

15. ročník
LISTOPAD 2020
ZDARMA

MOJE rodina a já

MARKÉTA DĚRGELOVÁ

Byli bychom rádi, kdyby nás bylo ještě víc

Vyberte dárek podle zálib vašeho dítěte



Zájmy vašeho dítěte jsou tou nejlepší navigací při vybírání vánočního dárku. Inspirujte se stavebnicemi LEGO® DUPLO®, pečlivě vybranými podle témat, která děti milují nejvíce.

Vlaky

Chodíte s dítětem na nádraží pozorovat příjezdy a odjezdy vlaků? Pak pro vás bude nejlepší volbou stavebnice vláčku s barevnými prvky, kterými se dá lokomotiva ovládat.

LEGO® DUPLO®
Parní vláček (10874)



Dokonalý vánoční dárek pro všechny malé milovníky vlaků! Díky Push & Go motoru se děti mohou stát strojvedoucími a jet na výlet, kamkoli je 16 dílů kolejí zavede. Pomozte jim umístit na trať 5 barevných ovládacích prvků a pozorujte, co všechno dovedou!

Auta

Roztomilé hasičské auto bezpochyby vykouzlí úsměv pod vánočním stromečkem. Navíc má fungující sirénu a blikající světlo!

LEGO® DUPLO®
Hasičské auto (10901)



Pomozte hasiči a malému chlapci zachránit kočku ze stromu! Hasičské auto je snadné sestavit a má blikající světlo, zvuk sirény, vyklápěcí žebřík a otevírací přihrádku, do které můžete schovat cokoli si budete přát. Dokonalý dárek pro všechny minihasiče.

Panenky a domečky

Hraje si vaše dítě celé dny s panenkami? Darujte mu otevřený a přístupný domeček na hraní, který může neustále přestavovat.

LEGO® DUPLO®
Domeček na hraní (10929)



Domeček na hraní plný realistických detailů má kuchyň, obývací pokoj, koupelnu a ložnici. Najdete v něm LEGO DUPLO figurky mámy, táty, dítěte a taky pejska a medvídka, se kterými můžete tvořit nádherné příběhy!

Zvířata

Miluje zvířata víc než cokoli jiného? Dejte svému dítěti vánoční dárek, který ho bude bavit po mnoho měsíců nebo i nadcházejících let!

LEGO® DUPLO®
Tropický ostrov (10906)



Stavebnice, ze které bude každý malý obdivovatel exotických zvířat v úžasu. Děti si mohou hrát s opicí, tukanem, slonem, slunětem a taky s tygří mámou a tygřím miminkem!

Hrajte si společně

Nezáleží, jestli vašemu dítěti ukazujete, jak se staví dům, jak funguje DUPLO vláček, učíte je zvířecí zvuky nebo jen necháte pracovat fantazii. To nejcennější je čas, který strávíte společně.

Pro více informací navštivte www.LEGO.com.

Obsah



4



56



46



18



Editorial

Milé čtenářky,
máme za sebou první měsíc distanční výuky. Spotřeba alkoholu, řekla bych výrazně stoupla, možná i počet sebevražd se nám navýšil... Rodiče, kteří mají zároveň pracovat, sedět u online vyučování a učit svého potomka a zároveň třeba hlídat potomka mladšího začínají mlít z posledního... Existují samozřejmě školy které distanční výuky zvládají skvěle a rodiče zatěžují minimálně. Bohužel, jich je menšina. Ve většině případů se od jara nic nezměnilo – učitelé přenesli zodpovědnost za vzdělání dětí na rodiče a ti to přestávají zvládat, protože tolerance firem je u konce a odmítají je platit za práci, kterou nemohou dělat. Čím dál víc se rozevírají nůžky mezi maminkami, které mající home office ve se se chodí po lese a sbírají houby a matkami, které se snaží přežít mezi pracovními úvazky, školními povinnostmi a potřebou někdy vařit, prát a uklízet. Ošetřovné, které vláda schválila, pro malé firmy znamená nabrat další lidi, kteří budou dělat práci za ty, kteří ji kvůli péči o děti dělat nemohou. Otázkou je, zda se po skončení ošetřovného budou mít lidé kam vrátit a jestli je na jich postech nenahradí ti, kteří za ně mezitím pracovali...

No, popřejme si navzájem hodně štěstí.
Takže krásné počtení a příští měsíc
na shledanou

4

Jste těhotná? Užijte si to!

14

Začínáme s příkrmy

18

Vánoční tipy

24

Boj s podzimní depresí

32

Krásné ruce od A do Z

40

Světlo jako lék

46

Zase se mohu dívat na svět

56

Imunita, aneb jak se tělo brání

64

Nemoci dětí nepodceňujme

70

Jak být na podzim v pohodě

76

Jak dát interiéru nový vzhled?

Rozhovor

92

Markéta Děrgelová

Byli bychom rádi, kdyby nás bylo ještě víc

Iva Nováková

Titulní foto: Matěj Třešňák

Iste těhotná?

UŽÍVEJTE SI TO!

Těhotenství někdy míváme spojené jen velkým množstvím prohlídek, ranní nevolností a s bolestí zad. Přesto se s ním pojí i spousta výhod. Nenapadají vás žádné? Pak si je asi nechcete připustit.





Samozřejmě, že pokud máte rizikové těhotenství a musíte třeba ležet v nemocnici, pak si asi moc neužíváte, ale v opačném případě je těhulka ve výhodě. Obzvláště pokud čeká své první miminko a má čas si svých devět měsíců náležitě užít.

A V ČEM TKVÍ TA NEJHLAVNĚJŠÍ POZITIVA?

- Můžete se věnovat sama sobě. Můžete chodit na jógu, pilátes, aquaerobik... Myslete nejen na miminko, ale taky sama na sebe. A partner vám jistě těhotenské aktivity rád zaplatí.
- Můžete jíst, na co máte chuť. I když, zase to moc nepřehánějte, abyste pak nevypadala jako slonice. Dost špatně by se vám to shazovalo, ale na druhé straně, proč si zakazovat něco tak dobrého, jako je 70% čokoládka?
- Je to období, kdy vypadáte skvěle. Většina těhulek má v těhotenství skvělé vlasy, nehty, které se nelámou a pokožka vypadá jako u batole. Mohou za to těhotenské hormony.
- Devět měsíců se nebudete muset starat o menstruační potíže – žádné vložky, žádné bolesti břicha před měsíčky, žádná bolest hlavy. A pokud budete kojít, přidejte si ještě několik měsíců navíc.
- Pokud zrovna nenarazíte na nějakého nekňubu nebo hulváta, pak si budete své břicho užívat



i v hromadné dopravě. Slušně vychovaní muži vás jistě rádi pustí sednout, ve vlaku můžete využívat kupé určené pro maminky s dětmi a když bude plno, průvodčí vás pustí i do 1. třídy (bez příplatku). V letadle zase dostanete přednostně místo k sezení nebo místo podle vašeho přání (výjimkou je sedadlo u nouzového východu).

- Byla jste před otěhotněním spíše „plošší“? Hurá, máte jedinečnou možnost stát se na pár měsíců prsatou modelkou. Většině žen se totiž v těhotenství zvětší prsy. Užijte si svých sexy křivek. Těhotenství není nemoc, ale jiný stav!
- V těhotenství máte nárok na řadu bezplatných lékařských vyšetření – například ošetření u zubaře, vyšetření na plicním oddělení atd... Zvláště na zuby si dávejte pozor a nezanedbávejte jejich péči. V těhotenství dostávají totiž „zabrat“ – miminko si z vás bere hodně vápníku.
- Nesedte doma a kupte si těhotenskou garderobu. Buďte krásná, dělejte vše pro to, abyste se svému protějšku líbila i ve velikosti XXL.
- Těhotenství přináší i řadu výhod v zaměstnání. Zákoník práce na to myslí, vy si to jen ohlídejte. Žádné služební cesty, pokud nechcete, žádné přesčasy, noční



JSTE ZKUŠENÝ OBCHODNÍ MANAŽER?

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

Staňte se posilou našeho obchodního týmu.

Více informací na
www.inpg.cz

IN publishing
group s.r.o.

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

INZERCE

ALPA



AVIRIL dětský olej s azulenem 50 ml ♦

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


AVIRIL dětský krém 50 ml ♦

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



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

www.alpa.cz



Prokazatelně nejdelší těhotenství utrpěla (jinak se to ani nazvat nedá) roku 1945 Američanka Beulah Hunterová: trvalo místo běžných 280 dní celých 375 dní! Zvláštní je, že dítě vážilo necelé čtyři kilogramy...

služby. V případě problémů by vás měl zaměstnavatel přeřadit na jiné místo.

- A jako bonus si můžete v těhotenství dovolit odmítnout i neztvářené návštěvy a dokonce si můžete dovolit i tolik „nešúrovat“. Proč taky? A pokud zapomenete vyžehlit manželovu košili? Svět se nezboří, vymluvte se na těhotenské hormony. No není to skvělá výmluva? Tak hezké čekání na miminko...

RADY, TIPY, ZAJÍMAVOSTI

Co jste možná nevěděli o těhotenství a narození miminka...

Na ženy se odjakživa nahlíží jako na nositelky a dávkyně života. S rozvojem znalostí reprodukce se ale postupem času zjistilo, že na vzniku potomka se muž podílí, alespoň co se genů týče, do stejné míry jako žena. Lidská genetická výbava je totiž složená z celkem 46 chromozomů a z toho přesně polovina pochází od otce. Které naše znaky, vlastnosti a rysy jsme podědili po tatínkovi?

1 Holka, nebo kluk?

Jednou z obecně známých, ale vůbec nejzásadnějších věcí, o které v životě svého potomka „rozhodne“ otec, je pohlaví. „Zda se narodí holčička, či chlapeček, je dáno hned na počátku tím, jaký pohlavní chromozom nese spermie, která úspěšně splyne

s matčím vajíčkem. Pokud je totiž nositelkou chromozomu X, pár bude mít děvče. Bude-li úspěšnější spermie s chromozomem Y, bude to chlapec,“ vysvětluje lékařka MUDr. Kateřina Veselá.

2 Krásní otcové plodí krásné dcery

Ze studie Davida Perretta a Elisabeth Cornwellové z University of St Andrews z roku 2008 vyplynulo, že maskulinní muži přivádějí na svět syny s podobně mužnými rysy. To, jestli budou synové také krásní, už ale neovlivní. Kdo však z krásy svých otců těží, jsou prý právě dcery. Pozorováním velkého množství rodinných snímků vědecký tým navíc zjistil, že atraktivita matky nehraje v krásě roli nejen u děvčat, ale ani u chlapců.

3 Duševní zdraví

Je poměrně známým faktem, že těhotenství v pozdním věku matky zvyšuje u potomka riziko výskytu vývojových vad. Vysoký věk ovšem hraje roli i u otce. „U dětí tatínků starších 45 let se zvyšuje pravděpodobnost některých psychických onemocnění. Jde například o autismus, schizofrenii, bipolární poruchu, ADHD a další,“ popisuje Kateřina Veselá. „S věkem u muže klesá kvalita spermií a v průběhu jejich tvorby dochází k častějším mutacím, které vedou ke vzniku zmíněných nemocí,“ dodává.

4 Strach ze zubařů

Návštěva zubařů nepatří mezi populární záležitosti. Paniku, kterou někteří jedinci při prohlídce u zubního lékaře prožívají, podle vědců přebíráme socializací od svých rodičů. A to především ze strany otce. Aby toho nebylo málo, také zdravotní potíže se zuby dědí potomci spíše ze strany tatínka. Ačkoliv má zásadní vliv na zdraví zubů především strava a pravidelná péče, dítě může po otci zdědit například stěsnaný chrup, což vede k ukládání plaku, a tedy vyšší kazivosti.

5 Srdeční záležitosti

V roce 2012 tým vědců z univerzity v Leicesteru zjistil, že určitá forma genu, který se nachází na mužském chromozomu Y, zvyšuje pravděpodobnost srdečního selhání u svého nositele o celých 50 procent oproti zdravé populaci. Zjistili také, že tuto variantu genu vlastní přibližně 20 procent britských mužů. „Zplodí-li takto postižený muž syna, pravděpodobně mu tento svůj ‚nešťastný‘ gen předá spolu s chromozomem Y,“ popisuje princip dědičnosti Kateřina Veselá. Vedle kouření, špatných stravovacích návyků a stresu tak jde o jeden z nejvýraznějších faktorů, které se na srdečním selhání podílejí.

Foto: Shutterstock.com

Kolekce SALT&PEPPER

Kolekce pro holky i kluky

- ♥ Hrníčky podporují samostatné pití
- ♥ Dynamické dudlíky chrání sací reflex
- ♥ Stylová a praktická stužka na dudlík

NOVINKA



Otcové v očích zákona

Týden matka, týden otec. Anebo měsíc matka, měsíc otec. Budou se střídat, dítě nepřijde o žádného z rodičů, nikdo nebude nikomu nic vyčítat a všichni budou spokojeni. Právo na dítě přeci mají oba.



To bezpochyby nikdo nepopírá. Stejně tak nikdo netvrdí, že otec je obecně horší rodič než matka. Dokonce i v živočišné říši se najde množství druhů, kde se samečci starají stejně svědomitě jako samičky, i když je jich podle zoo-

PRÁVO NA MÁMU S TÁTOU

„Rozvádějí-li se manželé, kteří spolu mají děti, pak jejich vztah zákonitě rozvodem nekončí,“ říká psycholog Jan Jirsa. „Nebo by skončit neměl, protože

Nejsou tak flexibilní, aby si s tím dovedly poradit. V předškolním a školním věku navazují důležité kamarádské vztahy, a když jsou od svých vrstevníků odtrženy, vztahy nemohou vzniknout tak hluboké, jak by měly a oni pak



logů více mezi nižšími druhy než třeba mezi primáty. Například pštrosí samci sedí na vejcích a po vylíhnutí mláďat péči o potomstvo zcela přebírají. Samečci novoguinejské žáby zase nosí po vylíhnutí mláďata na zádech – najednou to může být až třicet žabek.

Právo na dítě má jistě otec stejně jako matka.

Ostatně, jistě máte v podvědomí případy několika českých otců, kteří se vydali domáhat svých práv do Štrasburku a kteří tvrdí, že je soudy diskriminují hned nadvakrát. Jednak děti ve více než devadesáti procentech případů svěřují do péče matkám, jednak jsou později liknavé v případech, kdy matky kontakty otců s dětmi blokují. „Rovnost rodičů před zákonem není naplňována,“ potvrzuje soudní znalec a klinický psycholog Jiří Tyl. „Zákon přitom výslovně praví, že soud má dbát, aby bylo respektováno právo dítěte na oba rodiče.“ Svěřování dětí do péče téměř výhradně matkám kritizuje Ústavní soud i ombudsman Otakar Motejl. „Všechny zúčastněné orgány sociálně-právní ochrany dětí by měly napomáhat takovému řešení případu, které nejlépe odpovídá zájmům a právům dítěte,“ říká ombudsman. Ale co je právo dítěte?

případné spory nejvíce odnášejí děti. Pokud se rodiče nedokáží domluvit na jistých pravidlech, termínech setkávání a výchově, pak bude trpět jejich dítě, pro které je mnohem horší negativní vztah, jaký mezi sebou rodiče mají, a jejich vzájemné spory, než samotný rozvod. Kdyby se rodiče rozhodli, že spolu nebudou žít, srozumitelně to dítěti vysvětlili a udržovali by spolu přátelské vztahy, pak by rozvod snášelo lépe než pokračování jejich nefungujícího manželství. A nároky otců, kteří si osobují svá práva, jsou pochopitelné. Chtějí se o své dítě starat a víkend za čtrnáct dní jim zkrátka nestačí. Legislativa jim v tomto případě dává možnost domluvit se s partnerkou na střídavé péči.

STŘÍDAVÁ PÉČE

Střídavá péče je u nás možná od novely zákona o rodině z roku 1998. Je to dobrá alternativa. Má však mnoho ale. Nemá-li se na psychice dítěte podepsat, musí s ní dítě souhlasit, z čehož vyplývá, že pro malé děti – kojence, batolata a děti v předškolním věku - je zcela nevhodná. V útlém věku se formuje vztah dítěte ke světu, důvěra ve své okolí a k tomu je nutná maximální stabilita. Není pravda, že kojeneček jenom kouká a nevnímá, co se kolem něj děje. Aby se cítil v bezpečí a později netrpěl traumaty, potřebuje své jistoty. A „pendlování“ mezi dvěma světy dětem škodí.

mají problémy s pocitem vykořeněnosti. „V případě malých dětí by střídavá péče vůbec neměla existovat,“ pokračuje Jan Jirsa. „Pokud jde o ty starší děti, ty by se měly rozhodnout samy. A toto rozhodnutí by mělo být pro oba rodiče rozhodující. Mají-li rodiče spolu dobré vztahy a je-li jejich dítě psychicky vyrovnané, pak se ocitáme ve zcela jiné situaci a není důvod proč pro střídavou péči nezvednout ruku.“

Ať už je mezi rodiči cokoliv, nikdy by následky nemělo nést jejich dítě. Před rozvodem ani po rozvodu. Rodič by si nikdy neměl dělat ze svého dítěte důvěrníka a zatěžovat ho svými partnerskými problémy. Neměl by si stěžovat na svého bývalého partnera, ani na něj házet vinu, aby dítě získal na svou stranu. Děti mají své oči, svůj rozum a jsou schopny si udělat úsudek samy. My dospělí bychom ho měli umět respektovat. Tak, aby televizní obrazovky nemusely plnit srdceryvné scénky dětí hospitalizovaných zřejmě pomatenými soudci v psychiatrických léčebnách, kde se mají naučit lásce k otci, nebo naopak obrázky dětí, kterým matka odpírá návštěvu táty, kterého milují a pro kterého pláčí.

Nikdy bychom neměli zapomínat na známou skutečnost. Děti nám nepatří, byly nám pouze na chvíli svěřeny, aby mohly dál pokračovat ve své pouti...

Foto: Shutterstock.com

PEXI
milujeme hračky.cz

Pro veselý rozvoj
schopnosti Vašich dětí
od miminek

Poznávání pro nejmenší



od 3 měs. do 3 let



NAČTI SI
SLEVOU!



Získej zvýhodněné ceny
do 15. 12. 2020 na oblíbenou sérii her:
www.pexi.cz/sleva-moje-rodina-2020

Ve vašich oblíbených obchodech a e-shopech:



MALL.cz LUXOR

Více her najdeš na:

www.pexi.cz



/pexicz

Začínáme s příkrmy

Máte doma zhruba půlroční batolátko a zvažujete, zda už přišla správná doba na jeho první příkrm? Možná vám přijde vhod pár rad od zkušené maminky.





KDY ZAČÍT S PŘÍKRMY?

- u kojených dětí bez atopické anamnézy od ukončeného 6. měsíce
- u kojených dětí s atopickou anamnézou (sourozenec, jeden nebo oba rodiče alergici) od ukončeného 7. měsíce

ČÍM ZAČÍT?

Jednosložkovým zeleninovým pyré – zelenina je stejně jako mateřské mléko zásadotvorná (u ovoce se názory odborníků na jednotlivé druhy značně rozcházejí).

Zelenina je také méně sladká než ovoce a tak je lepší začít s ní, než ji do jídelníčku později pracně vpravovat.

JAK ZAČÍT?

- Před, po nebo i během poledního kojení nabídnout lžičku zeleninového pyré.
- Postupně zvyšovat dávku (první den jedna lžička, druhý den dvě... Nakonec děťátko spapá tolik zeleniny, že už kojení odmítne a nahradí tak svou dávku mléka zeleninou.

Po zavedení zeleninového oběda (většinou po 4 týdnech, ale rozptýl je skutečně značný), můžete odpoledne nabídnout ovocnou svačinku – ovocné pyré. A cca za další měsíc, jako třetí krok zaveďte do výživy večerní kaši.

Veškeré potraviny zaváděné do jídelníčku předložte dítěti nejprve tepelně upravené (lépe stravitelné) a až když dobře snáší, můžete je později podat i v syrovém stavu (cca od 9. měsíce).

ČÍM ZAPÍJET?

Mlékem, nebo kojeneckou vodou. Pokud chcete dát dítěti šťávičku, použijte ji jen tehdy, jestliže dítě snáší celé ovoce ze kterého je připravena.

CO KDYŽ MIMINKO ODMÍTÁ?

- Odmítá-li novou chuť, zkuste to smíchat s něčím, co se u vás už osvědčilo.
- Vyzkoušejte různé druhy lžiček a nebo mu dejte ochutnat i z ruky.
- Pro první pokus vyberte den a čas, kdy má prcek dobrou náladu.
- Můžete ochutit pyré trochou odstříkaného mlíčka.



Mezi ovoce, které je vhodné pro ty úplně první zkušenosti s ovocnou svačinkou, řadíme jablíčko, banán, hrušky, meruňky, švestky nebo broskve. Pro začátek se vyhněte citrusům a jahodám.

- Někdy pomůže když miminku nabídne novou chuť třeba tatínek.
- Tvrdošíjně odmítá? Vše vyplivne a dá si ručičku do pusinky? **NE-NALÉHEJTE**, pokračujte v kojení a zkuste to o pár dní později!

JAK PŘIPRAVIT ZELENINOVÉ PYRÉ?

Do hrnce dáme nakrájenou zeleninu a podlijeme trochou vody, vaříme na mírném ohni do měkka (vlastně spíše v páře). Vše potom rozmixujeme, propasírujeme a nebo jen rozmačkáme vidličkou.

Ani vodu na vaření ani zeleninu nesoříme.

Do hotové zeleniny přidáváme, pro lepší vstřebatelnost vitamínů rozpustných v tucích, několik kapek rostlinného oleje (např. panenský olivový či slunečnicový – je dobré ho skladovat v chladu). Doporučuje se ale i jiskřička másla (sporné v případě vynechání mléčných výrobků). Dokud se miminko po jídle dopíjí od maminky, není třeba olej přidávat, mateřské mléko tuky obsahuje...

Foto: Shutterstock.com

dresy & trička

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



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

INZERCE

NOVINKA

12+
měsíc



Hamánek®

POMAZÁNKY

- ✓ 3 výtečné příchutě pro malé děti
- ✓ Snadno roztíratelné
- ✓ Rychlá svačinka nebo večeře



Sledujte nás  

Vánoční *tipy*

Tak tady zase máme za chvíli Vánoce. A s nimi problém. Co nakoupit, abychom udělali radost svým blízkým? Copak s dětmi, s těmi si ještě obvykle poradíme. Co ale vybrat ostatním?





DARUJTE ZÁŽITEK

Dávno pryč je doba, kdy pod stromečkem musela být hora krabic a čím byla vyšší, tím lépe. Dnes stačí i malá obálka, která ovšem přinese hodně radosti. Darujte svým blízkým nevědní zážitek. Něco, co si běžně nedopřejí, ale co jejich život rozhodně obohatí.

NEJPRVE TROCHA ADRENALINU...

Zorbing

Chce váš milý prožít opravdu něco nevědního? Potom mu darujte průhlednou poukázku, která mu umožní nechat se připoutat uvnitř koule o vnějším průměru 3,2 m a spustit ze svahu. Přesně tohle je totiž zorbing! Pro otrlejší lze být nepřipoután a během jízdy uvnitř běhat, klouzat nebo se jen tak válet.

Kurz potápění

Pokud už má váš partner dost všech těch lidí okolo, dopřejte mu trochu podmořského ticha. Díky vám se může stát potápěčem a získat mezinárodně uznávaný certifikát OWD - Open Water Diver. Po skončení kurzu jistě neodolá krásám úžasného podvodního světa.

Vyhlídkový let balónem

Dopřejte svým blízkým vyhlídkový let balónem, při kterém zažijí pocit prvních vzduchoplavců letících tiše ve výšce těžných ptáků. Po svém prvním vyhlídkovém letu balónem budou navíc podle zvyku slavnostně pasováni šampaňským do šlechtického stavu, jak se sluší a patří

Tandemové seskoky padákem

Dárek v podobě tandemového seskoku padákem je POUZE pro ty, kteří se nebojí zažít něco opravdu extrémního...! Výskok ve výšce 4 km nad zemí, až 1 minuta volného pádu v rychlosti přes 200km/hod, 6-8 minut letu padákem a na závěr hladké přistání zpět na letišti. Vše je možné zachytit i na videonahrávce.



Vyhlídkový let - Praha a okolí

Kdo by si nepřál proletět se Cessnou 150 nad neznámějšími hrady a impozantními scenériemi v okolí Prahy nebo si vymyslet svou vlastní trasu a prohlédnout si svá oblíbená místa z ptačí perspektivy.

NĚCO PRO ZDRAVÍ A KRÁSU...

Masáž lávovými kameny

V dnešní době shonu a spěchu si jistě vaši blízcí užijí masáž celého těla horkými kameny z hlubin země a uvolní se díky teplu, které se postupně rozlévá po celém těle. Dopřejte jim energii, která přichází z lávových kamenů.

Relaxační pobyt

Pokud je masáž málo, co takhle darovat partnerovi tři dny, které budou patřit jen jemu. Dopřejte mu pobyt v luxusním prostředí lázni, kde mu nabídnou různé druhy masáží, ale i spoustu dalších skvělých procedur.

Relaxace v solné jeskyni

Jezdíte k moři kvůli jeho blahodárným léčivým účinkům? Nemusíte, to samé mohou vaši blízcí prožít v solné jeskyni, kde 45minutová kúra odpovídá 2-3 dnům stráveným u moře! Poznejte léčivou sílu solné jeskyně z Mrtvého moře.

Hubnutí na míru

Jistě mnozí z vaší rodiny budou mít po Vánocích problémy s nadbytečnými kilogramy. Tím spíše je potěší den zaměřený na hubnutí. Obvykle probíhá tak, že po příchodu do luxusního centra je čeká skvělá lymfodrenážní masáž, dále bude následovat detoxikační zábal z mořských řas. V programu je zahrnut i denní vstup do sportovního klubu, kde mohou využít moderní posilovny, lekci aerobiku, jógy atd. Na úplný závěr si mohou vychutnat relaxaci v sauně a páře.

Proměna u fotografa

Kdy by nechtěl být chvíli někým jiným. Dopřejte svému partnerovi pocit celebrity nebo top-



CENTRUM
BABYLON

**DARUJTE
ZÁBAVU
A ODPOČINEK!**

Objednávejte na:
www.centrumbabylon.cz



ONLINE
10%
SLEVA



INZERCE



**Vydejte se
společně na výlet
do světa fantazie
se stavebnicí**

10874 **LEGO® DUPLO®**

Parní vláček

Vláček je díky snadnému ovládní a spoustě interaktivních prvků vhodný i pro ty nejmenší. Děti se mohou stát strojvedoucím vláčku s motorem s technologií Push & Go, díky které lze vláček uvést do chodu jemným postrčením dopředu nebo dozadu a zastavit přidržením nebo zvednutím z kolejí. Pomozte jim umístit na koleje 5 barevných ovládacích prvků, díky kterým vláček například houká nebo rozsvěcuje a zhasíná světla.

Doporučená cena: 1499 Kč, 2–5 let.



Další informace o LEGO® DUPLO® najdete na stránce
www.LEGO.cz/DUPLO





Dárky pod vánočním stromem měly a mají svou symboliku. Lidé si dávali dary již ve středověku o svatých nocích. Toto darování mělo hluboký význam, lidé si tak upevňovali vzájemné vztahy a svazky s ostatními.

Golfový set pro začátečníky

Vždy to začíná nevinně - první golfovou holí... předmětem, který se, ať už golfo propadnete nebo ne, prakticky nikdy nevyhodí - naopak, vždy se umístí na důstojné místo. Co říkáte, bavilo by vašeho partnera hrát golf?

Pozemek na Venuši

Venuše jako symbol ženství, Venuše jako planeta. Získejte pozemek na této planetě opředené mnoha pověstmi a náboženskými symboly. Darujte tak velice neobvyklý dárek.

Lunární pas

Kupujte vesmírné pasy a staňte se opravdovým občanem vesmíru. Pakliže jste již majitelem pozemků ve vesmíru, jistě budete potřebovat i vesmírný pas. Co takhle přidat ho svému partnerovi k jeho planetě...

Inteligentní plastelína

Uvolnění a relaxace - to je práce pro Inteligentní plastelínu. Natahuje se jako žvýkačka, skáče jako míč, trhá se jako papír, třští se jako porcelán, mění barvy, svítí, přisává se k magnetu. Inteligentní plastelína je ideální proti stresu, je to bláznivá hračka do kanceláře i do mácnosti, ideální vánoční dárek.

Parfém

Kvalitní parfém potěší jistě každého. Je ale třeba nejdříve zjistit, jakému druhu vůně dává váš milovaný přednost. Zda se mu líbí spíše svěží květinová vůně, či smyslná kořeněná...

Designové skvosty

Mnohý z vašich blízkých jistě ocení některý z krásných designových kousků, kterými si vyzdobí svůj byt. Může jít o originální vázu, zajímavé hodiny, nádobí, či jiný bytový doplněk.

Šperky

Šperky již klasicky k Vánocům patří. Hi-tem těch letošních jsou třeba dárkové sady, které obsahují briliantový prsten, hodinky s drahými kameny a kabelku. Pro muže potom přicházejí sady, které místo kabelky nabízejí luxusní diář či pero.

Luxusní doplňky

Vaši blízcí jistě ocení i další luxusní doplňky, jako brýle, čepici s šálou, cestovní kabelu či originální pásek. Pokud vše navíc bude korespondovat se vším, máte jistě bod navíc.

Iva Nováková,

foto: Shutterstock.com

-modelky, které se věnuje tým vizážistky, stylisty a fotografa, jejichž hlavním cílem je proměnit ho a zvětšit jeho krásu na fotografiích v kvalitě a úrovni odpovídající titulním stranám předních časopisů.

Beauty salón - vizážistka, manikúra, masáže

Krásným dárkem by mohl být i relaxační pobyt v luxusním beauty salonu, kde je možné nechat se rozmazlovat zkušenými profesionály z oblasti kosmetiky, manikúry a masáže. Vaši blízcí se potom jistě budou cítit odpočatí, krásní a sebevědomí.

Pivní lázně

Lázně jsou skvělá věc, ale pivní lázně - to je něco! Představte si, že ležíte v pivovaře ve vaně plné piva a ještě k tomu tento zlatavý mok popijíte. Jistě jde o krásný zážitek, který můžete zakončit příjemnou masáží. Pivní lázně pro jednoho i pivní lázně pro dva, to je to, co vašeho partnera jistě potěší.

TROCHA ROMANTIKY:

Romantický víkend pro dva zamilované

V překrásném koutu přírody, nejlépe na statku plném ušlechtilých koní zažijete romantický víkend pro dva plný příjemných chvil. Večeře při svíčkách, snídaně do postele, projížďka s dvojspřežím a piknik v trávě... Není to nádhera? Co víc by si mohl váš milovaný přát?

Plavba Prahou po Vltavě na historické jachtě

Prezidentský luxus jednoduše není pro

všechny. Váš partner ho ale může zažít na palubě historické jachty z 30 let minulého století při projížďce centrem naší stovětáté Prahy.

ŠPETKA UČENÍ...

Kuchařský kurz - kurz vaření

Je váš přítel milovníkem dobrého jídla a chce se o tajemství vaření dozvědět něco víc? Nebo je úplný začátečník a potřebuje poradit, jak na to? Potom se prostřednictvím kurzu vaření může ponořit do světa rozmanitých chutí a vůní, kterým ho provede profesionální kuchař.

Golf s trenérem

Chtěl by někdo z blízkých proniknout do tajů hry golfu a zjistit proč dnes tolik lidí láká právě tento sport? Naučit se nebo si zdokonalit techniku, jak odpálit míček přesně tam kam potřebuje? Profesionální trenér mu v tom pomůže.

DARUJTE NĚCO PRO POTĚŠENÍ

Pokud je pro vás obálka s kartičkou přece jen málo a dáváte přednost hmotnějším darům, i pro vás máme pár tipů. Některé tradiční, jiné originální...

Originální ručně malované kravaty

Již vás nudí nosit neoriginální doplňky? Jste našťvaní, když v práci zahlédnete stejnou kravatu, jakou nosíte? Nechte se obdarovat ručně malovanou kravatou, nebo ji naopak darujte vy někomu pro radost. Moderní a úspěšný muž musí být originální a tento dárek to heslo naplňuje.

TIPY na hraní s LEGO® DUPLO®

Hra je pro batolata přirozený způsob, jak poznávat svět. A s několika kostkami LEGO® DUPLO® a pár předměty, které najdete doma, můžete zažít s vašimi nejmenšími kopec zábavy a ještě je toho spoustu naučit. Můžete si společně osvojit základní počty, abecedu nebo třeba poznat nová zvířátka. Při stavění děti zároveň rozvíjí kreativitu, jemnou motoriku či koordinaci zraku a pohybu. A víte, co je na těchto malých aktivitách to nejlepší? Zatímco si vaše dítě myslí, že si pouze hraje, ve skutečnosti se učí neuvěřitelnou rychlostí. Proto jsme si pro vás připravili pár tipů, jak hrání ještě více zpestřit.



10929 LEGO® DUPLO®
Domeček na hraní
Doporučená cena: 1599,-

TIP 1:

VYPRÁVĚNÍ PŘÍBĚHŮ

Vyprávějte svému dítěti nějaký jednoduchý příběh. Začít můžete například větou: „Skončila škola a chlapec s holčičkou vyrazili na hřiště.“ Požádejte svého potomka, aby vám příběh zopakoval využitím postavíček LEGO® DUPLO® a dalších předmětů, které jsou po ruce. Tato hra pomáhá vašemu dítěti porozumět návaznosti činností jak v rámci příběhu, tak během skutečného dne. Trénuje tím svou krátkodobou paměť a navíc se učí o čase.

TIP 2:

PŘÍŘAZOVÁNÍ BAREV

Pro tuto snadnou hru potřebujete plato od vajíček, několik LEGO® DUPLO® kostek, pastelky nebo voskovky a kus papíru. Na kus papíru namalujte mřížku a požádejte své dítě, aby každé okénko vybarvilo různými barvami. Papír pak vložte do víka plata na vajíčka a dítě požádejte, ať zkusí k jednotlivým barvám přiřadit LEGO® DUPLO® kostky stejné barvy.

TIP 3: ZAPAMATOVÁNÍ POŘADÍ

Nejdříve postavte ze tří různě barevných LEGO® DUPLO® kostek malou věžičku. Řekněte svému dítěti, ať si zapamatuje pořadí barev. Poté jej nechte věžičku postavit znovu. Pokud hrajete s více dětmi, můžete hře dodat i soutěžní charakter! Stačí určit pořadí barev a nechat je závodit v tom, kdo správné pořadí sestaví jako první.

TIP 4:

POZNÁVEJTE PÍSMENKA

Vyložte všechny kostky s písmenky ze stavebnice **Nákladák s abecedou**. Řekněte vašemu dítěti, jaká písmenka z hromady vybrat, a ono je pak bude nakládat na přívěs.



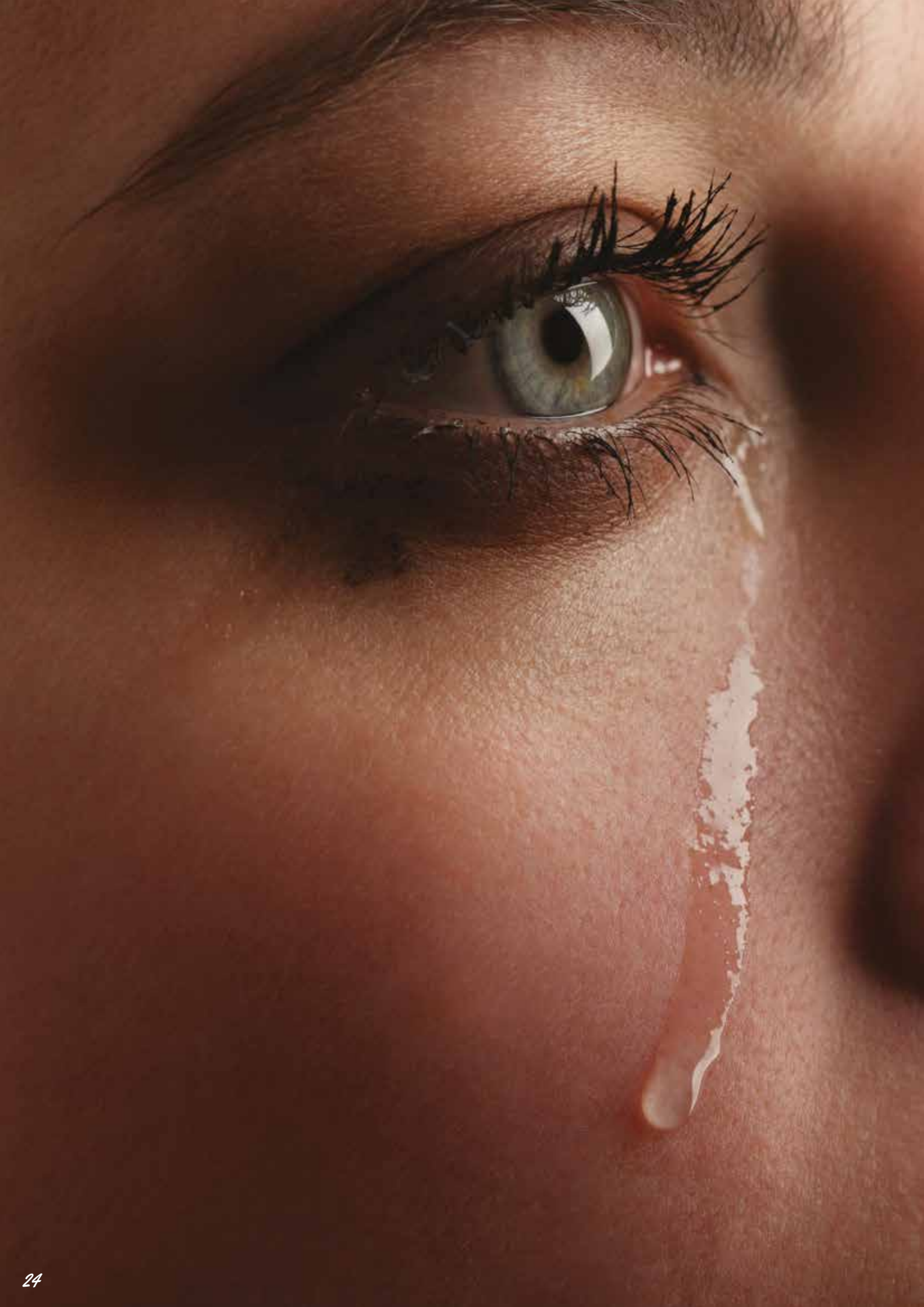
10915 LEGO® DUPLO®
Nákladák s abecedou
Doporučená cena:
799,-

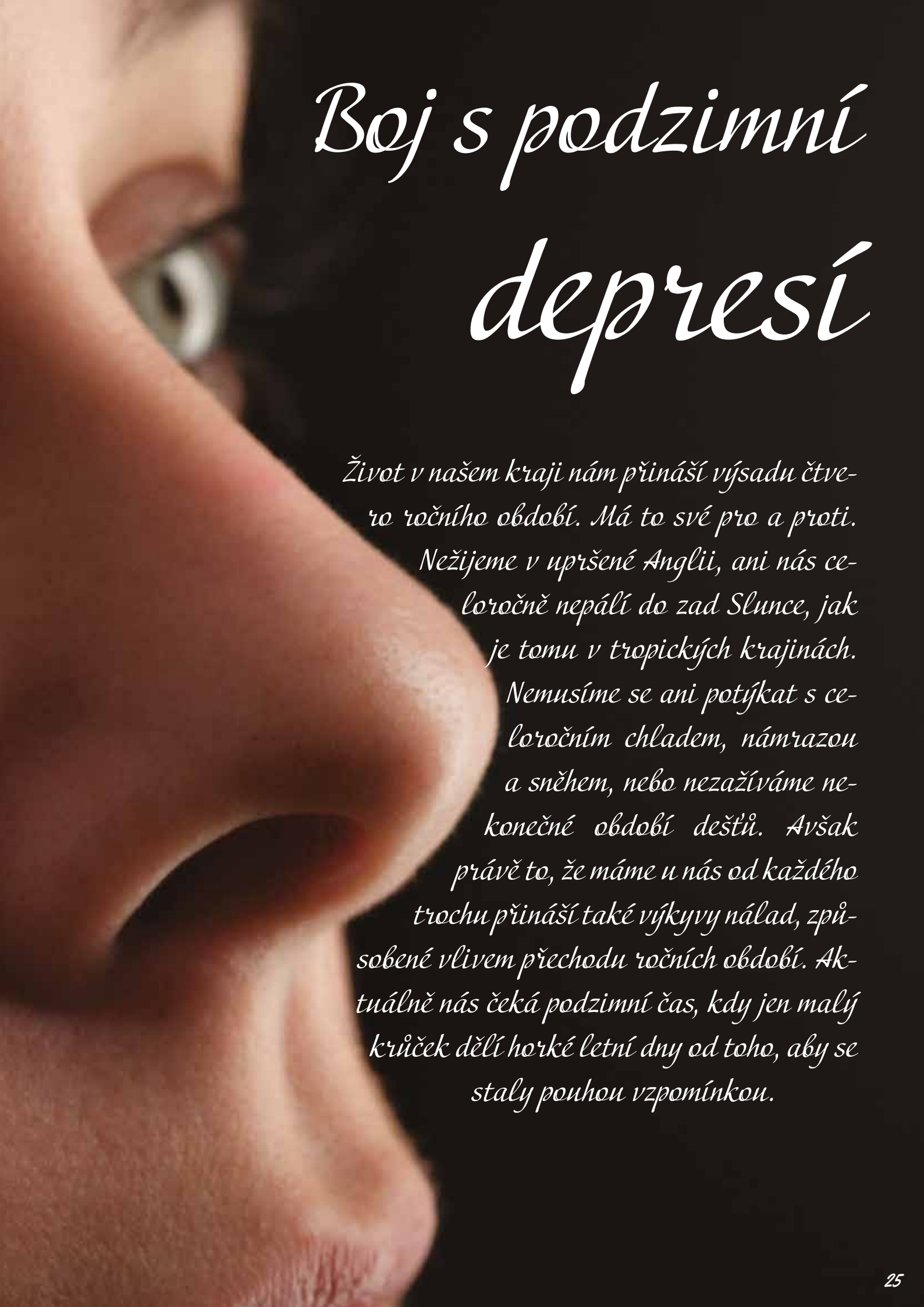
HLEDÁNÍ ROZDÍLŮ

Vytvořte dva stejné modely LEGO® DUPLO®, na druhém ale změňte jednu nebo dvě věci. Dejte první model stranou a zjistěte, zda si vaše dítě dokázalo zapamatovat všechny rozdíly. Jakmile bude hra pro vaše batole příliš snadná, změňte více věcí a použijte větší počet kostek.

TIP 5:







Boj s podzimní depresí

*Život v našem kraji nám přináší výsadu čtve-
ro ročního období. Má to své pro a proti.
Nežijeme v upříšené Anglii, ani nás ce-
loročně nepálí do zad Slunce, jak
je tomu v tropických krajinách.
Nemusíme se ani potýkat s ce-
loročním chladem, námrazou
a sněhem, nebo nezažíváme ne-
konečné období dešťů. Avšak
právě to, že máme u nás od každého
trochu přináší také výkyvy nálad, způ-
sobené vlivem přechodu ročních období. Ak-
tuálně nás čeká podzimní čas, kdy jen malý
kružek dělí horké letní dny od toho, aby se
staly pouhou vzpomínkou.*

” *Necítíte-li se v tomto ročním období zrovna pohodlně, pořídte si amulet, který vás bude chránit a doprovázet.* ”

DVA TÁBORY JEDEN TÝM

Na podzim se obvykle náš národ rozdělí na dva tábory. Jeden tábor tvoří milovníci podzimu, kteří toto roční období vidí jako čas zalitý posledním letním sluncem, ulice hrají v žlutooranžových barvách listů, které pomalu a líně padá ze stromů a dotýká se chodníků, ulic, našich trávníků na zahrádkách, a vůbec celé krajiny. Zvířata se chystají na dlouhou zimu a tak, když budete pozorní, můžete v lese při tiché procházce zahlédnout třeba veverku, jak utíká s oříškem do svého obydlí. Milovníci podzimu si užívají poslední teplé dny a cítí jakési vzrušení z toho, jak nasávají již podstatně chladnější vzduch a v něm blížící se atmosféru zimy.

Kdežto druhý tábor, řekněme anti-milovníci podzimu, v tomto čase vidí jen dny pokryté mlhou a šedou oblohou, upršené období, které přináší deprese a neustálý stres z toho, co si vlastně obléci. Jeden den ještě hřeje poslední zbytkové Slunce léta a druhý den leje jako z konve. Kromě toho tedy, že jsme buď navlečení a je nám horko, nebo to podceníme a mrzneme, jsme často i nachlazení a nemocní.

Je zcela jisté, že tento článek je více určen právě druhému táboru, avšak není úplně bezcenné zamyslet se nad spojením těchto dvou skupin do jedné. Vytvořit jeden silný podzimní tým. Může se zdát, že ti, kteří se na podzim těší to nepotřebují, ale pokud



na něj nahlédnou očima "protivníka", třeba nebudou mít takový šok z po podzimu následující mrazivé zimy. Být optimistickým realistou je tedy lékem na všechno.

JAK SE PŘIPRAVIT NA PODZIM?

Mít plán je odpověď. Sotva jste se stihli jít párkrát opláchnout na koupaliště, sotva jste chytli bronz z letních paprsků, sotva jste se vrátili z dovolené, a už je tady podzim? A to jste ještě měli tolik plánů na výlety, letní akce a hudební festivaly pod širým nebem. Nemusíte hned smutnit. Podzim neznamená, že je všem dnům konec. Jeho příchod je většinou nenápadný a vcelku přívětivý. První podzimní dny bývá stále ještě hezké počasí, doprovázeno teplým sluníčkem a modrou oblohou. Jen večery jsou již přeci jenom chladnější. Naplánujte si své výlety, sledujte předpověď počasí a pro jistotu vyměňte letní sandálky za pevnou obuv s hřejivou ponožkou. Slunce sice ještě krásně prosvěcuje tyto první dny podzimu, ale zdání klame. Berte si s sebou také bundy, svetry či pláštěnky. Vyhněte se tak nachlazení. Podzim ale neznamená konec všem venkovním aktivitám.

A až přeci jenom nastane to období, kdy se hřejivý podzim změnil na upršený a studený, užijte si aktivit ve vnitřních prostorách, které jste celé jaro a léto nedělali, protože vám bylo líto trávit krásné dny zavření v budově. Co

Darujte
svým blízkým
belgický čokoládový
luxus



BELVEC
SWEET AND FOOD PRODUCTS
FINEST BELGIAN QUALITY

www.belvec.cz
www.chocoskyshop.cz



takhle zajít si na squash, nebo si zaplavat v krytém bazénu? Můžete začít konečně číst tu knihu, kterou vám kamarádka tak doporučovala, učít se cizí jazyk či navštěvovat různé zájmové kurzy. Hezké domácí večery s partnerem, teplou měkkoučkou dekou a s čajem či dobrým vínem v ruce při filmu také nejsou k zahození! A nezapomeňte na popcorn.

Zkrátka a dobře, víte-li, že na podzim jste většinou zahaleni chmury, trpíte na deprese, nic vás nebaví a celý svět je vám protivný, naplánujte si tak aktivní

program, že vás to ještě nakonec bude bavit. Protože v létě chce být člověk co nejvíce venku a užít si toho počasí. Naopak ale zanedbáváme jiné činnosti, kterých je pro tyto krásné letní dny škoda. Také na některé výlety a pěší túry je nám moc horko. Využijte proto podzimu a bavte se.

ROZMAZLUJTE SE

Na podzim se člověk může trochu rozmazlovat a nechat se hýčkat. Tedy to můžete dělat celoročně a je to tak i v pořádku, protože člověk by se měl

mít rád a starat se jak o své tělo, tak o duši. Ale například v létě si tento druh aktivity, který se stará právě jak o tělo, tak o mysl, tolik nedopřáváme. Zkrátka je nám na něj moc horko.

Tou kouzelnou aktivitou je Wellness.

Někteří lidé wellness milují a jezdí pravidelně na víkendové pobyty, nebo jen docházejí do místní sauny, na masáže či do solné jeskyně. Pokud patříte mezi ty, které to prozatím nenadchlo či máte obavu z toho, jak to probíhá, doporučí vám zajet si přímo na víkendový wellness pobyt. Buďte se do wellness

Pomeranč a citrusové vůně osvěží unavenou mysl.

zamilujete nebo to bude váš první a poslední výlet na tento způsob.

Rozumějte, člověk by si logicky řekl, že si nejdříve zajde někam na masáž v rodném městečku. Jenže nemusíte natrefit na profi maséra. Nebo, že půjdete s kamarádkou do sauny. Jenže vám bude jen horko a pak vás vyženou do ledového bazénu.

Když si zajedete přímo na wellness pobyt, ta atmosféra a celkový koncept toho, co to je wellness, vás nadchne a pohltí.

Začíná to tím, že ráno nemusíte brzy

vstávat a dopřejete si vydatnou snídani. Vyberete si procedury, na které chcete zajít. Nejrůznější masáže - ať už vás trápí ztuhlý krk či těžké nohy. Můžete také zajít na masáž obličeje a následně kosmetické ošetření. Po masáži vás nechají odpočívat v teplé místnosti na lůžku, zabalené do příjemného froté ručníku, a k tomu vám bude hrát meditační uvolňující hudba.

Vyzkoušet můžete také různé bahenní zábaly, horké lávové kameny, pívni koupel a další procedury. Ve volném čase většinou bývá neomezený vstup

do wellness s vířivkou, lehátky k odpočinku, a s Kneippovým chodníkem.

Setkáte se také s různými druhy sprch, které svítí například červeně či modře, mají různou intenzitu stříku - třeba jako tropický déšť či nezkratný vodopád, a některé dokonce vydávají zvuky, jako jsou hlasy džungle.

Navíc, celý váš pobyt bude doslova pronesen dobrým jídlem a vůní z esenciálních olejů. Personál v těchto zařízeních bývá obvykle milý a usměvavý. Budou vás doprovázet zvuky meditační hudby, a vy si tak odpočínáte nejen na těle, ale i na duši. Na práci a jiné všední starosti si ani nevzpomenete.

POTRAVA PRO TĚLO VS. POTRAVA PRO MYSL

Podzim má za následek to, že většinou zlenivíme a nic se nám nechce. Přestáváme se hýbat, ale přestáváme se také zajímat a rozvíjet. Máme prostě klasickou podzimní depku, kdy člověka nic nebaví.

Obrňte se proti tomu, a i když se na začátku člověk musí překonávat, někdy dokonce i trochu nutit, začněte pro sebe něco dělat. Následující doporučení tedy jistě nejsou žádným tajemstvím.

Tělo potřebuje pohyb. Hodláme-li celý podzim a následně zimu proválet na gauči v teple domova, nejspíš můžeme počítat s tím, že s příchodem jara přijde i nějaké to kilečko navíc. Kondička na výlety také nebude co bývala. Pohybové aktivity přes chladná období navíc mají i větší smysl, než jen udržení si kondice a pěkné postavy. Když sportujeme a hýbeme se, vlivem fyzické zátěže se do těla uvolňují endorfiny - tzv. hormony štěstí. Ty mají za úkol udržovat naopak naši psychickou kondici v normě. Pokud k tomu přidáte taky četbu či pozorování naučných dokumentů, nebo zkoušení nových věcí, vaše mysl bude v sedmém nebi. Tělo i mysl tak budou zcela nasycení, a podzimní deprese tentokrát nezaklepe u vašich dveří.

POHLAĎTE SVÉ SMYSLY

Pokud víte, že na podzim opravdu býváte více rozladěni, nemáte dobrou náladu, méně se usmíváte a lehčeji vás někdo či něco vytočí, naučte se pohladit své smysly.

Těch se jemně a něžně dotknete pomocí vlastních osobních rituálů, které



si vytvoříte. Každý ať si vybere to, co je mu vlastní, přirozené a dělá mu to dobře. Rozhodně byste se neměli do něčeho nutit jen proto, že kamarádka říkala, nebo soused to zkusil či časopis doporučil.

A jak vlastně poznáte co máte rádi? Milujete vůně, nebo vás z nich bolí hlava. Rádi ochutnáváte nové chutě, nebo se vám dělá zle ze všech potravinových experimentů? Máte své amulety a věříte na jejich sílu či jsou to pro vás jen cetky? Preferujete ticho či tiché tóny hudby považujete za příjemnou zvukovou kulisu a uvolňující atmosféru domova? Každý jsme jiný. Pro všechny však platí to samé - poslouchajte nebo spíše naslouchajte sami sobě. Co vaše tělo a mysl říkají?

A JAK TEDY POHLADIT SVÉ SMYSLY?

Jsou lidé, kteří rádi používají esenciální oleje. Nejčastěji do aromalamp, které provoní celý příbytek. Taková levandule může zklidnit pocuchané nervy a pomoci vám usnout. Vanilka naopak navodí příjemnou atmosféru domova. Pomeranč a citrusové vůně osvěží unavenou mysl. A cedrové dřevo zútulní chladné večery, kdy zachumlání v dece budete číst knížku či sledovat nějaký film. Esenciální olejíčky se používají také na masáže a koupele, zde ale platí pravidlo správného ředění a míchání koncentrátu. V čiré podobě mohou spálit kůži. Také těhotné ženy se o vhodném výběru musí poradit s lé-

kařem. Většina esenciálních olejů totiž není vhodná během těhotenství.

Dalším způsobem jak zrelaxovat své smysly jsou právě hřejivé koupele, plné pěny a vůní, které si v letním čase tolik nedopřáváme a spíš je vždy vyměníme za studenou sprchu.

Hýčkat vaše naladění a dobrou náladu může také hudba. Člověk si často pouští muziku, kterou má rád a co nejvíce nahlas, protože ty tóny vnitřně prožívá. Jenže zkusili jste si někdy pustit potichoučku, jen jako zvukovou kulisu, třeba relaxační či meditační hudbu? V té se nezpívá a je složena z různých zvuků - ať už jde o tibetské bubny, zvonky či ševelot z přírody. U takové hudby dokážete bez rozptýlení pracovat, nebo si můžete hezky odpočinout a třeba si i zdřímnout.

Necítíte-li se v tomto ročním období zrovna pohodlně, pořídte si amulet,

který vás bude chránit a doprovázet. Dodá vám pocit jistoty i v zašedlých dnech, a budete si s sebou nosit stále kousek "tepla domova", ať už budete v práci, na služební cestě, nebo kdekoliv. Amuletem může být například minerální kámen. Ten navíc dodává sílu a energii. Každý minerál má jiné účinky a na každého člověka působí jinak. Vybírají se například podle našeho znamení, nebo podle toho, co nás konkrétně trápí či podle zdravotních problémů, kterým chceme ulevit. Kámen si však můžete vybrat také zcela náhodně dle sympatií. Ten, který vám první padne do oka a zalíbí se vám, bude nejspíš tím pravým amuletem právě pro vás. Z nějakého důvodu jste si jej vybrali, nebo on vás, a není potřeba dál pátrat pro jaké znamení se hodí a co symbolizuje. To spojení bude fungovat, protože jste se intuitivně našli.

A ti z vás, kteří milujete nejrůznější chutě, rádi ochutnáváte a experimentujete, začněte se pouštět do novot klidně u vás doma v kuchyni. Nemusíte jezdit na exotickou dovolenou. Stačí projít kurzem či nastudovat videa a recepty z internetu. Už jste někdy dělali domácí sushi? Připravili jste pro partnera večer "mořských plodů" nebo jste si na podzim dopřávali tropické ovoce a jiné pochutiny? Že ne? Tak na co čekáte? Pokud patříte mezi sortu lidí, jež vnímá smysly právě přes chutě, nečekejte na to, až zase budete moci na dovolenou či nějaký food festival. Experimentujte doma, a nejen ve své kuchyni...

Foto: Shutterstock.com



NEON

POJIŠTĚNÍ PRO KAŽDÝ
ŽIVOTNÍ ZKRAT

Pojištění NEON pro těžké životní situace

- vážná onemocnění • vrozené vady
- asistovaná reprodukce • invalidita
- pracovní neschopnost • pojištění hypotéky





Krásné ruce

od A do Z

Ruce jsou vizitkou ženy. Ta může být sebelépe upravená, ale pokud vám při pozdravu podá ruku s okousanými nehty, hrubou dlaní a roztřípenou kůžičkou, asi si budete myslet své.

Jak ale pečovat správně o své ruce, aby byly opravdu naší vizitkou, za kterou se nemusíme stydět?

„V první řadě bychom se měli zaměřit na nehty, kde se nejvíc projevuje poškození,“ říká zkušená kosmetička Jarmila Hendrychová. „Zapomínat samozřejmě nesmíme ani na zbytek rukou.“ Pokud hovoříme o nehtech, často se mluví o tom, jak moc jsou škodlivé ty umělé...

zábaly, případně masky na ruce i nehty. Samozřejmě je nutné i domácí ošetření. Jakýkoliv krém je lepší než nic a čím více mažete, tím lépe. V dnešní době, kdy jsou kosmetická studia zavřená, je nutné se zaměřit pouze na domácí ošetření. Naštěstí se podává mnoho sad na domácí manikúry, které nám to umožňují.

„Obvykle nejsme tak zruční, abychom zvládli dokonalou péči jen doma,“ vysvětluje. „Důležité je například ostříhání kůžičky kolem prstů. U nás je trend hodně ji vystříhávat. To není dobré. Dnes existují přípravky, které kůžičku změkčí a poté se odstraňuje nůžkami to, co je nezbytně nutné. Špatné je, že klienti obvykle vyhledají profesionála ve chvíli, kdy není něco v pořádku. Bývá to právě při problémech s kůžičkou kolem nehtů, potom také s následky špatného pilování nehtů, obvykle příliš silným pilníkem. Ženy přicházejí rovněž se zanícenou zatrhanou kůží. Problém bývá i třepení nehtů. Může mít různé důvody. Od špatné výživy, až po nešetrné zacházení. Máme na něj také prostředky - zpevňovače nehtů problém s třepením bezpečně odstraní. Nejprve se ale samozřejmě musí postižené místo ošetřit. Těmto problémům se přitom dá předejít. Každý máme jinou kvalitu nehtů. Někomu se kůžička tvoří víc, jinému méně. Někdo potřebuje více péče, jiný méně. Obecně je dobré, pokud to jde, navštívit čas od času profesionály. Obvykle stačí dvě návštěvy, při kterých naučíme klienta, jak se o ruce starat, a pak už může následovat domácí péče. Vždycky je dobré vědět, co lze očekávat. Například u přírodních nehtů nedosáhnete výrazně dlouhé délky, ale to ani není potřeba. Jde o to, aby ruka vypadala upraveně a působně.“ Hydratace, hydratace, hydratace... Samozřejmostí v tomto období by mělo být používání kvalitního krému. Jaký krém zvolit? Krémy jsou buď emulze vody v oleji nebo oleje ve vodě. Emulze voda v oleji je sice mastnější, ale



Co by nemělo chybět žádné ženě.

- odstraňovač kůžičky
- kvalitní nůžtičky
- neméně kvalitní pilníček, nejlépe se čtyřmi hranami.

„Co bych k tomu řekla...“ zamýšlí se odbornice na slovo vzatá. „Je to podobné, jako když se hovoří o škodlivosti trvalé a barvených vlasů. Myslím, že rozumný je kompromis. Pokud má žena pěkné a zdravé svoje nehty, není důvod, aby si pořizovala umělé. Ne každému je to ale dopřáno a v tom případě jsou umělé nehty dobrou alternativou. Navíc vyžadují méně péče – navštívíte jednou za tři týdny studio a máte vystaráno. Možnosti modeláže jsou různé. Můžete mít nehty permanentně nalakované, vyzdobené třpytkami... Samozřejmě, že umělá modeláž něco stojí, takže pokud máte svoje nehty krásné, radím raději pečovat o ně.“

Dále dodává, že ke správné péči by mělo patřit provést minimálně jednou za dva týdny manikúru. S nástupem chladnějších měsíců ovšem musí být péče ještě mnohem výraznější. Kůže je dle jejího názoru v tomto období hodně vysušená, proto doporučuje parafínové

„Panuje názor, že hydratační kosmetiku je dobré používat pouze v létě. Nemyslím si to. Hydrataci je potřeba dodávat celoročně. Jen když jdete v zimě ven, je lepší přidat mastnější krém. Ale doma, například po koupeli, je hydratační krém velmi vhodný.“

„Masáž dlaní krouživými pohyby a lehké popotahování prstů jsou v péči o ruce nedocenitelné.“

Kosmetička dále navrhuje, abychom kromě denního ošetření doma využili minimálně dvakrát do měsíce ošetření profesionálního.

stabilnější a nevyžaduje větší množství konzervantů nebo je vůbec nemusí mít (Modrá Indulona). Oproti tomu emulze olej ve vodě je lehčí, lépe roztíratel-

**ZŮSTAŇTE V BEZPEČÍ,
NAKUPUJTE Z DOMOVA**

Být s Avonem se vyplatí

- Slevy 10-30%
+ dárky.
- Sleva 25% na
Vaši první
objednávku
nad 1300 Kč.

Více na tel 776599212 nebo na
stránkách www.avon-registrace.eu
I u nás najdete skvělé výrobky pro
péči o ruce a celé tělo.

INZERCE



**BÝT S AVONEM
SE VYPLATÍ!**

WWW.AVON-REGISTRACE.EU



**SLEVA
25%**

**1. kampaň
1300 Kč**

*Pro vaše
krásné ruce...*

Kvalita made in Solingen
WWW.VASEMANIKURY.CZ



Vaše
MANIKÚRY



A protože ne všichni jsme v péči o ruce stejně zdatní, možná oceníte malý slovníček, který vám pomůže zorientovat se v péči o ně.

AHA za tímto pojmem se skrývají mléčné a ovocné kyseliny, které se často používají v kosmetice. Umožňují jemný chemický peeling, který zlepšuje pružnost kůže. Nepoužívají se pouze při pěstění obličeje, ale i při péči o ruce a nehty.

Bavlněné rukavice – se oblékají po aplikaci výživné masky na ruce, abyste si nezamastily ložní prádlo. Navíc je díky rukavicím pokožka v teple a účinné látky v masce mohou lépe působit.

Citrón – navrácí nehtům bělost a přirozený lesk.

Čínské koule – se používají ke gymnastice rukou. Stimulují určité akupunkturální body a napomáhají k zachování pohyblivosti rukou a k jejich dobrému prokrvení.

Diamantové a smirkové pilníčky – při zkracování a upravování nehtů nůžtičkami a kovovými pilníčky se často stane, že se později začnou nehty třepit a také se můžete poranit.

Francouzská manikúra – tajemstvím této metody je přirozený vzhled. Špičky nehtů se podmalují bílou kajalovou tužkou a buď se jen vyleští, nebo přelakují speciálním růžovým lakem.

Gel – přípravky pro péči o ruce a nehty existují v mnoha formách. Gely jsou transparentní přípravky neobsahující tuky, které se rychle vstřebávají a dodávají velké množství vlhkosti.

Hodnostáři v Číně se dříve vyznačovali 10 cm dlouhými nehty, které si chránili bambusovými pouzdry. Takové nehty by nám jen překážely, ale růst nehtů můžeme podpořit speciálním sérem, které se vmasírovává do nehtů.

I péče o ruce a nehty má své železné pravidlo a tím je ošetřování speciálním krémem, nejlépe po každém mytí rukou. Mýdlo totiž ruce vysušuje, a proto je třeba vhodným přípravkem úbytek vlhkosti v pokožce vyrovnat.

Jogurt – příčné nebo podélné rýhy a barevné změny na nehtech mohou být následkem nesprávné výživy. Dbejte proto, aby vaše strava byla vyvážená a obsahovala dostatečné množství mléčných výrobků.

Keratin – je měkkým předstupněm rohoviny, která u člověka tvoří nehty nebo vlasy. Jako součást přípravků pro péči o ruce a nehty působí příznivě na zpevnění nehtů a snižuje jejich lámavost.

Kutikula – je kůžička kolem nehtů, která poněkud překrývá povrch nehtu. Chrání nehtové lůžko před bakteriemi a infekcemi.



Speciální přípravky tuto kůžičku neodstraňují, ale změkčují ji, takže se dá snadněji zatlačit. Kůžičku kolem nehtů se nedoporučuje stříhat, protože mohou vzniknout bolestivé záněty. Jakmile kůžičku začnete stříhat, dorůstá rychleji a navíc se vám mohou dělat nepříjemné a nevzhledné záděry.

Lotion – je to tekutá emulze pro péči o ruce a nehty. Podobně jako gel a krémy, má hydratační účinky. Výhodou oproti krému je, že se lotion snáze nanáší, obsahuje méně tuku a rychleji se vstřebává.

Manikúra – je obecný pojem pro péči o ruce a nehty. Patří sem především známé nástroje, které by měly být kvalitní. Jejich vyšší cena by nás neměla od nákupu odradit.

Nůžky – byste měly používat pouze k hrubému zastříhování nehtů, ne k jejich konečné úpravě, protože se pak nehty snadno třepí.

Olivový olej – teplá olejová lázeň zjemňuje kůžičku kolem nehtů.

Peeling – speciálním krémem lze jemně obrousit nerovnosti na povrchu nehtů. Povrch nehtů se vyhladí a je připraven na nalakování.

Růžové dřevo – vyrábí se z něho speciální tyčinka, kterou se zatlačuje kůžička kolem nehtů.

Strach mimořádně zužuje cévy stejně jako alkohol, nikotin, bolest a starosti. Teplota rukou přitom může poklesnout až na 15 °C.

Tip – přes nalakovaný nehet přetáhněte vrstvičku bezbarvého laku až přes okraj nehtu na špičce. Zabráníte tak rychlému olupování laku.

UV záření – ruce je nutno před ním chránit, jinak na hřbetech vznikají nepěkné pigmentové skvrny. Při práci na zahradě nezapomínejte nosit rukavice a při pobytu na slunci dejte pozor, aby vaše ruce nepřišly do styku s parfémem. Nejlepší je používat neparfémovaný gel.

Vitámín E – je obsažen v oleji z pšeničných klíčků a ve slunečnicovém oleji. Obecně řečeno, chrání naše ruce zevnitř.

X krát – si dáváme předsevzetí a nikdy je nedodržíme. Mezi ně patří i „nebudu si už kousat nehty“. Pro ty, které se nemohou tohoto zlovyku za žádnou cenu zbavit, existuje pouze jedna možnost – speciální lak na nehty, který chutná hořce a díky kterému si to okusování snad znechutíte.

Zábal – na ruce je starým osvědčeným receptem, jak ošetřovat drsnou pokožku na ruce. Na ruce si na noc nanese vrstvu výživného krému a obléknete bavlněné rukavice. Necháte tak účinné látky působit až do rána.



*Třešničkou na dortu je zdo-
bení nehtů. Stále aplikova-
nou klasikou je francouzská
manikúra, která působí něžně
a elegantně zároveň.*

- kakaové máslo
- bambucké (karité) máslo
- včelí vosk
- glycerin
- kyselina hyaluronová
- vitamin E
- panthenol
- mandlový olej

ná i vstřebatelná, avšak méně stabilní a použití konzervantů vyžaduje. Výrobci ale bohužel informací o typu emulze na výrobcích neuvádí a tak nezbývá než vybírat podle jednotlivých složek na obalu.

Citliví jedinci budou pro péči o ruce volit krémy bez parfémů a konzervantů. Z konzervantů se nejčastěji jedná o parabeny (methylparaben, ethylparaben, propylparaben, butylparaben). Krémy

by měly být bez alkoholu (etanol, ethylalkohol, metanol, isopropylalkohol, benzylalkohol a SD alkohol). Alkohol vysušuje pokožku a útočí na kožní bariéru. Platí, že čím dále je látka v seznamu ingrediencí, tím méně jí produkt obsahuje.

Krémy na ruce mohou být dále obohaceny o některou z následujících zvlhčujících, zvláčňujících nebo regeneračních složek:

Hydratovat nestačí ale jen zvenku. Důležitá je i hydratace zevnitř. Dodržujte pitný režim a i v zimě vypijte alespoň 1,5 l tekutin denně. Špatný stav kůže může být způsoben i nedostatkem některého z vitamínů. Může jít o některý ze skupiny B vitamínů, dále vitamin E, vitamin D, železo nebo vápník.

Text: Iva Nováková,
foto: Shutterstock.com



ABELSON FOTO

umělecké
fotografie
těhulek,
novorozenců,
miminek a
dětí

www.abelsonfoto.com

tel: 603 425 605

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



Světlo jako lék

Jakmile přijde dlouhé období zimních měsíců a s ním velmi krátké dny, máte výstižně řečeno náladu pod psa. Chybí vám „obyčejné“ denní světlo, které by vás nabíjelo, a hlavně přirozeně řídilo vaše biorytmy. Skvělým pomocníkem v odbourávání zimní únavy je světelná terapie nebo-li fototerapie!

Fototerapie spojuje zcela exaktní poznatky vědy s postupy a filozofií východní medicíny a poprvé ji využil dánský lékař Niels Ryberg Finsen. V roce 1903 za ni dokonce získal Nobelovu cenu. Pro zajímavost, po dlouhá léta, prakticky až do objevu antibiotik, byla tato terapie společně s úpravou životosprávy a s podáváním kaloricky bohaté stravy jedinou metodou léčby tuberkulózy plic.

KDYŽ SVĚTLO POMÁHÁ

Chce se vám spát, nemáte energii na nic a nejméně na práci, ale ani na jindy tolik příjemný a stres odbourávající sex? Nechce se vám mezi lidi a nejráději byste byli zalezlí doma, a pokud možno s velkým balením čokolády nebo jiných sladkých pamlsků? Jste podráždění, bez nálady, ráno ne a ne vylézt z postele, a když už se konečně donutíte, celý den se těšíte, až do ní zase vlezete? Pokud jste odpovídali ano, trpíte syndromem takzvaného zimního smutku, který má krásný anglický název Winter blues. Tyto příznaky jsou však časté i u podzimní a jarní únavy. Změny nálad mohou vést až k depresím či k takzvané sezonní afektivní poruše (anglická zkratka je SAD - tedy smutný). A jednou z náplastí na tyto problémy může být právě světlo.

Fototerapie vychází z poznatku, že u určitých poruch dochází k rozladění biologických rytmů, jako je srdeční rytmus, dýchání či menstruace a těmto rytmickým změnám podléhají naše hladiny hormonů, krevní tlak a kožní teplota. Ukázalo se, že člověk, podobně jako jiní savci, je takzvaně fotoperiodický. To znamená, že jasné bílé světlo jeho rytmy synchronizuje, srovnává. Při fototerapii se používá světlo o intenzitě asi pět tisíc luxů. „Princip je podobný, jako když ‚vysvetujete‘ počítač,“ vysvětluje profesor Höschl. „Když pacienty ráno budíme a svítíme na ně hodinu tímto intenzivním světlem, jejich stav se rychle, někdy až

záračně zlepší. Jsou pacienti, kteří se takto léčí v rámci udržovací léčby sami doma. Pořídí si světelný panel, a když



mají dostatek kázně, mohou si pomoci sami.“ Zlepšení duševní choroby však není trvalé, a když se přestane svítit, účinek zmizí. Cyril Höschl konstatuje: „Není to univerzálně použitelná metoda, ale je dobrá například k překlenutí období, než začnou působit antidepresiva, která mají nástup účinku jeden až dva týdny.“

NELÉČÍ JEN ŠPATNOU NÁLADU!

Světelná terapie prospívá rovněž imunitnímu systému a podporuje správné fungování metabolismu. Využívá se i v dermatologii - například při léčbě akné či lupénky, blahodárné účinky má při revmatických a artritických potížích a pomáhá i ve sportovním lékařství. Oceníte také, že ji lze využít ke zmírnění nachlazení, chřipky nebo angíny. Léčba světlem ale prospěje i zdravým li-

dem. „Letos publikovaná studie zjistila zlepšení poznávacích funkcí, jako jsou koncentrace pozornosti, paměť nebo slovní zásoba u zdravých lidí,“ říká psycholog Jiří Tyl a dodává: „Zajímavý je původ této studie - psychiatrické oddělení na římské univerzitě. Řím sice nedostatkem slunce netrpí, ale náš mozek má zřejmě rezervy, které stimulace, i světelná, vytáhne doslova na světlo.“

POVZBUZENÉ BUŇKY

Světlo o určité vlnové délce má samozřejmě i další příznivé účinky na organismus. V klinické praxi byl například opakovaně potvrzen biostimulační efekt. Ve vrstvě tkáně se v místě, kde světlo působilo, buňky stávají zvýšeně aktivní a po opakované stimulaci zářením se zrychleně dělí. To znamená obnovu povrchových vrstev kůže i sliznice a náhradu tkáňových defektů nebo jejich překrytí. Je to výsledek změny energetického potenciálu buněk. Jejich celkové energetické „zneklidnění“ je provázeno i zvýšenou produkcí bílkovin, především produkcí kolagenu. Fototerapie se proto užívá při procesech hojení. „Nejlepší zkušenosti s fototerapií po-

mocí biotronové lampy máme s léčbou zánětů žil. Používáme ji standardně třikrát až čtyřikrát denně na deset minut na každé postižené místo. Bolestivost v místě zánětu ustupuje během čtyřiašedeseti hodin, za dalších dvacet čtyři až čtyřicet osm hodin se normalizuje náleze na kůži, ustupuje zarudnutí,“ uvádí MUDr. Olga Černá z Kliniky dětského a dorostového lékařství VFN Ke Karlovu v Praze.

POSVÍTIT SI NA BOLEST

S léčbou tkání souvisí i léčba bolesti. Říkáte si, jak může světlo potlačit bolest? „V tkáních je bolestivý podnět vyvolán látkami uvolněnými z poškozených buněk a poklesem kyselosti v mezibuněčném prostoru. Polarizované světlo ‚zavírá vrátka‘, bolestivý podnět končí v míše a bolest nevnímáme. Pokud tedy dosáhneme po aplikaci světla snížené



Lightway - křišťálová skleněná kopule sbírá slunce, nestárne a zůstává čistá.

Lightway - Blue Performance patent zabraňuje úniku tepla v zimě, v létě se místnost sluncem nepřehřívá.

Lightway - světelné potrubí s výkonnými zrcadly, díky kterým teče světlo dovnitř.

Lightway - skleněný rozptylovač světla, přivedené světlo rovnoměrně rozprostře po místnosti v jeho přirozených barvách.

KAM NECHODÍ SLUNCE, ... MALÁ LEA UŽ VÍ, JAK PŘIVÉST SLUNCE DO DOMU.

Jako děti jsme na sluníčku odrážely zrcátkem prasátka. Jako dospělí dnes dokážeme přivést slunce do tmavých prostor kdekoliv v domě.



4

NEJLEPŠÍ TIPY, JAK VYBRAT SPRÁVNÝ SVĚTLOVOD

1

Lightway - křišťálová skleněná kopule sbírá slunce, nestárne a zůstává čistá.

2

Lightway - světelné potrubí s výkonnými zrcadly, díky kterým teče světlo dovnitř.

3

Lightway - Blue Performance patent zabraňuje úniku tepla v zimě, v létě se místnost sluncem nepřehřívá.

4

Lightway - skleněný rozptylovač světla, přivedené světlo rovnoměrně rozprostře po místnosti v jeho přirozených barvách.

Víte o tmavé místnosti, ze které by přivedené slunce udělalo hezčí místo?

Napište nebo volejte na
235 300 694

www.lightway.cz

citlivosti nervových zakončení, zvýší se jejich práh vnímání bolesti a naše vědomí pak menší bolest ani nezaznamená," vysvětluje MUDr. Pavel Novanský. Polarizované světlo se pro své analgetické, biostimulační a protizánětlivé účinky uplatní v kožním lékařství (běrcové vředy, proleženiny, pooperační jizvy, akné, herpes). Pomáhá při onemocněních pohybového aparátu (bolesti páteře, artritické postižení nosných kloubů, artritida atd.). Zlepšuje rovněž psychickou pohodu: mnoho depresivních stavů je vázáno právě na nedostatek světla. *

HISTORIE

Světlo jako zdroj léčivých účinků využívali už ve starověkém Egyptě a později přijali tuto metodu i lékaři římsí a arabští. V moderní medicíně se používá k léčbě sezonních depresí zhruba od poloviny 80. let. V roce 1980 zjistil psychiatr Alfred Lewy z Oregon Health Sciences University School of Medicine v Portlandu, že jasné světlo potlačuje i u člověka, podobně jako u jiných savců, výdej melatoninu. Tento hormon předává do organismu informace o denní době, je jakýmsi „chemickým poslem tmy“. První úspěšné pokusy s léčbou sezonních depresí světlem provedl tým psychiatra Normana Rosenthala z National Institute of Mental Health v Bethesda v roce 1983. Anti-depresivní účinky světla byly následně ověřeny v mnoha studiích.

KAM ZA SVĚTLEM?

Odborná pracoviště, psychologická centra a poradny, kde se světelnou terapií zabývají, jsou k nalezení na internetu, ale dobrým rádcem by vám měl být i praktický lékař, který vás může rovnou na tuto terapii doporučit. Můžete ale také navštívit některá specializovaná kosmeticko-relaxační zařízení, kde světelnou terapií využívají - v poslední době je častá kombinace pobytu v solné jeskyni právě s vlivem světla. Ale, a to je důležitá informace, světelnou terapii si můžete dopřát i v pohodlí svého domova. Na trhu je vcelku široká nabídka speciálních žárovek nebo lamp, které si instalujete doma (některé jsou i přenosné, takže není problém jednou „podstoupit“ terapii v posteli, podruhé v koupelně a potřetí na gauči), a pak už

vám nic nebrání vystavovat se blahodárným paprskům.

JAKÉ SI VYBRAT?

K fototerapii se používají speciální biolampy. Zpočátku se doporučuje strávit před lampou několik dnů za sebou, přibližně 10. Délka jednoho sezení se pohybuje v rozmezí půl až dvou hodin. Čím je intenzita světla větší, tím je posezení kratší.

Není nutné ani možné celý čas sezení upřeně hledět do lampy. Můžete mít oči přivřené a aspoň jednou za minutu se do světla podívejte. Biolampy využívají polarizované světlo, které je úplně bezpečné. Nevyzařuje totiž škodlivé ultrafialové záření.

K fototerapii se využívá více druhů světla. Jejich použití se liší podle lékařské diagnózy.

- Číré světlo – zaměřené do pacientových očí se přenáší skrz nervy do mozku, kde stimuluje produkci serotoninu a upravuje biorytmus. Využívá se při sezónních depresích.
- Barevné světlo – užití barev ve spojitosti se světlem má stimulační nebo uklidňující účinky. Působí na nervové buňky, které ovlivňují zvyšování či snižování různých aktivit, například dýchání.
- Pulzující světlo pomáhá pacientům s hormonální nerovnováhou. Pomáhá ženám při premenstruačním syndromu. Aplikuje se na zavřené oči 15 minut denně.
- Polarizované světlo – tato forma laserového záření se používá k hojení ran. Stimuluje buňky, čímž dochází k rychlejší regeneraci.
- Stimulace pomocí světelných vln – pomáhá nastartovat poškozené „dráhy“ v těle, které přenášejí světlo do mozku. Dochází k vyrovnávání biorytmů a navození tělesné i duševní pohody.

KDO SI MÁ DÁT POZOR

Fototerapii by se měli vyhýbat lidé, kteří trpí cévními nemocemi nebo některými metabolickými poruchami.



Léčba se nedoporučuje ani při akutních onemocněních, jako je chřipka nebo angína. Biolampu by neměly používat těhotné ženy. Pokud ovšem užíváte antidepressiva či jiné léky zvyšující citlivost na světlo, trpíte fotosenzitivitou či zeleným zákalem, doporučujeme konzultovat použití simulátoru s lékařem.

KDO BY MĚL LÉČBU VYZKOUŠET

Používání má příznivý vliv na celou řadu dalších obtíží:

- snižuje únavu zraku (např. při práci s počítačem)
- zlepšuje ostrost vidění
- a zmírňuje některé oční vady
- výrazně zvyšuje schopnost soustředění
- u dětí snižuje hyperaktivitu a výskyt poruch růstu
- oddaluje nástup únavy
- usnadňuje ranní vstávání a urychluje regeneraci

ZAJÍMAVOSTI

- světelná terapie se začala ve světě využívat v 70. letech minulého století při léčbě pacientů se SAD

- sluneční záření jako léčbu různých nemocí popsal už Hippokrates
- více než třetina amerických rodin má doma speciální intenzivní lampu, hodně je rozšířená ve skandinávských zemích, kde lidé trpí nedostatkem světla

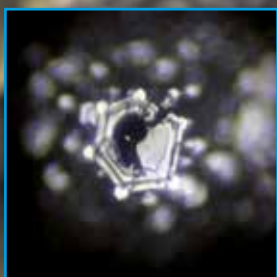
Text: Jana Abelson Tržilová,

foto: Shutterstock.com,

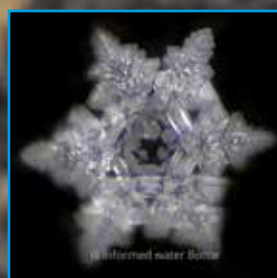
zdroj: fototerapie.com, prirodni-leciva-c, biotherapy.cz, terapie.az4u.info.czc

L Á H E V

kte r á v á s n a u č í m i l o v a t v o d u



Struktura ledu z vody před nalitím do i9 láhve



Krystal vody po nalití do i9 láhve

“přes 90 světových ocenění...”

“Slovinský Tesla” jak je často vědec Vili Poznik (87let) nazýván, ve svých laboratořích v Celje už přes 50 let vyvíjí produkty na harmonizaci vody, stravy, vzduchu a mnoho dalších. Za tuto dobu získal přes 90 světových ocenění vč. Zlatého glóbu na největší americké výstavě vynálezů INPEX (Pittsburgh). Jeho unikátní **TP technologie** pracuje s vibracemi/informacemi, které dokáže měřit, přenášet a ve velkém množství vtisknout do různých médií. Výsledkem jsou produkty určené doslova na **PODPORU ŽIVOTA**, které vrací do rovnováhy naše těla vystavená negativním vlivům 21.století (stres, elektrosmog, nekvalitní voda, nízká vitalita potravin).

Při zadání kupónu RODINA získáte slevu 10% na všechny produkty (do 31.12.2020).

Mezi produkty TP technologie patří např. energetická podložka na jídlo, ochranné štítky na mobil nebo harmonizaci protoru a především **Informovaná i9 láhev** pro revitalizaci pitné vody. Díky V. Poznikovi a skleněné i9 láhvi můžeme pít doslova na každém kroku vodu lahodné chuti s bioenergií na úrovni přírodního zdroje (studánka, horský pramen). Voda z i9 láhve dodává energii, vitalitu, zlepšuje pitný režim. i9 je láhev, která Vás naučí MILOVAT VODU...

VITAORA s.r.o.,
distributor produktů POZNIK
pro Českou republiku,
Na Pátku 122, 33701 Rokycany
www.vitaora.cz


VITAORA
Harmony Life

Zase se mohu dívat na svět

„Co je skutečně důležité, je očím neviditelné,“ říká Malý princ. Určitě má pravdu, jako ostatně téměř ve všem. Jenomže, bez zdravých očí se nám žije hodně těžko.



Povídat by o tom mohla Petra, která se narodila v sedmém měsíci a přes silná dioptrická skla se dívala na svět dlouhých osmnáct let. „Na sport jsem mohla zapomenout. Kluci na mě pokřikovali brejloune. A já sama jsem si připadala minimálně v pubertě dost méněcenná.

vám může kvalifikovaně odpovědět jen váš lékař. Existují samozřejmě patologické stavy oka, u kterých zákrok není možné provádět. Dalšími důležitými kritérii jsou potom i věk a celkový stav pacienta, onemocnění, se kterými se léčí a léky které užívá. To vše by totiž

EPILASIK a PRESBYLASIK), nejobvyklejší jsou pak metody PRK a LASIK.

LASIK (laser in situ keratomileusis) je v současnosti na všech špičkových pracovištích upřednostňován pro řešení krátkozrakosti, nižší a střední dalekozrakosti a astigmatismu. Principem



O laserové operaci jsem uvažovala dlouho. U dětí ji ale obvykle neprovádějí a i kdyby, naši byli stejně proti. Už toho se mnou zažili dost a báli se, že se mi zrak nejen nezlepší, ale že o něj přijdu úplně. Musela jsem si počkat, až budu plnoletá a zodpovědná sama za sebe.

Nikdy na ten okamžik nezapomenu. Když jsem poprvé viděla svět v jasných barvách, teprve mi došlo, o co všechno jsem přicházela.“

V HLAVNÍ ROLI LASER

Přestože u nás ještě laserové operace očí někteří lidé nepovažují za úplně standardní záležitost, v zahraničí je tomu trochu jinak. K odstranění krátkozrakosti, dalekozrakosti a dalších vad se laser začal masově používat už v roce 1989. V Česku slouží k léčbě očních vad od začátku 90. let a operaci se každoročně podrobí asi 20.000 lidí.

Pro úplnost je třeba dodat, že zdravotní pojišťovny laserové zákroky nehradí. Za operaci jednoho oka zaplatíte zhruba kolem 20.000 korun. Určitě to ale stojí za to.

KDO ANO A KDO NE?

Možná si říkáte, zda je právě pro vás metoda vhodná. Tak na tuto otázku

mohlo hojení rohovky po zákroku modifikovat či komplikovat.

Navzdory tomu, že jde o metodu roky prověřenou, stejně jako u každého jiného chirurgického zákroku i zde existuje riziko komplikací. Pečlivým předoperačním vyšetřením, precizním provedením zákroku a dodržením zásad pooperační péče je však toto riziko minimalizováno. Nejčastější „komplikací“ je nedostatečná úprava vady, kdy po zákroku přetrvává tzv. zbytková vada. V naprosté většině případů je zbytková vada minimální a nevyžaduje korekci, v případě potřeby lze zákrok opakovat. Další komplikací může být prodloužené hojení povrchu rohovky, což je řešeno použitím lubrikancií (umělých slz) eventuálně dočasným nošením měkké kontaktní čočky. Oči mohou být po zákroku přechodně citlivější, zejména v suchém a prašném prostředí. Ke komplikacím může vzácně dojít při tvorbě nebo hojení rohovkové lamely, obtíže jsou většinou řešitelné lokální terapií kapkami nebo doplňkovým zákrokem.

JAKOU SI VYBRAT?

Existuje několik metod, ze kterých si pacient může vybírat. Užívají se metody PRK, LASEK, DTK či LASIK, (případně

metody je mikrochirurgické seříznutí tenké vrchlíkové lamely rohovky a provedení zákroku laserem po jejím odklopení. Po tomto opracování hlubších rohovkových vrstev je lamela přiklopena zpět, na své původní místo. Hlavními výhodami této metody je vysoká přesnost, pooperační stabilita a bezbolestný operační i pooperační průběh.

ReLEx SMILE – je nejnovější metodou laserové refrakční chirurgie pro korekci myopie (krátkozrakosti) a astigmatismu.

Při tomto zákroku je femtosekundovým laserem vytvořena tzv. lentikula uvnitř stromatu (tkáň rohovky) spolu s malým zářezem na úrovni jejího okraje, kterou je poté tato lentikula z nitra rohovky vytažena.

Procedura ReLEx SMILE je vhodná pro pacienty s myopií a astigmatismem.

Myopii lze operovat v rozmezí -3,0 D až -10,0 D, astigmatismus lze odstranit do 5,0 D.

Metoda ReLEx SMILE je prováděna téměř bez narušení epitelu rohovky, do kterého je vytvořena pouze malá ranka na okraji rohovky.

AU, TO BOLÍ...

Určitě si říkáte, že taková operace asi

Snažíme se žít jako normální rodina, i když je syn vážně nemocný

Paní Lenka z Mnichova Hradiště vychovává své dva syny sama. Patnáctiletý Erik studuje první ročník střední školy a mladší Davídek, který v říjnu oslavil osmé narozeniny, je nejraději s maminkou doma nebo ve speciální škole. Od narození se potýká s vážnou metabolickou poruchou, po jejíž příčině lékaři stále pátrají. Jeho problémy jsou různé: „*Davídek má snížené svalové napětí, můžete si jej představit jako hadrovou panenku. Po celý život ho provází epileptické záchvaty, které zmírňuje pravidelné užívání léků. Má také problém s příjmem potravy a častým zvracením,*“ popisuje maminka Lenka. „*Nejhorší byly první měsíce Davídkova života, většinu času jsme trávili v nemocnici. Erik v té době navštěvoval druhou třídu základní školy a s péčí pomáhali babička s dědou. Pro všechny to bylo náročné období. Erik se zhoršil ve škole, vzájemné odloučení jsme těžce nesli,*“ dodává.

Davídka trápí i pokročilá skolióza. Každý den s ním proto maminka cvičí,



pravidelně navštěvuje rehabilitace, muzikoterapii, hipoterapii (rehabilitaci na koni) a pro účely sensorické stimulace relaxační místnost snoezelen. Ta je vybavená barevnými světýlky, které mají na Davídka v kombinaci s pohodlným ležením a relaxační hudbou blahodárné účinky. „*Musím říct, že nejvíce Davídkovi pomáhá delfinoterapie, na*



kteřou dojíždíme do zahraničí. Davídek plave v bazénku se speciálně vycvičenými delfíny, kteří pro vážně nemocné děti fungují jako terapeuti. Děti pozorují triky a kousky delfínů a vzájemně spolu komunikují. Je to neuvěřitelné, ale delfíni dokážou rozeznat nemocného člověka od zdravého. Nemocnému projeví mnohem více pozornosti, jakoby sami chápali, že právě on jejich pomoc potřebuje. Po poslední takové terapii začal hláskovat. Je úžasné, že po tolika letech najednou od syna slyšíte něco víc než jen zvuky,“ vysvětluje maminka Lenka. Takový výlet však rodinu stojí několik desítek tisíc korun. S úhradou částečně pomáhají Dobří andělé prostřednictvím nadace Dobrý anděl, ale i další neziskové organizace. „*Dobří andělé nám pomáhají především s těmi pravidelnými náklady. Například s vyváženou stravou, kterou Davídek potřebuje, kupujeme mu třeba nutridrinky a nutripudinky. Z příspěvku hradíme různé terapie, a pokud něco zbyde, dáme částku stranou na delfinoterapii. Nyní máme další sen, vyzkoušet soukromou rehabilitační kliniku v Praze. Uvidíme, zda na ni našetříme, je to nad rámec zdravotního pojištění. Děkujeme Dobrým andělům, ale i rodině a dalším lidem, kteří nám pomáhají.*

Bez nich bychom nemohli Davídkovi dopřát takovou péči,“ říká s vděčností paní Lenka.

Nadace Dobrý anděl měsíčně přijme přes 107 nových rodin, které zasáhla vážná nemoc. Veškeré příspěvky, které se každý měsíc od dárců vyberou, se na začátku následujícího měsíce rovnoměrně rozdělí mezi rodiny, kterým Dobří andělé pomáhají. Do pomoci se můžete zapojit i vy. Stačí se zaregistrovat na www.dobryandel.cz/registrace, zvolit libovolnou výši příspěvku a zadat trvalý příkaz.



V jednom nejrozsáhlejších výzkumů, který se týkal vzhledu, si respondenti za dvě hodiny prohlédli 120 různých obličejů, polovinu ženských, polovinu mužských. Na každý obličej měli 20 sekund a dalších 40 krátce odpovídali na otázky, jak na ně konkrétní obličej zapůsobil. Po delší době se vždy objevila tvář stejného člověka s digitálně upravenými detaily – jiný tvar očí (hloubka, velikost, šikmost, rovnoměrnost, vzdálenost od sebe atd.). Ani jeden z 1500 účastníků nepoznal, že opakovaně spatřil stejného člověka!

musí hrozně bolet. Věřte tomu, že se opravdu není čeho obávat. Je pravda, že pacient je při operaci plně při vědomí, oko je však místně znecitlivěno kap-



kami. Vlastní zákrok je proto u všech výše uvedených metod bezbolestný. Pooperační hojení je pacienty obvykle snášeno také velmi dobře. Nejlepší průběh bývá po operaci metodou LASIK. Většina pacientů nemá žádné nebo jen zcela minimální obtíže (přechodný pocit mírného pálení, suššího oka, mírná světloplachost) v prvním dnu po operaci. V naprosté většině případů není třeba aplikovat kontaktní čočku, oko je chráněno obvazem jen první noc po zákroku a velmi rychlý a bezbolestný průběh hojení umožňuje návrat k běžným aktivitám a pracovnímu procesu již další den po operaci. Po zákroku PRK zůstává obnažen citlivý povrch rohovky. Jeho hojení, které trvá 3-4 dny bývá provázáno zvýšenou světloplachostí, přechodnou bolestivostí (pocit cizího tělíska nebo poškrábání oka) a mírným podrážděním oka. Bolesti se mírní zakrytím oka obvazem a nasazením léčebné kontaktní čočky s podáváním oč-

ních kapek, eventuálně krátkodobým užíváním léku proti bolesti.

UVIDÍM OPRAVDU DOBŘE?

Většina z pacientů se obává toho, zda budou po zákroku opravdu dobře vidět a zda následná rehabilitace nebude natolik dlouhá, aby je nevyřadila z normálního života. Obavy jsou obvykle zbytečné. Po zákroku metodou LASIK je zraková rehabilitace velmi rychlá, výrazné zlepšení zrakové ostrosti bývá patrné již první den po operaci. U krátkozrakých pacientů může přechodné záměrné překorigování a dioptrický rozdíl mezi očima působit pocit přechodného zhoršení zrakové ostrosti do blízka. U mladších pacientů se tyto obtíže po několika dnech až týdnech obvykle upravují, u pacientů v presbyopickém věku (starší 40 let) bude odstranění krátkozrakosti dříve či později znamenat potřebu brýlí na čtení. K definitivnímu ustálení vidění dochází zhruba po měsíci, u dalekozrakých pacientů může být tato doba delší. V období mezi operacemi obou očí vzniká mezi očima dioptrický rozdíl, který je možné v případě potřeby korigovat nošením jedné kontaktní čočky na neoperovaném oku, eventuálně výměnou dioptrického brýlového skla za sklo čiré na oku operovaném. Po zákroku metodou PRK je zraková rehabilitace delší a k definitivnímu ustálení vidění dochází po třech až šesti měsících. Po laserových zákrocích může být lehce snížena kontrastní citlivost, při nočních vidění se může vyskytnout tzv. "glare" - kruhy a pocit rozostření kolem světelných zdrojů, např. světel aut. Intenzita tohoto jevu souvisí s výší původní vady a většinou rychle klesá v prvních týdnech po operaci.

DIOPTRICKÉ VADY

Oko je optický systém. Přirovnáme-li oko k objektivu fotoaparátu, pak funk-

ci clony představuje duhovka, citlivou vrstvu fotografického filmu zastupuje sítnice. Zaostření při pohledu do blízka zajišťuje oční čočka zvýšením své lomivosti změnou svého tvaru - akomodací. Paprsky světla procházejí optickým systémem oka a v ideálním případě dopadají na sítnici. V případě, že není zachován správný poměr mezi délkou oka a silou lomivých částí oka dochází k rozostření obrazu.

Krátkozrakost:

Pokud je oko příliš dlouhé nebo lomivost optické soustavy je větší (v poměru k délce oka), paprsky se sbíhají před sítnicí a hovoříme o krátkozrakosti (myopii). Na sítnici dopadá rozostřený obraz. Touto vadou je postiženo až 30 % lidí. K dosažení ostrého vidění se používají brýle s rozptylným sklem nebo kontaktní čočky.

Dalekozrakost:

Když je oko příliš krátké nebo lomivost oka je malá, světelné paprsky se sbíhají za sítnicí a hovoříme o dalekozrakosti (hypermetropii). Na sítnici, obdobně jako při krátkozrakosti, dopadá rozostřený obraz. Tato vada se koriguje brýlemi se spojným sklem nebo kontaktní čočkou.

Astigmatismus:

Rohovka je průhledná část oka a svými optickými vlastnostmi představuje hlavní lomivou část optického systému. Tvarem se dá přirovnat ke kopuli. V ideálním případě je ve všech osách stejně zakřivená. V případě, že v některých osách je zakřivená více nebo naopak méně, hovoříme o astigmatismu. Určitý nízký stupeň astigmatismu je fyziologický (rohovka není téměř nikdy absolutně pravidelně zakřivená) a nevyžaduje optickou korekci. Astigmatismus se může kombinovat s dalekozrakostí i krátkozrakostí. Napravuje se cylindrickými skly nebo torickými kontaktními čočkami.

Foto: Shutterstock.com



Pro celou rodinu!
SLEVY AŽ 60%
z doplatků na léky pro všechny
držitele PHARMACARD.

www.ipcgroup.cz/cz/pharmacard



**Všechny
inzulíny
bez
doplatku**

v LÉKÁRNÁCH ipc.

Vše pro zdraví...

www.ipcgroup.cz

INZERCE

**nabito
možnostmi**



statickeplakaty.cz

**NELEPÍ SE
A PŘECE DRŽÍ
...opakovaně**

STATICKÉ PLAKÁTY

jsou vyrobeny z elektrostaticky nabitě fólie, která sama bez lepidla či napínačků, přilne k čistým, suchým povrchům jako je omítka, sklo, plast, kov, dřevo, papír, sádkartón či kámen.

Využívá se pro umístění reklamy či jiných sdělení na stěny, dveře, výlohy, okna, zrcadla, barové pulty, tabule, monitory, elektrospotřebiče, nábytek a mnoho dalších...

Objednejte si vzorek zdarma na webu statickeplakaty.cz, nebo na tel.: **739 016 005**.

ClingZ
A NEKOOSA BRAND

Správný jídelníček pro štíhlou linii

Často hovoříme o tom, jak moc je důležité, aby byla naše strava vyvážená a obsahovala vše potřebné. Víme ale skutečně, jak musí náš jídelníček vypadat, abychom byly zdravé a abychom si udržely štíhlou linii?







Hubnutí začíná v hlavě, až poté na talíři.

Že v něm nesmějí chybět vitamíny a minerály, to už ví dnes každé malé dítě. Určitě nikdo z nás nebude mít problém najít dostatek potravin, aby byl jejich příjem optimální. Jak ale dodat do organismu potřebné množství vlákniny, která je nezbytná pro správné trávení? Není to nic složitého. Stačí:

- Zavést 5 dávek ovoce a čerstvé zeleniny denně. Například: porce salátu, zeleninová příloha a 3 kusy ovoce – rovnoměrně rozdělené v průběhu celého dne.
- Dávat přednost kusové zelenině a ovoci před zeleninovými nebo ovocnými šťávami. Vláknina se totiž nachází především ve slupce a dužině ovoce. Při výrobě šťávy se tyto části odstraňují, takže šťáva neobsahuje téměř žádnou vlákninu.
- Dvakrát až třikrát týdně konzumovat luštěniny. Jsou jedním z nejlepších zdrojů vlákniny.
- Nahradit některé zpracované potraviny jejich nezpracovanými variantami. Kromě obsahu vlákniny tyto nezpracované potraviny dodávají jídlu lepší chuť.

KYSANÉ VÝROBKY PRO ZDRAVÍ

Vláknina samozřejmě není všechno. Důležitou roli v našem jídelníčku hrají

i kysané mléčné výrobky s bifidobakteriemi, které mají příznivý vliv na rovnováhu střevní mikroflóry. Nabídka je na našem trhu více než pestrá. Jde jen o to správně se v ní zorientovat a koupit právě ty výrobky, které skutečně mají slibované vlastnosti.

NA CO ZAPOMENOUT?

Správně jíst ovšem neznamená jen zařadit do jídelníčku vhodné potraviny, ale i vyloučit ty špatné. Chcete-li být zdravá a krásná, pokuste se co nejméně konzumovat:

- Čokoládu
- tučná jídla
- nápoje obsahující kofein (káva, povzbuzující nápoje)
- alkohol
- mátu pepřnou
- česnek a ostrá koření
- kyselé ovoce a zeleninu (pomeranče, rajčata)
- nápoje obsahující CO²

SNÍDANĚ JE ZÁKLAD DNE!

Základem vyváženého jídelníčku je správná snídaně. Po noci, kdy tělo odpočívá, je nutné organismus znovu nastartovat. Tělo zpracuje vyšší dávku energie, navíc neukládá tuky do zásob, jako je tomu po večerní hostině.

K snídani jsou vhodná jídla s nižším glykemickým indexem. Ta zahánějí hlad na delší dobu. Doporučit tak můžeme celozrnný chléb, nízkotučný sýr, tvaroh, jogurt, myslí, banán, sójové mléko, mléčné, zejména zakysané výrobky. Naopak nepříliš vhodné je bílé pečivo, koblihy či hamburgery. Pokud se od nich ale nedokážete oprostít, jezte je raději ráno, než večer.

Podle výzkumu amerického dietologa Nikhila V. Dhurandhara z Biomedicinského výzkumného centra Pennington mohou přes vyšší obsah cholesterolu pozitivně působit také vejíčka. „Lidé mají velké problémy zvyknout si na nějakou dietu a náš výzkum ukazuje, že volbou vajec k snídani se může dramaticky zvýšit šance na hubnutí. Zřejmě tady pomáhá zvýšená nasycenost a příjem energie, které pak pomáhají lidem zvládat pozdější omezený příjem kalorií během dne,“ tvrdí Dhurandhar. Při snídani nezapomínejte taktéž na tekutiny. Vhodný je čaj, či neslazené nápoje. Opatrně naopak s oblíbenou ranní kávou, která odvodňuje a měla by vždy být podávána se sklenkou vody. Význam snídaně rozhodně nepodceňujte! Snídej sám, obědvěj s přítelem, večeři ponech nepříteli...

Foto: Shutterstock.com

= Bud' =
aktivní
a pak si dej malinu



**Také jako
drink!**



+

NUTREND

SOUTĚŽ

21. 9. až 29. 11. 2020

**Vyhraďte
aktivní pobyt
v NUTREND
WORLD**

Soutěžte na www.olma.cz





Imunita

aneb Jak se tělo brání

Na trhu existují stovky preparátů na posílení imunity. Kéž by fungovaly stoprocentně. Nemuseli bychom se bát žloutenky, chřipky, ale ani třeba rakoviny!



Latinské slovo *Immunis* v překladu znamená odolný. Imunita je schopnost organismu rozpoznat v těle cizí částice a zničit je tak, aby nemohly tělu škodit. Neznamená to jen, že zahubí viry a bakterie, ale třeba i buňku, která se změní na rakovinnou. Pokud tedy v těle funguje vše tak, jak má, dokáže se s nebezpečím, které číhá venku, docela dobře vyrovnat. Dojde-li ale někde k nějakému zádrhelu, onemocníme.

ZAPOMEŇ NA NEMOC A BUDEŠ ZDRAVÝ!

Jana už byla zoufalá. O tom, že bude manželství s Honzou procházkou růžovým sadem, už rozhodně nesnila. Hádky byly na denním pořádku a rozchodu bránila už jenom malá Kačka. Ta už byla ovšem z napjaté situace tak vystresovaná, že se začala počůrávat a ve školce si stěžovali, že je plačtivá a přecitlivělá. Do toho si na Janu zasedla šéfová a dávala jí čím dál víc najevo, že je v kanceláři nadbytečná. Aby toho nebylo málo, Jana, která byla vždycky zdravá jako řípa, začala mít najednou obrovské problémy. Jedna chřipka střídala druhou, jakoby si tělo říkalo, že když už nic není, jak má být, tak proč vlastně nezačít také stávkovat. A tak Jana kýchala a prskala bez ohledu na to, kolik léků zrovna polykala a že po měsíci boje dokonce disciplinovaně ulehla a předpisově se léčila. Byla z toho čím dál víc zoufalá a hlavou se jí honily děsivé představy typu: Chronický únavový syndrom, počínající encefalitida, případně borelioza. Časem získala pro své před-

stavy i lékaře, který podlehl nátlaku a začal ji posílat na další a další odborná vyšetření. A tak se Jana šourala od jedné ordinace k druhé, aby se vrátila zas a znovu s negativním výsledkem. Zpočátku jí to dělalo radost, bylo fajn vědět, že je zdravá, ale po čase už se modlila, aby už konečně někdo něco našel a začal ji léčit. Jenomže nenašel. A nemoc neustupovala. Spíše naopak. Po čase ustaly Janiny pokusy zapojit se byť na chvíli do pracovního procesu, kde jí dávali čím dál víc najevo, že právě ona je tou, která by měla odejít. Odezněla snaha dát znovu dohromady rozpadající se manželství, protože je-



Imunita v imunologii označuje schopnost organismu bránit se proti antigenům pocházejícím jak z vnějšího prostředí, tak z prostředí z pohledu organismu vnitřního.

nom péče o dceru jí brala veškerou sílu. Jana se propadala čím dál hloub, až se jednou podívala až na dno a zdálo se jí, že z něj už není návratu. Do nemocnice ji našťěstí odvezli včas.

A konečně i na správné oddělení, protože i když všechna vyšetření byla negativní, všechno rozhodně v pořádku nebylo. A ačkoliv obtíže teď už byly vyloženě rázu fyzického, příčina byla jednoznačně v psychice. Byl to nervový stres, tlak okolí a okolností, které odstartovaly kardinální propad imunitního systému. A byl to psycholog, kterého Lenka potřebovala, aby se pomalu, ale jistě mohla ode dna odpíchnout.

V HLAVNÍ ROLI PSYCHIKA

Možná vás to překvapí, ale u onemocnění imunitního systému hraje psychika mnohem větší roli, než si myslíme. Naše tělo se i bez psychických problémů pohybuje na hraně. Většinu nemocí nevyležíme, s horečkami se potácíme po kanceláři, chřipku přecházíme jako běžnou záležitost. To všechno tělo oslabuje. Když se navrch přidá stres, podrážděnost a přepracovanost, schopnost odolávat zevním agresorům se dramaticky snižuje. Tělo nás samozřejmě včas varuje, my ale býváme k jeho signálům většinou slepí a hluchí. No řekněte, kdy jste naposledy zrušili schůzku kvůli tomu, že vás bolí hlava, je vám špatně od žaludku a celkově slabo? Kdy jste si vzali dovolenou poté, co vám tři dny hučelo hlavě, dělaly se vám mžítka před očima a chtělo se vám zvracet? Tělo se dlouho snaží bojovat. Když mu ale nepomůžeme, nakonec podlehne.

CO VŠECHNO S IMUNITOU SOUVISÍ

Imunitu rozdělujeme na nespecifickou a specifickou. Pod nespecifickou imunitu zařazujeme přirozenou odolnost organismu proti původcům infekcí a proti cizorodým a nádorovým buňkám. Tato imunita nezávisí na tom, jaký prvek konkrétně vnikl do organismu. Postup proti všem cizorodým vetřelcům je v podstatě stejný. Pro spuštění imunitních reakcí stačí to, že prvek byl poznán jako tělu cizí.



**PRŮJEM
IDIOPATICKÉ STŘEVNÍ ZÁNĚTY
CROHNOVA CHOROBA
NADÝMÁNÍ**

**HEMOROIDY
ULCERÓZNÍ KOLITIDA
DRÁŽDIVÝ TRAČNÍK
ZÁCPA**



Míváte problémy se zažíváním, pálením žáhy, afty jícnem, žaludkem, nadýmáním, stolicí, zácpou, průjmy, hemoroidy, záněty, propustností střev atp.?

Máte slabší imunitu či málo životní energie?

Jděte přírodní cestou a vyzkoušejte Vitestin® – unikátní doplněk stravy.

V laboratořích **Jihočeského vědeckotechnického parku** pro vás vyrábíme již 3 roky Vitestin®, který je svým rozsahem a působením zcela výjimečný. Přírodním

Málokdo tuší, že naším největším imunitním orgánem jsou střeva. Na nich záleží, jestli tělo vstřebá všechny důležité živiny a odolá útoku různých patogenů. Jinými slovy, správně fungující střeva jsou nezbytnou podmínkou celkového zdraví.

AKTIVNÍ PÉČE O VAŠE STŘEVA

A CELÝ ZAŽÍVACÍ TRAKT

...pro malé i velké!

způsobem harmonizuje střeva a sliznice celého zaživacího ústrojí a významně je podporuje v jejich normální přirozené funkci. Vitestin® pomohl mnohým z vás i tam, kde nepomohli jiní a kde jste již vyzkoušeli snad úplně vše...

Kolonizace zaživacího ústrojí mikroorganismy **začíná ještě před narozením**. Děti narozené císařským řezem mají druhově jiný mikrobiom než děti porozené přirozeně. Tomu je třeba věnovat po porodu pozornost. Dalším důležitým momentem pro osídlení střeva dítěte zdraví prospěšnými bakteriemi je **kojení**.

Pokud se o své "hodné" bakterie, které chrání naše zdraví, během celého života až do stáří nestaráme, koledujeme si o malér v podobě nejrůznějších onemocnění, jako jsou střevní záněty a infekce, srdečně-cévní potíže, obezita, cukrovka, astma, alergie, demence, onkologická či duševní onemocnění, jak upozorňují odborníci z České mikrobiomové společnosti.

Zajímavé jsou jeho pozitivní účinky na pleť, vlasy, klouby a vůbec **preventivní** účinky na posílení imunity.

Jedna naše zákaznice nazvala Vitestin® **pletovou maskou pro střeva** 😊, další velkým zázrakem, jiná litovala, že Vitestin® není na trhu již 10 let, co se zbytečně trápila. Další zákaznice mohou konečně v klidu a pohodě na nákup, do divadla, na dovolenou, na návštěvu. Dalším se vrátila energie a radost a chuť do života i na hrátky v posteli...

Účinnost a působení Vitestinu® jsou dány cílenou kombinací jednotlivých druhů **českých bylin**, jejich přesným poměrem a unikátním výrobním postupem.

Aloe Vera doplňuje strukturu a je obecně prospěšná na zažívání. **Ženšen** podporuje účinek, přispívá k vitalitě a regeneraci organismu.

Doporučená denní dávka je 1/2 (žaludek, jícen) či 1 (střeva) sklenice denně. Tento poměrně větší objem zajišťuje, aby se Vitestin®



test trávení na našem webu

dostal pokud možno na všechna problematická místa v zaživacím traktu.

Vitestin® neobsahuje **žádný** cukr, lepek, ani barviva či konzervanty.

Počet dní užívání je individuální a pohybuje se v rozsahu 3 a více dní v závislosti od vašeho problému. Cena 1 sklenice Vitestinu® o obsahu 390 ml je 160 Kč a je odpovídající objemu a účinku bylinek v zakoupené lahvičce.

Více informací, **recenzi a seznam prodejen** najdete na našem webu nebo zavolejte, rádi vám poradíme.

Vitestin® můžete zakoupit přes e-shop a ve vybraných prodejnách ve vašem okolí.

„Již 7 let řešíme střevní problémy mého desetiletého syna. Při nástupu do MŠ byl poprvé hospitalizovaný v nemocnici pro problém s vyprazdňováním. Synovi dáváme půl lahvičky již 8 den a už dochází na záchod každý den a špinavé spodní prádlo již 5 dnem nenacházíme, což je pro nás velká výhra.“ **Zuzka**

„Můj syn se léčí s Crohnovou chorobou. Již trpěl bolestmi břicha a farmakologická léčba příliš nezabírala. Začal každý den pít Vitestin. Bolesti přestaly již po vypití dvou lahviček, syn se začal cítit podstatně lépe a my společně jsme opět dostali naději na jeho uzdravení. Zlepšení potvrdil i jeho ošetřující lékař.“ **JUDr. František H.**

„Maminka měla problém s průjemem 2 roky. Doktorka jí stanovila diagnózu inaktivní ulcerózní kolitida. Po předepsaných lécích zlepšení jen krátkodobě. Maminka začala pít Vitestin každý den. První zlepšení pozorovala již po měsíci a po 2 měsících se jí stolice upravila tak, že neměla průjem vůbec. Od třetího měsíce pije Vitestin po třech dnech nebo někdy i po týdnu. Dost se jí ulevilo, že alespoň něco jí pomáhá.“

Lucie S., Zlín

www.vitestin.cz

Tel. : 389 500 001

777 455 588

Se zdravými střevy pocítíte návrat a příliv životní energie.

Doplňky stravy nejsou náhradou pestré stravy.

VYRÁBÍME S LÁSKOU A PÉČÍ V ČESKÉ REPUBLICE

bezlepkový výrobek

OCHUTNEJTE TAKÉ NAŠE – VAŠE RECEPTY PRO LEH(P)ČÍ POCIT

KE STAŽENÍ ZDARMA



NATURA IMUNECO, s.r.o. Lipová 1789/9, 370 05 České Budějovice



Mezi základní reakce nespecifické imunity patří fagocytóza, což je pohlcování cizorodého materiálu speciálními buňkami nazývanými fagocyty. Rozdělujeme je na mikrofágy a makrofágy. Mikrofágy jsou nám důvěrně známé bílé krvinky. Ty cestují k cizorodým tělískům, které vnikly do organismu, nejčastěji bakteriím a pohlcují je. Ovšem mikrofágy vyslané do tkání, aby bojovaly proti cizorodým prvkům, žijí jenom jeden až dva dny. Poté nastupují makrofágy, které fungují přibližně stejně jako mikrofágy, ale přežívají delší dobu a jsou účinnější.

Další významnou složkou nespecifické imunity je tzv. komplementový systém. To je souhrn devíti bílkovinných složek, které se postupně spouštějí a spolu s dalšími prvky imunity se spolupodílejí na zničení bakterií.

Při reakcích specifické imunity organismus pozná vniklý cizorodý prvek, zapamatuje si ho a vytváří protilátky šité přímo „na míru“. Za mateřský základ imunitního systému, kde se rodí a dozrávají buňky schopné bojovat proti veškerým, můžeme považovat lymfoidní tkáň. Primární lymfoidní tkání u člověka je thymus, neboli brzlík a kostní dřeň. V těchto orgánech lymfoidní buňky

dozrávají. Dalšími lymfoidními tkáněmi jsou lymfatické uzliny a slezina. Po těle jsou ještě pak roztroušené různé shluky lymfoidní tkáně.

V lymfoidní tkáni vyžívají primitivní lymfoidní buňky, které se diferencují na dvě části, na T a B lymfocyty.

T lymfocyty zabíjejí cílové buňky bezprostředním kontaktem, zatímco B lymfocyty vytvářejí protilátky, které zabíjejí i vzdálené cílové buňky.

Poruchy imunity dělíme do tří skupin

- Imunodeficiencie – což znamená nedostatečnou obranyschopnost organismu
- Alergie – to je přecitlivělost na některé antigeny z vnějšího světa.
- Autoimunita – kdy dochází k selhání regulace poznávání vlastních struktur a organismus se začne sám poškozovat.
- K těmto poruchám můžeme ještě přiřadit nepřiměřenou reakci organismu, kterou známe jako anafylaktický šok.

KDYŽ SE ORGANISMUS NEUMÍ BRÁNIT.

Mezi onemocnění první skupiny patří

například chronický únavový syndrom. Toto onemocnění je záluďné zejména tím, že si nemocný často vůbec neuvědomuje, že se jedná o chorobu. Reakce okolí je obvykle navíc taková, že se snaží vyburcovat ho k činnosti, které organismus prostě není schopen. Nemocnému se proto velmi uleví, když je nemoc pojmenována a zahájena léčba. Klasickým onemocněním imunodeficiencie je také AIDS. Toto onemocnění, u kterého se v počátcích výskytu hovořilo o několika málo nakažených jedincích je po letech bohužel i u nás nemocí, se kterou bojují stovky lidí.

BOHUŽEL, JE TO ALERGIE

Alergie patří mezi nejčastější onemocnění imunity. Bohužel za ni může i stále víc znečištěné prostředí. Přítomnost dráždivých látek ve vdechovaném vzduchu poškozují přirozené obranné bariéry (sliznice). Těm mohou ublížit i stále se opakující a neléčené infekce horních cest dýchacích. Svoji roli nepochybně hraje i genetický vliv. Například děti rodičů, kteří oba trpí atopickým ekzémem, mají alergické onemocnění až v 80%

Co patří mezi alergeny?

1. pylý



2. částechy živočišného původu
3. žihadla
4. chemické látky – kosmetické výrobky, umělé tkaniny, léky
5. některé potraviny - zejména vajíčka, ryby, ořechy, mléko, kakao.

KDYŽ SE TĚLO ZABÍJÍ SAMO

Poruchy autoimunity jsou zrádné v tom, že tělo začne samo sebe poškozovat. Všechny příčiny nejsou zatím známe, předpokládá se, že se na vzniku onemocnění podílejí faktory genetické, hormonální a zevní (špatná reakce po injekcích, léky, ultrafialové záření...) Chorob autoimunity je celá řada, naštěstí ale obvykle nepostihují velké množství pacientů. Mezi nejznámější patří revmatoidní artritida, revmatická horečka, ale také třeba diabetes závislý na inzulínu.

Jak již jsme si řekli a jak ostatně ukazují i poslední výzkumy, stav imunity velmi souvisí s psychickým stavem. Chronický stres, předrážděnost a přepracovanost velmi snižují schopnost odolávat zevním agresorům. Takže, pokusme se, pokud to jen půjde, nebrat si starosti příliš k srdci a zkusme žít v pohodě a v klidu. Naše zdraví za to přece stojí!

JAK POSÍLIT IMUNITU

Že je potřeba imunitu posilovat ví jistě každý z nás. Na druhou stranu, kdybychom neměli imunitu, přineslo by to i jisté pozitivní výsledky. Například transplantace by byly čistě technickým problémem, jak a kde co odebrat, jak a kam to přišít. Ve skutečnosti však u pacientů s transplantáty musíme imunitní reakce potlačovat podáváním speciálních léků, abychom zabránili odhojení štěpu. Pacient se proto daleko hůře vyrovnává i se zcela neškodnými infekcemi (např. nemocemi z nachlazení), které pro něj znamenají, na rozdíl od normální populace, vážné ohrožení.

Všichni bychom rádi byli zdraví a uměli zahnat nemoc dříve, než propukne. K tomu je ovšem potřeba na své imunitě trochu zapracovat. Imunitní systém můžeme posílnit zdravou stravou, otužováním, pozitivním přístupem k životu a bezpečnými přírodními prostředky bez vedlejších účinků.

Pravidlo první – vybírejte si správná jídla. Na životosprávě záleží víc, než si možná myslíte. Správný pitný režim, dostatek zeleniny a ovoce, pravidelný přísun minerálů – to je to, co vaše imunita potřebuje.

Pravidlo druhé - nebojte se chladu! Navléci se okamžitě do silných svetrů a zabalit se do dek, kdykoliv ucítíte byť jen náznak chladu, je ten největší nerozum, jakého se můžete dopustit. Máte pocit, že otužování je jen pro bláznů? Když myslíte... Ti blázni si ale užijí život pravděpodobně o pár let delší a zdravější než ti, kteří se nechtějí »nastudit«, jímá je panická hrůza z toho, že ofouknou a mají doma ve dne v noci teplotu minimálně šestadvacet stupňů. Pletené vesty přenechejte raději babičce a začněte s otužováním. Nikdo po vás samozřejmě nechce, abyste se v lednu chodili namáčet do Vltavy, nebo běhali v mrazích polonazí. S otužováním je třeba začít postupně. Ideálem je samozřejmě ranní chladná koupel. Pokud ovšem víte, že byste za normálních okolností pod chladný proud vody nevstoupili, zkuste se předtím důkladně prohřát v sauně. Pak si budete ve vlažné (a po určité době i studené) sprše přímo libovat. Pokud saunu nemáte k dispozici,

”

*Přemýšleli jste někdy o tom, proč v dobách temného stře-
dověku někte-
ří lidé na moř
umírali, za-
tímco někteří
se nejen nena-
kazili, dokonce
se o nemocné
starali? Jedno-
duchá odpověď.
Měli silný imu-
nitní systém.*

začněte nejprve vlažnou vodou.

Pravidlo třetí - buďte v pohodě! Ne-
podceňujte vliv duševního zdraví na to
fyzické. Stres je pro viry tím nejlepším
spojencem a pokud jste permanentně
uštvaní a zničení, není se čemu divit, že
pochytáte ze vzduchu všechny možné
virózy. Dopřejte si více času na odpoči-
nek. A nevymlouvejte se, že to nejde...

**Pravidlo čtvrté – Dovolena vám jen
prospěje**

Jak již jsme říkali, mnohé onemocnění



imunitního systému souvisí se stresem,
ve kterém žijeme. Nemá ale smysl do-
přát si jen prodloužený víkend a čekat
od toho zázraky. Lékaři tvrdí, že pře-
stávka v práci by měla trvat minimálně
čtrnáct dní. Blahodárně působí pobyt
u moře, stejně jako třeba vysokohorská
turistika. Jde o to změnit životní styl
a začít se trochu pohybovat na čerst-
vém vzduchu.

**Pravidlo páté – zkuste solnou
jeskyni**

Po návratu od moře velmi zesílíte bla-
hodárné působení mořského vzduchu,
pokud na dovolenou navážete pra-
videlnými návštěvami solné jeskyně.
Dopřát si ji můžete celá rodina, včetně
dětí, pro které již mnohde mají přípra-
vené hračky, aby je zhruba hodinový
pobyt nenudil.

Pravidlo šesté – zdravé cvičení

Určitě nezapomeňte ani na blahodárné
působí cvičení. Ideální je navštívit fit-
centrum, či jiné podobné zařízení mi-
nimálně dvakrát týdně a zkombinovat
cvičení s následnou relaxací v bazénu
či vířivce. Od věci ani není, je-li to ve
vašich možnostech, dopřát si menší tě-
locvičnu a bazén doma a tím si zajistit
možnost věnovat se cvičení každý den
po ránu, kdy tělo nejlépe spaluje tuky.

**Pravidlo sedmé – vyčistěte
organismus**

Pro posílení imunitního systému je vel-
mi důležité i vyčistit organismus. Speci-
ální salony nabízejí nepřehledné množ-

ství metod, které vám k tomu přispějí.
Vyzkoušet můžete vacupress, vacushi-
ne, nebo třeba hypoxy. Všechny zmíně-
né metody vám pomohou rozproudit
metabolismus a vyplavit nečistoty z or-
ganismu, který pak bude lépe bojovat
s nemocemi.

Pravidlo osmé – zkuste něco z přírody.

Česnek

Jde o velmi účinné přírodní antibioti-
kum, které navíc pomáhá snižovat krev-
ní tlak a hladinu cholesterolu. Pokud
máte s přírodním česnekem problém
pro jeho silné aroma, zkuste ho nahra-
dit tabletami se sušeným česnekem.

Šťáva z celých listů aloe vera

Má silné protibakteriální, protivirové
a protikvasinkové účinky. Velmi účinně
upravuje trávení a společně s acidophi-
lem upravuje střevní mikroflóru, což je
základ pro celkovou imunitu organismu.

Vitamín C

Antioxidant. Působí preventiv-
ně proti nachlazení. Pokud na vás
jsou první příznaky onemocnění, je
vhodné zvýšit dávku na 3 g denně.

Oregano

Další přírodní antibiotikum, které pů-
sobí proti bakteriím, virům a plísním
v organismu. Pomáhá při onemocnění
dýchacích cest, kožních a střevních in-
fekcích.

Text: Iva Nováková,
foto: Shutterstock.com

Testy na covid-19 od HCP medipro ukážou výsledek do 15 minut a stojí desetinu

Firmy nebo organizace mohou jednoduše testovat své zaměstnance a snadno tak odhalit infikované osoby. Náklady na testy lze odečíst z daní.



Právě ve firmách a nejrůznějších organizacích, kde se setkává více lidí, mohou pomáhat antigenní testy nákazy virem covid-19, které v Česku dodává společnost HCP medipro. Jejich hlavní výhodou je především rychlost a přesnost. „Antigenní test pracuje velmi rychle, vzorek totiž není nutné posílat do specializované laboratoře. Test provádí třeba závodní lékař nebo proškolená osoba a výsledek je znám už do patnácti minut, popisuje výhody rychlotestů Martina Finkousová, produktová manažerka ze společnosti HCP medipro. A dodává, že testy jsou také při správné aplikaci velmi přesné s výrobcem udávanou senzitivitou 96,17 procenta. Firma si navíc nechává testy přezkoušet v laboratořích, které tyto údaje potvrzují.

K testům nejsou potřeba žádné přístroje

Rychlý test na přítomnost koronaviru může v závislosti na variantě testovací sady probíhat klasicky pomocí stěru vzorku z nosní sliznice. Úplnou novinkou je ale testování ze slin, při němž není potřeba nepříjemné odebrání vzorku z nosohltanu. Výsledek testu pak za chvíli po provedení několika úkonů ukáže jednoduchý indikátor na testovací kazetce.

Důležité je ovšem správné zacílení testu ideálně na osoby s příznaky nemoci, protože antigenní test na rozdíl od „laboratorního“ PCR testu pracuje pouze s bílkovinami ve vzorku, které přítomnost covid-19 indikují.

Náklady na testy lze odečíst od daňového základu

Velkou výhodou antigenních testů je kromě rychlosti samotného testování i jejich široká dostupnost. Dodavatelé, jako je právě společnost HCP medipro, mohou ihned poskytnout testovací sady v objemu statisíců kusů. Podle vyjádření ministryně financí by navíc měly být náklady na testy daňově uznatelné a firmy si je mohou odečíst od daňového základu.

Firmy mohou testovat zaměstnance na denní bázi

Díky rychlým a levným testům na přítomnost viru covid-19 mohou firmy a organizace testovat své zaměstnance nebo klienty klidně i na denní bázi a významně tak snížit riziko rozšíření nemoci. Nabídku testů formy HCP medipro navíc brzy doplní také nové varianty antigenních testů, které v jednom kroku detekují přítomnost jak koronaviru, tak chřipky, a tedy umožní přesnější diagnózu příčiny onemocnění.





Běžná podzimní nachlazení našich nejmenších, onemocnění horních cest dýchacích, dovedou děti i rodiče hodně potrápít. Nejsou to bezvýznamná onemocnění, je třeba si být vědomi toho, že někdy dovedou být velmi zákeřná. Zvláště tehdy, dojde-li ke komplikacím.

Nemoci dětí

nepodceňujme



Co je to ono nachlazení? Je to onemocnění horních dýchacích cest, na jehož vzniku se podílí až 200 různých druhů

Každé onemocnění by mělo dítě vyležet, nebo alespoň prožít v klidovém režimu, aby nenastaly komplikace. Ty

rou, je na místě podávat léky snižující horečku, nosní kapky a léky tlumící kašel. Pokud se jedná o děti do třech let,



virů, přenášených kapénkovou formou. Častá nachlazení mívají děti s oslabeným imunitním systémem. Nemoc trvá 5 až 10 dnů, léky ji neléčí, lze jimi jen tlumit příznaky.

NAUČME SE ROZLIŠOVAT NEMOCI U DĚTÍ

Chřipka nebo nachlazení?

Tato onemocnění neobvykle mezi sebou nejvíce zaměňují. Přitom jejich léčba i projevy se výrazně liší.

- u běžného nachlazení bývá horečka jen vzácně, pro chřipku je však velice typická a vysoká (v rozmezí 38 až 40 stupňů) a většinou trvá dva až čtyři dny
- při běžném nachlazení většinou nebolí dítě hlava, při chřipce bolí
- při běžném nachlazení většinou nemívají děti celkové bolesti, při chřipce mívají obvykle bolesti, zejména svalové
- při běžném nachlazení nebývá dítě unavené, extrémně vyčerpané, naopak při chřipce únavu a vyčerpanost dítě trpí a únava často i přetrvává, dokonce až po dobu dvou či třech týdnů
- při běžném nachlazení mívá dítě ucpaný nos, kýchá, bolí je v krku, při chřipce jen někdy
- bolení na prsou nemívá dítě při běžném nachlazení silné, kašel mívá mírný a suchý, při chřipce může mít kašel silný.

Nachlazení se vyvíjí postupně, ve srovnání s chřipkou, která udeří náhle.

mohou nastat u obou typů onemocnění, při nachlazení to může být bolest v uchu, ucpaní lebečních dutin, které je velmi bolestivé.

Nachlazení je tu, co s tím?

Nejprve je možná nejlepší použít přírodní prostředky.

- Dítěti bychom měli při nachlazení podávat teplé nebo vlažné bylinkové čaje.
- Pocení vyvolává čaj z květu lípy.
- Heřmánkový čaj uklidňuje a snižuje teplotu.
- Čaj z černého bezu zmírňuje rýmu.
- Čaj z podbělu lékařského zmírňuje kašel.
- Ze stravy dítěte vyloučíme mléčné výrobky, cukr, sladkosti, bílé pečivo. To vše způsobuje nadměrné zahleňování dětského organismu.
- Je lépe podávat dítěti hlavně syrové ovoce, zeleninu, ořechy, vhodné jsou také kompoty. Mělo by dostávat hodně tekutin a k obědu česnekovou polévku, která pomáhá uvolňovat hleny.
- Můžeme dítěti pomáhat také inhalováním slané vody či dát mu dýchat páru z čerstvě uvařených brambor. Vždy je třeba dát pozor na to, aby dítěti nebyl procedura nepříjemná a abychom je neopářili.
- Úlevu dítěti také přinese ponoření ručiček po lokty do teplé vody – to uvolňuje rýmu.

Pokud tyto mírné prostředky nezabe-

je na místě použít i odsávačku hlenů, abychom jim zajistili snadnější dýchání, tak jak si tom povíme za chvíli.

Chřipka

Není žádnou novinkou, že tento virus má menší šanci u toho dítěte, u kterého dbáme důsledně na prevenci. Jde o to, jestli má ve střevu symbiózu, zda je jeho stravování vyrovnané, jestli má v sobě dostatek vitamínů. Vždy zároveň platí základní pravidlo: Čím dříve se preventivní prostředek proti chřipce nasadí, tím má větší šanci účinkovat. A úplně nejlepší je, když se nasadí již při podezření, že se dotyčný vůbec setkal s virem. A naopak platí, čím později se nasadí, když se virus v těle již usadil, tím hůře účinkuje. Jde o to, že virus se nejprve setká s prvními obrannými mechanismy, které jsou na sliznicích. Například narazí na slizniční sekreční imunoglobulin A a to je velmi důležitý moment, protože v tomto okamžiku se rozhodne, kdo je silnější. Připravená obrana a ev. posílená doplňkem zaměřeným proti viru jej dovnitř nepustí, nepřipravená obrana naopak viru podlehne a ten se pak v těle prosadí. Proto určitě není od věci, obzvláště teď v době chřipkových onemocnění nasadit dětem léky na posílení obrany organismu.

Pokud přece jenom virus do těla pronikne, tělo vyburcuje specifitější obranu, aby se s virem vypořádalo. Objeví se zimnice – to prozrazuje, že tělo mobilizuje síly, aby si vyrobilo horečku



BabyCalm

... pro spokojená bříška
kojenců a batolat

100% přírodní produkt.
Více informací na babycalm.cz

INZERCE

Engystol®

OSLABENÁ IMUNITA?
CHŘIPKA? NACHLAZENÍ?

PREVENTIVNĚ A OD PRVNÍCH PŘÍZNAKŮ

- k podpoře imunitního systému
- ke zmírnění příznaků virových infekcí
- při nachlazení a chřipce

PRO DĚTI OD 1. DNE VĚKU,
DOSPÍVAJÍCÍ A DOSPĚLÉ

Homeopatický léčivý přípravek k vnitřnímu
použití. Obdržíte v lékárně bez receptu. Před
použitím si přečtěte pozorně příbalový leták.



-Heel

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

– ano - mocný nástroj, kterým chce virus spálit. Virus totiž nemůže existovat při vysoké teplotě. V tomto okamžiku musí dítě bezpodmínečně do postele, má mít v sobě horký čaj a podporovat horečku, má být rád, že

ji má, protože to znamená, že se jeho tělo brání a s virem zápasí. Jestliže si vezme již v této fázi lék proti horečce – co se stane? Teplota se srazí.

Ale pak vlastně brání tělu, aby se samo bránilo... Pro koho je to prospěšné? Pro virus, protože již mu nic nestojí v cestě, aby se rozmnožil a způsobil v těle nemoc. Imunitní systém

otupí. Tohoto stavu využijí bakterie, které v těle normálně jsou, ale nemohou se uplatnit, protože je imunita drží pod kontrolou. Ale v okamžiku, kdy se virem obrana otupí, otevře se pro bakterie pomyslná brána, ony se rozmnoží a vznikne ten hlavní problém - životu nebezpečný - lékař pak musí použít antibiotikum. Důležité je ovšem postupovat s rozvahou. Pokud je teplota vysoká přes 38 stupňů pak léky dětem podat musíme, tato teplota je pro ně nebezpečná, mohlo by dojít k febrilním křečím z vysokých teplot.

Jak tedy postupovat v případě chřipky?

- Dítě by mělo být v klidu v postýlce.
- Musíme mu podávat dostatek tekutin.
- Pokud vystoupí horečka, je nutné podat léky proti horečce.
- Je-li horečka příliš vysoká, je nutné udělat dítěti studený zábal, aby neupadlo do křečí. Nikdy bychom ho ale v zábalu neměli nechat usnout, vždy je nutné ho převléci po cca deseti minutách do suchého prádla.
- V případě, že má dítě kašel a rýmu, je třeba podávat léky na zmírnění jejich příznaků. Podrobně se jejich léčbou zabýváme níže.

Nejen dětské infekce

Podzim je obdobím, kdy se často vyskytují respirační infekce, které kumulují v zimních měsících. Nejčastěji se v tomto čase potýkáme s rýmou, angínou, zánětem hrtanu (tzv. laryngitidou), zánětem středouší a průdušek. Většina

těchto infekcí je virového původu, takže je zvládneme bez použití antibiotik.

Rýma

Léčba akutní virové rýmy je symptoma-

Nachlazení mohou způsobit více než dvě stovky virů, nejčastěji jde o rhinovirus, který stojí za 30 až 80 % všech případů

tická – laicky řečeno léčíme její příznaky a ne příčinu. Klasická léčba nemocného dítěte je následující: dostatek tekutin, vitamínu c a lehké stravy. Ideálními podmínkami pro malé pacienty jsou místnosti s vlhkým vzduchem. Pokud má dítě teplotu, podáváme antipyretika dle rady vašeho lékaře. Rozhodně se nedoporučuje acylpyrin vzhledem k závažným vedlejším účinkům. Na nezbytně krátkou dobu můžeme podávat nosní kapky.

Rýma může být závažným onemocněním - a to u kojenců, kteří neumějí dýchat ústy. Proto miminkům a batolátkům musíme pravidelně odsávat z nosáčku sekret. V současnosti je velice populární speciální odsávačka, která se připojí na vysavač a druhý konec na okraj nosíku. Jedná se o šetrnou metodu, kde má nástavec samoregulaci, takže přebytečnou sílu vysavače upustí. Odsávačku lze zakoupit v lékárně či zdravotnických potřebách.

Starší děti už učíme smrkat. Smrkání musí být nenásilné, každou dírkou zvlášť, aby nedošlo k zavlečení infekce do dutin či Eustachovou trubicí do středouší.

V podzimním období zvýšené nemocnosti se s malými dětmi vyhýbáme zalidněným prostorám. Nesmíme pominout důležitost mytí rukou, obzvláště po použití kapesníku. Nejúčinnější prevencí dalšího šíření je izolace nemocného v domácím prostředí už v prvních dnech projevu nemoci, kdy jsou viry vylučovány nosní sliznicí.

Angína

Těž angína je způsobena až v 60-80% viry, pouze ve 20% je způsobena bakterií (např. beta-hemolytický streptokok). Onemocnění se šíří kapénkovou infekcí, takže rizikové jsou zejména kolektivy dětí. Přenašečem může být zejména sekret, který dětem ulpívá na ručičkách či hračkách. V kojeneckém a batolecím věku jsou nejčastějšími původci angíny tzv. adenoviry., které se projevují rýmou, kašlem a zvětšenými uzlinkami.

Zánět středouší

Zánět středního ucha (tzv. otitida) se nejvíce vyskytuje právě v kojeneckém a batolecím věku. Více než 80% dětí do 3 let prodělá alespoň jeden zánět středouší a to proto, že v kratší Eustachově trubici dochází ke hromadění hlenu a k jejímu následnému ucpání. Až 30% onemocnění nepotřebují antibiotickou léčbu, protože jsou virového původu. Ovšem až 80% zánětu je způsobeno bakteriemi Streptokokus pneumoniae (nyní je k dostání vakcína Prevenar proti pneumokoku) a Haemophilus influenzae, proti které jsou již děti povinně očkovány.

Otitidám většinou předcházejí nespecifické příznaky. Nemoc bohužel poznáme teprve při bolesti v uších, což je obzvláště u miminek a batolat velice nepříjemné.

O tom, zda člověk onemocní, rozhoduje hlavně stav obranyschopnosti organismu, který je nutné posilovat již od útlého dětství. Dodržovat správnou hygienu, naučit dítě co nejdříve smrkat, správně dýchat, dbát na správný postoj a držení těla, pravidelně cvičit, chodit na procházky za každého počasí.

Dále je důležité dítě otužovat, přiměřeně oblékat, dbát na to, aby dítě spalo v dobře vyvětrané místnosti, dbát na správnou výživu bohatou na ovoce a zeleninu. Pokud si maminky tento soubor pravidel zafixují a přijmou za své, nemusí se bát, že jejich dítětko bude nemocné hned z kraje podzimu.

-if-

Foto: Shutterstock.com

Bezalkoholová dezinfekce rukou

Účinná ochrana proti virům a COVID-19!

Ideální do škol, obchodů, nemocnic, firem nebo restaurací.
Úspora až 70% dezinfekce oproti běžným dávkovačům.

NEJVĚTŠÍ VÝBĚR
DEZINFEKČNÍCH PŘÍSTROJŮ
A DEZINFEKČÍ NAJDETE
NA NAŠEM E-SHOPU

eshop.ecostep.cz



VÍCE INFO NA
ecostep.cz

KONTAKT
+420 **257 316 462**

info@ecostep.cz

Jak být na podzim v pohodě

Přestože každý rok doufáme, že se to nestane, realita je taková, že už je zase tady. Období, kdy léto končí a nastupuje podzim. Dny se krátí, sluníčko už tak často nesvítí a nám jako by čas od času docházela energie. Co udělat proto, abychom i na podzim byli zdraví a v pohodě?



Existuje samozřejmě spousta možností, jak organismu pomoci a na podzim ho připravit. Pokusme se na úvod o malý výčet.

3 Na jaře se povětšinou vrhána na hubnoucí kůry, abychom do plavek vypadali co nejlépe. Před zimou mívá naše tělo tendenci tukové zásoby nabrat

JAKOU SI VYBRAT?

Existuje samozřejmě velké množství očištných kůr. K často používaným pa-



1 V létě býváme mnohem více v pohybu. Pokud je tělo zvyklé nelenošit, neměli bychom ho nechat zlenivět. Co takhle přihlásit se na nějaké zajímavé cvičení?

2 Obvykle si uvědomujeme, že sluníčko pleť vysouší a my se o ni přece jen musíme starat. Ani podzimní vítr ale není to pravé ořechové a určitě by nebylo na škodu nechat si pleť vyčistit, ošetřit a pak o ni pravidelně pečovat.

zpět. Nenechte ho. Dodržujte letní lehcí jídelníček, máte-li trochu času zkuste tělo podpořit třeba i za pomoci moderní techniky, jakou je třeba vacupress. Byla by přece škoda, aby vaše snaha vyzněla naprázdno.

4 Často zapomínáme, jak v létě trpí nohy, obzvláště paty. Já vím, že dobrá pedikérka se cení zlatem, ale zkuste k nějaké vyrazit. Pravidelnou údržbu už potom jistě zvládnete doma.

Možná si teď říkáte, čím začít. Určitě tím, že organismus ošetříme a připravíme na to, co bude následovat. Začít bychom měli určitě očištnou kůrou.

Většina lidí si na prvním místě představí zásadní změnu stravování, diety a omezení v požitcích na určitý čas. K dalším opatřením náleží změna denního, týdenního nebo měsíčního režimu a cvičení. Je nutné si uvědomit, že žádná z uvedených položek není důležitější než ty ostatní. Obecně platí, čím je kúra restriktivnější, tím kratší musí být, aby nedošlo k poškození zdraví. Jak název napovídá, jde o pročištění organismu a to až na úrovni buněk. Tělo používá své detoxikační metody a my mu vlastně práci jen ulehčujeme. Po očištné fázi měla vždy nastoupit fáze regenerační!

tří diety, kdy se využívá jedna nebo malá skupina potravin. Výhodou těchto kůr je nárazové pročištění. Doporučuje se délka od jednoho do tří dnů. Často se užívají v rámci týdenního cyklu, kdy každý sedmý den dodržovaný půst vyvolává ty správné impulzy pro náš vnitřní tělesný rytmus.

- Příkladem může být bramborová dieta. 1000 až 1500 g brambor uvaříme nejlépe ve slupce a rozdělíme na 5 až 7 denních jídel. Taková jednodenní dieta odlehčí krevní oběh, zažívání, látkovou výměnu a působí močopudně.
- Během mrkvové diety konzumujeme 1000 až 1500 g strouhané nebo uvažené mrkve s malým množstvím oleje, smetany nebo mléka během dne. Zásadně nesolíme! Příznivě působí na záněty žaludeční a střevní sliznice.
- Pokud potřebujeme odlehčit krevní oběh a upravit krevní tlak můžeme vyzkoušet tzv. rýžový den. Jednou týdně podáváme asi 300 g celozrnné rýže (váha v suchém stavu), uvažené v nesolené vodě.
- Dieta s čerstvým ovocem se dopo-



HVĚZDY MEZI TYČINKAMI



BEZ
LEPKU



**RAW
STAR**
FRUITS

ŠTAVNATÉ OVOCNÉ TYČINKY

**RAW
STAR**
ENERGY

OVOCNÉ TYČINKY S PŘIDANOU ENERGIÍ

**RAW
STAR**
PROTEIN

OVOCNÉ TYČINKY SE SOUŠÍ PŮSTEMÍ

**FIT
STAR**

OVESNÉ TYČINKY
CHUTNÉ OVESNÉ SVAČINKY

WWW.RAWSTAR.CZ

ručuje jednou týdně lidem, kterým syrová strava nepůsobí potíže. 400 g jablek, 700 g hrušek a 400 g banánů rozdělíme do 5 až 7 jídel. Můžeme přidat ananas, který obsahuje enzym bromelin, který usnadňuje trávení masitých jídel. Banán působí blahodárně na tlusté střevo. Třešně, obzvláště plané ptáčnice, černý, červený rybíz, brusinky a hrušky působí protirevmaticky. Šest vlašských ořechů denně dodá dostatečné množství nenasycených mastných kyselin, vitamínu B1, B6 a E.

- Velmi oblíbená je dieta s čerstvými zeleninovými a ovocnými šťávami. 1,5 l neslazené šťávy se rozdělí do 5 až 7 porcí denně. Šťávy neobsahují téměř žádné množství vlákniny, a proto dokonale odlehčí zažívací ústrojí, krevní oběh a látkovou výměnu. V brukvovité zelenině je obsažen metyl-methioninsulfonium bromid, pozitivně působící při gastritidě, žaludečním a dvanácterníkovém vředu. Betain a betanin obsažený v červené řepě upravuje činnost jater a likviduje nežádoucí bakterie ve střevě. Ředkev obsahuje sulforafen, který udržuje příznivou střevní mikroflóru a ochraňuje žlučník před zánětem. Šťáva z okurky regeneruje pokožku. Nálev z kvašené zeleniny upravuje zácpu. Nejpoužívanější je směs karotky, červené řepy, celeru a šťávy z libovolného ovoce.
- Podstatou mléčné kúry



je asi 1 litr mléka či podmáslí rozdělený do 5 porcí během dne. Kromě obecného odlehčení organismu dojde k zlepšení projevů kožních nemocí. To ovšem neplatí u lidí alergických na mléčnou bílkovinu.

SAUNA BY NEMĚLA CHYBĚT

Pokud ovšem chcete váš organismus opravdu pročistit, určit byste v tomto období neměli zapomenout na návštěvu sauny. Sjednejte si jednou týdně alespoň dvě hodiny. Nejlépe se svými přáteli, pokud se jedná o saunu smíšenou pro muže i ženy. Slovo sauna pochází z finštiny. Znamenala původně jámu v zemi a později místnost na pocení. K léčbě a prevenci se užívá nejčastěji suchého tepla. Hlavním cílem saunování je posilování regulačních mechanismů a detoxikace organismu. Utužuje obranu těla proti nachlazení, posiluje krevní oběh a nervovou soustavu. Očišťování těla probíhá na dvou úrovních: škodlivé látky se vylučují potem a díky zvýšení bazální teploty dochází ke zvýšené sekreci v ledvinách a plicích. Složení potu se během saunování mění. Nejdříve je velmi koncentrovaný a postupně se stává řidším. Vedle škodlivých látek ztrácíme i minerály a vodu, které musíme znovu doplnit!

Tak je vaše tělo dostatečně pročistěné, kosmeticky ošetřené a každý druh den se potíte v posilovně, aby získalo žádoucí tvar? Potom nezbývá než vám popřát pěkný podzim!

Text: Iva Nováková,
foto: Shutterstock.com

KOLÁČE CHEZ LUCIE

Pořádně vypečené koláče od známé foodbloggerky snadno a rychle!

Sladké synonymum štěstí na šest písmen? Koláče! Populární cukrářka Chez Lucie vás zasvěti do tajů jejich pečení a ukáže vám, jak vytvořit ty nejlahodnější kousky. I úplní začátečníci s jejími srozumitelnými postupy snadno upečou jednoduché ovocné koláče, ale i složitější kynuté frgály a desítky dalších skvělých dobrot. Nechte se také inspirovat úžasnými fotografiemi! Díky hravým a efektním koláčům se stanete hvězdou všech pikniků a oslav.

**FOODSTYLING****Staňte se hvězdou instagramu**

Focení jídla se stalo fenoménem posledních let. Na sociálních sítích se mladí i starší předhánějí v tom, kdo ohromí krásnějším záběrem. Jenomže udělat dobrou fotku jídla není jen tak. Pokrm musíte nejdříve uvařit, pak nastylizovat a nakonec vyfotit tak, aby se každému, kdo se na výsledek vaší práce podívá, sbíhaly sliny. Autorka Kateřina Fišerová pozvala do knihy přední české foodstylisty a spolu s nimi se s vámi podělila o ty nejlepší tipy a triky na skvělé fotky vašich gastronomických výtvorů.

**PETRA BURIANOVÁ: CESTA Z TĚSTA****Chutně, česky, tradičně. Kuchařka sezónních receptů od vítězky populární pekařské soutěže.**

České tradice a jídla s nimi spojená jsou bezpodmínečně studnicí inspirace. Svě o tom ví i historicky první vítězka televizní soutěže amatérských pekařů Petra Burianová, pro niž jsou lokální suroviny a sezónnost základem veškerého kuchařského umu. Nahlédněte do její kuchyně a nechte se sládat jedinečnými recepty vycházejícími z přirozeného koloběhu české přírody! Jednotlivé kapitoly kopírují střídání ročních období a doplňují je ukázky tradičních řemesel.

**MALÝ PRINC SLAVÍ VÁNOCE****Návrat Malého prince**

Kniha navazuje na poetiku textu i ilustrací známého díla Antoina de Saint-Exupéry a hledáním odpovědí na zdánlivě jednoduché otázky Malého prince se snaží připomenout filozofický podtext díla. Malý princ teskní po svém příteli pilotovi, proto se ho po mnoha letech vypraví hledat na Zemi. Přichází sem v předvánočním čase a při pátrání po pilotovi ho čeká několik různorodých setkání s lidmi, zvířaty, dokonce s Ježíškem. Zamýšlí se nad smyslem Vánoc a zjistí zajímavé věci o víře, lidech a vztazích mezi nimi.

**JAN KAPLICKÝ****Jediná monografie vizionáře moderní architektury s fotografiemi z jeho osobního archivu**

Jan Kaplický. Jeden z mála světově uznávaných architektů českého původu. Autor obdivovaného i zatracovaného návrhu pražské Národní knihovny. Muž, jenž odešel v rozpuku svých kreativních sil. V obsáhlém díle vzešlém ze spolupráce jeho manželky Elišky, přátel a Nadačního fondu Kaplický Centre najdete komplexní pohled na život, dílo i odkaz tohoto jedinečného umělce. Vstupte do ohromujícího příběhu moderní architektury, který se zhmotnil v jeho osobě!

**DVĚ STOLETÍ ČESKÝCH AUTOMOBILŮ****200 let české automobilové historie slovem i obrazem.**

Nové doplněné a aktualizované vydání úspěšné publikace. Obrazová encyklopedie zachycuje více než dvousetleté období konstrukce a výroby motorových vozidel na našem území – a to od Božkova parovozu z roku 1815 až po nejnovější modely vozů Škoda. Nabízí přehled úspěšných i méně úspěšných sériově vyráběných vozidel, prototypů, studií, sportovních modelů i individuálně vyrobených vozidel.

**JÍDLA PRO CELOU RODINU DO 30 MINUT**

Chcete dobře vařit a jíst, ale nemáte čas či chuť trávit hodiny u sporáku? Autorka blogu Bohyně kuchyně také ne. Má tři děti, práci, vlastní záliby a koníčky, ale nechce sebe ani rodinu šít na jídle. Naučila se tedy vytvářet chutná a na pohled krásná jídla, která jsou hotová do třiceti minut. O víkendu se u plotny však občas vyřádí. O tom všem napsala kuchařku plnou receptů, které zvládnete i za plného chodu domácnosti.



CPRESS

ŽIVOT V DODÁVCE**Ke splnění snu nestačí jen snít, musíte se probudit a začít žít.**

Forest a Barbora opustili jistoty všedního života a začali žít své sny. Proдали většinu svého majetku, koupili starou dodávku, přestavěli ji na obytnou a vyrazili i se svým psem na roční cestu za dobrodružstvím napříč Evropou a severní Afrikou. Na cestě zažili mnoho bizarních situací, spali v písečné bouři, ubytovali v dodávce Tygra, pracovali v ráji na zemi na kozí farmě v Norsku, ale také uvízli v mrazivém Švédsku, kde se stali mechaniky-amatéry. Začtete se do jejich příběhu.



BIZBOOK

ŽIVOT V DODÁVCE**Ke splnění snu nestačí jen snít, musíte se probudit a začít žít.**

Forest a Barbora opustili jistoty všedního života a začali žít své sny. Proдали většinu svého majetku, koupili starou dodávku, přestavěli ji na obytnou a vyrazili i se svým psem na roční cestu za dobrodružstvím napříč Evropou a severní Afrikou. Na cestě zažili mnoho bizarních situací, spali v písečné bouři, ubytovali v dodávce Tygra, pracovali v ráji na zemi na kozí farmě v Norsku, ale také uvízli v mrazivém Švédsku, kde se stali mechaniky-amatéry. Začtete se do jejich příběhu.



COOBOO

MOJE SVÁTEČNÍ PEČENÍ**Stylové recepty, nádherné fotografie, nečekané chutě. Pečte s populárním českým cukrářem!**

Přemýšlíte, jak dodat svátečnímu pečení jiskru? Zkuste tentokrát rozvonět svou kuchyni trochu jinak! V šedesáti unikátních receptech inspirovaných dětstvím, zážitky z cest i aktuálními světovými trendy vám ukážu, jak z klasického cukroví udělat něco výjimečného. Podělím se s vámi také o své tajné tipy, takže společně zvládneme cukrařinu špičkové úrovně přímo u vás doma. Pojďme se do toho pustit – sladce, s láskou a společně!

**MODERNÍ ČESKÁ CUKRAŘINA****Pečte a inspirujte se recepty uznávaného mistra cukráře**

Josef Maršálek vyzradil svá sladká tajemství a sepsal 47 skvělých receptů – nechte se vést jeho radami a inspirujte se triky, které v praxi používá. Jak rafinovaně vylepšit laskonky, žloutkové řezy či větrničky? Do kterého zákusku přidat špetku pepře nebo chilli? Neptejte se a raději pečte a ochutnávejte! Recepty prestižními cenami ověřeného cukráře, který pekl i pro britskou královnu, mají pouze jednu nevýhodu: nikdy nebudete mít dost... Bon appétit!

**3 V 1: DEMOTIVAČNÍ DIÁŘ****Když nemůžeš, tak přiber! Nekompromisní palba antirad do roku 2021.**

Dejte si sladkou roční pauzu od dokonalého a ambiciózního světa, kde všichni vědí všechno líp než vy! Veronika Arichteva, Martina Pártlová a Nikol Štíbrová alias 3v1 spouští nekompromisní palbu antirad do roku 2021. S jediným diářem, který skutečně potřebujete, budete na té správné straně barikády.



XYZ

Jak dát interiéru nový vzhled?

Zejména s dětmi člověk mívá potřebu přetvářet své bydlení, být trochu kreativní, hrát si s barvami a tvary. Prostě, změna je život, a mnozí z nás tento slogan aplikují i na svůj domov. Máte chuť ho nějak proměnit, ale nechcete investovat do nového nábytku? Stačí si promyslet, jak dát prostoru novou image pomocí vizuální proměny. Pust'te se do kreativních hrátek se stěnami, barvami a tapetami!



Je to jednoduché, nezruinuje to pe-
něženku a výsledný efekt je zaručen.
Vsaďte na novou malbu nebo tapety.
Místnosti v nových barevných odstínech
domácnost oživí a nápadité tapety jí
dodají šmrnc. Jednotlivým bílým stěnám
odzvonilo. Do interiérů se vrátil styl
barvených nebo obložených stěn, ale
módní trend doporučuje je takto vy-
zdobit jen do jedné třetiny. Z možností,
jak na to, se až zatočí hlava: vedle kon-
trastního vymalování nebo tapetování
móda fandí keramickým obkladům,
napodobeninám přírodních materiálů,
dekorativním samolepkám nebo třeba
plastovým palubkám. Světlé i tmavé
odstíny, mramorování, barevné motivy
stříkané nebo tupované přes šablony,
barevnými lazurami a laky natřené ob-
klady stěn – to všechno je dovolené. Jen
je třeba sladit zařízení pokoje s barvou
stěn tak, aby celek působil harmonicky
a vyváženě.

NEJDŘÍV NOVĚ VYMALOVAT

Ze všeho nejdřív bychom se měli zamy-
slet nad barvou stěn všech místností
v bytě, aby svou harmoničností vytvo-
řily celkovou atmosféru domova. Nech-
te na sebe působit barevné spektrum
emocionálně. Tvrdí se, že každá barva
něco vyzařuje, například zelená vám
přinese vyrovnanost a svobodu v roz-
hodování a myšlení, modrá zase navodí
vnitřní klid, oranžová navodí optimi-
smus, atd. Jenže proč se nutit třeba
právě do oranžové, když nám není
sympatická? Rozhodujte se podle své-
ho gusta, jen vezměte v potaz základní
charakteristiku i vzhledem k optickému
vztahu k prostoru: teplé barvy a jejich
světlé odstíny působí vesele, lehce,
povzbudivě, místnost opticky rozšiřují
a oživují. Teplé barvy tmavých odstínů
uklidňují. Studené barvy ve světlých od-
stínech jsou psychicky pasivní, navozují
pocit čistoty a svěžesti, opticky ustupují
do pozadí a rozšiřují prostor. Stude-
né barvy v tmavých odstínech působí
chladně a opticky prostor prohlubují.
Důležitá je i kombinace barev, kterou
můžeme navodit různou atmosféru –
od příjemné a uklidňující až po nepří-
jemnou, neurotickou nebo dokonce
depresivní. Záleží zkrátka na vaší leto-
ře, který barevný styl vám dělá dobře.

DOBŘÉ RADY

Dnes je k dispozici bohaté spektrum
barev, ale pozor - barvy na vzorníku
vypadají trochu jinak než ve skutečnos-
ti. A nikdy je nevybírejte pod umělým
osvětlením, vždy jen na přirozeném
světle. Počítejte předem s faktem, že
barvy v kbelíku, po nanesení a po za-
schnutí nejsou stejné, vždy vyblednou,
a tak změni odstín. Málokdo má tako-
vou představivost, aby si na základě
barvy ze vzorníku, kterou vidí ve veli-
kosti 2x4 cm, dokázal představit, jak
bude působit v ploše stěn celého poko-
je. Proto, když si mícháme barvu sami,
nejprve na zkušku několikrát natřeme
místo, které není tolik vidět a pomocí
horkovzdušné pistole nebo fénu urych-
líme vyschnutí. O totéž požádejte pří-
padně i objednaného profesionálního
malíře pokojů.

ČÍM VYMALOVAT?

Druhů barev je také na výběr mnoho.
Takzvané glejové se prodávají se ve
formě prášku, jsou rozpustné ve vodě
a trochu méně kvalitní, ale vzdušné.
Vápenné barvy se hodí zejména do
vlhkého prostředí s nebezpečím vzniku
plísní, například v případě nedokonale
izolovaných staveb nebo rekreačních
chalup; používají se pouze na nové
omítky nebo na předchozí vápenné ná-
těry. Hliníkové barvy mají vysokou pro-
dyšnost a relativně nízkou cenou. Jejich
nátěry neodolávají vodě, nejsou odol-
né při otírání za sucha a lze je snadno
odstranit před dalším malováním. Dis-
perzní barvy mají vysokou krycí schop-
nost, prodávají se jako odolné proti
otěru za sucha, respektive za mokra,
jsou omyvatelné, ale na úkor nižší pro-
dyšnosti. Latexové jsou odolné, lesklé,
omyvatelné, ale s nízkou prodyšností.
Na trhu jsou i bio barvy, které se vyrábějí
na bázi přírodní pryskyřice, použí-
vají se pro nátěry v interiéru, například
na omítku, beton, zdivo, sádrokarton
nebo i na tapety. Pak existují i univer-
zální nebo naopak speciální barvy pro
určitý povrch, například na sádrokar-
ton. Pokud si přejete neobvyklý barev-
ný odstín, můžete ho docílit plnotóno-
vým koncentrátem s obsahem velkého
množství barevných pigmentů, který
se přimíchá do bílých glejových, latexo-
vých a disperzních barev.

A CO TAKHLE MLÉČNÉ BARVY?

Zajímavou možností jsou i mléčné
barvy, které jsou zcela ekologické,
tudíž pro interiér s dětmi ideální.
Mléčné barvy nejsou žádnou novin-
kou. Mléčnými barvami byly nama-
lované například i různé předměty
a nábytek v Tutanchamonové hrobce.
V renesanci přimíchali do barev olej,
a tak začala éra olejových barev. Různí
umělci používali různé recepty mléč-
ných barev, které si míchali doma spo-
lečně s pigmenty nebo s barevnými
příměsemi. Na farmách v Americe měl
každý farmář krávu nebo kozu a v okolí
se většinou vyskytoval důl na vápenec,
takže si barvu vyráběli podle potřeby.
Pro Ameriku typické červené stodoly
byly právě natřené mléčnými barvami.
V roce 1868 byla patentovaná uzaví-
ratelná plechovka s barvou, a tak začala
komerční masová výroba olejových ba-
rev. Jenomže pro Mléčné barvy to nepla-
tilo. Tak jako mléko i mléčné barvy z něj
vyrobené se kazily a zapáchaly. Výrobci
se proto snažili míchat mléčné barvy
s formaldehydem, amoniakem a jinými
toxickými složkami, ale neúspěšně.
Mléčné barvy tak upadly do zapomnění
a trh ovládly olejové a latexové barvy.
Až v osmdesátých letech minulého sto-
letí výrobce napadlo použít mléko su-
šené, v práškové formě. Jde konkrétně
o kasein, mléčnou bílkovinu, protože
barvy se míchaly z něj ne přímo z mlé-
ka. A tak se vyřešil jediný problém mléč-
ných barev - jejich extrémně krátká
doba skladování. Naopak na rozdíl od
„klasických“ barev jak je známe, jsou
Mléčné barvy v suchém stavu, s téměř
neomezenou dobou trvanlivosti.
Mlékovky jsou vhodné na dřevo, na
neupravené dřevo, ale také k renovaci
starého nábytku. Vyzkoušet můžete ale
i jílovky na interiérové omítky i na dře-
vo a textilky na zdobené textilu. Barvy
neznečisťují vodu, neníčí přírodní pro-
středí ani naše zdraví.

SPECIÁLNÍ EFEKTY

Nechcete zůstat u klasické malby
a toužíte po zajímavějším řešení? Pak
můžete zkusit dekorativní malbu se
zvláštními efekty, které naruší typickou
plošnou malbu. Odborníci využívají nej-
různějších válečků, které zanechávají
na podkladové malbě stopu. Stopa ne-
musí být jen plastická, ale také s různými

Ekologické interiérové jílové barvy na všechny typy omítek, cihly, sádkokarton, tapety i dřevo. Vhodné i k renovaci nábytku.

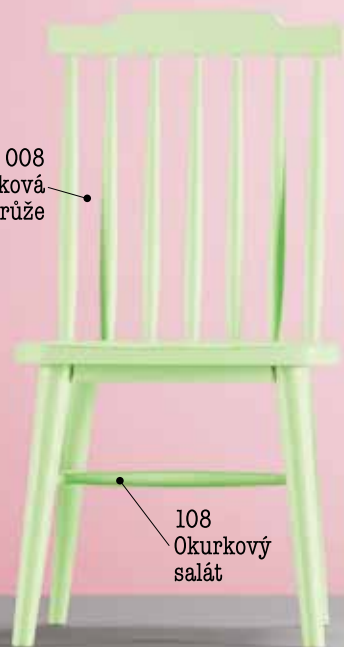
Jílovky přírodní barvy

Přírodní barvy bez akrylátů a rozpouštědel. Maximálně prodyšné a antistatické. Vhodné pro děti, alergiky a astmatiky.

Ty pravé kombinace pro vás si vyberte na

www.MLEKOVKY.cz

008
Šípková
růže



108
Okurkový
salát

113
Azurové
pobřeží



002
Smetana



017
Srdce
ledovce



203
Svěží
krokus

INZERCE

ÚCHYTKY & VĚŠÁKY SIRO

ORIGINÁLNÍ POVRCHY PRO DOKONALOU KOMBINACI



KATALOG



Více na www.SIRO.cz

mi materiály. Jste-li příznivci barevných map, můžete využít mořskou houbu a její otisky. Profesionálové vám také nabídnou malby bytů zvláštními barvami, které po nanesení na zeď vytvoří samy požadovaný efekt. Například luxusní siloxanový, snadno aplikovatelný průhledný povrchový nátěr s výraznými zlatými nebo stříbrnými flitry propůjčí stěně živost a hloubku s výjimečným světelným efektem. Nebo si můžete vytvořit takzvanou benátskou omítku z materiálu na základě vápna a mramorového prachu. Působivý je i perleťový či metalický, nebo dokonce duhový efekt, který mění odstín podle úhlu, z něhož se díváme, což dodává povrchu stěny jemný lesk. Velmi žádané jsou barvy s pískovou texturou, které dokážou propůjčit interiéru fantasticky přirozený vzhled a jemnou, přitom však viditelnou strukturou povrchu evokují nekonečné písčité pláže. Finálních povrchů, které nabízejí dekorační barvy, je opravdu mnoho.

COMEBACK TAPET

Tapety rozhodně nezastaraly, jsou evergreenem, který přináší nové trendy a nápady. Mezi jejich hlavní výhody patří snadná instalace, nízké náklady, možnost rychlé inovace, když vám stará tapeta zevšední, ale také schopnost pohlcovat zvuky a snadná ekologická recyklace. Tapety sice zažívají slavný návrat, ale jen jak výrazný prvek pro oživení interiéru. Použijeme je zkrátka jen na jednu stěnu místnosti, nebo jen na její část, případně otapetujeme jen niku. Oblíbené jsou tapety z kvalitních samolepících vinylových fólií nebo řada samolepek s motivem, který se opakuje na více místech v interiéru. Experimentátoři mohou zkombinovat více tapet se stejným motivem, lišící se barvou, nebo použít více motivů jedné barvy. Stále větší oblibu si získávají vliesové tapety. Jsou vyrobeny z vláken viskózy a celulózy, neobsahují skelná vlákna, jsou stálobarevné, kvalitní a antialergenní. Při lepení lze lepidlo nanášet buď na tapetu, nebo pohodlněji na hladkou stěnu bez kazů a prasklin. Další možností jsou fototapety či těžké, strukturované a plastické tapety z papíru, vinylu nebo textilí, které se lepí speciálními lepidly. Na namáhaná místa můžeme použít omyvatelné tapety.

Protože jsou dnešní tapety hygienicky neškodné, dobře umožňují udržovat bezprašné prostředí a propouštějí vodní páry a vzduch.

PANELOVÉ TAPETOVÁNÍ

Stačí nalepit pruh barevné designové tapety s jednoduchým motivem nebo plastickou strukturou na správné místo - a dokonale oživíte monotónní jednobarevnou stěnu. Nebojte se novodobého využití tapet a kombinujte klasickou malbu společně s tapetami. Velmi trendy jsou dnes geometrické vzory, které se svou pravidelností dokonale hodí do moderně zařízených interiérů vyznačujících se strohostí a minimalismem a působí efektně a sofistikovaně. Kromě toho navozují dojem hloubky a přinášejí tak další úroveň prostoru. Samu o sobě výraznou geometrii lze podtrhnout barevnými kombinacemi. Velmi dobře vypadá kupř. černobílá klasika, spojení námořnické modři a lomené bílé či odvážnější varianta tyrkysové a růžové. Nejnovější kolekce tapet nabízejí přírodu s rafinovanými vzory v grafických siluetách. Klematisy, jemné větvičky, křehké růže, jemné letní levandule, uschlé listy, kvetoucí kytice a ptačí hejna. Na trhu jsou i tapety s metalickými efekty, které si pohrávají se světlem a design je plný jemných kontrastů mezi matným pozadím a lesklými detaily.

FOTKY NA STĚNÁCH

Trochu dražší, zato efektní jsou velkoformátové fototapety s kvalitním podkladovým papírem. Speciální tisk zaručuje jejich stálobarevnost a omyvatelnost. Fototapety nejsou žádnou novinkou, březový lesík, listnatý les v listopadu či romantický vodopád známe z mnohých komerčních i obytných interiérů. Dnes je ale výběr motivů opravdu velký a technické zpracování obrazu daleko kvalitnější. A pokud chcete do obývacího pokoje něco opravdu efektního, sáhněte po 3D fototapetách různých rozměrů, barev a motivů. Můžete volit podle velikosti zdi, na kterou budou aplikovány. Až 8-dílné fototapety mohou vyplnit stěnu po celé výšce a často i šířce. 1-dílné fototapety jsou naopak o velikosti většího obrazu. Zlatou střední cestu se mohou stát 2-dílné nebo 4-dílné fototapety, které jsou



vhodné i na menší plochy, a přesto se stanou výrazným designovým prvkem interiéru.

3D TAPETY

Tapety s trojrozměrným vzorem jsou zajímavým nápadem, zaměřeným na detaily a geometrické tvary, které svou špičkovou kvalitou nabudí dokonalou iluzi, že motiv vystupuje přímo ze zdi. Nejlépe v interiéru zafungují 3D tapety po celé ploše s jedním motivem. Studia nabízejí výrobu tapety přesně podle míry vašich stěn a rázem vznikne originální doplněk. Kdo si netroufne na celoplošné rozmístění, může ze začátku vyzkoušet malé trojrozměrné prvky nebo 3D samolepky. Velmi trendy bude působit polepená celá stěna a na



protější stěně zopakovaný jen jeden motiv v menším provedení. Co se týká materiálu trojrozměrných tapet -kromě standardních papírových jsou k dostání i takové, které jsou zepředu nastříkané PVC, což zvyšuje prostorovost tapety a zaručuje odolnost vůči otěru. Graficky dobře zpracovaná 3D tapeta působí jedinečným plastickým dojmem. Jde bezesporu o efektní inovativní dekoraci, potíž je jen v tom, že zatímco obyčejná tapeta se pohybuje v řádech maximálně několika set korun na metr čtvereční (a to už se může jednat o omyvatelnou tapetu), tak 3D tapety jsou nesrovnatelně dražší.

PŘETÍRATELNÉ TAPETY

Oblíbili jste si tapety, ale nechcete je

strhávat a znovu lepit pokaždé, kdy se vám budou zdát ohraňené? Chcete mít možnost v průběhu času barvu koupené tapety měnit? Tak právě pro vás existují přetíratelné tapety, které nabízejí možnost libovolné barevné povrchové úpravy. Tapety mají zajímavé plastické vzory a budou stěnu oživovat barvou, kterou můžete časem změnit. Přetíratelné tapety jsou také vhodným řešením pro plochy s drobnými nerovnostmi, které s nimi snadno zakryjete. Jedná se o sklotextilní tapety, které se vyznačují pevností a odolností a lze je natírat speciálními barvami. Vybrat si můžete z řady zajímavých struktur, které se podobají tkaným textiliím a po nabarvení se zvýrazní. Jsou odolné proti ohni, netoxické, umožňují stěnám

dýchat, nepřitahují prach a nečistoty, dají se lehce čistit. Protože skleněná matrice je přírodní anorganický materiál, nevytváří živnou půdu pro roztoče nebo bakterie. Díky tomu jsou vhodné do interiérů alergiků a astmatiků.

TEXTIL NA ZDECH

Zvláštní druh představují textilní tapety vytvořené kombinací papíru a textilních přírodních vláken. Jsou sice dražší, velice zajímavě však umí ozvláštňit a zútulnit interiér. Ať už zvolíte moderní styl s převahou geometrických vzorů, což odpovídá současným trendům minimalisticky pojetého bydlení, nebo dáte přednost tradičním vzorům, připomínajícím dobu honosných aristokratických sídel, vždy dáte místnosti

trochu romantický vzhled. Výrobci látkových tapet nabízejí nejen tapety, ale většinou i kompletní sortiment bytového textilu. Je tedy velmi snadné vybrat tapety a například okenní závěsy nebo potahové látky, které budou mít stejný vzor. Látkové tapety se vyrábějí z nepřeborného množství umělých i přírodních vláken, což oceňují především alergici. Pokud snad máte obavu, že se látka bude špinit, rozptýlí ji skutečnost, že ji můžete udržet v ideální čistotě luhováním.

TAPETA BEZ ŠVŮ

Poměrně novou záležitostí je takzvaná tekutá tapeta, která je především přírodním materiálem bez jakékoliv příměsi chemického ředidla. Lidé, kteří se trochu obávají obecně tapet pro údajnou přítomnost zdraví neprospěšných látek, volí právě tuto dekorativní úpravu, jejíž plášť je vyroben z buničiny, obsahující vlákna hedvábí, perly, třpytky, slídu, zkrátka ekologické příměsi. Tekuté tapety jsou vhodným materiálem i do vlhkých místností. Tekutá tapeta se prodává v suchém sypkém stavu, který je potřeba naředit určitým množstvím vody a následně natáhnout jako štukovou omítku. Oproti ostatním tapetám se dá ta tekutá bezproblémově aplikovat i na jakékoliv geometricky složité povrchy. Navíc získáte prvek s obrovskou, více jak dvacetiletou životností. V případě mechanického poškození se dají tekuté tapety rychle a jednoduše opravit. Stačí poškozená místa postříkat vodou a opravit hladítkem.

DEJTE ZELENOU SVÉMU VKUSU

U tapet byste měli vzít v potaz psychologické působení vzorů. Pokud si doma chceme odpočinout od venkovního ruchu a spěchu doby, zvolíme tapety s přírodními motivy, navazující klidnou, relaxační a meditativní atmosféru. Vedle klasických květinových motivů to mohou být tapety a fototapety s vyobrazením přírodních scénérií nebo s detaily přírodních materiálů, např. kamenů, hornin, tekoucí vody, mraků apod. Ti, co vyznávají nenápadnost, zvolí pro změnu tapety znázorňující jednoduché textury a struktury a které působí velice uměřeně, harmonicky a přitom dostatečně živě. Malé puntíky, drobné čtverečky či jemné pruhy jsou dobrou

volbou, pokud budete chtít dát svému obýváku elegantní šarm. Barevné bordury a pásy ožíví chodby, motivy hraček a večerníčkových postaviček zas dětské pokoje.



NEZAPOMEŇTE NA ÚCHYTKY

Velkou změnu za málo peněz vám může přinést výměna úchytek u nábytku, případně kuchyně.

I přesto, že se úchytky staly designovým kouskem, neslouží jen pro potěchu oka. Stále jsou nejspolehlivějším způsobem, jak šuplík, zásuvku nebo dvířka otevřít či vysunout. Navíc dodávají šmrnc zcela obyčejným kouskům nábytku.

Nevíte si rady, jaký druh úchytek vybrat? Seznamte se se základními pojmy z jejich světa. Knopky jsou vystouplé úchytky držící na pouhém jednom šroubku. Jejich velkou výhodou je snadná montáž. Mohou být kulaté, oválné, mít tvar trojúhelníku, na tom nesejde. Velkou oblibu si získaly knopky ve vintage stylu, které jsou doslova šperky každého nábytku. Díky praktičnosti i noblesnímu provedení je zájem i o podélné úchytky nebo takzvané kapsy ve tvaru vyklenutých půlkruhů, které jsou vám jistě dobře známé z rustikálních komod.

Keramické úchytky v retro a vintage stylu ožíví starou komodu, rustikální kuchyni, nebo dřevěné šuplíky. Poutají pozornost svým zdobením a provedením. Velký zájem je též o kovové úchytky. Ty mají buď minimalistické provedení, které pasuje do moderně zařízeného interiéru obzvláště v industriálním.

Nezapomínáme ani na plastové úchytky skvěle padnoucí do kuchyní a dětských pokojíčku.

FÓLIE NA SKLENĚNÉ DVEŘE

S transparentními adhesivními fóliemi je možné kreativním způsobem pracovat na skleněných a zrcadlových plochách, použít je lze i k vizuálnímu krytí nebo k individuální výzdobě prostoru. Fólie je staticky přilnavá, drží i bez lepení. Stačí nastříkat skleněnou plochu vodou, sejmut ochrannou folii, přiložit na sklo, povrch fólie nastříkat vodou a vlhkost vytlačit stěrkou na mytí oken. Fólie s krycím efektem zneprůhlední skleněnou výplň dveří, poskytne vytoužené soukromí, a pokud použijete fólii s barevným potiskem, změní se i interiér místnosti - vzor na fólii je současně dekoračním prvkem.

MÉNĚ JE VĚTŠINOU VÍCE

Možností, jak svůj domov převléct do nového kabátku, je opravdu hodně, ať už chcete jít s moderními trendy, nebo dáváte přednost nadčasovosti. Nicméně v každém případě platí, že pokud v interiéru převládají příliš pestré či matné barvy (v přírodě méně časté nebo neobvyklé), začnou po delším čase narušovat a dráždit naši psychiku. Například jasným zářivým barvám na stěnách by se měli vyhnout lidé trpící na migrény - mezi nejrizikovější patří černobílá kombinace, tapety či malba s pruhy ostře zakončenými vlnkami a kostkované vzory. Výrazná barva sice může vytvořit příjemně oživující prvek, ale nesmí jí být příliš mnoho, neměla by se objevovat ve velkých plochách. Když se vám totiž barevnost přestane líbit, daleko hůř ji budete měnit na stěnách, než třeba na drobných bytových doplňcích. Mějte na paměti, že moderní bydlení nefandí přelácanosti, dává přednost vzdušnosti a střídmosti. Klidně při proměně obytného prostoru experimentujte, fantazii se meze nekladou. Ale pozor na to, abychom si z obýváku nevytvořili panoptikum či nervy drásající pestrobarevnou fantasmagorii. Nezapomínejte, že ne vše, co se vám zalíbí třeba na katalogových fotografiích, může v interiéru působit příjemně při trvalém bydlení.

Text: Eva Houserová,
foto: Shutterstock.com

ISOLINE
LIFE



Funkční nápoje stvořené pro život



bez umělých konzervantů,
s minimem cukru



ekologická láhev z 50 %
vyrobená z recyklovaného
plastu



vitamín D a zinek pro imunitu
a psychickou pohodu *)



používáte jednu láhev,
dokupujete jen víčka



účinné přírodní extrakty
pro každou příležitost



z 1 víčka namícháte
až 1,5 litru nápoje



**Díky dostatečné zásobě víček
vás žádná situace nezaskočí.**

*) vitamín D a zinek podporují správnou funkci imunitního systému

www.isoline.life



*Rady a tipy,
jak se zabavit
s domácím
mazlíčkem
v karanténě*

Současná situace koronavirové pandemie nám přináší spoustu otázek, a to i ohledně našich milovaných mazlíčků. Nutí nás zároveň přicházet s různými řešeními na nové a nečekané situace.



Především bychom si měli říci, že i v období omezení pohybu je venčení povoleno. Pohyb a čerstvý vzduch je důležitý jak pro vás, tak i pro vaše zvířátko, a proto se nebojte vyrazit do přírody. Nezapomínejte však, že byste měli vycházet pouze se zakrytými ústy a nosem a vyhýbat se místům s vysokou koncentrací lidí. Samozřejmě byste během procházky měli předcházet všem rizikům – mít kvalitní vodítko a obojek, aby se vám pes nevytrhl a nezmižel, označení obojku jménem a adresou by mělo být samozřejmostí. Také

pouvažujte o pojištění pejska – stačí, že špatně šlápne a může být malér na světě

JAK MAZLÍČKA ZABAVIT DOMA?

V období omezení pohybu byste měli čas strávený venku omezit na nutné minimum. Je proto důležité, abyste mazlíčkovi věnovali o to více času doma a našli způsob, jak ho zabavit. „Aktivit existuje spousta. S pejskem můžeme upevnit a vypilovat poslušnost. Zároveň můžeme po domě schovávat hračky či pamlsky a zaměstnat pejskovi mozek,“

radí specialistka na výživu, Adéla Palacká, a zároveň upozorňuje, abychom mazlíčky během her nepřekrmovali pochoutkami. Je možné, že bychom na konci karantény mohli mít doma místo psa nebo kočky velkou kouli.

A jak mohou takové aktivity vypadat?

- Schovávaná. Po chvíli hraní si s oblíbenou hračkou mazlíčka namotivujete a následně pak hračku schovejte. Vyzvěte ho, aby ji našel a pokud bude úspěšný, pochvalte ho. Pro správné pochopení hry nejprve oblíbenou hračku schovávejte na viditelná místa, postupem času můžete hru ztížit. U koček můžete hračku schovat a vést od ní šňůrku či stuhu, kterou pak kočka bude následovat či několik hraček zavěsit různě po domě. Doporučujeme hračky a umístění obměňovat, aby kočka hra rychle neomrzela.
- Čichací hry. Cílem každé procházky je mazlíčka vyčerpat, a zabavit ho tak přebytečné energie. V období omezení pohybu můžete dlouhé procházky nahradit zábavnými, zároveň ale vyčerpávajícími čichacími hrami. Pamlskem, který pejskovi nejdříve ukážete a necháte ho k němu přičichnout, ho namotivujete a poté pamlskek schováte. Po nalezení nezapomeňte opět na





**Miluješ mě?
Pojisti mě!**

Už jste vašeho mazlíčka pojistili, když ho tolik milujete?



Vždyť jste jedna rodina. Nemyslíte?

Hraje si s vámi, dělá vám radost, povídáte si s ním. Může se přetrhout, aby vám přinesl aport. Pořád je vám nablízku.

Když se mu ale něco stane, zaslouží si tu nejlepší péči a nechcete na něm vůbec šetřit. S **pojištěním veterinární péče Zampí ušetříte** více než si myslíte. Pojistěte on-line na Zampí.cz nyní se **slevou 25 %**.

Pojištění není vůbec zbytečné. Haf! 


Zampí

Domácí mazlíčci dělají svět lepší

www.zampi.cz



slovní pochvalu. U koček můžete využít cestičky ze stuh či zavěšení pochoutek za provázky.

- Hravé hlavolamy. Ne vždy máme na domácí mazlíčky tolik času, abychom se jim mohli věnovat po celý den. Toto je jeden z mnoha způsobů, jak své čtyřnohé miláčky zabavit na delší dobu, bez nutnosti vašeho aktivního zapojení. Hlavolamů máme na výběr velké množství, jde jen o to, vybrat pejskovi ten pravý.

ZDRAVÁ A CHUTNÁ ODMĚNA ZA HRY

Samozřejmě jsou kvalitní pochoutky jako odměna za dobře vykonané úkoly. Vybírejte ty z čerstvého masa, které neobsahují žádné chemické konzervanty, nežádoucí stabilizační látky, přidaný cukr, sůl ani barviva. Proto si můžete být jisti, že svému zvířeti dáváte výbornou a opravdu zdravou pochoutku.

ZDRAVÝ JÍDELNÍČEK

Psi mají v zimě, podobně jako někteří lidé, potřebu konzumovat větší množství potravin, díky kterým si ukládají energii do zásoby. Navýšení krmné dávky však může mít za následek například obezitu, proto je potřeba upravovat poměr živin v krmení, nikoli jeho množství. Stejně tak je dobré psa na zimu připravit vhodnou volbou výživových

doplňků, které podpoří imunitu a celkovou obranyschopnost zvířete.

Někteří jedinci mají v zimě větší hlad. Obzvláště psi, kteří jsou chováni po celý rok venku, mívají v zimě vyšší nároky na příjem krmiva. Tato potřeba je logická, neboť stejně jako člověk, tak i pes potřebuje v zimě vydat určité množství energie na termoregulaci (energii pro udržení tělesné teploty). Proto bývá v těchto případech dobré sáhnout po krmivu s vyšší energetickou hodnotou. Díky této úpravě jídelníčku nemusí následně chovatel u svého psa navyšovat množství krmiva za účelem udržení optimální kondice.

NEZAPOMÍNEJTE NA LÁSKU

I přes zvýšenou opatrnost během kontaktu s mazlíčkem mu nezapomínejte projevovat lásku. Kontakt ve formě komunikace, pochval, poplácání či objetí je důležitý. Nejenom ho tím uklidníte a dáte najevo, že je vše v pořádku, zároveň může takové objetí zlepšit náladu a navodit pocit pohody i vám samotným.

Podle Adély Palacké je důležitý i samotný odpočinek: „Dejte mazlíčkům prostor. Kočky si svůj klid hledají sami a pokud jde o pejsky, nenechte ho za vámi chodit po celý den. Nebojte se zavřít do vedlejší místnosti, abyste ho připravili na to, že jednou do práce zase půjdeme

a aby poté necítil úzkost, že ho opouštíme a půjdeme opět do práce.“

Samozřejmě by mělo být, že každý pes má své místo pro spaní a kvalitní pelíšek. Záleží samozřejmě, zda ho porizujete staršímu pejskovi, či štěňátku. Všechna štěňátka jsou velmi podnikavá a s oblibou se do něčeho zakousnou. Berete-li tento fakt v potaz při výběru pelíšku, je nejlepší zakoupit pelíšek z pevné plastické hmoty. Měkké proutěné koše, sofa či spací matrace a pytle mohou sice vypadat mnohem pohodlněji a přitažlivěji, ale pro štěňátko mnohdy představují ideální předměty ke žvýkání. Jakmile se pes jednou naučí, jak zábavné je žvýkat svůj pelíšek, je později neskutečně nebo téměř nemožné ho tohoto zlovyku odnaučit. Samozřejmě, pro staršího pejska můžeme směle zakoupit velký pohodlný pelíšek, nebo dokonce jeho vlastní pohovku.

OPATRNOST JE DŮLEŽITÁ

Důležité je zdraví všech, a to i těch čtyřnohých kamarádů. Pokud tedy máte příznaky nakažení, snažte se kontakt nebo alespoň láskyplné oblizování obličejů omezit. Myjte si ruce poté, co mazlíčka obejmete či podrbete a doporučujeme i častější čištění pelíšku.

Foto: Shutterstock.com



CORD
BLOOD CENTER

Více buněk, více života

Porod miminka – jedinečné rozhodnutí ve výjimečné chvíli

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

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

Proč jsou kmenové buňky z pupečnickové krve tak jedinečné?

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

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



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

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

dnes představují alternativu pro buněčnou terapii a regenerativní medicínu.

Proč Cord Blood Center?

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

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

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

Na bezplatné infolince 800 900 138 se můžete:

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

LUXUSNÍ TĚLOVÝ BALZÁM ONCLÉ

S KMENOVÝMI BUŇKAMI

Hlubková obnova. Na tělo i obličej.

+ AKOSKY® APIUM

+ 3D kyselina Hyaluronová

+ INCA INCHI, SQUALAN a BIO šípkový olej

- aktivní regenerace a remodelace kůže

- hlubková výživa pleti

- dlouhodobá hydratace

- výsledkem je hebká a vyhlazená pokožka bez známek poškození

- rychlé vstřebávání, pohodlná aplikace

- **nový český výrobek**

- 200ml

www.oncle.cz

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



AVIRIL DĚTSKÝ KRÉM

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



Praktická miska pro malé jedlíky

Rádi s dítětkem cestujete? Ať už kočárkem, autem nebo pěšky, určitě oceníte praktickou novinku značky Canpol babies! Miska s víčkem a silikonovým otvorem z kolekce Hello Little má objem 200 ml a design, který si zamiluje každý jedlík! Křupinky, kuličky, borůvky a další oblíbené svačinky maminka jednoduše vloží do misky, dítě si je může přes silikonový otvor pohodlně kdykoliv nabrat a zároveň otvor zabrání vysypání obsahu. Navíc se miska pohodlně drží v malých dětských ručičkách a díky průhledným stěnám vždy vidíte, kdy je čas svačinku doplnit.

facebook.com/CanpolbabiesCR
instagram.com/canpolbabies_cz

Canpol babies Česká republika

Herečka a vášnivá fotografka Andrea Růžičková hledá přírodu ve všech podobách každodenního života. Značka Nobilis Tilia s hrdostí propůjčila nejen svou tvář, ale zapojila do spolupráce i další členy rodiny. Před třiceti lety se výrobce aromaterapeutiky Nobilis Tilia stal průkopníkem v oblasti české přírodní kosmetiky. V průběhu let získal mnoho stálých zákazníků

a na předních příčkách zájmu se drží i v dnešní značně konkurenci. Řada výrobků Nobilis Tilia nese certifikát CPK a CPK BIO a také označení regionálního produktu ČESKO-SASKÉ ŠVÝCARSKO.



NA PRVNÍ RÝMIČKU

UVOLNÍ UCAPANÝ NOS MIMINKA
JIŽ DO NĚKOLIKA MINUT

Nasivin® sensitive 0,01 % pro děti do 1 roku s unikátním kapátkem: systém „skákáající kapky“ pro pohodlnou aplikaci ležícímu miminku.

www.nasivin.cz



Sanosan Sensitive Baby

Řešení pro malé alergiky

• Kvalita Garantovaná ECARF*



K dostání na www.liftea.cz

► www.liftea.cz ◀

*Evropské sdružení pro výzkum alergií



Psí a kočičí útěkáři – jak se k Vám rychle vrátí se Zampi QR známkou?

Všichni jsme milovníci zvířat a život bez nich si neumíme představit. Proto Zampi vytvořilo program Zampi Pátračka.

Jde o rychlé vyhledání ztracených domácích mazlíčků a k němu je potřeba, aby měl Váš domácí mazlíček na obojku známku doplněnou na zadní straně o speciální vyhledávací QR kód a která je nyní zcela zdarma.

Když se Váš mazlíček ztratí nebo zatoulá, na rozdíl od čipů, které nejsou běžně čitelné, poskytne Zampi QR známka nálezcům ihned nejdůležitější informace, které budete chtít s nálezcem sdílet, jako jsou kontaktní údaje, případně zdravotní stav zvířete, alergie, dietní potřeby a další. S těmito informacemi Vás mohou nálezci kontaktovat okamžitě a Váš mazlíček se rychle a šťastně vrátí domů.

Svět bude jistě daleko hezčí, až bude zvířecích uprchlíků co nejméně a bezstarostných návratů co nejvíce, třeba právě díky Zampi QR známkám.

Přijďte a připojte se do naší velké Zampi rodiny.

Objednávku známky zdarma uděláte jednoduše na www.zampi.cz



VŠE PRO SAUNU NA DOSAH RUKY



www.adonis.cz



LEGO® DUPLO® 10929 Domeček na hraní poskytuje batolatům spoustu příležitostí k hraní a učení. Nabízí kuchyň, obývací pokoj, koupelnu i ložnici, a navíc je plný realistických detailů jako například otevírací lednička či postýlka s příkrývkou. Žijí v něm maminka, tatínek, dítě, pesek a plyšový medvídek a najdete v něm spoustu zábavných doplňků. Rozvíjejte fantazii svých nejmenších pomocí hry a společně poznávejte svět.

Doporučená cena 1599 Kč

LEGO® a LEGO logo jsou ochrannými známkami společnosti LEGO Group. © 2020 The LEGO Group.



Ty nejlepší vánoční dárky pro ni od značky Wittchen

Rozmazlete ženy ve svém nejbližším okolí kvalitou a stylem – a usnadněte si při tom život. Dárky pro manželku, přítelkyni, maminku, dceru, sestru, babičku a kamarádku najdete všechny na jednom místě, a to v obchodech či e-shopu Wittchen. Výrobce doplňků a koženého zboží s třicetiletou tradicí se pyšní několika stálými kolekcemi a dvakrát ročně přichází s novinkami pro sezóny jaro/léto a podzim/zima. V jeho sortimentu najdete kabelky, peněženky, pásky, rukavice, šátky, deštníky, ale i obuv či oblečení.

Ve značce Wittchen se prolíná léty prověřená řemeslná zručnost a cit pro trendy a módu, která neomrzí. Objevte dárky s logem Wittchen ve čtyřech obchodech v Praze (Arkády Pankrác, Centrum Černý Most, Metropole Zličín) a v Brně (Galerie Vaňkovka), ale také v e-shopu na www.wittchen.cz.

WITTCHEN
1880 [30 let] 1910



Barevná sluchátka a reproduktory pro nejmenší

Společnost Philips TV & Sound představuje produkty šité na míru těm nejmenším. S Bluetooth reproduktorem s mikrofonom se děti mohou proměnit v hudební hvězdy a snadno zaznamenávat a přehrávat svůj zpěv.

S bezdrátovým Bluetooth reproduktorem s mikrofonom může malý umělec zpívat své oblíbené písničky s doprovodem hudby nebo vyprávět vtipy či příběhy pro široké publikum bez obav, že by ho někdo pořádně neslyšel.

Tato sada umožňuje vše nahrávat na kartu micro SD, přenést do počítače a kdykoli znovu přehrát. Ovládání a párování mikrofону je velmi snadné, na reproduktoru jsou tlačítka přehrát/pozastavit, nahrávání, zdroj a ovládání hlasitosti. Na jedno nabití vydrží reproduktor až 6 hodin přehrávání. K dostání je za doporučenou maloobchodní cenu 1 399 Kč.



Vánoční tipy – knížky plné pohody

Nevíte, jaký dárek vybrat k Vánocům? Máme pro vás tři zajímavé knižní tipy...

3 minuty pro štěstí

Knihy pro zachycení každodenní krásy

Tato kniha nám pomáhá podívat se na den, který jsme prožili, pozitivní optikou. Každý den nám totiž přináší okamžiky, za které můžeme být vděční. Každý den se nám něco povede a něco nás potěší, třeba jen maličkost. Kniha vám pomůže uvědomovat si své každodenní štěstí prostřednictvím odpovědí na tři pečlivě zvolené otázky. Na zodpovězení každé otázky vám stačí jedna minuta.

Jak rostu

Co může být v lidském životě víc než narození miminka? Pro rodiče je dítě životním posláním a s láskou mu věnují svou péči, čas a energii. Posláním této knížky je zachytit významné okamžiky života dítěte od narození až po práh dospělosti. Obsahuje pečlivě vybrané otázky, originální ručně malované ilustrace a má poctivou vazbu, aby vydržela po generace.

Velký rodinný kalendář 2021

„Velký rodinný kalendář 2021“ s podtitulem Život na louce vám pomůže organizovat rodinné aktivity a zároveň vám přinese plno zábavy. Kalendář má velký formát a můžete do něj přehledně zapisovat činnosti a plány až pro pět členů rodiny. Autorkou hravých ilustrací je Markéta Speranza.



BYLI BYCHOM RÁDI, KDYBY NÁS BYLO JEŠTĚ VÍC

Okouzující herečka Markéta Děrgelová (33) má doma čtyřleté štěstí v podobě syna Vávry a vloni se vdala za svého dlouholetého partnera, herce Patrika Děrgela. Zhruba ve stejnou dobu oba naskočili do seriálu Ordinace v růžové zahradě, kde hrají doktorský manželský pár. S Markétou jsme se potkaly v Divadle na Vinohradech v době příprav na premiéru Balady pro banditu, kdy ještě nebylo jasné, že se bohužel stihne jen premiéra. Markéta byla unavená ze zkoušky, dodržovaly jsme nutný odstup a stejně jsem cítila její pozitivní náboj.



Markéto potkaly jsme se ve složitě době (září 2020 pozn.red.), jaká je teď v divadle atmosféra?

Všichni jsou semknutí, chtějí hrozně pracovat, všechny to hrozně baví. Protože si uvědomují, že to tak zítra nemusí být. Zdráhám se říct, že všechno zlé, je pro něco dobré, protože zatím se mě nemoc nedotkla. Ani já ani nikdo blízký covid neměl. Ale mám pocit, že rozjitřené smysly jsou dobré, protože si člověk všimne, že žije. Že život je křehký a co máme za jistoty, být jistoty nemusí...

Pojďme ale k veselejšímu tématu. Vašemu synovi Vavřincovi, budou brzy čtyři roky. Co mu vždycky udělá radost?

Má hrozně rád hyeny, takže když si může povídat o hyenách a nebo si vymýšlet příběhy s hyenami. A největší radost mu udělá, že máme doma ráno croissant a může si ho dát k snídani. (směje se)



Syn má krásné české jméno a zároveň málo používané. Jak jste jméno vybírali?

Měla jsem nějakou představu o jménech, ale ty mi neprošly už v úvodu. Patrik měl taky nějaké, ale ty se nelíbily zase mně. A někdo nám poradil, že je bezvadná zábava, když je partnerka těhotná, vybírat jména u kalendáře za dlouhých zimních večerů. Tak jsme to taky zkusili. Vavřinec nám hodně padl do noty. A jak to tak někdy bývá, když vybíráte jméno, vybaví se vám jiný nositel toho jména a nám se vybavil Vavřinec Hradilek (český vodní slalomář a olympijský medailista pozn.red.) a jednohlasně jsme se shodli: „To chceme!“ (směje se) Kromě toho se nám líbil význam toho jména, a že není úplně běžné, ale zároveň je takové poctivě české.

Dneska je mnoho moderních výchovných metod, jako bezplenková metoda, nebo nevychova...

Inspirovala jste se nějakou?

Máte pravdu, existuje spousta zajímavých metod, ale já mám pocit, že selský rozum a instinkty jsou to nejlepší. O výchově jsem si dopředu nepřečetla nic a zpětně toho trochu lituju, když všechno zjišťuju za běhu. Ale zase jsem měla přečtené nějaké věci o porodu a možná by bylo bývalo lepší, kdybych to nečetla...

Jednu věc jsem, co se malého týče v úmyslu měla. Chtěla jsem používat zase látkové pleny, které jsme měli my jako děti. Obdivuju lidi, kteří to zvládají, protože je jasné, jak používání látkových plen šetří životní prostředí. Ale já jsem, když Vávrovi byl rok a měsíc, naskočila do zkoušení dost náročného pohybového divadla, syna hlídali rodiče a mě se nechtělo je tím zatěžovat. Už si tím prošli a i když tehdy neměli tak sofistikované pračky, přišlo by mi nefér to po nich chtít, když si můžou užít snadnou cestu s „jednorázovkami“.

Chodí syn už do školky?

Chodí, do Montessori školky. Nechali jsme si školku doporučit od kamarádů, kteří s ní mají zkušenosti. Je blízko, měla skvělé reference a učitelé nás absolutně nadchli...A celkově jsme se nechali učarovat Montessori metodou.

Co už vás Vávra naučil a co nejdůležitějšího se ho snažíte naučit vy?

O mně samotné mě toho naučil už hodně. A nevím, jestli jsem to úplně potřebovala vědět (směje se). Ale vážně, učí mě trpělivosti. A já bych si strašně moc přála, aby měl zdravé sebevědomí. Protože zatím má hodně „bojavou“ povahu. Ale jsou mu teprve čtyři a všechno se ještě stokrát změní.

Máte s manželem rozdělené povinnosti? Například vy uspáváte, on vysvětluje techniku a podobně?

Ne, my děláme oba dva všechno, nic „genderově“ nerozdělujeme. Ačkoli by manžel samozřejmě rád zasvětil Vávru do mužských věcí. Má třeba představu, že ho vezme pod stan a udělají si spolu pánskou jízdu, tak tady ano. A uspává, kdo má sílu.



Vždycky se nějak domluvíme. I když já tedy s malým pravidelně vstávám, to se mi od začátku nepovedlo (směje se). Uvidíme, jak budeme fungovat, až přijde další dítě. Jestli přijde další. Všichni říkají, že pak teprve poznáme, co opravdu rodičovství znamená.

Jak si vy tři nejlíp užijete den?

Když už se stane, že jsme doma všichni tři, tak se většinou válíme v posteli, to máme všichni hrozně rádi. (směje se) Pak máme taky rádi společné jídlo. Vávra nám tedy špatně jí, ale, že jíme spolu, je bezvadný. No a pak jdeme na výlet do ZOO, vyrazíme na kolo, nebo se potkáme s kamarády, taky hodně jezdíme na chalupu... Užíváme si, když můžeme být pohromadě. Navíc z Vávry je cítit, jak je v těch chvílích šťastný.

Zmínila jste otázku dalšího potomka, v jakém časovém horizontu o něm přemýšlíte?

Teď je hodně popletená doba, tak-

že na to si netroufnu odpovědět. A nechce se mi to moc plánovat. Ani u Vávry jsme moc neplánovali. Věděli jsme, že chceme rodinu, ale nechali jsme osud, ať si sám vybere, kdy se to stane. A teď bychom byli rádi, kdyby nás bylo ještě víc, ale děj se vůle boží. Uvidíme, jak nám to život naservíruje.

Kdo vám se synem pomáhá, když oba točíte?

Do značné míry nám pomáhají moji rodiče, protože jsou tady v Praze. Patrikovi rodiče jsou bohužel až z Bohumína, ale zase je to velký svátek, když se za nimi jede. Vávra je má strašně rád, hrozně se na ně těší a taky jsou to ti víc rozmazlovači prarodiče.

A pak máme fantastickou chůvu, i když bych řekla, že je to spíš Vávrova starší kamarádka. Má ji hodně rád. Někdy je mi dokonce i trochu líto, když vidím, že by byl raději, aby ho zrovna tentokrát vyzvedávala ze školky ona. Ale chápu ho. Veronika



se o nich řekne, že jsou hodní, takže jinak, je to Muž s velkým M.

Prošla jste kvůli roli doktorky Táni nějakou medicínskou přípravou, než jste do seriálu vstoupila?

Nemusela jsem projít ničím, škoda. Hrozně mě baví (sí na) doktorku hrát a často si říkám, proč jsem na tu medicínu nešla. Protože maminka by si to tenkrát hodně přála. Ta profese mě fascinuje, lékaře obdivuju, a kdybych měla ještě jeden život a mohla o něm rozhodnout, chtěla bych být lékařka.

Komentuje vaše maminka, lékařka, „vaši Tánu“ v televizi?

Nekomentuje. I když se rodiče dívají, zatím mi k tomu nic neřekli. Občas tedy okomentují děj, ale to je všechno. Mohla bych se sice zeptat, ale protože je na mě maminka dost přísná, možná se mi bojí říct, co si o mé

si umí fantasticky hrát a má děti na háku. Hlídá víc dětí, i našich kamarádů. Dělá pro ně neuvěřitelné věci a přitom je zvládá i vychovávat. Takže na pomoc máme takový poklad.

A jsme u seriálu Ordinace v růžové zahradě. Skalní fanoušci říkají, že už to začínala být trochu nuda, dokud jste seriál s manželem zase nerozsvítili. Vaše postava, doktorka pediatrie Táňa Márová stojí mezi dvěma muži rozdílných charakterů. Kterému charakteru byste vy dala přednost?

Kdybych byla mladší, asi bych byla uhranutější „zlobivějším“ Patrikem (Mudr. Patrik Mára, kterého hraje Patrik Děrgel pozn.red.), ale kdybych byla starší, asi bych dala přednost hodnému Vojtovi (Vojtěch Kratochvíl, kterého hraje Ivan Lupták pozn.red.).



Kterých vlastností si u muže nejvíc ceníte?

Patrik je koncentrace všeho, po čem jsem toužila. Je citlivý, umí si vážit žen a umí se k nim chovat. Má neuvěřitelnou sebereflexi, je výřečný, takže si s ním i popovídám, což máme my ženy velmi rády. Zároveň umí být přísný, nebo, když mám slabší chvíli, umí prásknout do stolu. A navíc je hodný. Chlapi ale nemají rádi, když

doktorce Márové myslí, protože někdy na její kritiku nereaguju úplně dobře. To víte, maminka s dcerou, je to komplikované. (směje se)

Jste ráda, že hrajete manželskou dvojici s manželem?

Takhle jsem o tom nepřemýšlela. Jsem ráda, že jsme v Ordinaci spolu, protože je prima, že se vídáme i ven-

ku. A další věc je, že vidět svého chlapa v lékařském mundúru je sexy.

Jsem ráda, že si spolu zahrajeme, ale kdyby nám nabídli role nejlepších kamarádů, tak taky proč ne. Hrajeme něco, co vůbec nejsme my, takže je to zajímavé, a zároveň samozřejmě člověk může čerpat i z nějaké přirozenosti domácích hádek. (směje se)

Je těžší hrát hádky a „nepříjemno“, nebo naopak lásku a pochození? Protože obě tyto situace vaše postavy řeší.

Myslím, že hádání nám jde líp. Intimní scény jsou takový divný voayerismus. Najednou stojí vedle postele někdo další... Ale všeobecně se nám spolu hraje dobře, takže neřešíme, jestli tohle je lepší nebo horší. Máme i výhodu, že si spolu text můžeme doma říct, a tak si ho „ohoblujeme“ už před natáčením. Ne, že by se to nějak dramaticky dělo, ale protože u tohoto typu seriálů jste si sama sobě takovým vnitřním režisérem, někdy se to hodí. Protože se na seriálu střídají tři režiséři, je těžké hlídat kontinuitu, takže člověk musí sám vědět, co už točil a podobně.

Ordinace se sice natáčí rychle, ale volné chvílky mezi natáčením jistě jsou. Kdo vnáší na plac nejvíc humoru?

V našem okruhu není nikdo, kdo by tam vysloveně nosil vtipy. S Pétou Rychlým v Ordinaci moc netočím. (směje se) Ale Patrik je velký srandista, ten se vždycky o nějaký humor postará. A všeobecně je mi při téhle práci hodně příjemně. Všichni jsou milí, povídáme si, většinou v maskérně... Je nám tam zkrátka dobře i mimo záběry.

Zmínila jsem už vaše angažmá v Divadle na Vinohradech a premiéru Balady pro banditu, v jakém divadle vás ještě (doufejme opět brzy pozn.red.) můžeme vidět?

Jsem součástí Lenka Vagnerová & Company, což je vyloženě pohybové divadlo. Zázemí máme v divadle Komedie. Tam hraju představení Amazonky. A pak mám ještě jedno představení v divadle Minor, které taky režírovala Lenka Vagnerová. Jde o muzikálové představení pro děti Robin Hood.

Máte nějaký čas sama pro sebe? Co potom děláte?

Mám. Chodím cvičit, protože jinak bych ta svá pohybová představení nevládla. No a protože

jsem dřív hodně sportovala, je cvičení můj doping, vlastně regulérní závislost. Je to moje nejčastější volnočasová aktivita, kterou si minimálně jednou týdně dopřeju.

My se vůbec s Patrikem snažíme, a s jedním dítětem to ještě jde, si volno dopřávat. Když cítíme, že potřebujeme vypnout, přizpůsobíme program tak, aby si jeden nebo druhý mohl orazit. A snažíme se udělat si čas i na to, abychom byli sami dva, protože to je hodně důležité pro partnerský život. Takže ano, nějaký volný čas mám, na druhou stranu, divadlo sice není úplný odpočinek, ale taky to není práce za počítačem... A ty mé výlety k pohybovému divadlu, mají jednu obrovskou výhodu, je to jako když boxujete v ringu. Člověk tam nechá všechny frustrace a pak jde domů fyzicky unavený, ale psychicky odpočatý.

Na co se teď nejvíc těšíte?

Asi na Vánoce. Protože v té době budu mít, tedy doufejme, po dvou premiérách - Balady pro banditu a Matky a budu mít volněji. Navíc Vánoce mám strašně ráda a hrozně bych si přála, aby sněžilo. Doufám, že se letos dostaneme na lyže. Takže se těším na rodinné zážitky a klid.

Denisa Kimlová



PŘEDPLATNÉ MOJE rodina a já

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

OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

JMÉNO A PŘÍJMENÍ:

ULICE:

MĚSTO A PSČ:

E-MAIL: TELEFON:

VZDĚLÁNÍ: VĚK:

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

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



PROČ SE ROZHODNOUT PRO PŘEDPLATNÉ?

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

PROČ VOLIT PŘEDPLATNÉ?

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

Z PŘÍŠTÍHO VYDÁNÍ

BUĎTE VNÍMAVÝ JEŽÍŠEK.
DARUJTE VĚCI, PO NICHŽ VAŠI
BLÍZCÍ TOUŽÍ

LISTOPAD 2020

MOJE
rodina
a já

15. 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, Lucie Brůčková

Web designe: carpone

Odborné poradny: MUDr. Eva Vitoušová,

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

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

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

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

Obchodní oddělení tel.: +420 774 584 123

E-mail: inzerce@rodinaaja.cz

Předplatné e-mail: predplatne@rodinaaja.cz

Registrační číslo: MK ČR E 17058

Mezinárodní standardní číslo ISSN: ISSN 2571-239X

Náklad: 60 000 výtisků

Za obsah inzerce odpovídá inzerent

HCP medipro

ANTIGENNÍ TESTY NA COVID-19



Rychlý a spolehlivý
odběrem z krku a nosohltanu



Komfortní a jednoduchý
odběrem ze slin

www.medipro.cz

Zdarma

neomezený
internet
do mobilu
i na doma



Pro naše zákazníky přinášíme GIGA kolekci

Rozbalte si dárky na
vodafone.cz/vanoce

Vítejte v Době gigové

Ready?

 **vodafone**