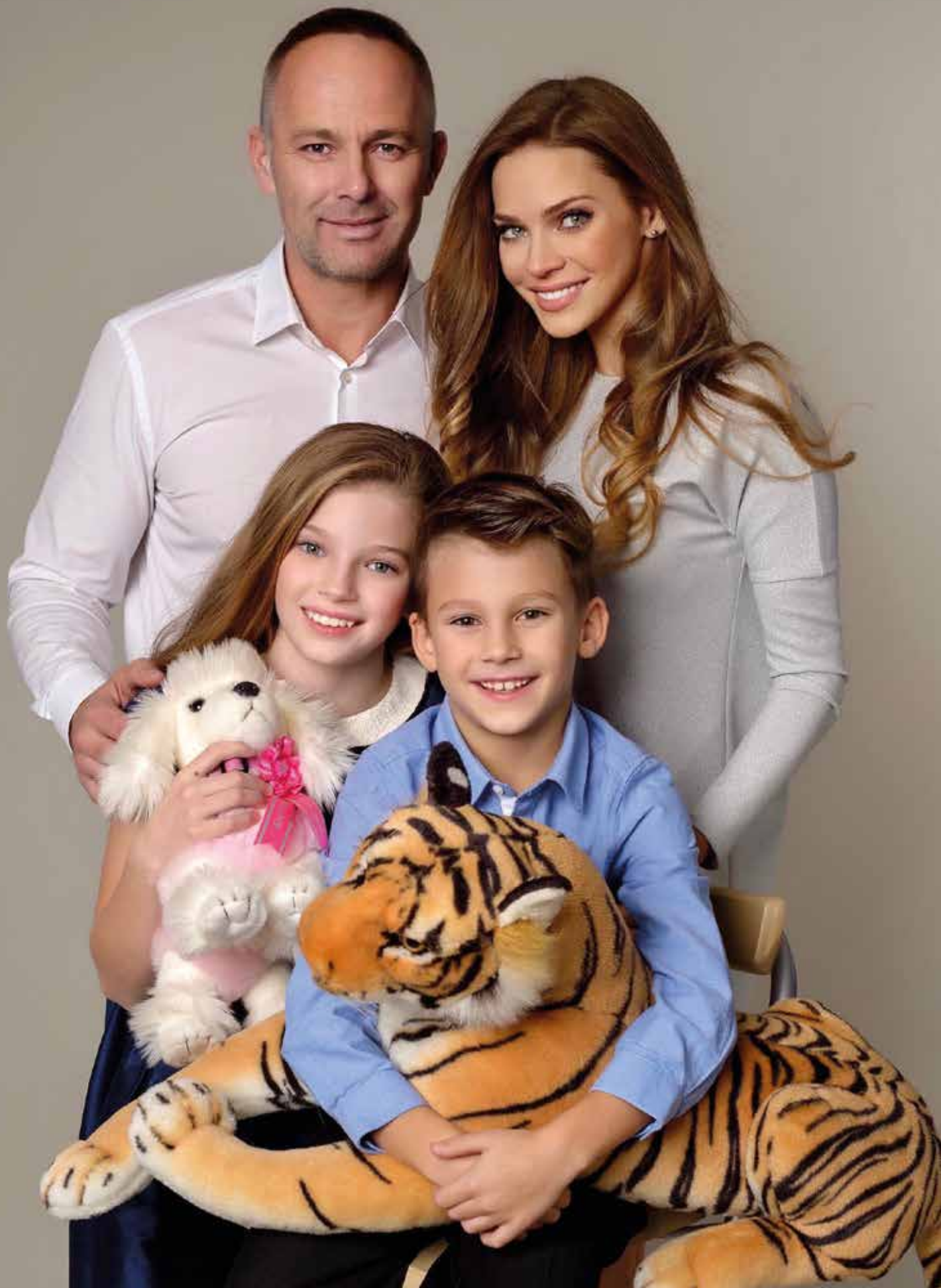


TAJEMSTVÍ VELKÉHO VONTA (SBĚRATELSKÉ VYDÁNÍ)

Třetí svazek Stínadelské trilogie ve sběratelském vydání s ilustracemi Marko Čermáka! Po neklidném bezvládlí ve Stínadlech zvítězilo vontské hnutí Žlutý květ. Velkým Vontem se stal Vláška Dratuš, ale v poslední době s ním cosi není v pořádku – chová se čím dál nervózněji, a navíc se šíří zvěsti, že přišel o ježka v kleci. Kdo je tajemný Cizinec, který Vlášku v poslední době navštívil, a co mu chtěl? Rychlé šipy musejí záhadě přijít na kloub dřív, než Stínadla opět zachvátí chaos... Třetí svazek stínadelské trilogie ve sběratelské úpravě vychází s ilustracemi Marko Čermáka.

Jsem vděčná za krásnou rodinu

Úspěšná modelka a nositelka titulu Miss, doktorka práv a podnikatelka Andrea Verešová je multifunkční žena. K dlouhé řady jejích činností patří herectví, moderátorství i filantropie. Přesto na prvním místě jednoznačně stojí rodina.





Pomohlo vám někdy vaše právnické vzdělání ve vaší kariéře?

Určitě ano. Věřím, že je důležité mít všeobecný přehled a určitě mi pomohla se lépe zorientovat v některých kauzách, v odborných věcech nebo si sepsat smlouvu apod.

Práva jste studovala na Právnické fakultě na Karlově Univerzitě a následně také na Západočeské univerzitě v Plzni. Jak na studium vzpomínáte? Jaká oblast práva vás nejvíc zajímá?

Ano, pět let jsem studovala na Karlově Univerzitě a poslední státní zkoušky jsem vzhledem k tomu, že jsem se jako těhotná přestěhovala za manželem, dodělávala již tady v Plzni. Byla jsem v osmém měsíci těhotenství a bylo pro mě komplikované každý den dojíždět do Prahy. Klauzurní a závěrečné práce ze všech předmětů jsem stihla ještě udělat v Praze. Diplomovou práci jsem dělala na téma ochrana osobnosti v médiích a reklamě, a vzhledem k tomu, že mi toto téma bylo hodně blízké,

chtěla jsem se tomuto oboru věnovat i dále. Po škole jsem několik let pracovala jako koncipientka v advokátní kanceláři a nejvíc jsem věnovala rodinnému a občanskému právu.

Neuvažujete, že byste se někdy tomuto oboru věnovala? Že byste si nechala jakási zadní vrátka?

Určitě jsem o tom už mnohokrát přemýšlela. Dokonce jsem na nějaký čas dělala koncipientku, po mateřské jsem se vrátila do kanceláře a po rekodifikaci občanského zákoníku jsem chodila i na školení. Stejně jako v každém jiném oboru je nutné se pořád vzdělávat a zdokonalovat. Novelizace zákonů vyžadují jejich neustále studium a praxi.. Každopádně duší jsem spíš umělec a mám ráda kreativní a flexibilní práci spíše než dogmatismus, striktnost a materialismus. Nicméně nemůžu říct, že se k právu nikdy nevrátím. Možná se opět přinutím sednout za pracovní stůl do kanceláře a začnu psát smlouvy a žaloby.

Zatím byste na to asi neměla čas, že? Zdá se, že máte práce nad hlavu.

To je pravda. Nejvíc se momentálně věnuji nejvíc svému podnikání. Mám čtyři firmy, založila jsem vlastní módní značku Aver a značku Naiada, která se specializuje na výrobu kolagenu prémiových doplňků stravy. Příležitostně točím reklamy a filmy. Hrála jsem v seriálu Svatby v Benátkách, Kriminálka Plzeň, Špindl II a nedávno jsem si zahrála i pod taktovkou Juraje Jakubiska v pohádce Perinbaba 2. Taky Modeling mě pořád baví a živí.

Když se ale vrátíme k vaší vystudované profesi. I váš muž je právník. Jaké je soužití dvou právníků? Co dalšího vás společně nejvíc spojuje?

Sport, koníčky a samozřejmě děti, kterým se hodně věnujeme, protože mají spoustu koníčků, studují a závodně jezdí na snowboardech.

Za manžela jste vdaná sedmnáct let. Máte nějakou radu, co funguje, aby to vydrželo?

Těžko říct, každý člověk stejně jako vztah je individuální a každý potřebuje i vyžaduje něco jiného. Za mě platí, že je dobré být ohleduplný, tolerantní a vděčný i za maličkosti. Nic není samozřejmost a ani krásný vztah, láska a pozornost partnera. Vážím si, že mám vedle sebe člověka, který je obětavý otec, ale i skvělý manžel a kamarád.

Jak řešíte krize?

Snažíme se najít pro sebe čas, více komunikovat. Důležité je umět se spolu zasmát a občas odreagovat. Najít si čas např. na romantický víkend nebo výlet v přírodě, věnovat se jeden druhému a naslouchat si.

Mezi vámi je i značný věkový rozdíl. Vždy jste tihla ke starším mužům?

To nemůžu říct, ale mám ráda, když je muž zralejší, už ví co chce, dokáže být partnerce oporou a stojí o stabilní vztah a rodinu. V tomhle ohledu byl můj manžel jasná volba. Skvělý parťák a můj velký obdivovatel. Co víc si přát.

Jaké vnímáte klady a jaké naopak záporné velkého věkového rozdílu?

Myslím si, že kluci potřebují více času na to přijít, co opravdu chtějí, užít si života dřív, než zjistí, že něco ztratili, nebo promeškali. Jednoduše chlap musí být připravený na rodinu a vážný vztah.

Muži mají výhodu, že ani věkem neztrácejí na své atraktivitě. Naopak i pár šedin a vrásky můžou být sexy... smích.

Jak to měli vaši rodiče?

Brali se hodně mladí. Za komunismu to nebylo nic neobvyklého. Neměli žádné zázemí ani peníze, ještě studovali. Myslím, že na děti a rodinu ještě nebyli připraveni a stálo je to hodně práce a úsilí...

I přesto, že se opravdu milovali a měli oporu, ze strany prarodičů, muselo to být náročné, proto je velice obdivuji, jak to vše zvládli.

Vaši rodiče jsou také právníci, tatiček univerzitní profesor. Byla vaše cesta jasná?

Táta učil matematiku a fyziku na VŠDS. Bohužel v období covidu nás navždy opustil. Máma je právnička. Oba rodiče vždy pokládali studium za důležité, bazírovali na vzdělání, které pro ně bylo největší investicí do budoucnosti a pro mě se stalo taky prioritou...

Jak reagovali, když jste se pak vrhla na dráhu Miss, modelky a do světa showbusinessu? Mluvili vám do toho?

Dá se říct, že to akceptovali a tiše tolerovali. Brali to jako můj koníček, kterým si při studiu přivydělávám. Nevěřila jsem a oni taky netušili, že budu tak úspěšná, že se tím budu jednou živit a modeling a charita se stanou mým životním posláním.

Vzpomenete si na první myšlenku, že se přihlásíte do soutěže krásy?

Zlomových bodů bylo jistě víc. Rozhodujícím okamžikem v mém životě bylo asi vítězství v modelingové soutěži, které odstartovalo moji kariéru v modelce v zahraničí, stejně tak jako vítězství v soutěži Miss, díky které



jsem začala poznávat i svět médií a showbyznysu u nás. Druhým důležitým okamžikem bylo studium na Belgickém lyceu, kde jsem se naučila perfektně cizí jazyky a pomohlo mi to v mém dalším profesním životě. Samozřejmě rodiče nejvíce podporovali moje studium práv na Karlově Univerzitě, které mně však paradoxně v mé modelingové kariéře nejvíce přibrzdilo... Na druhou stranu jsem díky tomu poznala mého skvělého manžela, také právníka, usadila se a poznala i jiné životní hodnoty a priority. Mám krásnou rodinu a úžasné děti, které jsou asi tím nejzásadnějším zlomem v životě každé ženy.

Napadlo by vás tehdy, kudy povede vaše cesta?

Když jsem začínala s modelingem, tak jsem ani nedoufala, že se mu jednou skutečně budu profesionálně věnovat. Vítězství v Miss Žilina byla milá zkušenost a spíše náhoda, ale posunulo mě to do celorepublikové soutěže Miss středních škol Slovenska, kterou sem také vyhrála. Tam si mě všiml Saša Jány, skaut modelek agentury Elite pro východní Evropu. V té době ještě nikdo netušil, že se umístím v soutěži ELITE MODEL LOOK na krásném druhém místě, dostanu kontrakt na spolupráci s prestižní pařížskou agenturou a začnu fotit po celém světě. Na začátku nikdy nevíte,

jak dlouho se vám bude dařit. I když se snažíte, jste profík, a děláte pro to maximum, rozhodne vždy osud. I proto se snažím udržovat v kondici, ale to je všeobecná rada. Té by se měly držet všechny ženy, ať dělají jakoukoliv práci. Dodává to sebevědomí a sílu. Moje kariéra se dnes také transformovala.

Jak dlouho se podle vás dá dělat modeling?

V dnešní době docela dlouho. Nejenom, že se ženy o sebe více starají a vypadají čím dál lépe, ale firmy stále více angažují i starší modelky, protože to působí důvěryhodněji, především na propagaci anti aging krémů, doplňků stravy a pod.

Nikdo by vám neřekl, že jste před pár lety překročila čtyřicítku. Čím je vám věk? Je to jen číslo, nebo nějak bilancujete?

Občas bilancuji, ale spíš si myslím, že je to jen číslo. Spíše svůj životní styl uzpůsobuji a věk už to tolik „neřeším“.

Lidé obdivují vaši postavu i krásu. Máte nějaké tipy nebo triky, které byste poradila ženám?

Snažím se stravovat racionálně a střídám. Pravidelně cvičím a plavu. Chodím na masáže, ošetření těla i kosmetiku v plzeňském Institutu krásy. Baví mě zdravý životní styl, sport a jóga.



i halušky nebo rolády...

Vaše děti se dostávají do věku, kdy dívky hodně řeší postavu. Nebojíte se, že by dcera mohla koketovat s nezdravými dietami?

Vaneska vrcholově sportuje a má krásnou postavu. Jí normálně, zdravě a hubnutí neřeší.

Jste připravená na pubertu, která zákonitě přijde?

(smích) Vždy si vzpomenu na svou pubertu a tím jsem připravená. Ani moji rodiče to se mnou neměli lehké. Samozřejmě jsou období, kdy jsou děti vzdorovitější a vymezují si hranice, zkouší, co rodiče vydrží, ale je to součást života, jejich vývoje a nemůžeme čekat, že budou pořád jenom hodní, nejsou to stroje. Pro mě jsou děti největší učitelé, zkouška trpěli-

Vnímáte, že je po čtyřicítce těžší udržet si krásnou postavu? Co pro to musíte dělat?

Děkuji za kompliment. Věkem je to trochu těžší, metabolismus je pomalejší a hormony dělají svoje, ale naštěstí mám dobré geny, takže zatím mi stačí o sebe pečovat, sportovat, dobře se stravovat, pít můj vlastní kolagen, kvalitní doplňky stravy od Naiada. Postavu si tím udržím.

Držíte striktní jídelníček? Nebo si můžete i tu a tam zahřešit?

Snažím se jíst racionální, vyváženou a zdravou stravu. Maso a ryby, hodně zeleniny, ovoce a celozrnné pečivo. Občas hřeším, protože ráda pečů, taky si ráda kousek dám.

Co je takové vaše TOP, čemu nikdy neodoláte?

Mám ráda makový závin nebo hořkou čokoládu s třešněmi. Vánočnímu cukroví taky nikdy neodolám.

Jste zdatná kuchařka?

Možná to zní nafoukaně, ale myslím si o sobě, že jsem dobrá kuchařka. Vaření mě baví. My s dcerou ujíždíme na různých specialitách z vegetariánské kuchyně, kde převažují strukoviny, cizrna, čočka, pohanka, červená řepa a tak dále. Nicméně moji kluci preferují klasickou českou a slovenskou kuchyni. Pro ně vařím spíše maso, hodně omáčky, knedlíky, ale



vosti a škola života. Miluju je.

Jaká tedy byla vaše puberta?

Mám štěstí na skvělé rodiče, kteří hodně tolerovali moje výstřelky a bláznivé nápady, diplomatsky mně korigovali a směřovali k tomu, abych dokončila studium a usadila se...

To jste řekla kulantně :-) Vaše děti jsou ale úspěšní závodníci ve snowboardingu, že?

Ano, jsem ráda, že je to baví a naplňuje. Věřím, že sport posiluje tělo a ducha, navíc nemají tolik času dělat vylomeniny a řešit nesmysly.... Daniel vyhrál dvě stříbrné medaile na olympiádě dětí a mládeže, dcera Vanessa se nedávno vrátila z mládežnické Olympiády v Koreji, kde získala bronzovou medaili. Minulý rok obsadila deváté místo na Mistrovství světa v dospělých, získala zlatou medaili na Evropské olympiádě EOYF, 1. místo na Mistrovství ČR a díky celkovému vítězství obdržela i Evropský pohár v Big Air. V současné době figuruje na 10. místě světového žebříčku World Snoboard federation (Světové snowboardové federace).

To vypadá na profi dráhu. Budou z nich sportovní profesionálové?

Zdá se, že ano. Danik je trochu opatrnější, ale Vanessa je už dnes sto procentní profesionálka. Jsem ráda, že se věnují tomu, co je baví a jsem šťastná, že jsou úspěšní. Snažím se je motivovat a podporovat. Jak dlouho jim to vydrží, je na nich, na jejich pílí a chuti.

Vidíte se v dceři?

Často mi lidi říkají, že se mi podobá a že jsem to celá já. Těžko říct. Je krásná, šikovná a úspěšná, ale nejdůležitější pro mě je, že má hodně srdce, je milá, slušná a skromná. Dělá mi radost, stejně jako syn. Ten se momentálně připravuje na střední školu.

Jak si děti rozumí?

Tráví spolu hodně času a i díky tomu, že dělají stejný sport, tak si moc rozumí. Rádi spolu trénují, vzájemně se hecují, fandí si a podporují se. To mě samozřejmě moc těší.

Vy sama máte starší sestru.

Je pro vás důležitou osobou?

Jednou z nejdůležitějších. Vždy jsem měla se sestrou krásný vztah. Obdivovala jsem ji. Dá se říct, že mě tak trochu vychovávala. Dřív nebyly tolik chůvy, babičky byly vytížené, rodiče byli pořád v zaměstnání. Trávily

jsme se sestrou hodně času. Dodnes máme k sobě blízko. Navíc sestra žije taky v Čechách. Vždy byla a je mojí oporou, poradkyní ale i největší kritičkou...

Připadá mi, že na co sáhnete, to se vám daří. Čím si to vysvětlujete? Nebo zdání klame? Je něco, co byste v životě udělala jinak?

Vždy může být všechno lepší, ale taky horší. Snažím se být vděčná za to, co mám, co jsem dokázala a vážím si každého úspěchu. Jsem vděčná za krásnou rodinu a za to, že jsme zdraví. Uvědomuji si že to není samozřejmost, ale skutečné požehnání.

Hodně se věnujete i charitě.

Podle čeho si vybíráte projekty?

Ano, nacházím v tom smysl. Jsem šťastná, když můžu pomáhat. Uvědomuji si, že všichni nemají tolik štěstí, nemůžou žít plnohodnotný život a plnit si své sny. A protože miluju děti, rozhodla jsem se pomáhat nemocným a dětem z dětských domovů a sociálně slabších rodin. Máme mnoho krásných projektů, kromě školy pro nadané děti organizujeme různé výlety, školení, tábory, besídky, každoročně pořádáme vánoční strom přání, pleteme adventní věnce, které si pak děti můžou prodat, nebo organizujeme dětskou olympiádu atd... Spolupracuji taky s městem Plzeň na projektu Podpory pěstounské péče. Je mi ctí být patronkou charitativní akce plzeňského kraje s názvem V pěstounské rodině je fajn. Každé dítě si zaslouží lásku a vyrůstat v bezpečném prostřední rodinného kruhu. Kromě finanční podpory chceme hlavně pomáhat konkrétně, viditelně a nezpochybnitelně. Jsem ráda, že se naše projekty tak krásně rozjely, máme úžasné odezvy od dětí, učitelů a vychovatelů.

Měla jste vždycky takové silné sociální citění?

Asi ano. Vždy jsem podporovala různé charitativní projekty, účastnila se benefičních koncertů a nadačních galavečerů. Organizovala jsem dražby, besídky, bazary a navštěvovala dětské domovy a kojenecké ústavy. Jsem ráda, že s vlastním nadačním

fondem můžu rozhodovat o našich aktivitách a mám přehled o tom, kde peníze opravdu končí a že se s nimi správně hospodaří.

Jak to mají vaše děti?

Mají hodně vyvinuté sociální citění. Často mě doprovází na návštěvy do dětských domovů, účastní se společných akcí a dětských táborů. S dětmi z dětských domovů mají hezký a vřelý vztah. Často si píšou.

Máte bezesporu krásnou rodinu. Čím je vám rodina?

Znamená pro mě bezpečný přístav, kotvu, která mě drží nad vodou. Bezpodmínečnou lásku, která je základ mého životního štěstí. Opravdu si moc vážím, že žijeme v symbióze, vzájemně se podporujeme a jsme skvělý partáci. Pořád spolu trávíme hodně času, rádi sportujeme, jezdíme na dovolené. Miluju svou rodinu.

Co chystáte v dohledné době? Je něco, co byste si ještě ráda splnila?

Je toho pořád hodně a já jenom pevně věřím, že budu mít dostatek sil, zdraví a energie, abych všechny své plány a sny dokázala naplnit.

Jaké jsou vaše sny?

Líbí se mi citát:

Bůh žehnej ženám, které věří svým snům, protože bez nich by byl jejich život prázdný.

Bůh žehnej ženám, které nikdy nezradily sebe, protože potom by jejich existence ztratila smysl.

Bůh žehnej ženám, které stále věří v lásku, protože bez ní by něco v nich zemřelo.

Bůh žehnej ženám, které smějí, tančí, skáčou, zpívají, i když k tomu není důvod, i když jsou problémy. Protože bez radosti ze života se jejich dny stanou těžkými.

Bůh žehnej ženám, které nezapomínají na ostatní, přestože vědí, že každý jeden je kousek z nich.

Bůh žehnej ženám, které se dívají na svět skrz svoje city, protože jen potom mohou vidět realitu v jej podstatě.

Michala Jendruchová

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 24783935/2010)

Objednávku a případně vyplněnou složenku zašlete na adresu: **IN publishing group s.r.o.**, Boleslavská 139, 250 01 Stará Boleslav, platbu proveďte na účet: 24783935/2010. Časopis je možné si objednat i elektronickou cestou na www.rodinaaja.cz
V případě dotazů pište na e-mail: info@rodinaaja.cz

PROČ SE ROZHODNOUT PRO PŘEDPLATNÉ?

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

PROČ VOLIT PŘEDPLATNÉ?

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

Z PŘÍŠTÍHO VYDÁNÍ

JAK PROŽÍT AKTIVNÍ LÉTO VE ZDRAVÍ



KVĚTEN 2024

MOJE
rodina
a já

19. ročník

Vydává **IN publishing group s.r.o.**

Šéfredaktorka: Mgr. Iva Nováková

Grafické oddělení: Jaroslav Novák

Fotoeditorka: Monika Navrátilová

Jazyková korektorka: Mgr. Barbora Kvapilová

Obchodní oddělení: Petra Lahrachová

Web designe: carpone

Odborné poradny: MUDr. Eva Vítoušová,

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

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

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

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

Obchodní oddělení tel.: +420 774 584 123

E-mail: inzerce@rodinaaja.cz

Předplatné e-mail: předplatne@rodinaaja.cz

Registrační číslo: MK ČR E 17058

Mezinárodní standardní číslo ISSN: ISSN 2571-239X

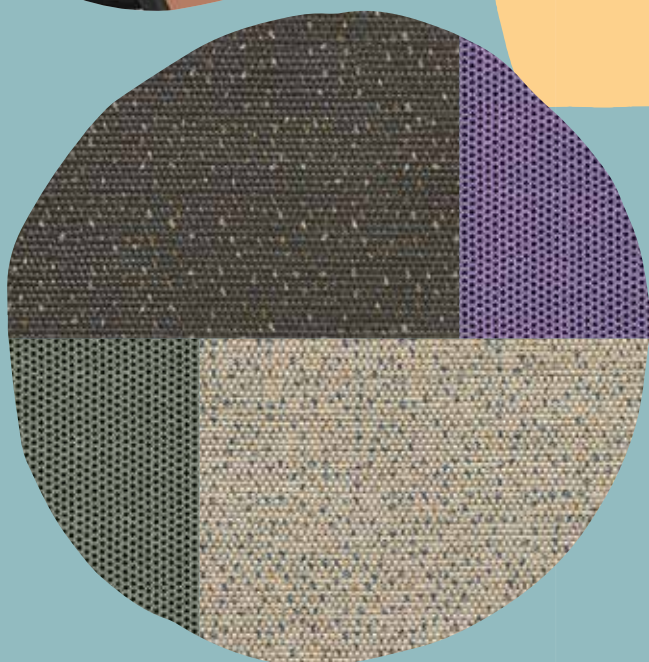
Za obsah inzerce odpovídá inzerent

NOVÝ

Joolz Day⁵ Style it Yourself

4 kroky k vytvoření vlastního stylu

Vybírejte textílii, kola,
podvozek & madla.



JOOLZ

Babydream®

A péče o děti je snadnější



Spokojenost vašeho miminka je pro nás vším.
Proto nabízíme prémiovou kvalitu za skvělé ceny.

RROSSMANN