

A close-up portrait of a woman with dark brown hair and bangs, looking directly at the camera with a serious expression. She is wearing a black top with a high collar and has red lipstick on. Her hands are clasped in front of her.

MOJEL. rodina a já

18. ročník
ÚNOR 2023
ZDARMA

Kamila Nývltová

Každý větrník musím vyběhat

Tyndaflor

NOVINKA

Vaginální záněty

Vhodný pro podpůrnou léčbu příznaků vulvovaginitidy jakéhokoli původu.

- Bakteriální vaginóza
- Vaginální kandidóza
- Trichomonádová vulvovaginitida
- Virová onemocnění (herpes virus HSV typ 1 a 2)
- Infekce lidským papilomavirem (HPV)

Vaginální diskomfort

Zklidnění a úleva od svědění

- Ochrana vaginální sliznice
- Úprava vaginálního pH

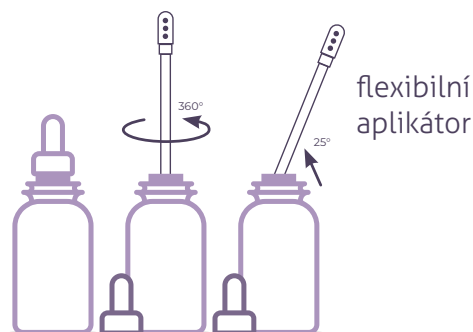
Vaginální čípky

kombinující tyndalizovaná probiotika, prebiotikum a kyselinu mléčnou



Vaginální výplach

kombinující antiseptikum s tyndalizovanými probiotiky



Tyndaflor vaginální čípky a Tyndaflor vaginální výplach jsou zdravotnické prostředky určené pro podpůrnou léčbu příznaků spojených s vulvovaginitidou jakéhokoliv původu. **Čtěte pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání.**

Kompletní návody k použití naleznete na: www.tyndaflor.cz

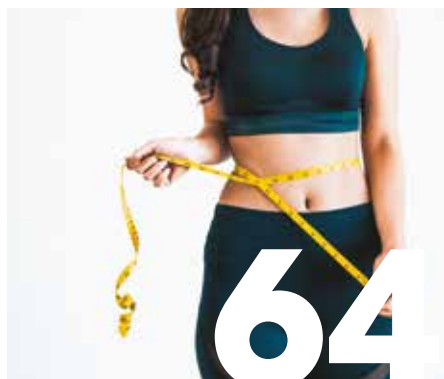
Dovozce do ČR:
Akacia Group, s.r.o. | Na Farkáně | 136/17
150 00 Praha 5 | Česká republika
info@akacia.cz


akacia
KEEP THE QUALITY UP

Výrobce:
Erbozeta S.p.A. | Strada delle seriole 41-43
47894 Chiesanuova
(Republika San Marino)
www.erbozeta.com

TYN/01/2023

Obsah



Editorial

Máme tu únor a přiznejme si, konečně to začíná vypadat jako v zimě. Domky jsou romanticky zasněžené, děti vytáhly boby a sánky a řidiči jako každoročně nadávají na sněhovou kalamitu. Prostě všechno je, jak má být...

V souladu s počasím za oknem jsme pro vás připravili i pár zimních témat – vyrazíme společně na zimní výlet, i když je samozřejmě na vás, zda jarní prázdniny strávíte na horách, nebo se vydáte třeba do bazénu, pomůžeme vám vyspravit imunitu, které dá zima vždy docela zabrat. Ale protože jaro už na sebe také nedá dlouho čekat připravili jsme i trochu toho jarního povídání.

Především si řekneme něco o jarním relaxu a o přípravě zahrady na jarní období. Poradíme, jak zatočit s povánočními kily, která bohužel bývají pravidelným jarním společníkem. Povíme si o problémech, které nás mohou čekat v těhotenství. Samozřejmě kromě jiného se můžete těšit i na rozhovor, tentokrát se zpěvačkou Kamilou Nývltovou.

Tak krásné počtení a za měsíc zase na shledanou

- 4** Problémy v těhotenství
- 12** Výživa podle věku
- 20** Zdravá snídaně dětí
- 26** Jak povzbudit imunitu?
- 34** Tipy na výlet nebo třeba na prázdniny...
- 48** Mykózy? 5 mýtů
- 52** Když nohy bolí...
- 58** Když bolí záda a klouby
- 64** Hubneme po Vánocích
- 70** Zánět močového měchýře
- 74** Oblíbený nápoj s blahodárnými účinky.
- 78** Relax u bazénu
- 84** Péče o dům a zahradu: Zima se loučí

Rozhovor

- 92** Kamila Nývltová
Každý větrník musím vyběhat

Iva Nováková

Titulní foto: Petr Kozlík
make-up: Marta Rajhonská Šantorová



Problémy v těhotenství

Tolik jste se na něj těšila a teď jste se konečně dočkala. Potvrzeno, jste v očekávání miminka. Jenomže blažené a radostné pocity se prokládají nevolnostmi, bolestmi a strachem? Uklidníme vás. Je to úplně normální.

Má to být nejkrásnější období v životě ženy, ale často si ho neužíváme tak, jako to vidíme na fotkách a profesionálních plakátech. Málokterá z nás

musí to být zas až taková velká změna. Možná budete moci nadále docházet i do práce. Každopádně budete častěji navštěvovat lékaře, budete pod

pečná. Léčí se jeden až dva týdny.

Chcete-li onemocnění předcházet, pečujte o své močové ústrojí. Noste prodyšné spodní prádlo, pokud se zpotíte, převlékněte se, raději se vyvarujte pěnových koupelí, přírodních koupališť a rozhodně nezadržujte moč. Dbejte na čistotu, dostatečně pijte a nenachladte se.

CHUDOKREVNOST

Těhotenská anémie je další vcelku běžnou nepříjemností. Nemusíte se bát, že vás bude soužití celý život. Po porodu se jí zbavíte. Je ale potřeba ji řešit. Jinak hrozí předčasný porod, nízká hmotnost miminka atd. Chudokrevnost provází zvýšená únava, nevolnosti, nechutenství, ale může vám i bušit srdce. Typickým příznakem je bledá pleť.

Co vám pomůže? Zaměřte se kvalitní zdroje potravy bohaté na železo, jako jsou luštěniny, maso, vnitřnosti, listovou zeleninu, sušené ovoce. A se svým lékařem se poradte o vhodném doplňku.

TLAK

Řada žen se v těhotenství potýká s nízkým tlakem. Hlavně v průběhu prvních dvou trimestrů. Mohou vás přepadnout mdloby, závratě či rozmazané vidění... Rozhodně to nepřehlížejte. Mdloby sice mohou značit jen banalitu, třeba jste zrovna málo pila, ale také mohou předznamenávat závažné potíže. A vězte, že jakmile vám chybí kyslík a vaše tělo se málo okysličuje, totéž se děje uvnitř vás miminku.

Zatímco v prvních měsících těhotenství tlak obvykle klesá, ke konci se zase zvyšuje. Problém je, když se dostane na nezdravou hranici. Ideální je 120/80, v těhotenství maximálně 135/85. Vyšší už není v pořádku. Vysoký tlak je pro těhotné ženy nebezpečný. Ne nadarmo bývá přezdíván tichým zabijákem. Dlouho je totiž nenápadný a vy o něm ani nemusíte vědět. I to je důvod, proč vám budou v poradně pokaždé měřit tlak. Může poškodit cévy, srdce, ledviny, zrak, ohrozit může i plod.

V těhotenství ho často způsobuje pre-eklampsie, což je vážné onemocnění, které provázejí i otoky. Je to nemoc děložních cév, která se projeví až po



prožije těch devět měsíců v absolutní formě bez jakýchkoliv potíží. Ranní nevolnosti a zvracení je už zcela známý pojem, jiné věci vás mohou zaskočit. Některé problémy provázejí nastávající maminky zcela běžně, jiné se musejí vyřadit se závažnějšími potížemi. Kdy zbytečně nezmatkovat a kdy naopak zbystřit? Poradíme vám.

RIZIKOVÉ TĚHOTENSTVÍ

Jestli jste po potvrzení těhotenského testu zamířila ke gynekologovi, může vás zaskočit, když se od něj vrátíte se štemplem „rizikáče“. Mnohé ženy hned zachvátí panika, že jsou v ohrožení ony nebo miminko. Hlavně zachovejte klid a na vše se zeptejte lékaře.

Rizikové těhotenství vám totiž může předepsat, i když jste zcela zdravá, ale třeba pracujete v nevhodném prostředí, za rizikové těhotenství se považuje každé, které se odklání od běžného. To znamená, že je třeba vícečetné, podstoupila jste umělé oplodnění nebo jste již tzv. stará matka. To vše ještě neznamená, že jste v ohrožení. Jiné to je, když hrozí nebezpečí potratu, předčasný porod či vývojová vada plodu, nebo vy sama trpíte nějakým onemocněním.

Co vás v takovém případě čeká? Ne-

důkladnějším drobnohledem. Teprve v těžších případech je případně nutná hospitalizace (například při vysokém krevním tlaku, onemocnění srdce, hrozcím předčasném porodu).

ZÁNĚT MOČOVÝCH CEST

V těhotenství je to vcelku běžná věc a zasáhne i ženy, které k němu jindy nemají sklony. Způsobují ho přemnožené bakterie, které se právě v těhotenství objevují častěji. Důvod je prostý. Jak roste děloha, tlačí na močový měchýř a cesty.

Někdy může probíhat bez příznaků, proto vám gynekolog při každé návštěvě vyšetří vzorky moči. Jindy se ale mohou objevit velmi nepříjemné potíže. Pálení při močení, pocit, že musíte jít na malou, moč může mít stopy krve, může být kalná a dokonce může zapáchat. Zánět často provázejí bolesti břicha a teplota.

V každém případě je nutné ho podchytit včas a nasadit vhodnou léčbu. Jinak by mohl dokonce přerůst až v zánět ledvin a to pak už jde o hodně. Ten totiž ohrožuje nejen maminku, ale hlavně děťátko. Hrozí také předčasný porod. Obvykle vám lékař předepíše antibiotika, která jsou pro nastávající maminku i plod bez-

JEDINEČNÁ AROMATERAPEUTICKÁ BIOKOSMETIKA PRO DĚTI I MAMINKY



Zklidňuje citlivou pokožku i při opruzeninách

Vhodná od prvních dnů života

Hydratuje, regeneruje a zvláčňuje

Harmonizuje psychiku



20. týdnů těhotenství. Plod není dostatečně zásoben kyslíkem a živinami, mamince se zvyšuje tlak, nemoc má vliv na ledviny, játra či mozek. Je potřeba včas zasáhnout, jinak jsou žena i dítě ohroženi na životě. Je tedy nutné vyvolat předčasný porod. Dobrou zprávou je, že po porodu problémy odezní.

Jak jim předcházet? Snažte se o zdravý životní styl, vhodnou stravu, méně soli. Vyvarujte se pálivého koření, myslete na dostatečný spánek, dostatek vody, hodně odpočívejte a nepřetěžujte se. Ale každý den se snažte (pokud vám to váš zdravotní stav dovolí) hýbat, ideálně přirozenou chůzí v přírodě.

NEVOLNOSTI

Nevyhnou se většině těhotných. První tři měsíce zkomplikuje živoř nejedné nastávající mamince. Poté obvykle odezní, čímž se vám uleví, ale některé ženy provázejí i po celé těhotenství. Pomůže vám jíst menší porce, ale častěji. Vždy mějte po ruce něco malého, třeba pár piškotů na nočním stolku nebo banána. Protože nejhůře ženám bývá hned po probuzení.

Ženy často také trpí pálením žáhy. I za tím stojí hormony. Objevuje se s vyšším stupněm těhotenství a ruku v ruce s ním se potíže zhoršují. I tady platí jíst menší porce, častěji... Odpusťte si kořeněná jídla, pálivé pokrmy a pozor i na kávu či čokoládu, citrusy, kyselé, ale také třeba kynuté pečivo. Jídlo dostatečně žvýkejte, udělejte si čas a jezte v klidu. Spěte s vyvýšenou hlavou.

VÝTOKY

Nejedna maminka se potýká na začátku těhotenství s výtoky či dokonce krvácením. A pořádně ji to vyleká. Bývá to normální a většinou se nejedná o nic vážného. Může to být způsobeno uhnízdováním plodu. Ale rozhodně by vás měl vidět lékař a je lepší dopřát si klid. Pokud ale výtok pálí, svědí, není bezbarvý či dokonce zapáchá, pak za tím stojí nejspíš kvasinky. Lékař vám předepíše vhodnou léčbu.

ZÁCPA

Ale také průjem či nafouklé břicho. Nic neobvyklého. Trávení s vámi laškuje. Ve vašem těle se zvyšuje hladina progesteronu, který brzdí potravu v trávicím traktu. Rozhýbat ji pomůže vláknina, tekutiny, pohyb, probiotika, kysané výrobky. Pokud vás před koncem těhotenství svírá průjem, zbystřete, možná už se miminko klube na svět.

KŘEČE

Bývají nepříjemným průvodcem těhotenství mnoha žen. Někdy stačí užítat hořčík dle doporučení lékaře, minerální vodu obohacenou o magnézium, jíst potraviny bohaté na hořčík, například banány. Určitě byste ale měla zamířit do ordinace, protože křeče mohou způsobovat také křečové žíly a to už není banalita. Neměla byste dlouho stát nebo sedět, pomáhá procvičit nohy, masírovat a nosit kompresní punčocháče. Kdykoliv to jde, dejte si nohy do zvýšené polohy.

OTOKY

Tím se přirozeně dostáváme k dalšímu

problému – otokům. Není to nic pěkného, ale hlavně je to nepříjemné. Těhotné ženy zadržují více vody, může za to hormon ADH, který má vliv na funkci ledvin. Přidejme k tomu opět dělohu, která postupně utlačuje dolní dutou žílu. Ta odvádí krev z nohou. A tak nohy otékají. Zrovna tak jako v případě křečí se snažte, kdykoliv to jde, dát nohy do zvýšené polohy.

DÁSNĚ

Ne nadarmo byste v průběhu těhotenství měla 2x navštívit zubaře. Mimo jiné vám mohou častěji krvácet dásně a tvořit se záněty. Hlavně ke konci. Dodržujte zubní hygienu. Co vám vaše tělo dovolilo dříve, teď vám neodpustí. A to se podepíše i na zubech.

INKONTINENCE

Cítíte větší tlak v močovém měchýři a nutí vás to běhat na malou? I za tyto potíže může rostoucí děloha. Ruku v ruce s tím se ve vyšším stádiu potíže zvětšují. Pak stačí zakašlat, zasmát se, kýchnout a vy moč neudržíte. Větší sklony k tomu mají ženy s oslabenými svaly pánevního dna. Je tedy dobré ho posilovat. A s cvičením pokračujte i po porodu, protože inkontinence často trvá nadále, protože porod jim dá „průchod“.

HEMOROIDY V TĚHOTENSTVÍ

Hemoroidy postihují žíly, tzv. krevní splavy, jež se vyskytují v oblasti řitního otvoru a pomáhají kontrolovat vyprazdňování střev. Tyto cévy jsou zcela přirozenou součástí organismu nejen člověka, ale i mnoha dalších savců a jako problém je

Máte málo energie? Doplněte železo!

Když vám únava brání užít si blížící se jaro naplno, nedejte jí šanci. Užitečnými pomocníky vám budou vitamíny, ale také minerální látky. Patří k nim železo, které přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání.

Naše tělo si železo ani další minerální látky samo vytvořit neumí, a tak je jen na nás, bychom mu ho zajistili. Ideálně jako součást pestré a vyvážené stravy. Spolu s masem si ho dopřejete v lépe vstřebatelné formě, kterou dokáže organismus více využít. Velmi bohatá na železo jsou játra, dobrou volbou je i takzvané červené maso, třeba libové hovězí. Cenné zdroje železa najdete i mezi potravinami rostlinného původu. Patří k nim luštěniny, ořechy i sušené hříby. Jejich vstřeba-

Chybí vám železo?

Projevy, jimiž organismus hlásí nedostatek železa, bývají nespecifické, a tak jim často nevěnujeme pozornost.

Patří k nim:

- pocit únavy a vyčerpání,
- nápadně bledá pokožka, a to včetně sliznic,
- lámavé a suché vlasy,
- rozpraskané koutky úst,
- zhoršená schopnost soustředit se.

Proč železo

Jde o stopový prvek, který se v našem těle podílí na tak významných procesech, jakými jsou přenos kyslíku a tvorba červených krvinek. Neobejde se bez něj ani správná činnost imunitního systému nebo rozpoznávacích funkcí, tedy paměť nebo schopnost soustředit se. V běžném životě pak oceníte již zmíněnou skutečnost, že železo přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání.

telnost je však lepší podpořit. Poslouží vám vitamín C, jak v podobě zeleniny, tak sklenky pomerančového džusu, kterou jídlo zapijete.

Kdy si dát pozor

Dostatku železa by měly o něco větší pozornost věnovat ženy v produktivním věku. Jejich tělo ho totiž potřebuje zhruba o třetinu více než organismus stejně starých mužů. Výrazně pak nároky na množství tohoto minerálu rostou v době těhotenství a také kojení. Úbytek krve a s ní i železa bývá třeba zohlednit u žen, které se dlouhodobě potýkají s poruchami menstruačního cyklu, ať už je nepravidelný, silný nebo prodloužený.

Co pomůže

K doplnění železa slouží také přípravek Salus Floradix Železo+. Vyniká komplexním složením, které má hned několik předností. Kromě železa je zdrojem vitamínů B2, B6, B12 a C, které rovněž přispívají ke snížení pocitu únavy a vyčerpání. To z něj dělá ideální jarní výbavu. Důležitá je také dobrá vstřebatelnost železa. Ta je dána jak použitou formou, tak obsahem vitamínů B2 a C, které ji podporují. Součástí přípravku jsou i výtažky z bylin a ovocné šťávy, které mají příznivý vliv na trávení. Více na www.floradix-zelezo.cz. Doplněk stravy nenahrazuje pestrou a vyváženou stravu.



Salus Floradix® Železo+ Při únavě a vyčerpání



- Je dobře **vstřebatelný**
- Má komplexní složení s obsahem **přírodních látek**
- Představuje zdroj vitamínů **B1, B2, B6, B12 a C**
- Obsahuje výtažky z bylin a ovocné šťávy přispívající ke **správnému trávení**
- Je **bez konzervačních látek a barviv**

Doplněk stravy.
Nenahrazuje pestrou a vyváženou stravu.

K dostání v lékárnách a na www.liftea.cz.

www.floradix-zelezo.cz



- obezita

PREVENCE VZNIKU HEMOROIDŮ

Nejlepší způsob, jak zabránit vzniku hemoroidů, je udržení hladké průchodnosti střev a s tím související měkké stolice. K tomu pomohou tato jednoduchá opatření:

Úprava stravovacích návyků: Pravidelně konzumujte potraviny s vysokým obsahem vlákniny, tedy zejména ovoce, zeleninu a celozrnné produkty, případně přidejte vlákninu v podobě doplňku stravy.

Dodržování pitného režimu: Přičemž platí jedno-

duchá poučka - vypijte cca 0,5 litru vody na každých 15 kg své tělesné hmotnosti.

Změna životního stylu: jednoduše řečeno méně sedíte, a když už tak na měkkém povrchu, a více se hýbejte. Ideální je, věnovat alespoň půl hodiny denně fyzické aktivitě.

Zvýšená hygiena anální oblasti: Zvažte nahrazení běžného toaletního papíru tím vlhčeným.

Snižte napětí v rektální oblasti: Jděte na toaletu okamžitě pokaždé, když cítíte potřebu. Pokud budete nutkání zdržovat, vaše stolice bude suchá a sníží se tak její průchodnost střevy.

LÉČBA HEMOROIDŮ

Úprava jídelníčku, dodržování pitného režimu a zvýšená hygiena jsou nejen prevencí, ale také léčbou již vzniklých hemoroidů. Prosím nahradit tímto textem:

Krom těchto opatření je vhodné léčebný proces podpořit volně prodejnými lokálními léky, které tlumí příznaky hemoroidů, jako je například bolest a svědění v řitní oblasti a mají protizánětlivé účinky. V lékárně jsou dostupné například ve formě čípků a krémů. Důležité je konzultovat s lékárníkem, protože ne všechny jsou vhodné pro těhotné a kojící ženy.

STRIE A PROBLÉMY V PÉČI O KŮŽI

U větší části těhotných žen se kvalita pokožky zlepší a některé budoucí maminky

úplně rozkvetou. Pokud tomu tak není, nemusíme zoufat, protože po porodu by se vše mělo navrátit do původního stavu. Změny jsou způsobeny hormonálními změnami souvisejícími s probíhajícím těhotenstvím. Přesto je potřeba věnovat pokožce náležitou pozornost. V dnešní době je mnoho přípravků, které pomáhají ženám udržovat pleť čistou a zdravou. Dnes je již na trhu speciální kosmetika pro těhotné ženy, nabízející různé pleťové emulze, čisticí krémy apod.

U větší části žen se v průběhu těhotenství objevují na kůži puklinky, které se odborně nazývají strie (pajizévký). Jsou to růžově červené, lehce zaříznuté a někdy svědivé jizvičky. Objevují se jako důsledek napnutí kůže především na břicho poté, co popraskají kožní elastická vlákna. Mohou se však také objevit i na bocích, stehnech a prsech. Ačkoliv jsou nejprve výrazně začervenalé, postupně se stávají méně výraznými stříbrošedými proužky. Pomocí někdy může preventivní masírování kůže spojené s vtíráním krému, i když efekt je značně nejistý. Na trhu jsou k dostání speciální krémy, které mají ke snížení vzniku strií napomoci a které předcházejí suchosti a svědění napínající se kůže. Po porodu však strie nikdy zcela nevymizí, ale zůstane po nich stříbrošedá jizvička.

ZDRAVÉ TĚHOTENSTVÍ

Jak si těch devět měsíců užít v co nejlepší kondici? Některé věci neovlivníte, ale mnohému můžete předcházet vhodnou prevencí.

- Poslouchejte své tělo, ono vám mnohé napoví.
- Vyhýbejte se přehřátí, ať už je to horká koupel nebo sauna či pobyt na sluníčku. Vám a dítěti to už vůbec nesvědčí.
- Jestliže chcete sportovat, protože jste zvyklá, rozhodně se nesnažte o extrémní výkony.
- Dobře se stravujte, dbejte na přísun vitamínů.
- Dopřejte si nějakou formu uvolnění, například masáž, ale pečlivě vybírejte ty těhotenské a svěřte se do rukou jen zkušeným odborníkům. Vždy se poraďte se svým lékařem, zda je pro vás vhodné.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com

začínáme vnímat ve chvíli, kdy jsou oteklé nebo zanícené s tím, že rozlišujeme hemoroidy vnitřní a vnější.

Ty externí vznikají rozšířením povrchových podkožních cév a projevují se jako drobné uzlíky ve vnější oblasti řitního otvoru. Přesto, že zpravidla nekrvácí, může se v nich vytvořit krevní sraženina, jež danou žílu ucpe. V takovém případě vzniká bolestivá fialová boule, kterou je nutné chirurgicky odstranit.

Mnohem významnější, a to zejména kvůli nepříjemným vnějším projevům, jako je krvácení ve stolici, hlen ve stolici, bolest při stolici nebo také otok či vyřeznutí části konečníku, jsou hemoroidy vnitřní.

PŘÍČINY VZNIKU VNITŘNÍCH HEMOROIDŮ

Vnitřní hemoroidy vznikají rozšířením cév ve stěnách konečníku, jež se následně vyklenou do dutiny před řitním otvorem. Jejich vznik může mít celou řadu příčin:

- zvyšování tlaku v břiše například z důvodu těhotenství, dlouhodobého silného kašle nebo zácpy spojené s přílišným tlačáním na stolicí
- chronické průjmy nebo zácpy
- nedostatek pohybu
- dlouhodobé sezení na tvrdém povrchu, ať už jde o nevhodnou židli nebo také například o sedlo kola
- jídelníček s nedostatkem vlákniny
- genetické dispozice
- poruchy vazivových tkání

Procto-Glyvenol®



ÚLEVA OD HEMOROIDŮ

Lék Procto-Glyvenol®:

- ◆ ulevuje od bolesti a svědění
- ◆ zmírňuje zánět

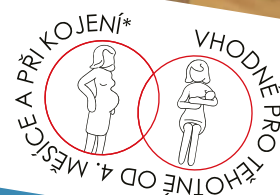
lék



lék

www.procto-glyvenol.cz

kosmetický
přípravek



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

INZERCE



JSTE ZKUŠENÝ OBCHODNÍ MANAŽER?

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

Staňte se posilou našeho obchodního týmu.

Více informací na
www.inpg.cz

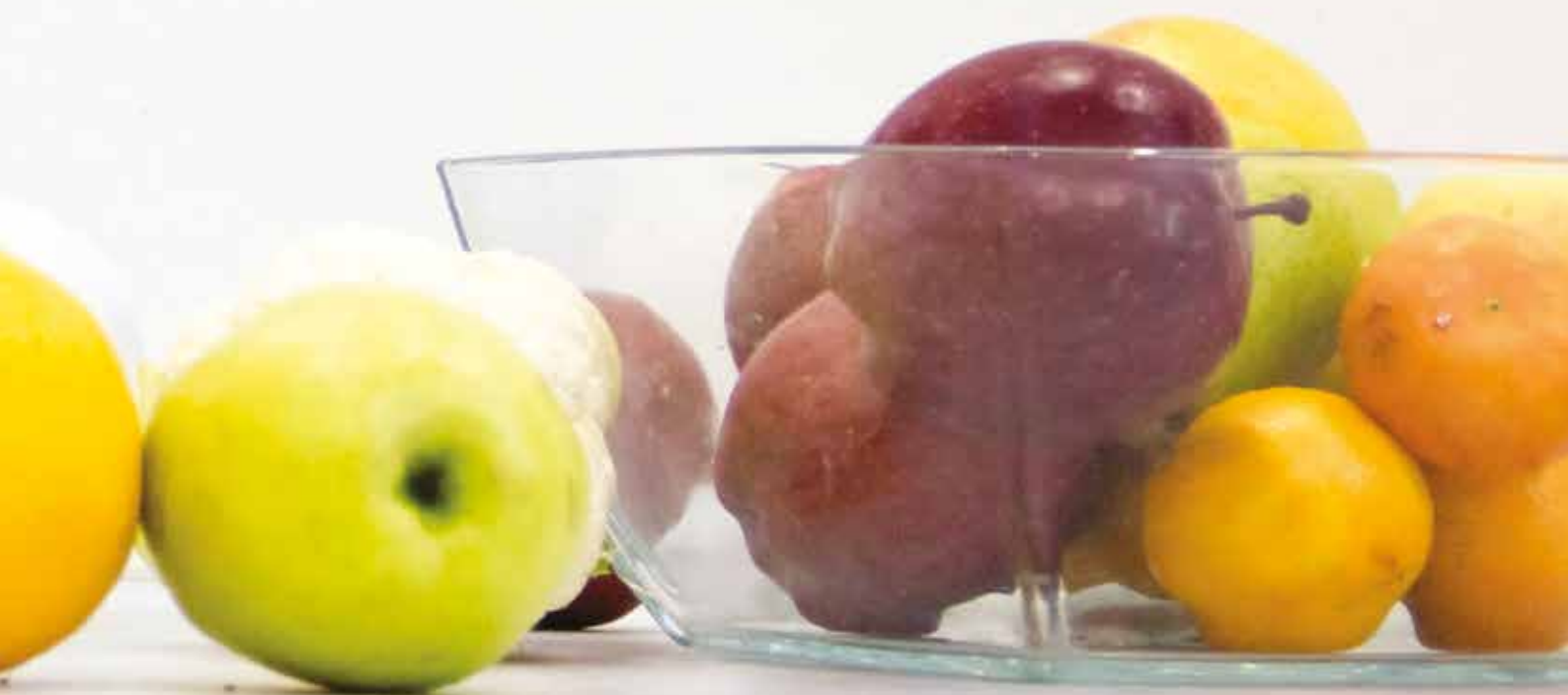
IN publishing
group s.r.o.

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



Výživa podle věku

Každé životní období klade jiné nároky na naše tělo i stravování. Jak si zajistit vše potřebné, co náš organismus potřebuje?



Možná máte před sebou rodinný obrázek. Vaše batole se ošklíbá nad každým zrnkem rýže a dostat do něj mrkev je nadlidský výkon, puberták vám pravidelně vymete celou ledničku i spíží skříň a vy nevíte, co dřív zásobovat, přitom to na jeho postavě nezanechá žádné stopy, vás přepadají chutě na čokoládu, ale přiberete snad z každé kostičky. Nu a vaši rodiče či prarodiče se obávají, ať už proto, že nejsou při chuti či proto, že šetří.

Všechny fáze jsou plus minus přirozené. Jen je potřeba zajistit, abychom tělu dodali kvalitní palivo, energii, výživu a zdravé prospěšné látky. Jinak naše tělo, zrovna tak jako kamna, nebude dobře sloužit. Vhodná strava ovlivňuje růst, obnovu tkání, vývoj, ale i mozkovou činnost, myšlení, imunitu, schopnost pohybu. A nároky jsou v každém věku jiné.

Jak poznáte z dalších řádků, složení

NOVOROZENEC

Pokud to jen trochu jde, snažte se své miminko plně kojit. První týdny života jsou v tomto ohledu zásadní. Dítě je díky mateřskému mléku daleko odolnější, buduje si imunitu, snižuje se riziko úmrtnosti či mentální retardace. Dokonalá výživa má vliv na vývoj i na schopnost učit se.

Vše potřebné obsahuje mateřské mléko. Jeho složení se postupně mění, tak, jak vyžaduje rostoucí miminko. Mění se nejen v průběhu dnů, ale i v průběhu hodin či dokonce během samotného kojení. 100 ml mléka obsahuje cca 300 kJ. Z toho je až 50 procent tuků a 40 procent cukrů. Na obsahu bílkovin se podílí z velké části strava maminky.

očima snad hodinu po hodině. S tím jsou spojeny i nároky na výživu. Roční dítě by mělo přijmout denně cca 3600kJ.

Kolem 5. a nejpozději koncem 6. měsíce je dobré začít zavádět příkrmy. Zpočátku zcela mixovanou stravu, řidší,



tekutější, postupně ho zvykejte na pevnější konzistenci.

Pro začátek se doporučuje sladká zelenina, která miminku zachutná, například mrkev, batáty, brambory, dále postupně můžete zkusit špenát, fenykl, cuketu, dýni... V dalším období přidejte mixované maso a trochu sacharidů, jako je rýže, obiloviny, vločky... Je možné, že dítě bude nějakou potravinu odmítat, tak ho nenuťte a nabídněte mu ji zase jindy či v jiné formě.

Pozorujte také, zda se po požití neobjevuje alergie. Proto je dobré zavádět nové potraviny pomalu, postupně, abyste mohla vyzorovat případné potíže a intoleranci.

DO 3 LET

Děti v tomto věku se pomalu ale jis-

jídla se v průběhu života vlastně moc nemění. Základ zdravého jídelníčku by měly tvořit hodnotné bílkoviny, komplexní sacharidy, zdravé tuky, ovoce, zelenina. Co se však liší, je množství, poměr či rozdělení dávek. Jiné potřeby má aktivní sportovec v nejlepší kondici, jiné vyžaduje nemocný senior a něco jiného potřebuje dítě, které roste.

Budete-li plně kojit, tak až do 4. měsíce není nutné podávat tekutiny. Postupně přidávejte nejlépe čistou kojeneckou vodu či neslazený čaj. Do jednoho roku by mělo dítě přijmout cca 200 ml denně.

DO 1 ROKU

V tomto období se vám dítě mění před

Jediné kojenecké mléko
s **kyselinou listovou**
v naštěpené formě,
v jaké ji miminko dosud získávalo jen
z mateřského mléka.



- Víte, že kyselina listová je účinná, jen pokud ji tělo umí správně přeměnit?
- Již naštěpenou kyselinou listovou dokáže každé miminko snadno využít.
- Kyselina listová je totiž důležitá nejen v těhotenství, ale i v prvních letech vývoje miminka.

Nic není blíže mateřskému mléku.

Důležité upozornění: Kojení je nejlepší. Výživu konzultujte s lékařem, použití a další info na obalech a combiotik.cz. Dbejte na zdravý způsob výživy dítěte. Potravina pro zvláštní výživu. Metafolin® je registrovaná ochranná známka společnosti Merck KGaA, Darmstadt, Německo. HiPP je jediné pokračovací mléko s bioaktivním folátem Metafolin®. * Jako všechna pokračovací mléka obsahuje vitamíny C a D přispívající ke správné funkci imunitního systému. PROBIOTIK®: Mléčné kultury L. fermentum vyskytující se v mateřském mléce. Mateřské mléko přirozeně obsahuje probiotické kultury - v individuální variabilitě a množství. PRAEBIOTIK®: Galaktooligosacharidy GOS z BIO laktózy.

tě už dostávají k běžné stravě. Jen je nutné ji uzpůsobit jejích potřebám. To znamená, že mohou jíst téměř totéž co vy, jen odeberte porci nekořeněnou, nesolenou. Neměla by být solená.

Zaměřte se na pestrost. Pravidelně zařazujte maso, a to neznamena jen kuřecí, ale nabídněte mu drůbež všeho druhu, králíka, ale i hovězí nebo ryby. Není nutné ho ládovat masem denně, ale třikrát čtyřikrát týdně by mělo být v jídelníčku. Přidejte rýži, brambory, těstoviny, dostatek mléčných výrobků, sýry, vejce a snažte se do dítěte dostat i luštěniny, cereálie, ovoce a zeleninu.

Někdy je těžké nad dítětem vyrát, pak se vyplatí hravost. Vezměte dítě jako parťáka a společně připravujte pokrmy, ukažte tatínkovi, co jste vytvořili. Dítě na sebe bude pyšné a takové jídlo daleko více chutná. Inspirujte se tvorbou různých kytiček nebo zvířátek ze zeleniny či vajčec, buďte kreativní. Nevíte-li, jaké porce mu nabídnout, pak si spočítejte, že tříleté dítě by mělo denně přijmout cca 5500kJ.

PŘEDŠKOLÁCI

Děti chodí do školky, učí se jíst v kolektivu, což jim značně prospívá. Rozvíjí se tím i sociální vztahy, zvládnou používat příbor. Zatímco některé děti by snědly hladově naprosto všechno, jiné jsou velmi vybíravé. Snažte se tedy o pestrost, rozmanitost, jídlo hezky upravte, i zde se uplatní vaše kreativita v různých obrázcích ze zeleniny, či obloženého chleba.

Jídlo by mělo být pokaždé nejen jiné, co se surovin týče, ale také by mělo mít jinou konzistenci či teplotu. Stravu podávejte 5 x denně, mezi tři hlavní jídla přidejte svačiny. Snažte se vyvarovat sladkostí a planých kalorií. Naopak myslíte na zdroj bílkovin a vlákninu.

Do jídelníčku každý den, zařazujte mléčné produkty, skvělé jsou zakysané výrobky – živé jogurty, kefír, ale i sýry. Výborným zdrojem bílkovin jsou vejce, libové maso, ryby... Denně by mělo přijmout cca 7500 kJ.

V tomto věku už děti dost dobře vnímají reklamy, a tak pozor na módní



trendy, které se k nim dostanou. I když je těžké odolat, snažte se jim co nejméně podávat pochutiny, uměle zpracovávané výrobky, polotovary, salámy či párky.

Někdy se vyplatí připravit různá jídla formou švédského stolu, ať si každý vezme, co se mu líbí. Některé maminky si tento způsob stolování pochvalují, protože pak nemusíte dítě přemlouvat a nutit. A pokrmy mu nezprotivíte.

Hlavně by u stolu měl být klid, měl by

to být pohodový rodinný čas. Právě teď absorbuje veškeré vjemy a dostává tak základ do života. Neřešte tedy problémy, veďte příjemnou konverzaci.

ŠKOLÁK

První stupeň základní školy znamená pro dítě ohromný vývoj, jak co se psychiky týče, tak co se týče fyzické stránky. Vždyť za pouhých pět let vyroste v průměru o tři čtvrtě metru. Jeho hmotnost bude trojnásobná. Získává fyzickou zdatnost, mrštnost a k tomu všemu potřebuje kvalitní palivo. To u něj zajistí cca 9000 kJ denně.

Pravidelná a plnohodnotná strava je základ.

Měla by obsahovat plnohodnotné bílkoviny pro růst svalové hmoty i růst samotného dítěte. Nabízejte mu drůbež, ryby, mléčné výrobky, vejce, ale také luštěniny. Důležitým zdrojem jsou zdravé sacharidy, například jáhly, pohanka, rýže...

Nezapomínejte na zdroj vápníku, který má vliv na stavbu kostí či zubů. Také je potřeba myslet na pitný režim vzhledem k aktivitě dítěte.

ADOLESCENTI

Nastává velmi proměnlivá období. V tomto věku se mění pohlavní hormony, z dítěte se stává muž či žena. S tím se mění i jeho

postava. Chlapcům se budují svaly, děvčatům zase zásoba tuku. Tady je potřeba k potomkům citlivě přistupovat. Děvčata si často nevědí se svou postavou rady, některé mívají nadváhu, jiné spadnou do anorexie. O to důležitější je společné stolování a správný jídelníček.

Adolescentni by měli jíst 5 x denně, nevynechávat svačiny ani večeře, které řada dívek odmítá. Dopolodní stravovací část zahrnující snídani a svačinu by měla zaujímat stejně jako odpolední

99 Nakupování, které mi dělá radost66



Mám jistotu, že nákupem šetřím čas a peníze



babylove
čaj na dobrou noc
20 nálevových sáčků
29⁹⁰ Kč
1,50 Kč za 1 nálevový sáček
▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 12.08.2022 29,90 Kč
01.04.2022 32,90 Kč



Mivolis
multivitaminový
medvídci
60 ks
69⁹⁰ Kč
1,17 Kč za 1 ks
▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 07.03.2019 69,90 Kč



Mivolis
sensitiv
nosní sprej
s mořskou vodou
zdravotnický prostředek
20 ml
39⁹⁰ Kč
19,95 Kč za 10 ml
▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 11.02.2021 39,90 Kč



Mivolis
pro děti malina
doplňk stravy
20 ks
39⁹⁰ Kč
2 Kč za 1 ks
▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 12.08.2022 39,90 Kč
28.05.2021 44,90 Kč
07.05.2020 49,90 Kč



Mivolis
žvýkáci tablety pro děti
s vitamínem D3
doplňk stravy
60 ks
74⁹⁰ Kč
1,25 Kč za 1 ks
▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 07.05.2020 74,90 Kč



Mivolis
Immun
smoothie pro děti
90 g
24⁹⁰ Kč
2,77 Kč za 10 g
▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 12.08.2022 24,90 Kč
07.05.2020 29,90 Kč

společně s večerní 30 procent. Zbýlých 40 zajišťuje oběd.

Základní složku by opět měly tvořit plnohodnotné bílkoviny, komplexní sacharidy, zdravé tuky, které najdeme například v olivovém oleji, avokádu či ořechách a semínkách. Zdrojem kvalitních tuků jsou tučné ryby. Jen by tuky neměly zaujímat více než 30% stravy.

U adolescentů se již kalorická potřeba liší. Chlapci kolem 14 let by v průměru měli mít cca 10500 kJ, dívkám postačí 10 000. Záleží také na fyzické aktivitě. Zatímco sportovci potřebují až 15 000 kJ, studentům posatčí jen 12500. U dívek je to méně, sportující by měly mít každý den zajištěno 11500 kJ, studující jen 9600.

DOSPĚLOST

Hovoříme o produktivním věku, kdy je tělo již plně vyvinuté, aktivní a funkční. Přesto musíme pokrýt denní potřebu vitamínů a všech potřebných látek. Nároky jsou velmi individuální. Odvíjejí se od toho, zda jste aktivní sportovec či trávíte celé dny u počítače. Kromě fyzické aktivity musíme zohlednit pohlaví, kondici, hmotnost, ale i zdravotní stav.

Měli bychom přijímat alespoň 1g bílkovin na 1kg hmotnosti. Budujeme li svalovou hmotu, pak ještě víc. Tuky by neměly přesáhnout 30 % z celkového denního příjmu energie. Opět se zaměříme na zdravé tuky, jako jsou ořechy, tučné ryby, semínka, olivový olej... Stále největší část představují komplexní sacharidy a aby vám to dobře trávilo, zajistěte si

vlákninu v podobě ovoce, zeleniny.

Co omezit? Rozhodně sůl, smažené a sladkosti či alkohol. Jezte pestře a snažte se do jídelníčku zahrnout co nejširší škálu potravin. To je bohužel mnohdy takovou naší achillovou patou, protože obvykle točíme pár jídel, která máme v oblíbě.

Dospělý člověk má jíst minimálně 3x denně, plus je vhodné mezi jídla přidat dvě menší svačinky. Nároky na výživu se v průběhu dospělého života mění, hlavně u žen, ať už se jedná o období těhotenství, po porodu či v menopauze. Měly by se zaměřit na dostatečný přísun vápníku, který se podílí na stavbě a pevnosti kostí a zubů.

Věkem se potřeba energie snižuje. Uvádí se, že chcete-li si udržet optimální váhu, pak v byste měla přijmout denně kolem 8 400 kJ. Průměrný muž potřebuje energie o něco více, tedy 10 500 kJ.

SENIORI

I zde jsou velké rozdíly. Dnes si nepředstavuje seniora jako větrnou stařenka o holi, mnozí jsou velmi aktivní, mladí, mnoho z nich ještě pracuje, chodí na túry a vede daleko aktivnější život než před důchodem. Jinou skupinu tvoří starší senioři, nemocní, užívající množství léků.

Světová zdravotnická organizace na to má dokonce přesnou tabulku. Mladší senioři jsou ve věku 60 až 74 lety. Od 75 do 89 jsou to

starší senioři a od 90 let výše se jedná o velmi staré lidi. Protože se postupně snižuje pohybová aktivita, metabolismus, ubývají svaly, tak se snižuje i denní energetický příjem. Ten klesá na cca 7000 kJ. Každých deset let se sníží energetická potřeba cca o 2 procenta.

A tak je potřeba upravit stravu. I když třeba nemají chuť k jídlu, ať už z důvodu užívání léků či nemoci, je nutné myslet na složení, aby byly zajištěny sacharidy, bílkoviny i tuky. Hlavní je, aby strava byla pestrá a dostatečně výživná. Nešvarem seniorů je, že se často obracejí na instantní pokrmy či polotovary. Když není možné zajistit potřebnou stravu potravinami, pomůže speciální výživa, která obsahuje veškeré složky i nutné energetické nutriční hodnoty. Na trhu je dnes vícero firem a mnoho různých variant těchto přípravků. Jsou to různé mléčné nápoje, drinky, pudinky, dezerty atd.

Senioři také nemají takovou potřebu pítí, nevnímají tolik pocit žízně. Na to je potřeba pamatovat. Přidáte-li k nápojům také dostatek vlákniny, nebudou vás tolik trápit zácpy, které bývají v tomto věku běžné. Raději jezte v menších dávkách, ale častěji, klidně i 7x denně

Máte-li poblíž seniora, snažte se ho začlenit do společného stolování, navodit příjemné prostředí, podávat upravené jídlo. Senioři by měli jíst střídavě, šetrně, ale bohatě.

Text: Michala Jendruchová,
foto: Shutterstock.com





*Zdravá
snídaně
dětí*



Snídaně je základ. Dodává nám potřebné palivo, s kterým vykročíme do nového dne a čerpáme z něj energii. Kvalitní ranní jídlo dětem pomáhá s koncentrací i vstřebáváním vědomostí. Dejte jim tedy to nejlepší.



Příznějme si, že někdy je nadlidský výkon při školní docházce dostat do svých ratolestí snídani. Natož zdravou. Ráno doma vládne chaos, přemlouvání, aby vůbec vstaly z postele, pak je odhánět od obrazovek, umýt, obléknout a na klidné společné stolování není čas. Raději jim dáte drobné, ať si něco koupí při cestě. A jak to dopadne? Místo kvalitního pokrmu konzumují bonbóny, koblihu nebo čokoládovou tyčinku a zapijí to colou. A už vůbec ne v klidu. Vy se to ani nedozvíte.

Případně snídani úplně vynechají, kolikrát si doma zapomenou svačinu a k prvnímu jídlu se dostanou až u oběda. Pokud jim zrovna v jídelně zachutná. Nejednu maminku trápí strava jejich potomků.

Říkáte si, že vy jste důsledná a vás se to netýká? Vždy si uděláte čas a dohlédnete, aby vaše děti snídaly? Pak sláva. Ale jaká je skladba prvního jídla? Nejsou to jen čokoládové cereálie zalité mlékem? To také není zrovna ideální. Podívejme se na to, jak by vše mělo vypadat.

Vše máme v rukou my, rodiče. My dáváme dětem základ a měli bychom jim jít příkladem. Společná snídaneň by měla být rodinným rituálem, který si pak děti vezmou dále do života. Můžete namítat, že na to ráno není čas, ale ono je to o vnitřním nastavení. Spousta věcí se dá připravit večer, od určitého věku dítěte některé práce delegovat a samozřejmě si trochu přivstat. I když se vám nechce. Ale ten společně strávený čas, klid a pěkný start se vám bohatě vrátí.

NASTARTUJTE TĚLO

Nejde o to pouze zasytit a utišit hlad. Ale dodat vše, co tělo potřebuje. I v noci důkladně pracovalo, a tak je nutné ho pořádně nastartovat:

- Hlavní startovací složkou jsou zdravé sacharidy. Nemáme na mysli sladkosti a pochutiny, ale komplexní sacharidy v podobě celozrnného pečiva, cereálií (neochucených, neslazených), obilovin...
- Doplnit bychom měli bílkoviny, které zasytí. Vhodným zdrojem jsou vejčička, sýry, zakysané mléčné výrobky.

- A samozřejmě nesmíme zapomenout na zdroj vlákniny a vitamínů, které najdeme v ovoci a zelenině. Jedině tak získá dítě energii, aby mohlo s přehledem zvládat školní povinnosti.

Věděli jste, že...

děti potřebují mnoho vitamínů a minerálních látek. Za všechny jmenujme vápník či vitamín D.

Vápník se podílí na stavbě a pevnosti kostí, zubů či vlasů, ale je důležitý také pro svalovou činnost, práci srdce a v neposlední řadě pomáhá regulovat krevní tlak.

Je ale nutné ho dodávat tělu pravidelně. Jinak se to podepíše na stavu kostí, začnou se lámat. Totéž platí pro zuby. Zatímco dospělý člověk by ho měl průměrně denně přijmout něco mezi 1000 až 1200 mg, dospívající děti ještě více.

Vitamín D je také zásadní pro naše kosti a zuby, ale také pomáhá budovat imunitu, což je v dětském věku důležité. Přestože si ho naše tělo z velké části dokáže vyrobit samo, je potřeba ho doplňovat. Získáváme ho hlavně ze slunečních paprsků. A těch je teď v zimě pomálu. Proto dohlédněte na to, aby ho mělo vaše dítě dostatek ve stravě. Hlavním zdrojem jsou ryby a rybí tuk, ale také mléko, sýry, vaječný žloutek, maso či játra.

JAK BY TEDY MOHLA VYPADAT PLNOHODNOTNÁ SNÍDANĚ?

- Například celozrnný toust, potřeny máslem, plátek sýra, vejčičko, a ještě obložit zeleninou.
- Ovesná kaše s mlékem, oříšky, sušeným ovocem.
- Vývar. Polévku k snídani? Zdá se to vám to divné? Zbytečně. Některé národy dokonce polévku snídají pravidelně. Zvlášť v zimě to oceníte. Horký kuřecí vývar doplněný zeleninou a nudlemi prohřeje tělo, dodá sílu i všechny potřebné látky.

VYBÍDNĚTE K ZAKOUSNUTÍ

Jenže snídání to zdaleka nekončí. Dalším důležitým jídlem je dopolední svačina. Měla by zamezit velkému hladu, než se dítě dostane k obědu. Podstatné

je, aby neztrácelo energii a mohlo se naplno koncentrovat na školní povinnosti. Stále má před sebou dlouhý den, na který potřebuje hodně síly, a tak i svačina může být vydatnější. Určitě by v ní měly být zdravé sacharidy, k tomu přidejte porci bílkovin. Ovoce, müsli, jogurt, tvrdý sýr, celozrnný sendvič s domácí pomazánkou, případně vysoce procentní šunka. Doplňte zeleninou a máte vystaráno.

Jak připravit svačinu a snídani, aby chutnala a dítě ji nenosilo v batohu zpátky či nad ní u stolu neohrnovalo nos? Kde stále brát nápady? A jak to stíhat ráno? Mnohé můžete připravit už večer.

- Lákavý vzhled

Dodnes vzpomíná na dobu před 35 lety, kdy jsem jako dítě školou povinné o velké přestávce vybalila promaštěný svačinový pytlík, v kterém byl chléb s máslem, případně paštikou. Jasný rukopis tatínka. Vůbec mě nelákalo do něj kousnout. Ale přiznávám, že když jsem překonala zábrany, i na tak jednoduchém a vcelku nevhodném pokrmu jsem si pochutnala. Ovšem je pravdou, že nebylo příliš zdravé. A kdyby už od pohledu vypadalo lákavěji, vrhla bych se na něj s daleko větším apetitem.

Dnes už máme k dispozici různé barevné krabičky, boxíky, do kterých můžeme svačinu pěkně naaranžovat, a také daleko více informací o tom, co je vhodné. Tak si pohrajte. Fantazii se meze nekladou. Co třeba pěkně nazdobený celozrnný sendvič a k tomu špíz z jahod, hroznového vína a velkých borůvek? Zelenina vyskládaná do podoby hada...

- Zapojte je do společného kuchtění. Připravte si s dětmi chutnou pomazánku, která bude obsahovat všechny důležité komponenty. Jako základ tvaroh, který můžete obarvit červenou řepou, paprikou, rozmixovaným hráškem, po každé jiná barva, jiná chuť. Stačí přidat k základu jiné ingredience. Vložte do krabičky a nechte dítě, ať si vše samo nazdobí.

Vejčička

Vejčička jsou skvělým zdrojem bílkovin

NOVINKA



CARTE D'OR[®]

Les Desserts

NOVÉ CHLAZENÉ SMETANOVÉ DEZERTY



OCHUTNEJTE
TAKÉ DALŠÍ
VARIANTY:



Výrobce a distributor



a mnoha vitamínů. Přitom je máte hotové raz dva. Skvělá jsou na všechny způsoby. Děti milují vajíčka na hniličko, podávaná ve speciálních kalíšcích (tuto variantu volte k snídani). Uvařená natvrdo, nakrájená na kolečka zase můžete hravě ozdobit jako obličej. Když je rozkrojíte jen na polovinu, mohou znázorňovat třeba myšku. Nebo vajíčku nasadíte na „hlavu“ vydlabanou půlku rajčete, ozdobte tečkami z jogurtu a máte muchomůrku. Takovou snídani si dítě nenechá ujít.

Pizza

Lákavou a rychlou snídani je tzv. rychlopizza z libanonského či arabského chleba. Jen ho obložte sýrem, šunkou a zeleninou a krátce zapečte pod grilem.

Muffiny

Upečte slané celozrnné muffiny. Jako základ můžete použít můžete žitnou, kukuřičnou či špaldovou mouku, mléko ve stejném poměru, vajíčko, na nakypření prášek do pečiva a dovnitř vše dle vaší chuti – sýr (vhodná je mozzarella, čedar, balkánský sýr), kvalitní šunka nebo zbytky pečeného masa od nedělního oběda. Můžete dovnitř nakrájet i zeleninu, houby... Nezapomeňte na oblíbené bylinky. Ráno stačí jen naservírovat nebo zabalit na svačinu.

Další možností je snídaně „na vidličku“. I zde použijte muffinové formičky. Vložte je celozrnným toustovým chlebem, naplňte šunkou, rozklepněte vajíčko, posypte sýrem a pár minut zapečte.

Kaše

I snídaně na sladko může být ve zdravé formě. Velmi rychlá je příprava ovesné kaše. Stačí večer ovesné vločky spařit vroucí vodou, nechat do rána nabobtnat, ráno jen přilít mléko, doplnit ořšky, ovocem či přísladit medem. Dáte-li ji do skleničky a obložíte ovocem, máte hotovou i svačinku.

Domácí muesli tyčinky

Jestli v neděli obvykle pečete bábovku, abyste měli i na snídani, co tentokrát místo ní upéct muesli tyčinky? Možná je budete muset před strážníky do té pondělní snídaně uschovat, jak jsou vytečné.

Budete potřebovat ovesné či jiné vloč-

ky, semínka, ořšky, sušené ovoce, skořici či další voňavé koření. Vločky a ořšky nasucho či na trošce másla opražte, získají daleko silnější chuť. Přidejte rozehřáté máslo, med, sušené ovoce a koření. Důkladně promíchejte a rozetřete na plech. Upečte dozlatova. Nechte vychladnout, rozkrájejte na jednotlivé porce a každou tyčinku můžete ještě vložit do slušivého „kabátku“ z přírodního papíru ovázaného provázkem.

Smoothie

Jak jednoduché. Přitom do něj schováváte i to, co dítě odmítá. Co třeba špenát? Když ho rozmixujete s oblíbeným sladkým ovocem, třeba s banánem, ani ho nepozná. Přidejte kefir a ovesné vločky, a máte naprosto plnohodnotou výživnou snídani. A můžete mu ji přibalit i do lahvičky na svačinu.

A hlavně, neberte vše zas tak vážně a striktně. Samozřejmě, že si někdy můžete dát k snídani tu oblíbenou bábovku, která vám zbyla od neděle. Jen to nesmí být každodenní základ stravy. Hlavní je, že si na jídlo uděláte klid a pohodu. Už ten samotný rituál má co do sebe.

Já například dodnes ráda vzpomínám, když jsem k narozeninám dostala dort, na kterém jsme si všichni při oslavě pochutnali. Vždycky ale něco zbylo a já si ho mohla dát i druhý den k snídani. Nebylo to zdravé a výživné, by nás rozhodně nepochválili. Ale bylo to jednou za rok a ten rituál byl tak úžasný, že z něj čerpám dodnes.

PÁR RAD NAKONEC

- Snažte se omezit jednoduché cukry
- Pokud možno se vyhýbejte solení – sůl nahraďte bylinkami
- Buďte hraví, vykrájejte zeleninu, sýr či šunku například vykrajovátka na cukroví.
- Dbejte na barvy. Když talíř hraje všemi barvami, potěší to dětské oko. Někdy poslouží i barevné koření, jako je například žlutá kurkuma či červená paprika, kterou obarvíte pomazánku. Přidejte různě barevnou zeleninu či ovoce.
- Co se složení týče, v dětské snídani by měly převládat sacharidy, měly by tvořit až 55%. Další podstatnou složkou jsou zdravé tuky, těch je až 35%. Doplňte bílkoviny, ty by měly být v poměru 15%.
- Musíte-li sladit, použijte med, čerstvé či sušené ovoce, melasu, stévíi, nedoslazované marmelády či případně trochu javorového sirupu.
- Abyste dítě utáhla na svačinu a snídani, mělo by mít jídlo pokaždé i jinou strukturu. Jednou to může být pečivo, jindy kaše, podruhé roláda z tortily či pokrm do skleničky.
- Právě svačiny ve skleničce jsou oblíbené. Zamíchejte domácí muesli, na něj navrstvěte ovoce, přidejte jogurt, posypte semínky a přibalte lžičku.

Text: Michala Jendruchová,
foto: Shutterstock.com



POSILTE IMUNITU

www.enerex-vitaminy.cz
info@enerex-vitaminy.cz
+420 773 455 977

Enzym Serrapeptáza

Black Seed Oil

Black Oregano

Bio C



enerex
CZE

INZERCE

Ghi

#JezteDobréTuky



Jenom **GHÍČKO**
má modré víčko

www.ceskeghicko.cz

Jak povzbudit imunitu?

Imunitní systém je tou nejmocnější zbraní, kterou naše tělo každý den bojuje s nebezpečnými vetřelci (bakteriemi, viry, rakovinou), a pomáhá nám tak ne onemocnět. I jemu ale občas dojdou síly. Stane se tak to, o co nejméně stojíme. Nemoc nás dostane.

Dříve než dojde k nějaké ošklivé příhodě, měli bychom sami pro sebe něco udělat.



Co takhle třeba změnu životního stylu a stravovacích návyků?

ZDRAVÉ DESATERO

1 Správný jídelníček musí rozhodně obsahovat více vitamínů a minerálů, než hamburgerů a hotdogů.

2 Cvičení po ránu není nesmysl, ale nutnost.

3 Snídaně by měla být určité vydatnější, než večeře.

4 Pět menších jídel je lepších, než jedno velké

5 I dvacetiminutová procházka na čerstvém vzduchu stojí za to.

6 Den nemá 24 hodin proto, aby dvacet patřilo práci - dlouhodobé přetížení žádný organismus neunes.

7 Dobrý spánek je také umění. Nesnažte se přehlížet to, že vás trápí nespavost. Je to dokonalá propustka k nemoci.

8 Vztahy jsou důležitější, než peníze a pohoda prospěje zdravému životu víc, než luxusní dovolená na Kanárech.

9 Většina věcí se dá vyřešit i bez stresu, který vyřadí imunitní systém z provozu spolehlivě.

10 Radost a úsměv mnohdy zmožou víc, než krabička multivitaminů.

Připadá vám naše desatero poněkud úsměvné? A vidíte, pokud se jím budete řídit, projdete životem zdraví a v pohodě. Abyste ale neřekli, že vám dlužíme nějakou opravdu odbornou radu. Samozřejmě vám ukážeme i nějaké další cesty k posílení imunity.

Pokud chceme posílit imunitu, měli bychom upravit svoji výživu, být fyzicky přiměřeně aktivní, omezovat stresové situace a vhodným způsobem otužovat svůj organismus. Především v situacích, kdy máme sníženou obranyschopnost, jako je tomu teď na podzim, mají své nezastupitelné místo vitamíny, probiotika a enzymy. Probiotika příznivě ovlivňují střevní mikroflóru. Přijímat je můžeme jak ve formě potravinových doplňků. Tak i ve kvalitních mléčných výrobcích.

Vitamíny, které organismus nevyrobí, a proto musíme dbát na jejich pravidelný přísun, se stávají v našem těle důležitou složkou enzymů. A bez enzymů by nemohly probíhat žádné biochemické procesy, bez nich by neexistoval život.

Některé enzymy v našem těle moduluji a řídí správné fungování imunity. Dokáží ji nastartovat a zvýšit její obranyschopnost a ve správný okamžik zase dovedou její aktivitu utlumit. Udrží tak imunitní systém ve zdravé rovnováze. Jestliže je ale naše imunita oslabe-



na, podpoříme činnost enzymů, které řídí imunitní pochody v našem těle, dodáním obdobných enzymů zvenčí.

Podobným způsobem musíme doplňovat i vitamíny. Kromě ‚céčka‘, jehož podíl na fungování imunity je líví, jsou podstatné i vitamíny skupiny B, vitamín A, D a E. Rozhodně však nesahejte po těch nejlevnějších, šumivých a s obrázkem, které prodávají v supermarketu. Raději se o těch správných poraďte v lékárně.

NEZAPOMEŇTE NA BETAGLUKANY

Zapomenout nesmíme ani na betaglukany, čistě přírodní látky, které podporují imunitní systém, snižují hladinu cholesterolu a zvyšují vitalitu.

Dostatečná preventivní denní dávka pro dospělé osobu by měla být 100-200 mg/den standardizovaného množství betaglukanu. Při nachlazení a jiných onemocněních samozřejmě i více. Velmi důležitá a opomíjená je čistota nabízeného betaglukanu. Za kvalitní se považuje betaglukan od 70% čistoty a výše.

Na zdroji samotném moc nezáleží, protože když je betaglukan dostatečně

vyčištěn a v dostatečném množství, má relativně stejné účinky. Je tedy jedno, zda je získán z hub, kvasinek, mořských řas nebo z obilí. Nám Evropanům je ale geneticky a historicky biologicky nejbližší betaglukan z kvasinek, protože se tu s pomocí kvasnic pečou chleba a pije pivo tisíce let.

Velmi důležité tedy je vybrat správný betaglukan. Seriózní firma uvádí klinické zkoušky nebo publikace popisující experimenty na zdroj svého betaglukanu. Naopak varující je text, který si navzájem výrobci opisují bez konzultace s odborníky. A také text, ve kterém je nesmyslný sáhodlouhý seznam účinků betaglukanu. Betaglukany jsou účinné, ale nejsou zázrakem na všechny nemoci světa.

Čistota a obsah samotného betaglukanu jsou nejdůležitějšími informacemi pro spotřebitele!

IMUNITNÍ ZÁZRÁKY

Před pár lety nikdo z nás neslyšel o tajuplné bylině severoamerických indiánů echinacea s poetickým českým názvem třapatka. Dnes je jí všude plno a ne nadarmo. Stimuluje totiž buňky imunitního systému, které jsou klíčové v boji s infekcemi.

Koupit si ji můžete v různých formách. Doporučuje se brát ji denně jako prevenci a při prvních příznacích příjem zvýšit. Umí totiž i urychlit vypořádání se s nemocí už propuknutou. Mezi účinné hity se řadí i rakytník řešetlákový.

Obsahuje totiž více než 190 biologicky aktivních látek, vitamíny, minerály, aminokyseliny a OMEGA-3, 6, 7 a 9 mastné kyseliny. Přirozené obsahuje až 25x více vitamínu C než ovoce s největším obsahem tohoto vitamínu – pomeranč nebo kiwi. Jediná oranžová bobulka obsahuje denní doporučenou dávku vitamínu C pro zvýšení imunity v zimních měsících. Zkrátka díky svému obsahu velkého množství léčivých látek dokáže pomoci při skutečně nejrůznějších problémech. Navíc nejsou známy případy jakýchkoli nepříznivých účinků, takže našemu organismu naprosto neškodí ani jeho dlouhodobé užívání.

BYLINKY PLATÍ STÁLE...

Dáte si rádi šálek čaje? Děláte dobře, čaj je totiž skvělý způsob, jak zabít více než jednu ranou.



OBJEVTE SÍLU ENZYMŮ V NOVÉM FORMÁTU

POUZE 3 TOBOLKY DENNĚ



Wobecare® Enzym

Vysoce aktivní
enzymatické složení
od výrobce Wobenzymu*

wobecare.cz

[@wobecarecz](https://www.instagram.com/wobecarecz)

Doplňek stravy

*Čtěte pečlivě příbalovou informaci. Wobenzym je lék k vnitřnímu užití.

Zprvė do sebe dostanete spoustu zdravı svėdčıcıcch l�atek vcelku pıřjemnou formou, zadruhė tım paralelnė odškrt�vate polıřka v dennım pıtnėm reřimu a zatřetı v�s pıřjemnė zahřeje. Vyzkoušejte českou klasiku, jako je řıpkovy nebo kopřıvovyy řaj. Ale mŕžete se i porozhlėdnout po svėtė - Egypt v�s mŕže inspirovat svym řajem karkade (ıbıřek), Indie z�zvorem, řına svym řajem zelenym a Inkovė lapachem.

ZDRAVı NA TALIŘı

I kdyř mŕžete mıt pochybnosti o optim�lnım obsahu vitaminŕ a miner�lŕ v ovoci a zelenınė v nařich obchodech, stejnė zŕst�v� spr�vn� a vyv�zen� strava jednım ze z�sadnıch pılıřŕ dobrėho

fungov�nı nařeho imunitnıho systėmu. Z�sady zdravėho stravov�nı znajı skoro vřichni, ale zdaleka se jımı neřıdı. Tak jen z�kladnı pravidla: hodně ovoce a zeleniny, pokud mořno lok�lnıho pŕvodu, mėnė masa a vıce luřtėnin, z mlėcnŕch vŕrobkŕ ty kvařenė, obilniny radėji celozrnnė, kvalitnı rostlınnė a řıvořıřnė tuky, mnohem mėnė cukru. Nehladovėt, jıst řastėji, ale mėnřı porce. A m�te tady dva v jednom: nejenom ře tento systėm blahod�rnė povzbudı vařı obranyschopnost, ale z�roveň pıř jeho dodrřzov�nı zhubnete. Za vyzkouřenı to stojı.

Z�ZRAK JMėNEM KOZı COLOSTRUM

Ře nevıte, o řem mluvıme? Je to pıřitom velice jednoduchė. Tento n�pad za n�s v podstatė vymyslela sama matka pıřiroda. O vhodnosti mateřskėho mlėka pro lidskŕ organismus uř jsme jıstė slyřeli, ale fakt, ře prvotnı mlezivo dokáže u ml�d�t savcŕ zajıstıt pevnė zdravı do budoucıho řivota, uř tolik zn�mı nenı. A pıřitom jde vlastnė jenom o jednoduchŕ proces, kdy ml�dė saje mlėko od maminky a tım naprosto jednoduchou cestou zısk�v� veřkerė potřebnė l�tky pro budov�nı svė obranyschopnosti. Kozı kolostrum je tedy produkt z kozıho mleziva. Kozı mlezivo nenı v podstatė nic extra slořıtėho, ale pıřesto jde



o unikátní tekutinu. Mlézivo vylučují samice koz ihned po tom, co se jim narodí kůzle. Kozí kolostrum v koncentrované formě obsahuje velkou řadu biologicky aktivních látek, jako jsou například imunoglobuliny, laktoferin, cytosiny, vitamíny, biominerály, speciální antibakteriální a antivirové látky, růstové faktory, interferon a řadu dalších. Optimalizuje tedy přirozený obranný systém organismu. Tím pomáhá při udržení správné funkce imunitního systému při intenzivní námaze organismu.

ZNÁTE HLÍVU ÚSTŘIČNOU?

Hlíva ústříčná patří mezi houby, které dokážou lidské tělo nejen nasytit, ale dát mu i spousty velmi potřebných lá-

tek. Jedná se o houbu, která je v podstatě nejzdravější ze všech. Svědčí o tom i fakt, že vzniklo velké množství různých přípravků, jejichž základem je právě hlíva ústříčná.

Nejvíce ceněné jsou především vitamíny, jež hlíva ústříčná obsahuje. Jedná se o řadu vitamínů B a vitamíny K, D a C. Z dalších látek jmenujme draslík, fosfor, zinek, sodík anebo selen, bor a jód. Vynikající jsou i beta1, 3 glukany. Zapomenout bychom neměli ani na mevinolin, steroly, mastné kyseliny a chitosan. Jestliže hlívu ústříčnou zařadíte do vašeho jídelníčku, určitě se to projeví v krátké době a budete se cítit mnohem příjemněji a s vaším imunitním systémem udělá zázraky.

CO JSOU ENZYMY?

Enzymy jsou nepostradatelnou součástí všech biochemických procesů v těle, proto se také nazývají biokatalyzátory. Bez těchto molekul by reakce v lidském těle prakticky nemohly probíhat. Zvláštní úlohu při zvládnání zánětů v organismu hrají takzvané proteolytické enzymy. Pomáhají nám zajišťovat rovnováhu imunitního systému tak, aby záněty proběhly optimálně a bez následků. Jejich dostatek je nutnou podmínkou dobrého fungování imunitního systému. Jestliže však máme oslabenou imunitu nebo nás ohrožuje silný zánět, je vhodné podpořit náš obranný systém podáváním obdobných enzymů zvenčí. Jsou-li proteázy (enzymy, které štěpí bílkoviny) konzumovány společně s potravou, rozkládají pak bílkoviny v potravě a využívají při tom svou aktivitu. Neporušené vstřebávání enzymů by poté již nebylo možné. Je proto důležité užívat enzymové přípravky nalačno, nikdy s jídlem. Po přibližně 45 minutách je možné se najíst.

Co by vás mohlo zajímat

Za průkopníka enzymoterapie je považován Lékař prof. Max Wolf. Pracoval s enzymy již od roku 1930 a zkoumal jejich různé kombinace. Společně s buňčnou bioložkou Helen Benitezovou pojmenoval jejich první společný preparát kombinací prvních písmen jejich příjmení: „WoBe“- Enzymes.

POMOCI MŮŽE I KVĚTOVÁ TERAPIE DOKTORA BACHA

Jde o velmi jemnou přírodní metodu, která pomáhá při řešení obtížných situací, harmonizuje povahové vlastnosti a obnovuje duševní rovnováhu. Pomáhá řešit psychické problémy vzniklé například ztrátou blízké osoby. Tím, že posílíme svého ducha, posílíme i celý imunitní systém. Kapek dr. Bacha je 38 druhů a najednou jich lze užívat až šest.

CO TAKHLE AROMATERAPIE?

Aromaterapie je komplexním přírodním ošetřením, které využívá vlastnosti přírodních éterických olejů a harmonizuje tělesné a duševní pochody. Docílíme bezprostřední úlevy, posílíme imunitu organismu a předejdeme některým komplikacím nebo preventivně



zamezíme vzniku některých onemocnění. Počátky využívání aromatických rostlin můžeme nalézt už v Egyptě. Hojně je využívali jak faraoni, tak ve-

Celulitida – citron, cypřiš, fenykl, jalovec, pačuli, pomeranč, rozmarýna, zázvor.

Cukrovka – eukalyptus, skořice.

Příprava šťávy: Vezmeme mrkev, červenou řepu, kořenovou petržel, hlávkové zelí, jablka a citron. Vše odšťavíme, necháme odstát a přefiltrujeme. Koncen-



Co způsobuje stres

Naše tělo je od přírody nastaveno na obranu před vnějším prostředím. Cítí-li se vědomě nebo podvědomě ohroženo, vydává všechnu energii na akci uteč/udeř. Bývá tomu ve chvíli velké stresové zátěže. Když prožíváme dlouhodobý nesoulad v práci nebo doma. V té chvíli se vyloučí stresové hormony, odpojí se přední mozek. Tělo přestane vytvářet obranné krvinky T-lymfocyty a protože se soustřeďuje na vnější obranu, nedostává se mu energie na obranu proti vnitřnímu napadení virem a bakteriemi. Jste často nemocní, unavení, bez nálady. Vaše tělo nestačí odbourávat toxiny, které samo vytváří a začínají vypovídat službu i oslabenější orgány

lekněží. Později se rozšířily na prostý lid a rostliny našly uplatnění při léčení fyzických i duševních poruch. Z Egypta se rozšířilo umění aromaterapie do Řecka a dalších zemí. Éterické oleje stimulují nervové buňky, mají vliv na náladu i paměť. Mohou působit proti bolesti, vysokému či nízkému tlaku, ale posilují nás i v začátcích našich životních etap. Důležitý je výběr vhodného éterického oleje. U toho by se měl každý řídit svým nosem. Správného účinku dosáhneme pouze tehdy, pokud v nás olej vyvolá pozitivní reakci.

Aromalampy a inhalace

- Na duševní problémy použijeme 1–5 kapek na 100 ml vody.
- Při tělesných obtížích dávkujeme 5–8 kapek na 100 ml vody.
- Při inhalaci nakapeme do 600 ml vařící vody 2–3 kapky oleje.

Použití vonných a esenciálních olejů

Astma – hřebíček, smrk, šalvěj.

Bolesti hlavy – citrónová tráva, levandule, máta, rozmarýna, levandulové dřevo, šalvěj, zázvor.

Bolesti zubů – heřmánek, hřebíček, máta.

Deprese – bergamot, heřmánek, jalovec, jasmín, levandule, mandarinka, mateřídouška, meduňka, růže, tymián, vanilka, vavřík, verbena.

Horečka – citron, heřmánek, hřebíček, máta, zázvor.

Bodnutí hmyzem – citron, čajovník, eukalyptus, pačuli, rozmarýna.

Chuť k jídlu – bergamot, fenykl, zázvor.

Napětí – cedr, cypřiš, geranium, heřmánek, levandule, máta, meduňka, šalvěj.

OČISTNÁ DIETA

Nevhodná strava spolu s uspěchaným životním stylem zatěžuje organismus množstvím škodlivých látek. Tělu je třeba pomoci tím, že zvýšíme vylučování těchto látek, což dosáhneme omezením příjmu stravy. Můžeme zvolit několik způsobů a vybrat si očistnou dietu přímo na míru.

KRÁTKODOBÉ HLADOVĚNÍ

Hladovka spočívá ve snížení příjmu energie v průběhu jednoho, maximálně dvou dní. Pijí se pouze neslazené nápoje a čerstvé zeleninové nebo ovocné šťávy.

trovaná šťáva se zředí pitnou vodou až na dvojnásobek.

Důležitá rada: Krátkodobá hladovka má cenu pouze tehdy, když po jejím skončení začneme s menšími porcemi.

TÝDENNÍ OČISTA TĚLA

Tuto dietu bychom měli držet týden. K snídani je povolena strouhaná mrkev či netučný jogurt. V poledne se zasytíme ananasem, salátem z čerstvé zeleniny nebo ovocným salátem. Odpoledne si můžeme dopřát misku kysaného zelí, jogurt. K večeři si dáme brambory s kouskem Ramy, brambory ve slupce, rajčata. Po týdenní dietě se budeme cítit opět fit a vymaníme se tak z bludného kruhu, do něhož se dostáváme v důsledku přejídání.

Aby ovšem všechny tyto rady byly účinné, je důležité změnit svůj pohled na svět. Přestat se stresovat a trápit zbytečnostmi. Jenom tak nemoci nedostanou šanci.

Text: Iva Nováková,
foto: Shutterstock.com

My detoxikujeme, imunita léčí
MARION®

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

IMUNITA PODPORUJE NÁS, NE MY IMUNITU

Odolnost, nedotknutelnost, zkrátka imunita chrání člověka nejen proti infekcím, ale má za úkol čistit organismus od nežádoucích látek, starých zanikajících buněk, či náhodně vzniklých nádorových buněk. Není pochyb, že imunita moderního člověka chátrá. Co člověk, to jiný názor na zlepšení tohoto stavu. Ani profesionálové se neshodnou, jeden věří na medicínální houby a glukany, druhý na laktobacily, třetí na vakcinaci, léčivé byliny, třeba na echinaceu, další na vitamíny C a D či zinek. Imunita je zajišťována celou řadou orgánů a látek. Jde o spletitý mechanismus, dílčí zásah nám nezajistí fungující imunitní systém. Naopak, pokud imunita funguje výborně, tak je organismus dokonale ošetřen. Klíč k úspěchu spočívá v tom, že rozhodující pro funkci imunitního systému je mozek, nejen centra pro řízení imunity, ale i psychické funkce, či centra pro stresovou paměť. Centra pro řízení imunity jsou programována geny. Z obrovského množství genů musí být zapojovány, musí být aktivní ty, které mají řízení imunity v náplni práce. Geny jsou ovšem ovlivňovány epigenetickým prostředím. Prostředí, ve kterém pracují geny, se nazývá jakýsi obal genů, složený z různých látek životního prostředí, stresových faktorů, metabolitů a řady dalších, pro fungování genů důležitých látek. Očistit geny a naprogramovat jejich správnou funkci, to je jediná možná cesta ze současné zapeklité situace. Smart preparáty Marion jsou založené na tomto moderním pojetí fungování lidského organismu. Mnoho desítek let zkušeností jsou tím nejpřesvědčivějším důkazem. Preparát Marion **Mun** je ideálním řešením pro každého.

MUDr. Josef Jonáš



Sledujte aktuální video na YouTube

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

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



*Tipy na výlet nebo třeba
na prázdniny...*



Potřebujete dobít baterky a načerpat síly někde v přírodě? Rádi prozkoumáváte staré hrady a zámky, nebo vás láká zajímavá architektura? Chcete poznat regiony dle jejich specifických tradic? Tak pojdte s námi na výlet po Čechách a Moravě! Záleží na vás, zda půjde o výlet na víkend, nebo třeba na týden o jarních prázdninách...



Když se řekne výlet, každému se vybaví nějaká příjemná aktivita v outdooru, cesta autem, vlakem, pěší túra, procházka, průzkum nějakého místa a objektu. Výlet má totiž mnoho způsobů, jak jej pojmut a realizovat. A to, co se dopravy na dané místo či region týče i samotného výletu jako takového. Jak si jej uzpůsobíte vy? To je na vás. Kam tedy vyrazit v Čechách a na Moravě?

STŘEDNÍ ČECHY A PRAHA

Středočeský kraj se pyšní hned několika nej. Je rozlohou největší ze všech našich krajů, je nejvíce osídlen s nejvyšším počtem obyvatel a má nejbliže k metropoli Praze. Jeho půvabná a překvapivě rozmanitá příroda je prolínána četnými cyklostezkami. A jeho pohnutá historie s mnoha památkami a klenoty zapsanými v UNESCO je korunována zajímavými městy včetně s královským městem Kutná Hora. Zkrátka Středočeský kraj si užijete po všech stránkách.

KAM VYRAZIT VE STŘEDOČESKÉM KRAJI?

Kutná hora - Zavítejte do Kutné Hory, která je doslova protkána památkami. Na malebné mincovní město s historickým centrem vám zcela jistě nepostačí jeden den. Procházky a objevování v tomto pokladu zapsaném do Seznamu světového dědictví UNESCO, skýtá bezpočet zajímavých míst. Buďte objeviteli v lůně Kutné Hory!

Muzeum českých drah Lužná – Vykročte do podhůří Křivoklátské vrchoviny do malé obce Lužná u Rakovníka. Najdete tu největší železniční muzeum Česka, které ukrývá neuvěřitelnou sbírku všeho okolo železnice - parní lokomotivy a historické motoráky, depo s rotundou a točnou a přešel dalších propriet. Železniční muzeum Českých drah v Lužné učaruje především tátům a klukům, ale nejen jim. Poznejte mašinky Matyldu, Papouška, Čmeláka nebo Hurvínka.

Lom Malá a Velká Amerika – Tento český Grand Canyon by vám při toulkách Středočeskem neměl uniknout. Soustava menších a větších vápencových lomů v Českém Krasu je korunována lomy Velká a Malá Amerika. Ty patří k nejznámějším a nejhezčím ze stávajících lomů. Impozantnost těchto kaňonů na jejichž dně se leskne průzračné

jezero učarovalo i filmařům. Navštivte tedy místa, kde se natáčel Limonádový Joe, film Akumulátor, ale i půvabná



pohádka Malá mořská víla, a zhlédněte z českého Grand Canyonu na českou krajinu.

Zámek Loučeň

Pokud hledáte opravdu netradiční zážitek, a přitom si chcete vychutnat živý výklad o historii zámeckých prostor, pak se musíte vydat na zámek Loučeň. Tady totiž historie opravdu ožívá! Zámeckými komnatami vás provedou bývalí obyvatelé zámku z rodu Thurn-Taxis a seznámí vás se svým životem na zámku do posledního puntíku. Pro děti si majitelé připravili speciální prohlídku, která je uzpůsobena jejich potřebám. A pokud venku zasvítl sluníčko, projděte se zámeckým parkem, ze kterého se vám pořádně zamotá hlava. Čeká tu na vás celkem

Lázně Mšené

Lázně Mšené skryté v údolí Mšenského potoka na okraji obce Mšené-lázně, najdete pouhých 40 km severně od Prahy, nedaleko města Roudnice nad Labem. Sedm lázeňských pavillonů je obklopeno rozsáhlým lázeňským parkem, který volně přechází v lesní porost lemovaný soustavou rybníků až k Budyni nad Ohří.

Lázně Mšené byly založeny již v roce 1796 a tradičně se zde léčí pohybové ústrojí. Dnes jsou lázně pro výhodnou polohu nedaleko Prahy vyhledávány stále větším počtem lázeňských hostů. V dnešní době Lázně Mšené nabízejí

pochopitelně také odpočinkové, wellness lázeňské programy pro všechny své pohodové klienty, kteří si chtějí od-

počinout, nabrat sílu do dalších všedních dnů v příjemném prostředí udržovaných českých lázní, kde na všechny dýchne genius loci, historie a opravdu netradiční pohoda a klid

Mirakulum

Jen pár kilometrů od Prahy se na dvánácti hektarech rozkládá známý a oblíbený park Mirakulum. Rodinný areál nabízí spoustu zábavy a volnočasových aktivit. Na své si přijde celá rodina od těch nejmenších až po seniory. Nechte se unášet vodním světem, tvořte s dětmi hráze na potůčcích, nebo se nechte polít kbelíčkem umístěným ve výšce. Zaujme vás jistě vesnička plná barevných domečků se spoustou herních prvků, všelijaké lávky, prolézačky, skluzavky, houpačky... Nechybí lanový park, trampolína a kdo miluje zvířata, zamíří do minizoo. Zkuste se vysvobodit z podzemního labyrintu, poučit se v naučných zahradách nebo na naučné lesní stezce. A můžete si vyzkoušet i jízdu na tankodromu. Dobrodružství zažijete v osmi věžovém hradu s podzemními chodbami, dětem budou jiskřit oči na úzkokolejně parní železnici, zajezdíte si ve vojenských obrněných vozech, na tobogánech a okouzlí vás pestrobarevná dětská vesnička.

Zeměráj

Ráj pro děti i dospělé, to je Zeměráj, který se rozkládá ve středních Čechách na ploše 9 hektarů kolem bývalé země-



ROYAL SPA
LÁZEŇSKÉ HOTELY & RESORTY

*Partner pro vaši
harmonii a zdraví*

JARNÍ PRÁZDNINY V LÁZNÍCH

LUHAČOVICE

Lázeňský hotel **NIVAMARE**

JARNÍ PRÁZDNINY

2 - 5 nocí od **4 176 Kč/os**

VELKÉ LOSINY

Wellness hotel **DIANA**

TERMÁLY NAPLNO

3 - 7 nocí od **6 600 Kč/os**

MARIÁNSKÉ LÁZNĚ

Lázeňský hotel **ROYAL**

VITAL POBYT

7 nocí od **12 264 Kč/os**

TERMÁLY LOSINY

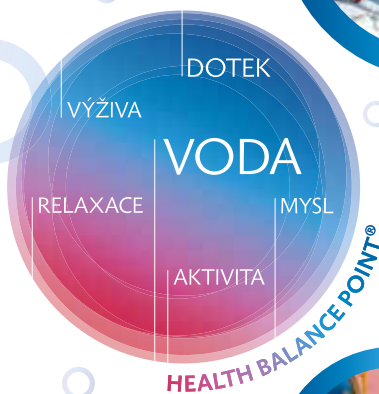
Bazény napouštěné přírodní termální vodou, vodní atrakce, masáže, sauny, dětský koutek, restaurace.

www.royalspa.cz



TIP

LÁZEŇSKÝ HOTEL
NIVAMARE
DOVOLENÁ
S DĚTI



MARIÁNSKÉ LÁZNĚ

VELKÉ LOSINY

LUHAČOVICE

OSTROŽSKÁ NOVÁ VES

dělské usedlosti. Z ní se zachoval roubený dům z roku 1640. Zeměráj je víc než zábava. Je to i poznání, které se snoubí s přírodou. Tvoří ho hlavně archeoskanzen. Děti se dozví něco o středověké vesnici, budete obklopeni zahradami, pastvinami, nechybí svatyně, pohřebiště i simulované archeologické naleziště. Dětská hernička je inspirovaná roubenými stavbami regionální lidové architektury. Naboso se projdete po kilometr dlouhé přírodní stezce. Zabloudit můžete v dřevěném bludišti, zastřílet v lukostřelnici a využít na sto herních prvků, her, hlavolamů. Děti pochopí, jak těžce se žilo venkovanům v raném středověku, dozvědí se o práci archeologů, samy si mohou utkat náramky nebo pracovat na hrnčířském kruhu. Na kamenném žernovu si umelete mouku, připravíte těsto a upečete placky nebo chleba. Děti pomohou s prací na zahradě, obstaráním zvířat, naučí se rozdělat oheň, poznají tradiční řemesla i dobovou kuchyni.

RYZE PRAŽSKÉ TIPY

Trabant Muzeum Praha Motol

V pražském Motole naleznete muzeum věnované nejznámějšímu výrobku východoněmeckého automobilového průmyslu – trabantu. Seznámíte se zde s kompletní historií tohoto vozu s dvouválcovým dvoutaktním motorem a s karosérií z duroplastu.

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

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

V části uříznutého vozu si můžete zkusit, jak se tehdy sedělo, řídilo a řadilo v Trabantu. Vojenský Trabant Kübel tu společně s vojáky hlídá Brandenburskou bránu v Berlíně, před vpádem nepřátelských imperialistických vojsk.



V přívěsném vozíku pod průhledným krytem si můžete prohlédnout dobové kempařské vybavení, včetně konzerv a kotlíku.

DinoPark

DinoPark je ojedinělý koncept tématiky zaměřených zábavních parků v České republice, na Slovensku, nebo třeba ve Španělsku, najít ho můžete ale i v Praze. Unikátní síť DinoParků představuje návštěvníkům záhadný svět dinosaurů v jejich reálných podobách a seznamuje návštěvníky s prostředím druhohor. DinoPark nabízí nádherné pohyblivé a statické modely dávných vládců naší

planety v životních velikostech, dětské atrakce, DinoKlub, kamarády Fina Dina a Dinu Minu 36 a mnoho dalšího. Mottem DinoParku je přinášet malým i velkým DinoFandům radost, poznání, zábavu a zážitky, na které se nezapomíná. Každý rok navštíví DinoParky více než jeden milion návštěvníků.

Dinosauria Praha

Zažijte nevidané dobrodružství . 37 v tvář dinosaurů v moderním interaktivním světě Dinosauria Muzeum Prague. Světový unikát, který boří představy o muzeu. Vydejte se 200 miliónů let nazpět mezi velikány dru-



hohor. Objevte největší soukromou sbírku opravdových koster dinosaurů, modely tak věrné, že vám naskočí husí kůže a nejmodernější technologie pro vaši zábavu a poznávání. Na čtyřech tisících metrů čtverečních čeká návštěvníky dobrodružná cesta do pravěku, ve které nebudou chybět originální až 24 metrů dlouhé a 154 milionů let staré kostry dinosaurů, realistické modely tyranosaura rexe a největšího létajícího ptakoještěra v životní velikosti, virtuální realita, sbírka více než 6 000 zkamenělin a minerálů či galerie nejznámějších českých tvůrců paleoartu Zdeňka

Buriana, Karla Zemana a Jana Sováka.

JIŽNÍ ČECHY

Výlety v Jihočeském kraji jsou pestrou směsicí zážitků v různorodých kulisách. Je libo procházku či jízdu na kole okolo rybníků? Chcete se projet po vodní hladině řeky, přehrady či jezera? Máte rádi památky a jejich poznávání? Zajímají vás zříceniny hradů, nebo vyhlídky do kraje z rozhleden? Brouzdáte rádi přírodou v jakékoli roční době, nebo vás zajímají zvířata? To vše v Jihočeském kraji najdete v bohaté míře.

TIPY NA VÝLETY PO JIHOČESKU

Pevnostní areál Slavonice – Milovníci vojenské historie jistě ocení pevnostní areál Slavonice s řopíky a československým pohraničním opevněním. Areál v České Kanadě byl postaven k obraně proti hrozícímu útokům cizích vojsk. Vede tudy i naučná stezka československého opevnění, která okolo areálu mapuje prvorepublikový systém opevnění u nás. Zkrátka kus historie v krásné přírodě České Kanady.

Jezerní slat' na Šumavě – Prozkoumejte na Šumavě unikátní rašeliniště,

kteří je jedním z nejvíce chladných míst v Česku s velmi pozoruhodnou zvířecí a rostlinnou říší. Tuto rozlehlou velkou slať můžete objevovat v oblasti mezi Kvildou a horskou Kvildou.

Zámek Hluboká nad Vltavou – zámek patří k těm nekrásnějším v Česku vůbec. Pohádková stavba anglické gotiky z dob Windsorů je vskutku impozantní a neobyčejně krásná. Navštivte tedy i vy sídlo pyšné princezny Krasomily a krále poplety. Interiéry spolu se zámeckou zahradou vás ohromí.

KAM JEŠTĚ LZE V JIŽNÍCH ČECHÁCH VYRAZIT?

Na naučné stezky v CHKO Třeboňsko, do Pohádkového lesa u Slavonic, do husitského města Tábor, na půvabný hrad Zvíkov či Landštejn, do hřebčince v Písku, na zříceniny hradu Choustník a Kozí Hrádek, nebo za exotickými zvířaty v Zoo Dvorec.

LIPENSKO

Lipno a okolí je část Jihočeského kraje a atraktivním místem, které byste vynechat při toulkách Jižními Čechami

KAM SE VYDAT NA LIPENSKU?

Stezka korunami stromů - Lipenská Stezka korunami stromů skýtá adrenalin i zábavu. Lanová síť ve výšce dvaceti metrů nad zemí, nebo krásná procházka vysoko v korunách stromů nadchne všechny. Mějte křídla a vydejte se tam, kam jinak mohou létat jen ptáci. Objevte tajemství pohledu z výšky i to, co je v korunách stromů jinak skryto.

Schwarzenberský plavební kanál – Putování to stopách Schwarzenberského plavebního kanálu je poutavým výletem Šumavskou přírodou, plnou lesů, kopců, zeleně a přírodních krás. Více než 44 kilometrů dlouhý kanál k plavení dřeva je plný překvapení – vodní tunel, akvadukt, propusti a stavidla vás budou bavit.

Kláster Vyšší Brod – Tak trochu mystikou zavánějící putování do malebného jihočeského městečka Vyšší brod, kde navštívte Cisterciácký klášter s řádem, jež tu působí osm stovek let. Prozkoumejte chrámy, tajemná sklepení, galerie i impozantní knihovnu kláštera a nasajte mystickou atmosféru tohoto místa.

hladinou ve Frymburku, na horu Třísto-ličník, nebo Plechý v Šumavských hvozdech.

LIBERECKO

Věděli jste, že Liberecko patří k jednomu z nejmenších krajů u nás? Přesto je zde bezpočet možností kam vyrazit, protože v něm najdete mimo zajímavých památek a historie osm národních rezervací. I proto je Liberecký kraj lákadlem především pro milovníky přírodních krás a přírody obecně.

VÝLETY V LIBERECKÉM KRAJI

Frýdlantské cimbuří – Vydejte se ke krásné skalní vyhlídce, ne nepodobné cimbuří zámku. Vykročte krajinou jedinečných skalních bloků k vyhlídkovým místům, na Hajní kostel až ke skalnímu útvaru Frýdlantské cimbuří. Objevte drsnou krásu zdejší přírody.

Hrad Kokořín – Středověký hrad je ukryt v lesích CHKO Kokořín. Bez nadsázky lze říci, že se jedná o jedno z nej-kouzelnějších míst naší vlasti. Půvabné scenérie vás budou provázet nejen cestou vzhůru ke hradu, ale i v něm a při výhledech z něj. Objevte místa, kde princezna se zlatou hvězdou na čele našla svého ženicha!

Jeskyně Klácelka - je pískovcový blok a umělá jeskyně, která je dobře skryta na ostrohu levého břehu říčky Liběchovky. A proč se jí říká Klácelka? Podle bajky Ferina lišák a jejího autora Františka Matouše Klácela, i podle reliéfu zvířecích postav z bajky, které zde vytvořil ve 40. letech 19. stol. mladý Václav Levý. Prostor před jeskyní je pro změnu věnován reliéfům Blanickým rytířům s trpaslíky, jež pro ně kovají zbraně.

KAM JEŠTĚ ZAMÍŘIT NA LIBERECKU?

Liberec: město pod Ještědem

Pokud vás nebaví chodit po památkách, ale dáváte raději přednost akčnímu výletu, pak pro vás máme skutečnou lahůdku. Jedním z top turistických cílů, které Liberec nabízí je bezesporu Ještěd. Dominantu tvoří 94 m vysoká stavba televizního vysílače, ve které najdete hotel, restauraci s kavárnou, bufet a vyhlídkovou terasu.

Vydejte se po některé z turistických tras



neměli. Přehrada Lipno alias Jihočeské moře všemu vévodí. Je středobodem cílů i startem výprav a výletů do okolí. Lipensko tak skýtá zázemí a prožitky rybářům, jachtařům, vodákům i milovníkům přírodních krás a historie s památkami.

KAM JEŠTĚ ZAMÍŘIT NA LIPENSKU?

Do Království lesa na Lipně, na Soví stezku ve Stožci, na vrch Stožec, na Medvědí stezku či k Plešnému jezeru na Šumavě, na zříceninu Vítkův Hrádek, na hrad Rožmberk, do Světa pod

Kam se vlečou a co to vlastně nesou?

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



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



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

Jak se ochránit proti přisátí

a tím i proti nebezpečné lymfské borelióze a klíšťové encefalitidě.

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

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

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

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

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



NEBEZPEČNÁ KLÍŠŤATA



Jak správně odstranit



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

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

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

Nakonec klíště zabalte do kousku papíru a spalte.

Sledujte místo přisátí i svůj zdravotní stav

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

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



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

Očkování chrání před encefalitidou.

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



INZERCE

dresy & trička

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



nebo cyklostezek a na vrchol vás vyveze kabinová lanovka, která je zároveň nejstarší fungující lanovou dráhou v ČR. V létě vás čeká nádherný výhled a procházky přírodou, v zimě parádní lyžovačka. Moderní skiareál kromě lanovek a vleků nabízí občerstvení, špičkové půjčovny s novým vybavením, servis a lyžařskou školu pro dospělé i děti.

Pokud si chcete ozvláštnit cestu dolů, vyzkoušejte jízdu na koloběžce, kterou si půjčíte přímo u hotelu. Můžete vybrat ze čtyř různých náročných tras, které vedou terénem i po silnici. A rádi vám zapůjčí i kolo. Oblíbený český bikepark s dlouhou tradicí a závodní historií nabízí čtyři sjezdové tratě všech obtížností. Pro začátečníky, pokročilé i zkušené bikery. Držte si klobouky, bude to jízda.

VAŠE DĚTI SI LIBEREC PROSTĚ ZAMILUJÍ

Není nic horšího než nudící se ratolest. Toho se ale v Liberci rozhodně bát nemusíte. Atraktivních míst je tu víc než dost a zabaví všechny malé dobrodruhy, chytré hlavičky i milovníky zvířátek.

Centrum Babylon je největší zábavní komplex na severu Čech. Zahrnuje aquapark, 4D kino, bowling, virtuální realitu, laser game a další atrakce. Disponuje propracovaným systémem. Pod jednou střechou najdete aquapark, lunapark, iqpark, a tak, až vás přestane bavit voda, můžete s dětmi potrápit mozkové závity. V bazénu zažijete unikátní laser šou, která vás jistě uchvátí. Děti jen tak nedostanete z vodního hradu, skluzavek nebo tobogánů. Romantiku zažijete v jeskyních, kde se můžete naložit do whirlpoolu. V akváriu si prohlédnete Arowany dvouvoušé a dopřát si můžete i vodní masáže. Až se dostatečně vymácháte, přejděte do lunaparku, kde se na 3 hektarech vyřádí děti i dospělí. Myslí tady i na nejmenší, pro které je připraven vláček s kačenkami, houpačky, řetízák, větší si určitě nenechají ujít autodrom nebo originální rodeo na divokém býku. Ve funparku děti na vlastní kůži poznají, že pohyb je skvělá zábava. Hravou formou se dokonale protáhnou. A v IQ parku poznáte hravou formou spoustu zajímavostí ze světa techniky.

V unikátním vědecko-zábavním

centru s planetářiem iQLANDIA si můžete vše osahat a vyzkoušet na vlastní kůži.

ZOO chová přibližně 160 druhů zvířat ze všech kontinentů, mj také takina čínského nebo pandu červenou. Rozkládá se na 14 ha a její návštěva vám zabere asi 3 hodiny.

Nejstarší botanická zahrada v České republice vás uchvátí nádhernými zákoutími, jezírky, vodopády a vzácnými rostlinami. V jejích sklenících narazíte na exotickou flóru i mořské akvárium.

KRUŠNOHORSKO

Krušné hory jsou čarovným přírodním místem v kterémkoli ročním období. Hluboké lesní hvozdy, rozhledny a vyhlídky, vrchy a kopce, louky, pastviny a půvabná údolí se spolu snoubí do velké nálože pro túry, procházky a cyklotoulky. V zimě jsou zase pro běžkaře, sjezdaře i sánkaře. Nechybí ani možnosti utužit si zdraví v lázních, nebo se vydat za historií hornictví a do míst zaniklých příhraničních osad. Zkrátka Krušné hory již dávno nejsou Krušné, nýbrž krásné a obohacující.

KAM NA KRUŠNOHORSKU?

Zřícenina hradu Hasištejn - Tyto impozantní a malebné ruiny hradu nabízí krásný výlet přírodou Krušných hor. Středověký hrad najdete na ostrohu nad půvabným údolím Prunéřovského potoka. Po procházce hradním areálem zamířte na hradní rozhlednu, odkud vás čekají dechberoucí výhledy.

Vaňovské vodopády – Náš nejvyšší vodopád vůbec, najdete poblíž Ústí nad Labem. Nabízí úchvatnou a působivou scenérii z vysoka padající vody, jakou nikde jinde nenajdete. Nechte se ohromit a okouzlit vodopádem, který na jaře nabízí ohromující proudy vody ve dvou stupních, a v zimě pro změnu krásné zamrzlé ledopády.

Měděnec a Mědník – zamíříte-li v Krušných horách do obce Měděnec a na vrch Mědník, čeká vás procházka hornickou historií i přírodou. Místa jsou zde protkána pozůstatky po dávné důlní činnosti a těžbě. Ale příroda si nenechala své dílo zničit zcela, a po letech se opět obnovila a je ještě krásnější. Vrch Mědník, kde mimo historických štol najdete také kruhovou kapli, je toho dů-

kazem. Výhledy z něj berou dech.

KAM JEŠTĚ LZE VYRAZIT V KRUŠNÝCH HORÁCH?

Vyšlápněte si na Děčínský Sněžník s kamennou rozhlednou, k úžasnému Kýšovickému vodopádu, na Rolavu k bývalému cínovému dolu a zajateckému táboru Sauersack, ke štole Mikulov s nejrozsáhlejším důlním komplexem na Krušnohorskú, na nově se rodící zámek Jezeří, do lyžařského města Abertamy, Krupky či Nejdku, na vrch Klínovec s rozhlednou, či na vrch Plešivec, k rašeliništi Pernink, anebo k elektrárně Ledvice s nejvyšší rozhlednou v Česku.

KARLOVARSKO

Karlovarský kraj je znám především jako kraj lázeňský s trojúhelníkem lázní Karlovy Vary, Mariánské lázně a Františkovy lázně. Ale kraj nabízí mnohem více než jen léčbu zdraví s ozdravnými koupelemi, a popíjením léčivých pramenů. Najdete zde mnoho památek, kus zajímavé historie a krásných přírodních míst. Kraj patří mezi malé kraje, ale dominuje nad mnohými jinými právě svojí krásou a půvabem.

KAM V KARLOVARSKÉM KRAJI?

Hrad Andělská Hora – poznejte na ostrohu čnící hrad Andělská hora a jeho tajemnou duši. Je to pozitivní energií sršící místo s romantickými a tajuplnými kulisami, krásným výhledem do kraje a pověstí o panně Alvině. Byl rovněž oblíbeným místem Johanna Wolfganga Goetheho. Věděli jste, že si hrad si zahrál i ve filmu Balda pro banditu, a že zde můžete potkat anděla?

Soos u Františkových Lázní – Národní přírodní rezervace Soos je třetihorní raritou, a zajímavým místem s originálním rostlinstvem. Kromě rozsáhlého rašeliniště s bahenními sopkami se sycícím a probublávajícím plynem z podzemí, tu najdete hned opodál také záchrannou stanici živočichů a muzeum přírody Chebska a Soosu.

Horní Blatná a Vlčí jámy – obec Horní Blatná byla kdysi prosperujícím hornickým městem. Dnes je malou obcí s nemnoha stálými obyvateli a rekreační příhraniční oblastí se značným turismem. Najdete tu muzeum, kostel s galerií v kostelní věži, starou továrnu,

BUDETE ŽASNOUT

144 stanic a 2350 filmů jen za 1 Kč

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



Bez závazku!

Zkuste Lepší.TV i s balíčkem HBO **jen za 1 Kč**. Poté ji můžete mít už **od 99 Kč měsíčně**. Objednávejte na www.lepsi.tv

LEPŠÍ.TV



jeden starobylý a jeden zaniklý hřbitov, skalní útvar Strašidla v lese za obcí, rozhlednu na vrchu Blatná nad obcí a Vlčí jámy, hluboké skalní prolákliny, jako pozůstatky důlní činnosti, nad kterými převzala vládu příroda a utvořila je k obrazu svému. Po Vlčích jamách, skrz obec a zmíněná místa až na rozhlednu na vrchu Blatná vede naučná stezka.

KAM JEŠTĚ SE VYDAT NA KARLOVARSKU?

Vyrazte do Chebu, města mnoha historických památek, nebo do muzea Mattoni za historií minerální vody. Vykročte na hrad Haeunestein, do Botanické zahrady v Bečově nad Teplou s Ferratou, přidejte k tomu ještě hradní areál Bečov nad Teplou s mnoha poklady. Vydejte se za tajemstvím na Hřebeč, za krásou motýlů do Motýlího domu v Karlových Varech, nebo na rozhlednu Krásno či hrad Loket.

VYSOČINA

Kraj Vysočina je kopcovitý kraj, kde i po



silnicích pojedete stále dokola nahoru a dolů. Krajina oplývá zelení a krásnou přírodou, která láká k procházkám i túrám. Svě si zde najdou i milovníci historie, památek i pokladů UNESCO. Po zelených kopcích najdete rozestry četné hrady, hradní zříceniny i zámky. Dáte se zlákat?

KAM NA VÝLETY VYSOČINOU?

Modelové království – jako svět ve světě lze definovat Modelové králov-

ství ve Žďaru nad Sázavou. Je to kouzelný svět železnice, vlaků a vláčků, ale i krásné přírody. Toto dílo, právem pojmenované království, má na svědomí parta zdejších nadšenců. A svůj krásný počín navíc zasadili do krásné a reálné přírody kraje Vysočina, což samo o sobě toto malé království ještě povyšuje na něco víc. Tak vzhůru do království!

Zelená Hora – areál s krásnou klidnou atmosférou a poutním kostelem sv. Jana Nepomuckého, jenž nese Santiniho stopy, by vám uniknout při návštěvě kraje Vysočina neměl. Kostel je barok-

ně gotický, s ambitem okolo a mnoha symboly J.B.Santiniho Aichela, který tak vzdal hold světcům, jehož velmi obdivoval. Unikátní dílo je právem zapsáno na seznam památek UNESCO.

Hrad Zubštejn – pokud máte rádi středověk, jistě o ceníte zříceninu hradu Zubštejn, která krásně splývá s okolní nádhernou přírodou. Ke hradu je pohodová procházka u obce Pivonice, a to v každém ročním období. Nejkrásnější však je cesta ke hradu asi na podzim, kdy se vše barví do zemitých, žlutých a oranžových barev podzimu. Vydejte se poblíž Bystřice nad Pernštejnem za historií pánů z Pernštejna i přírodními krásami Vysočiny.

KAM JEŠTĚ DÁLE NA VYSOČINĚ?

Vyrazte na hrad Orlík s vyhlídkovou



věží, na pekelný Čertův hrádek, za Foglarem na hrad Ledec nad Sázavou, či na téměř zmizelý hrad Rokštejn. Objevte přírodní rezervaci Stvořidla na řece Sázavě, nebo vykročte Mohelenskou hadcovou step (která vůbec není o hadech). Zamiřte také prozkoumat město Telč se zámek, Třebíč a jeho klášter, a určitě vyrazte za zvířátky do Zoo Jihlava. Příjemná je procházka údolím řeky Oslavy a Doubravky, vyšlápnout naopak vzhůru můžete na horu Javořice u Telče. A užít si dechberoucí výhledy na vyhlídce Devět skal je de facto povinností každého návštěvníka Vysočiny.

JIŽNÍ MORAVA

Kraj Jižní Moravy vás vyláká z ulity na procházky, túry, do sedla kola i toulky městy, muzei, a po památkách. Najdete zde nespočet lákavých cílů, zasazených

do pětice oblastí, v nichž jsou tyto poklady skryty. Vyrazíte na Pálavu a Lednicko-valtický zámecký areál, nebo raději na Znojensko a Podýjí? Chcete zažít moravskou metropoli Brno a okolí, anebo úchvatný Moravský kras a okolí? A co Slovácko a jeho tradice a kultura, to by vám nevyhovovalo více?

TIPY NA VÝLETY JIŽNÍ MORAVOU

Hrad Děvičky – Pálavu zdobí na ostrohu na Pavlově hrad Děvičky, z něhož jsou dechberoucí výhledy do kraje. Věděli jste ale, že na hradě straší dívky zakleté do skal? Vydejte se na hůře dostupnou zříceninu a zjistěte, jak to opravdu je.

Brněnské podzemí – tajuplný a zrakům skrytý labyrint chodeb navštívte v Brně. Pod Zelným trhem objevíte

historické sklepy, tajuplné štoly, tunely, krypty i kostnici. Ta se nachází ve sklepiích mincmistrovského domu. Vydejte se zpět v čase a okuste si, jak to vypadá pod Brnem.

Větrný mlýn Kuželov – nedaleko stejnojmenné obce u hranice se Slovenskem navštívte národní kulturní a technickou památku, kterou je větrný mlýn Kuželov. Mlýn holandského typu z roku 1842 spadá pod Technické muzeum Brno. Je zcela zrekonstruovaný a provozuschopný, tudíž vám ukáže, jak se kdysi mlelo obilí.

Aqualand Moravia

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



Cestovní pojištění je základ

Pokud během jarních prázdnin kromě výletu po Čechách plánujete i třeba lyžování v Alpách, určitě nezapomeňte na dobré cestovní pojištění. Předejdete tím mnoha problémům.

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

Kam dál po Jižní Moravě?

Máte rádi skřítky? Tak si nenechte ujít ráj permoníků Permonium, Boskovice vám nabídnou nejen lahodný mok, ale i pozůstatky stejnojmenného hradu. Mystický je výlet ke zřícenině kláštera Rosa Coeli, a historii i dobré víno můžete okusit v Mikulově. Na Lednicko-valtický zámecký areál si vyhradte dostatek času, jelikož tato památka UNESCO v sobě pojímá dva zámky, nádherný park a mnoho dalších skvostů. Cyklovýlet podél řeky Dyje vám ukáže zvláštnou krajinu vinic, přičemž procházku Národním parkem Podyjí, k přehradě i na zámek Vranov, doplňte návštěvou hradu Cornštejn, Špilberk a Veveří.

VÝCHODNÍ MORAVA

Východní Morava je Valašským rá-

jem přírodních krás jak pro procházky a túry, tak i jízdu na kole či koloběžce. Vykročit lze po naučných stezkách, okolo řek a jezer, či poznat kouzlo tradic a kultury. Můžete též zavítat do měst za architekturou, do galerií a muzeí, nebo za ozdravným lázeňstvím.

KAM NA VÝLET PO VÝCHODNÍ MORAVĚ?

Velehrad – místo nasycené vírou je nejen krásné a historicky cenné, ale zajímavé po celý rok. Objevte jeho kouzlo i mimo červenové oslavy Dne slovanských věrozvěstů sv. Cyrila a Metoděje. Velehrad vás překvapí vším co nabízí. Kromě Zlaté růže je zde k vidění i Králův stůl, nebo zcela atypická, ale o to zajímavější kovová zoo, vytvořená z kovového odpadu a šrotu. To celé posazené do krajiny Chřibů.

Kroměříž – Hanácké Atény, jak se městu také říká, jsou klenotem kraje, posazeným u řeky Moravy. Je tak malebné, že by vám nemělo při návštěvě Východní Moravy uniknout. Objevte jeho Arcibiskupský zámek s nádhernou Podzámeckou i Květnou zahradou. Jsou to poklady, jež jsou zapsány na seznamu UNESCO. Kroměříž propojuje v sobě architekturu, historii a přírodu.

Hostýnské vrchy – přírodní park plný

krásné přírody, lesů a vrchů. Tajuplný svět přírody ve své ryzí podobě je doslova do písmene pohádkovou oázou pro tělo i duši. Pohyb na čerstvém vzduchu je zdravý, a je-li realizován ještě mimo města a obce, v lesích a kopcích, je o to cennější. Přírodní park Hostýnské vrchy se rozkládá v okresech Zlín a Kroměříž, na rozloze více než 20 tisíc hektarů. Nabízí nejen procházky a túry, ale i objevování historie a památek.

KAM JEŠTĚ VYRAZIT VÝCHODNÍ MORAVOU?

Vyrazte za krásnými výhledy na rozhlednu Maruška, vyšlápněte si na kopeček Pardus do přírody, nebo se vydejte od Trojáku dál do lesů až k prameni Dřevnice. Objevte skrytou krásu hradu Buchlov, zámek Buchlovice a překvapivý hrad Malenovice. Pěkně do těla si dejte výšlapem ke hradu Obřany. A pak navštivte lázně Luhačovice, jeho kolonádu a vyzkoušejte nějakou prima proceduru. Procházky podél Novoveských jezer i historie Baťovského Zlína stojí za to. A jízda králů, která je památkou UNESCO, je již jen třešničkou na dortu Východní Moravy.

Text: Pavla Košík Jelínková,

foto: Shutterstock.com

Zavřená sjezdovka?

Cestovní přípojištění
od ČPP proplatí
i nevyužitý skipass

Díky cestovnímu pojištění můžete strávit svou dovolenou v klidu a s pocitem bezpečí. Kromě asistenčních služeb, které vám v případě potřeby zajistí pomoc v jakékoli tísňivé situaci, můžete využít i další výhody, které nabízí Česká podnikatelská pojišťovna (ČPP). V rámci přípojištění Zima plus si můžete třeba nechat proplatit skipass v případě uzavření sjezdovek.


„Nikdy nevíte, co všechno vás na cestách může potkat. Proto je důležité mít správně nastavené pojištění, které vám bude kryt záda. Zvláště v období zimních sportů se vyplatí přemýšlet o přípojištění, které zohlední například riziko odcizení lyží nebo uzavření sjezdovek. Určitě je také vhodné se zamyslet nad krátkodobým havarijním pojištěním, pokud jedete do zahraničí autem,“ vysvětluje Michal Šimon, manažer neživotního pojištění v ČPP. Balíček Zima plus od ČPP kryje škodu na zimním sportovním vybavení, odcizení či nájem náhradní výbavy. Stane-li se vám úraz nebo onemocníte na dovolené, přípojištění vám kryje i riziko nevyužití dovolené.

Šetřit na cestovním pojištění se nemusí vyplatit

Kvalitní cestovní pojištění zahrnuje kromě léčebných výloh také pojištění úrazové, které se sjednává na riziko smrti následkem úrazu a riziko trvalých následků po úraze. Způsobíte-li škodu majiteli ubytovacího zařízení či komukoli jinému například při sportovních aktivitách, oceníte pojištění odpovědnosti za újmu. „Obecně nejčastějším důvodem, proč naši klienti vyhledají na dovolené v zahraničí lékařské ošetření, jsou nejrůznější drobné úrazy. Často jsou to například různé odřeniny, zlomeniny končetin či poranění hlavy,“ připomíná Šimon. Vyplatí se proto také zvolit dostatečný limit pojistného plnění pro léčebné výlohy. „Výši limitu opravdu doporučujeme nepodceňovat. U ČPP tento limit začíná na částce 2,5 milionu korun, zahrnuje asistenční služby, nutnou a neodkladnou zdravotní péči, neodkladné ošetření zubů, repatriaci, převoz, záchranu pojištěného v tísni a náklady za doprovázející osobu,“ upozorňuje Michal Šimon.

Cestovní pojištění online snadno a rychle

Uzavřít smlouvu můžete osobně při návštěvě pojišťovny, ale také z domova prostřednictvím internetu. ČPP nabízí online sjednání přes své webové stránky se slevou 10 %. Při sjednávání však mějte vždy na paměti, že cestovní pojištění nabízené na trhu má odlišný rozsah, různě vysoké limity plnění a od toho se také odvíjí cena. Při rozhodování o volbě pojištění porovnávejte nejen pojistné limity, ale i nabídku asistenčních služeb. Pojištění lze sjednat na krátkodobý pobyt, pro opakované výjezdy do zahraničí je výhodnější uzavřít celoroční pojištění.



Mykózy? 5 mýtů

Vzpomínám si, jak mi jednou na téma mykóza pronesla moje kamarádka zasvěceně, že léčit se musí rozhodně koupelí v genciálce, nebo v kaštanovém listí... Říkáte si, co je to nesmysl? Jenomže takových nesmyslů se traduje hodně.



1 SVĚDĚNÍ ZNAMENÁ MYKÓZU

Nepříjemný svědivý pocit patří k příznakům vaginální mykózy a dá se říct, že jí vždy doprovází. Je úporný a asi nejvíce jej ženy pocítí v klidu a v teple. Tento projev je ale vlastní například také další rozšířené infekci, bakteriální vaginóze. Mezi další příznaky mykózy patří výtok, který v tomto případě zpravidla nezapáchá, a dále otok či zarudnutí postiženého místa.

Původcem vaginální mykózy jsou některé kvasinky druhu *Candida*, které se v pochvě přirozeně vyskytují a souvisí s hladinou estrogenu v organismu ženy. Mykóza tak postihuje především ženy ve fertilním věku, tedy od první menstruace po menopauzu (a samozřejmě i v případě, kdy žena po menopauze například užívá hormonální léčbu obsahující estrogen).

V lékárnách je k dispozici řada volně prodejných antimykotik, pokud se však nejedná o vaginální mykózu, pravděpodobně Vaše obtíže neustanou ani po jejich užívání. Nesázejte proto na rovnici svědění = mykóza a svůj problém konzultujte s odborníkem, například v lékárně nebo gynekologické ordinaci.

2 MÁTE MYKÓZU? ŠPATNĚ SE MYJETE.

Hygiena je velmi důležitá a může samozřejmě souviset se vznikem vaginální mykózy. Je tomu tak však nejen v případě nedostatečné, ale také přehnané hygieny. Ženy s výtoky často zkouší nejrůznější výplachy, deodoranty, parfémované toaletní pomůcky a intimní mýdla. Všechny tyto faktory však ovlivní a zpravidla zhorší křehkou poševní rovnováhu.

Mezi další faktory, které mohou vést k rozvoji vaginální mykózy, patří: nevhodné oblečení (mokrý plavky, neprodyšné kalhoty či punčocháče), dietní chyby (nedostatečný pitný režim, nadměrná konzumace cukrů), stres či poranění poševní sliznice. Náchylnější k vaginálním mykózám jsou například těhotné nebo ženy trpící cukrovkou.

3 MYKÓZA PATŘÍ K LÉTU

O vaginálních mykózách se často mluví v souvislosti s koupáním či jízdou na kole v těsném a neprodyšném oblečení. Řada lidí ji tak vnímá jako sezónní záležitost spojenou s létem. Opak je pravdou. Výše uvedené faktory, které mohou mít vliv na rozvoj mykózy, jsou totiž aktuální v průběhu celého roku. Například nadměrná konzumace sladkostí je nejčastější v období Vánoc, na jaře či na podzim



zase přibývá onemocnění léčených antibiotiky.

I stresu je více mimo období letních dovolených a nevhodné oblečení je velmi časté i v zimě, kdy se před silným mrazem snažíme ochránit i několika vrstvami neprodyšných kousků oblečení – při střídání pobytu v přetopených místnostech a venku v zimě pak snadno dojde k zapaření, které je pro rozvoj mykózy ideální.

Na pozoru je tak dobré se mít neustále. Součástí domácí i cestovní lékárničky by pak měla být antimykoti-

ka, která je v případě výskytu mykózy dobrá použít co nejdříve.

4 BÍLÝ JOGURT JE SKVĚLOU POMOCÍ

Velmi zjednodušeně lze říci, že dokud kvasinky druhu *Candida* nenarušují sliznici, nezpůsobují žádné obtíže. V tomto kontextu je pravda, že *Lactobacillus* v kombinaci s dobrou imunitou a vyrovnaným poševním prostředím chrání sliznici před proniknutím kvasinek.

Je ale omyl vyvozovat z toho první pomoc při vaginální mykóze v podobě aplikace bílého jogurtu na postižené místo. Sliznice je tou dobou již narušena a navíc jogurt obsahuje laktobacily odlišného původu. Vhodnou prevencí je zdravý životní styl a správná hygiena, jako první pomoc nikoliv k léčbě, ale ke zmírnění nepříjemného svědění, je studená sprcha, která postižené místo ochladí a přinese alespoň dočasnou úlevu.

5 KDYŽ PŘÍZNAKY NEODEZNÍ IHNEDE PO PŘELÉČENÍ, NEBYLA LÉČBA ÚSPĚŠNÁ

Existuje řada moderních přípravků určených k tří nebo dokonce jednodenní léčbě vaginální mykózy. Tato doba však nestačí k úplnému vyléčení infekce a zhojení poševní sliznice, která byla díky mykóze poškozena, a je proto možné, že otok, zarudnutí, podráždění či svědivé pocity v menší míře přetrvávají ještě několik dní po ukončení krátkodobé léčby. Pokud i pak obtíže přetrvávají, poradte se o dalším postupu s odborníkem.

Lékaři ženám s opakujícími se mykózami doporučují kombinaci antimykotické léčby s léky systémové enzymové terapie, které normalizují imunitu v celém těle. Kromě toho se samozřejmě dají vyzkoušet i další možnosti.

Jsou však i případy, kdy je lepší zvolit spíše léčbu dlouhodobou. Je tomu tak například pokud užíváte antibiotika, která mohou být faktorem podporujícím rozvoj vaginální mykózy.

Foto: Shutterstock.com

NOVINKA



PŘI PREVENCI A LÉČBĚ vaginálních onemocnění

Pod dohledem lékaře je léčba
možná i v těhotenství

Borogyn® vaginální čípky je zdravotnický prostředek určený
k pomoci obnovit přirozenou vaginální obranyschopnost.
Čtěte pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání.



Kyselina boritá obohacená
kyselinou mléčnou
ve vaginálních čípcích

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



Výrobce: Gruppo Farmaimpresa srl
Via Cipro, 1 - 25124 Brescia, Itálie



Abelsonfoto

*umělecké fotografie těhotných žen,
novorozenců, miminek a batolat, koláže,
fotoalba, kalendáře, elektronické prezentace
a dárkové knihy z vašich fotografií*

www.abelsonfoto.com

tel: 603 425 605

e-mail: abelsonstudio@volny.cz



Když nohy bolí...

Je pro vás pojem podologie nový a neznámý? Možná byste mu měli věnovat pozornost, zkušeného odborníka můžete potřebovat i vy. Podologie se totiž zabývá odbornou péčí o nohy. Díky nim můžeme chodit a měli bychom proto věnovat důkladnou péči. V podologii přitom nejde jen o pouhou pedikúru, ale o komplexní ošetření a poradenství v případě širokého spektra problémů.





Samostatný obor podologie zatím v České republice nefunguje, existují ale společnosti, které jdou za hranice běžné pedikúry a o nohy svých klientů pečují hlavně po zdravotní stránce, ta estetická jde přitom ruku v ruce s tím.

V podologii je důležitá multioborová spolupráce, kdy se problémy každého klienta řeší individuálně. Na léčbě se tak podílí nejen pedikérka, ale také fyzioterapeut či ortoped nebo dermatolog a například u diabetologických pacientů jsou důležité i konzultace s diabetologem. Pole zapojených se tak dá rozdělit na lékařské a nelékařské obory, specialisté se do řešení problémů zapojují podle závažnosti a typu obtíží, které klienta trápí.

JE TO MÍSTO PRO VÁS?

Do specializovaného podologického centra byste se měli vydat ve chvíli, kdy vás trápí problémy s kůží na ploskách nohou či nehty. Může jít například o zarůstání nehtů, kuří oka či nepříjemné hluboké praskliny v kůži chodidel. Odborný personál vám poradí další postup léčby, hlavní součástí ošetření je ale přístrojová pedikúra. Oproti klasické mokré má hlavní výhodu v tom,

že při ní nepřijmete o víc kůže, než je nezbytně nutné. Je tak méně invazivní a trvalejší.

„Na podologii by se měl vydat každý, kdo má nějaké problémy s nohami nebo nehty. Nejčastěji u nás řešíme problémy se zarůstáním nehtů, dále jsou to bolestivá kuří oka nebo hluboké praskliny. Velmi často se na nás také obracejí dermatologové, kteří se svými pacienty řeší mykózy nehtů. A v neposlední řadě jsou našimi klienty také diabetici, kteří potřebují naši péči jako prevenci v rámci své nemoci,“ vyjmenovává část širokého záběru podologie Mgr. Veronika Morstein Matulová.

ŘEŠÍ I VÁŽNĚJŠÍ PROBLÉMY NEŽ JEN ZTVRDLOU KŮŽÍ

Podologie je tu ale i pro ty, kteří se dlouhodobě trápí bolestmi nohou nebo se potýkají s problematickými klenbami. Ty mohou ve výsledku způsobovat bolesti celého pohybového aparátu.

„U nás se věnujeme podologii v nelékařském směru. Jedná se především o přístrojovou pedikúru a fyzioterapii spojenou s vyšetřením celého pohybového aparátu a nohou a následným

zhotovováním individuálních stélek do obuvi. Spektrum problémů, které řešíme, je ale díky spolupráci s kvalifikovanou fyzioterapeutkou velmi široké,“ vysvětluje Veronika Matulová.

Podologickou péči vyhledávají také ti, kteří o sebe rádi pečují a chtějí si užít kvalitní přístrojovou pedikúru, která je ke kůži na ploskách nohou šetrná. Možná v tuto chvíli ani netušíte, že by vaše péče o nohy mohla být nevhodná a zaděláváte si na problém. *„Při první návštěvě si s klienty povídáme a zároveň je edukujeme, jak postupovat dále, pokud na nohách při ošetření spatříme nějaké problémy,“* uzavírá Veronika Matulová.

TAKÉ BOJUJETE S PLÍSNÍ NOHOU?

Dalším problémem, který nohy trápí je plíseň nohou. Mykóza postihuje až už nárazově nebo dlouhodobě velkou část populace. Plísním a kvasinkám totiž svědčí náš moderní životní styl plný stresu, fast foodu a jednoduchých cukrů konzumovaných v nadměrném množství. Svou roli také hraje zvýšená konzumace antibiotik, nešetrné mycí prostředky, nedostatečná anebo ome-

excILOR[®]

PROTI PLÍSNĚ NEHTŮ



30 ml

NOVINKA

TRÁPÍ VÁS
PLÍSEŇ NEHTŮ?
ZBAVTE SE JÍ

FORTE!

- / Rychlé a efektivní řešení dlouhodobých problémů s plísní
- / Snadná aplikace
- / Okamžitý kosmetický efekt
- / Bez použití pilníku

Zdravotnický prostředek.

Před použitím zdravotnického prostředku si přečtěte návod k použití. EXC/23/01/CZ

Distribováno v České republice: MagnaPharm CZ s.r.o., Karla Engliše 3201/6, 150 00 Praha 5

INZERCE

Filmogel[®]
TECHNOLOGY

Unikátní patentovaná technologie
tekutého krytí od **URGO**

URGO Filmogel[®] Poškozené nehty

- Ošetření nehtů poškozených mykózou nebo zraněním
- Čistí, regeneruje a chrání nehet
- Stabilizuje strukturu nehtu



Zdravotnický prostředek.

Před použitím zdravotnického prostředku si přečtěte návod k použití. URG/23/05/CZ

Distribováno v České republice: MagnaPharm CZ s.r.o., Karla Engliše 3201/6, 150 00 Praha 5

zená hygiena (například při snížené pohyblivosti po úrazech) a v neposlední řadě dědičné sklony k některým kožním chorobám (například atopický ekzém).

Mikroskopické houby, mezi které řadíme plísňe i kvasinky, se vyskytují všude kolem nás. Nejrizikovější prostory jsou ty, ve kterých je vlhko a teplo a pohybuje se zde velké množství osob. Jde hlavně o wellness, bazény nebo sauny. Nakazit se ale můžete i na pedikúře, z koberce či přezůvek, na kterých ulpěly šupinky nakažené kůže.

Léčba mykóz je o mnoho složitější, než jak je tomu u jiných infekcí, to vzhledem k tomu, že se v tomto případě jedná o zcela odlišné organizmy. Z hlediska „samoléčitelství“ je v lékárnách k dispozici celá řada volně prodejných preparátů, které je možné použít s různým úspěchem. Bohužel však bývají často použita v rozporu s dodaným návodem, v domácnostech nevhodně skladovaná a pak užita i dlouho po konci expirace. Výsledkem se pak v těchto případech mohou stát mikroskopické houby na příslušný preparát rezistentní, u pacienta

se mohou vytvořit různé formy alergických reakcí.

Dobrým pomocníkem jev tomto případě chytrá houba. Charakteristickou vlastností chytré houby je jednak to, že se *Pythium oligandrum* chová jako predátor, který se vyživuje z buněk jiných mikroskopických hub až neskutečně rychle, někdy v řádu pouhých několika desítek minut. Druhým efektem je produkce velkého množství užitečných enzymů, které chytrá houba produkuje pro lepší pronikání vlastních vláken do buněk hostitele.

Hlavním pozitivem těchto biopreparátů je, že se živí pouze plísní a nemají tudíž schopnost atakovat lidské tkáně. Bez přítomnosti plísní a mykóz z ošetřené lokality rychle mizí. Tyto biopreparáty jsou naprosto netoxické, přestože



během svého působení produkuje celou řadu enzymů a dalších látek. Toto je naopak příznivé při aplikaci biopreparátů u atopického ekzému, lupénky a hnisajících ran.

Chytrá houba je čistě ekologický prostředek, který má široké spektrum mykoparazitárního účinku, nelze ho předávkovat, je bez vedlejších a nežádoucích účinků

CO MŮŽEME UDĚLAT PRO ZDRAVÍ SVÝCH NOHOU SAMI?

1 Prevence – půl zdraví

Ať už se chystáte do bazénu či do sauny, vsadte na lehce omyvatelné plastové pantofle či žabky s protiskluzovým profilem. Vlhké a teplé prostředí totiž plísním nahrává, nedávejte jim šanci!

2 Hygiena především

Dbejte na hygienu, nohy si po koupání či sprše pečlivě vysušte a ošetřete mastným krémem či kokosovým olejem. Plísně totiž napadají narušenou i přesušenou pokožku, neboť se na ní tvoří mikroskopické trhlinky.

3 Nic se nemá přehánět

Stejně jako nedostatečná hygiena, i ta přehnaná natropí více škody než užítku. Pokud bojujete proti zavánějícím nohám, určité nepoužívejte dráždivá mýdla či alkoholové roztoky a nohy nekoupejte příliš často. Podrážděná a vysušená pokožka zbavená přirozené mikroflóry je ještě náchylnější k napadení plísňovým veřtelcem.

4 Zdravý životní styl

Plísně si libují, když máte oslabenou obranyschopnost. Naopak zdravou výživou plnou vlákniny, ovoce a zeleniny, ze které vyřadíte průmyslově zpracované potraviny, tzv. rychlé cukry a některá „éčka“, posílíte svůj organismus v boji proti nežádoucím infekcím i proti

plísňovým onemocněním.

5 Čím dříve, tím lépe

Pokud na svých nohách začnete pozorovat jakékoli změny, jako je zvýšená potivost, podrážděná, zarudlá či šupinkovitá pokožka, neobvyklý zá-pach či svědění mezi prsty, začněte problém řešit. Jedním z možných řešení je přizvat preparát s chytrou houbou. Čím dříve zareagujete, tím větší je šance, že chytrá houba zlikviduje počínající plísňové onemocnění!

Foto: Shutterstock.com



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 tkáň pupečnicku



Když bolí záda a klouby

Řadí se mezi nejčastější civilizační choroby. Z velké části si problémy s páteří a klouby způsobujeme sami. Někdy však za nimi stojí vážnější onemocnění.



Více než dvě třetiny populace se za svůj život muselo potýkat s bolestí zad či kloubů. Mnohé z nás pak provází dlouhá léta v podobě chronických potíží. Často jsme si na ni už tak říkajíc zvykli a považujeme ji jako součást svého bytí. Přitom stačí málo a můžeme jim účinně předcházet.

Už zase vás píchá v bedrech, skřípl se obratel, nemůžete otočit krkem, cítíte mravenčení v prstech? Zase se vám „ozvala“ kolena a bez výtahu se nedostanete do druhého patra? Možná také patříte k těm, kteří mají doma lékárničku vystlanou růžovými pilulkami a jako první pomoc sáhnou po některé z nich? Než příště bezmyšlenkovitě spolknete další, zamyslete se nad způsobem svého života.

Jak vypadá takový váš běžný den? Stále více času prosedíme u počítače, stále méně pohybu potřebujeme k tomu, abychom se přesunuli z místa na místo. Z postele prakticky jen pár kroků do auta, zaparkovat u vchodu do práce, tam odsedět osm hodin u monitoru, jedna porada střídá druhou a při cestě domů se staví u mekáče, abychom hamburger zhlkli ještě za volantem. Do toho stres, jestli všechno stihneme, a tak doma případně ještě doděláváme, co jsme nezvládli v práci. Pak už jen unaveni zalehneme k televizi. Na nějaký pohyb není kdy.

Že se v tom poznáváte? Modelový příklad člověka, který si zakládá na bolesti zad a kloubů. Už jen samotný fakt, jak jsme neustále skrčeni v nepřírozené pozici. Přidejme k tomu špatný životní styl, nadváhu, jednostrannou zátěž, stres a přehlížení přidružených potíží... Bolest pak na sebe nenechá dlouho čekat. Možná namítnete, že se hýbete a aktivně sportujete. I to ale může mít vliv. Například jednostrannou zátěž při tenisu je potřeba vyvážit jiným pohybem.

Bolest zad a kloubů mnohdy už bereme jako běžnou součást života. Mohou



nám ji způsobit ochablé svaly, špatné držení těla, jednostranné přetížení, prochladnutí, velká námaha, stres, nadváha, ale i úraz nebo ploché nohy a dokonce také psychosomatické potíže. Není však dobré ji přehlížet nebo pouze potlačovat. Může totiž signalizovat i vážnější příčinu, například některou z nemocí, jako je artróza, osteoporóza, revma nebo třeba žlučnickové vředy či ledvinové kameny.

REVMA

Mnozí mají za to, že je to onemocnění starých babiček. Pravda je, že k němu jsou náchylnější ženy, ale zánětlivé onemocnění autoimunitního charakteru se objevuje často mezi 20. a 50. rokem života. Obvykle zasahuje klouby prstů, ruky a kolena. Klouby jsou ztuhlé, urputně bolí i v klidu, otékají a mění tvar.

ARTRÓZA

Další bolestivé onemocnění způsobené degenerací kostní chrupavky. Příčinou je přetěžování kloubů a jejich opotřebenosti. To je důvod, proč se obvykle projevuje ve vyšším věku. Za artrózou stojí již zmíněná velká zátěž, ale i nedostatek pohybu. Klouby zatěžuje také nadváha. Zatímco v případě revmatické artritidy jsou zasaženy hlavně menší klouby, artróza většinou napadá velké klouby, například kolena nebo kyčle,

ale i ramena. Onemocnění nelze vyléčit, pouze zmírnit příznaky a zpomalit její rozvoj. Proto je důležité se přiměřeně hýbat, udržovat ideální hmotnost, případně docházet na rehabilitaci.

OSTEOPORÓZA

Řídnutí kostí začíná nenápadně a často o něm ani nevíme. V kostech postupně ubývá vápník a další minerály. Jsou pak velmi křehké, což má za následek, že se lehce zlomí. Náchylné jsou k ní ženy po menopauze a lidé, kterým chybí živiny. Projevuje se bolestmi kloubů, jejich lámavostí, tělo se jakoby zmenšuje a můžeme pozorovat i jakýsi hrb na zádech. Tady je důležitý pestrý jídelníček s dostatkem vápníku a umírněná fyzická aktivita.

PREVENCE JE ZÁKLAD

Máte-li bolesti, určitě se vypravte k lékaři, který zjistí příčinu, vyšetří vás a doporučí vhodnou léčbu či fyzioterapii pod odborným dohledem. Léčba se liší podle příčiny. Co ale platí obecně? Základem všeho je prevence.

Absolutně nejlepší je bolest předcházet. Patříte-li mezi ty šťastlivce, kteří se s ní ještě neseťkali, neznamená to, že se nemůže ohlásit. V každém případě bychom měli dodržovat správnou životosprávu.

• Správné boty

Jak jste na tom s výběrem bot? Chodíte v nádherných kramflečcích s vysokým tenkým podpatkem, abyste vypadala sexy? Ano, je to krásné, ale velmi vám to škodí. Velmi si namáháte noční kloubu. Možná vás ale překvapí, že i sportovní boty v případě, že je nosíte celý den, namáhají svaly a klouby nerovnoměrně. Ideální je boty střídát. Například v jiných botách řídit auto, v jiných jít pěšky do práce, jiné mít na reprezentativní schůzku a doma si dobře ulevit.

• Pestrá strava

Ovlivnit kondici svého pohybového aparátu můžeme i stravou. V první řadě je potřeba ji uzpůsobit společně s po-

OKAMŽITÉ A DLOUHODOBÉ ZMÍRNĚNÍ BOLESTI BEZ NUTNOSTI UŽITÍ ANALGETIK

TENS



ELEKTROTHERAPIE

- Lékařská technologie k domácímu použití
- Bolest zad, svalů, kloubů
- Praktické a jednoduché použití



Zdravotnický prostředek.

Před použitím zdravotnického prostředku si přečtěte návod k použití. URG/23/06/CZ

Distribučováno v České republice: MagnaPharm CZ s.r.o., Karla Engliše 3201/6, 150 00 Praha 5

URGO

INZERCE

LÉKÁRNY **ipc**

Pro celou rodinu! SLEVY AŽ 100%

z doplatků na léky pro všechny držitele PHARMACARD.



ERECEPT
EPOUKAZ

Rezervace

eReceptu a ePoukazu

online na rezervace.ipcgroup.cz

v LÉKÁRNÁCH ipc



Všechny inzulíny bez doplatku

SBÍREJTE BODY

ve věrnostním
programu a získejte
neodolatelné odměny!

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



Vše pro zdraví...

www.ipcgroup.cz



hybem tak, abychom si udrželi zdravou váhu. Nadváha a obezita totiž přispívají k opotřebení kloubů a páteře.

Pro podporu kloubů je také vhodné do jídelníčku zařadit dostatečné množství vitamínu C obsaženého především v zelenině a ovoci, například v červené paprice, brokolici či jahodách. Ten totiž podporuje tvorbu kolagenu a odpovídá za jeho pevnost. Kolagen je bílkovina, která je nezbytnou součástí některých tkání těla. Mezi ně patří i kosti a kloubní chrupavka, což je pevná a pružná pojivová tkáň pokrývající kloubní plochy většiny kloubů. Jejím úkolem je společně s nitrokloubní tekutinou zajistit hladký, plynulý pohyb kloubu. Dodáním vitamínu C ve stravě tak podpoříme pevnost chrupavky a zpomalíme její opotřebení.

Stravou můžeme doplňovat i samotný kolagen, a to buďto v přirozené podobě ve formě masových vývarů či želatiny nebo ve výživových doplňcích. Kromě toho zdravé klouby a kosti podpoříme dodáváním vápníku a vitamínu D3.

Naopak se snažte vyhnout alkoholu, nekuřte a omezte i kávu. Tyto požitaviny

zrychlují vznik osteoporózy. Nezapomínejte také na pitný režim. Zvlášť důležitá je čistá voda, která z těla vyplavuje toxiny. Díky správnému jídelníčku si udržíte i ideální tělesnou hmotnost, která má velký vliv na bolesti kloubů.

• **Stres**

Jak známo, stres je zabiják. Ne nadarmo se říká, že máme všechno na svých bedrech. Tam se projeví psychická nepohoda. Nemusíte všechno zvládnout. Delegujte práci na ostatní členy rodiny, nesnažte se být superžena, která každý den vaří teplou večeři a domov má čistý jako v klicce. Radši si s dětmi zahrajte hry, zasmějte se a jděte společně třeba na procházku. Stresu předcházíme meditací, relaxací, hlubokým dýcháním. Ideální a komplexní terapií je například jóga.

• **Pohyb**

Není pohyb jako pohyb. Pokud se jednou týdně zničíte ve fitnesscentru, kde odtaháte těžká závaží, a pak se zase další dny sotva hýbete, moc pro svoje zdraví neuděláte. Raději si dejte za úkol každý den ujit alespoň deset tisíc

kroků. Chůze je nejpřirozenější pohyb. Vhodné je také plavání a nezapomeňte si posílit zádové a břišní svaly. Právě zpevněný střed těla výrazně pomůže předcházet bolestem páteře.

• **Sedíme**

Jak jsme se zmínili, většina z nás většinu dne prosedí u počítače. Dá se i v takovém případě předcházet bolestem zad? Správná pozice nám jistě pomůže.

Monitor počítače si nastavte do výše očí asi půl metru daleko od těla. Zásadní je pravidlo pravých úhlů. Co to znamená? Obě nohy by měly být na podlaze. Jestliže nedosáhnete na zem, podložte si je. Měly by být lehce rozkročené, v kolenou svírat pravý úhel. I lokty mějte v pravém úhlu a v pravém úhlu byste měla držet i tělo se stehny. Žáda podpořte opěrkou. Zvažte koupit ergonomické židle. Praktický je polohovací stůl. A můžete zkusit i sedět na balančním míči, kterým si budete celou dobu posilovat břišní svaly. Neustále budete nuceni vyvažovat správnou pozici.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com

ALPA



**RYCHLÁÁÁ
ÚLEVÁÁÁ
ALPÁÁÁ**

www.alpa.cz

Hubneme po Vánocích

A je to tu zas. Po vánočním debužirování přicházejí výčitky svědomí, předsevzetí a často také hladovka. Tak letos na to zapomeňte. Novoroční hubnutí může být i příjemné.





Zase jste neudržela jazyk na uzdě a užívala si všechna ta lákadla, přetékající tácy s cukrovím, klobásky, řízečky, bramborový salát, kachnu a všechny dobrotky, které na nás o Vánocích pomrkávají? Projdete kolem stromčku a čokoláda zavěšená na větvi na vás volá: „Vezmi si mě, vezmi si mě.“ Kdo by odolal?!

Někdo se snaží odolávat, ale ono se prostě odolat nedá, že? Pak ty výčitky svědomí. Ale copak to jde, když pro celou rodinu pečete, vaříte, zdobíte, všichni se ládují horem dolem a vy abyste hladověla? Ta nespravedlnost. Někdo s tím do tohoto období rovnou vchází. Prostě i když celý rok žije zdravě, o svátcích povolí a hodlá si všechny ty dobrůtky užít naplno. I s vědomím, že to pak bude trochu bolet a bude muset zamakat.

Pomineme-li ty, kteří neustoupí ze svých zdravých stravovacích návyků ani o Vánocích, pak zřejmě patříte k jedné ze zmíněných skupin. A tak nezbyvá než napravit škody, které těch pár dnů, pro někoho dokonce pár týdnů, napáchalo. Kdyby to byly skutečně jen dva tři dny, nic moc by se nestalo. Týden dva neřízeného hodování už se na naší postavě ale podepíše. Tak tedy jdeme na to. Hurá kila dolů.

HLAVNĚ KLID

Jestli jste se právě odvážila vstoupit na váhu a vyděsila jste se, kolik ukázala, teď na vás jdou téměř mdloby, uklidněte se. Možná i vědomí, že nejste jediná, koho něco podobného postilo, vás uklidní. A hlavně, možná jste k sobě příliš kritická. Zatímco vy na sobě vidíte každé deko, okolí ho ani nezaznamená. A vězte, že ve stresu a panikaření se vám bude hubnout velmi špatně. Nechtějte vše strhnout hned. Raději se zastavte, uklidněte a udělejte si plán.

POMALOUČKU

Nezaměřujte se na to, abyste co nejrychleji zhubla. Zbytečně byste se dostala do kolotoče, který vašemu zdraví ani postavě nijak neprospívá. Zapomeňte na hladovky. Obvykle postačí, když nezdravé pokrmy plné cukru a tuku, které jste měla kolem sebe po

celé svátky, nahradíte zdravou a pestrou stravou.

Jestliže vám zbyly hromady cukroví, můžete ho zamrazit, nebo ho věnujte do potravinové banky, charitě... Budou vám vděční a vy budete mít ještě dobrý pocit, že jste někomu pomohla. Vy se zatím vraťte ke svému původnímu zdravému jídelníčku, a ono to půjde pomalu dolů samo.

KVALITA NADE VŠE

Jestliže jste se ale přejídala delší dobu, nebo už pár let bojujete s nadváhou a od nového roku si slibujete změnu, možná tápete, jak začít. Dobré je nejdříve najít příčinu, která vedla k tomu, že jste nespokojena se svou hmotností. Zajídáte stres? Chybí vám nějaké vnitřní naplnění? Partnerské pohlazení? Zpomalil se vám metabolismus z důvodu nemoci? Máte po zranění málo pohybu? To vše ovlivní startovní pozici vašeho hubnutí.

Vyřešíte-li příčinu, pak už hubnutí půjde daleko lépe. V každém případě to bude vyžadovat změnu jídelníčku. Naučte se sestavovat správný talíř. Ten si můžete pomyslně rozdělit na tři části. Jednu by měly zaujímat bílkoviny, druhou sacharidy, třetí zelenina, která by měla být součástí každého jídla. Potraviny se snažte jíst v přirozené formě, to znamená co nejméně upravované a průmyslově zpracovávané.

Jako příklad zdravých bílkovin můžeme uvést kvalitní maso místo zpracovaných salámů či paštik, luštěniny, vajíčka, mléčné výrobky se živými kulturami. Jako příklad zdravých sacharidů si představte třeba opražené ovesné vločky, pohanku, jáhly místo zpracovaného popcornu, smažených brambůrek apod. Sacharidy by měly být komplexní. Někdo se jim vyhýbá, ale to není správná cesta. Tento omyl už je dávno passé. Komplexní sacharidy jsou skvělým palivem, které vám dodá energii na dlouhý čas. Uvidíte, že pak ani nebudete mít potřebu mlsat.

Součástí každého jídla by měla tvořit zelenina. Nejen že zasytí a pomůže téměř bez kalorií zbavit se hladu, ale je plná vitamínů, minerálů a vlákniny.

Měli bychom jí sníst alespoň 400g denně. Pokud si nedokážete večer u televize představit bez chroupání nějaké dobrotky, dejte si kedlubnu, mrkev nebo okurku. Případně namočte do dipu z bílého jogurtu a bylinek. Pochutnáte si ještě víc a bez výčitek svědomí.

ČEMU SE VYHNOUT

Myslíte-li to s hubnutím vážně, buďte k sobě pravdiví. Nesnažte se oklamat sama sebe. Slyšela jste, že mléčné výrobky jsou plné bílkovin, tak si dopřejete kus nivy nebo hermelínu? Ale ouha, jsou příliš tučné.... Na co tedy pozor?

- Tučné sýry – vybírejte ty do 30% tuku.
- Chemicky zpracované oleje
- Smažené pokrmy
- Fastfood
- Polotovary a instantní pokrmy
- Alkohol
- Cukr, sladkosti
- Sycené nápoje
- Uzeniny, tučné maso
- Ale také se vyhněte striktním zákazům. Když si vezmete do hlavy, že ode dneška už nikdy ani kousek čokolády, když ji milujete a dosud jste jedla celou tabulku denně, pak vás to bude akorát frustrovat. A brzy selžete. Dovolte si třeba kostičku kvalitní vysoceprocentní čokolády. A ten si vychutnejte.

DEJTE SI REÁLNÝ CÍL

Neříkejte si, já zhubnu, ale dejte si nějakou metu, které chcete dosáhnout. Ale jen takovou, o které jste přesvědčena, že je ve vašich silách ji docílit. Nesnažte se hned shodit desítky kilogramů. Správné a trvalé hubnutí je takové, kdy týdně shodíte cca půl kila. Dvě až čtyři kila měsíčně bohatě stačí. Vás to nezničí, ale motivuje.

Raději si dávejte krátkodobější cíle. Když si vysněný cíl rozdělíte na menší kroky, bude při vás reálnější se k němu přiblížit. Méně hrozí selhání, naopak radost s jeho dosažením vás požene dál.

PLÁNUJETE

Udělejte si plán. Na každý den nebo týden či třeba celý měsíc. Sepište si, kdy



co budete jíst, a zahrňte do svého diáře i prostor pro pohybovou aktivitu. Lépe tak budete mít vše pod kontrolou. Když si vše zapíšete do diáře stejně jako třeba pracovní poradou nebo schůzku, pak bude mít místo v denním harmonogramu a nebudete mít potřebu něco rušit nebo měnit. Snažte se svůj plán dodržet.

BUĎTE KREATIVNÍ

Nachystejte si jídlo na celý den, připravte si třeba krabičky. Pohrajte si s vařením i servírováním. Však znáte rčení, že jíme i očima. Jídlo má být lákavé. A vy zjistíte, jak můžete být kreativní. Mnozí mají předsudky vůči zdravým pokrmům. Ale i ty mohou být velice chutné.

Počítejte

Zpočátku budete možná muset trochu počítat. Trocha matematiky neuškodí. Abyste hubla, musí být výdej vyšší než příjem. To znamená, že ubrat na jídle, přidat na pohybu. Podle tabulek si můžete zjistit kalorickou hodnotu konkrétní potraviny. Obvykle se udávají v množství na 100g. A tak kuchyňská váha se vám stane dobrým společníkem. Ale nebojte se, brzy už sama odhadnete, jak velký krajíček chleba si můžete dovolit.

PO ŠESTÉ NIC?

Mnozí mají zakódováno v hlavě, že večer bychom už neměli nic jíst, protože pak budeme tlustí. Tak to je omyl. Vyhladovělé tělo se dostane do stresu. A jestliže chodíte spát před půlnocí, není důvod si odpírat vyváženou večeři. Neměli byste se však natlásknout těsně před ulehnutím. Poslední větší jídlo snězte ideálně nejpozději dvě hodiny před spaním. Vhodná je zelenina doplněná lehce stravitelnými bílkoviny a trochou komplexních sacharidů. Příklad? Dušené kuřecí prso s rýží a restovanou zeleninou.

FÍGLE PŘI HUBNUTÍ

- Informujte rodinu i přátele, že měníte stravovací režim. Ať to vezmou na vědomí a neházejí vám klacky pod nohy.
- Odstraňte z domu všechna lákadla typu cukrovinky, křupky, chipsy...
- Nekvalitní a uměle zpracované potraviny vyměňte za přírodní.

- Raději méně a kvalitně. Nenakupujte do zásoby, ale třeba si každý den zaběhněte pro čerstvou zeleninu.
- Uberte sůl a nahradte ji bylinkami.
- Naučte se používat různé druhy koření.

NEBUĎTE URPUTNÁ

I to je častou chybou hubnoucích. Vezmou si do hlavy urputnou představu a najednou se hubnutí stane alfou a omegou jejich života. Nic jiného neexistuje. Tak to rozhodně ne. Žijte. Když budete vše podmiňovat shazování váhy, jen se zablokujete. Však to možná znáte. Když se o něco urputně snažíte, tak to nejde a nejde. A pak to najednou pustíte a ono to jde samo. Uvolní se energie a vše se krásně propojí.

SPORT

O pohybu jsme mluvili. Ale který sport vybrat, aby nejlépe fungoval? Vůbec nejlépe uděláte, když začnete chodit pěšky. Nemusíte jezdit přes celé město do fitka. Prostě se seberte a jděte. Každý krok se počítá. Kupte si krokoměr, nebo si stáhněte aplikaci. Ten už pak pohlídá za vás, jestli jste splnila svůj denní plán. Pamatuje, že denně bychom měli ujit 10 tisíc kroků. Nebojte, není to nic světoborného.

Chcete-li přeci jen začít sportovat, skvělý je běh, plavání, jízda na kole. Doplňte posilováním, které buduje svalovou hmotu. Máte-li ráda rychlost

a jste hbitá, vypravte se na squash. A nebo tančete. Tančit můžete i doma před zrcadlem, kdykoliv se vám zachce. Pořídte si krásné šaty a vypravte se třeba do tanečních pro dospělé. Ještě zažijete spoustu zábavy.

ODPOČINEK

Aby mohlo tělo podávat dobrý výkon i v případě hubnutí, potřebuje také odpočinek. Že vám to nejde dohromady? Ale naše tělo musí i regenerovat, jinak vypoví službu. Dostatečně tedy spěte, ideálně sedm osm hodin denně. Právě spánek má vliv na správné spalování. Dopřejte si i masáž, kosmetiku, zajděte do sauny. Načerpáte energii a ještě půjdou kila dolů. Nevěříte?

LÍČENÍ

Ještě jeden fígl nakonec. Opálená pokožka a správný makeup opticky zeštíhlí. Zajděte k vizážistce, ať vám poradí, co kam nanést, jak aplikovat. Dejte si záležet na tom, jak vypadáte. Divila byste se, co dokáže pár tahů štětcem.

RADUJTE SE

Ne nadarmo se říká, že hubnutí začíná v hlavě. Hlava dokáže divy. Netrýzněte se představou, jak to teď bude strašné. Ale těšte se na to, jaké nové možnosti se vám otevřou. Budete krásnější, štíhlejší, sebevědomější. Dělejte si drobné radosti. S úsměvem jde všechno líp. I to hubnutí.

Text: Michala Jendruchová,
foto: Shutterstock.com





Večerní chlebič



Žijte
s chutí

PEČIVO VEČER? ANO A BEZ VÝČITEK!

 Vysoký obsah bílkovin

 Nízký obsah sacharidů

 Vhodný pro večerní konzumaci

 Zapadá do dietního konceptu tzv. Low carb

 Obsahuje lněná, slunečnicová a sezamová semínka

www.penam.cz

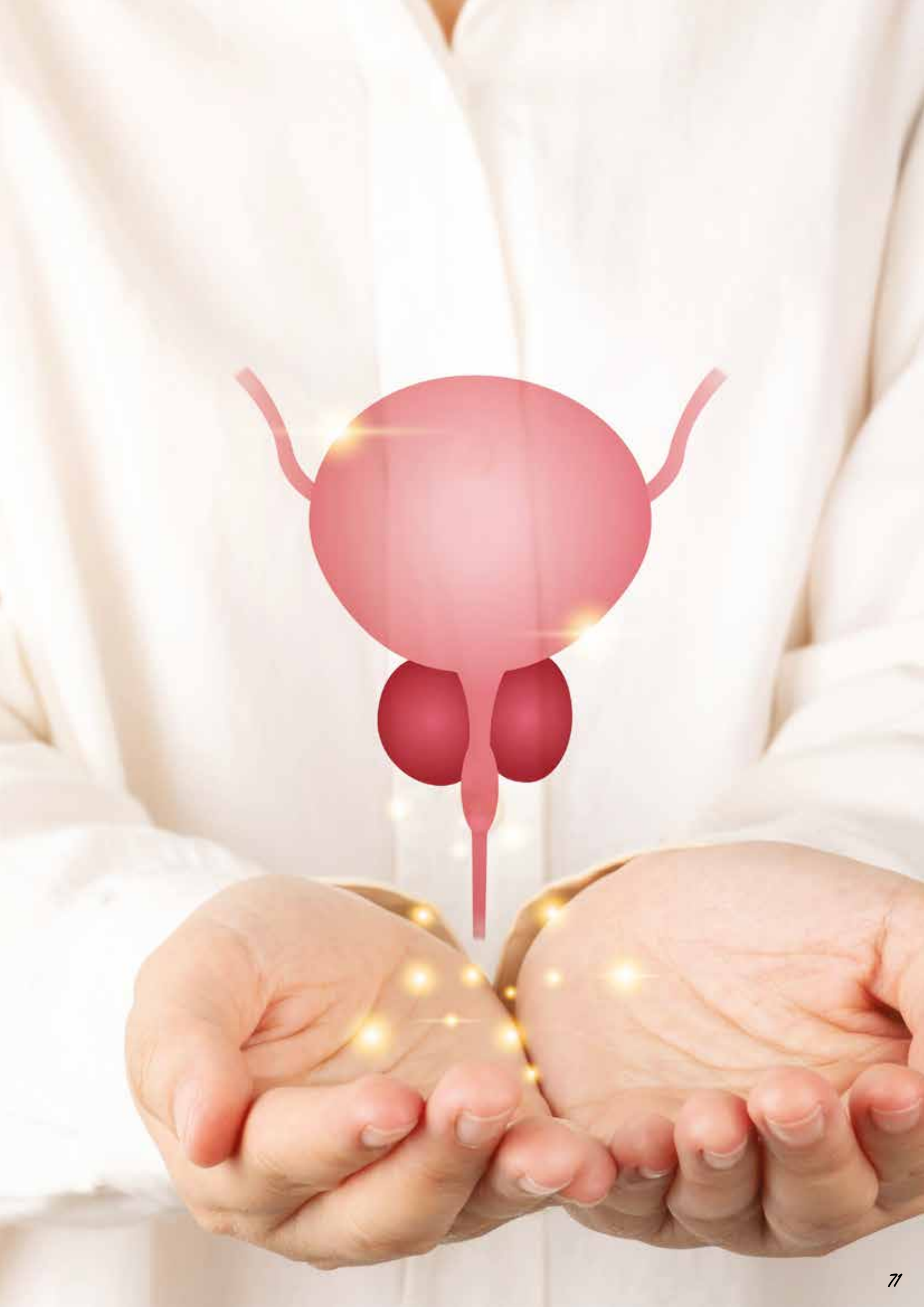
 [FIT DEN](#)

 [PENAMFITDEN](#)



Zánět močového měchýře

Každá nemoc je nepříjemná, některá více a jiná méně. Zánět močového měchýře patří k těm obtížím, které dokáží opravdu hodně potrápít. Především je nepříjemná bolest v podbřišku, nepohodlí přináší pálení v oblasti intimních partií a někdy dojde i na bolestivé pocity řezání při močení. A obzvláště náchylní jsme k němu v létě.



Močové cesty máme všichni, jenže muži jsou oproti ženám v tomto ohledu docela dost ve výhodě. Anatomie mužského těla je v oblasti močových cest lépe konstruována. Ženy mají močovou trubici velmi krátkou, a navíc i širší než muži. Jsou tak mnohem náchylnější k infekcím močového systému, přičemž ji mají umístěnu i velmi blízko poševního vchodu i konečníku. A tak se často se zánětem močových cest u žen pojí gynekologický problém, nebo také obtíže v konečníku a okolo něj.

CO JE ZÁNĚT MOČOVÝCH CEST?

Zánět močových cest je pojmenování, jež se vžil pro celé močové ústrojí - močové trubice, močového měchýře a ledvin. Infekce se rozvíjí pozvolna z tlustého střeva přes hráz u žen, nebo přes předkožkový vak u mužů do močové trubice.

Věděli jste, že...

...samotná moč v lidském organismu je jakýsi „čistič“ orgánů? A že je to de facto taková přirozená vnitřní dezinfekce, která z vašich močových cest oplachuje a vyplavuje bakterie zanesené dovnitř těla z kůže i oblasti konečníku?

Ovšem ne vždy tento dezinfekční „hlídač“ vše zvládne, jak by měl. Pak se bakterie rozmnoží, a ejhle, problém se zánětem je na světě!

A PŘÍČINA ZÁNĚTU?

Může za to především koupání v bazé-

nu i v přírodě, mokré či propocené oblečení, sezení na studených či mokřých plochách v letním horku, ale i intimní styk, nedostatečné vyprazdňování močového měchýře, inkontinence, nízký pitný režim, nevhodná strava s přemírou soli a cukru, i málo vitamínů při nedostatku ovoce a zeleniny v jídelníčku. Zánět močových cest může vzniknout i oslabenou imunitou, při cukrovce, močových kamenech nebo po porodu s oslabenými svaly a svěrači, kam bakterie rychleji vniknou. Mezi nejčastější bakterie, které zapříčiní zánět močového ústrojí jsou *Escherichia coli*, *Enterococcus faecalis* a též *Proteus mirabilis*. Mohou jimi však být i jejich další a jiné bakteriální sestry.

JAKÉ JSOU PŘÍZNAKY ZÁNĚTU MOČOVÝCH CEST?

- Tím nejvíce skloňovaným příznakem je pálení, řezání, bolest při močení, bolesti v podbříšku, častější močení či pocity že prostě „musíte“.
- Moč je vylučována v menším množství, míváte pocit že močový měchýř nelze úplně vyprázdnit.
- Jste více unavení, máte často i zvýšenou teplotu, bolesti zad i ledvin, mnohdy je moč tmavá a s příznakem krve.
- Pokud si nejste jisti, že je to problém močového ústrojí a zatím k lékaři nemíříte, můžete si udělat sami doma test, který zakoupíte v lékárně.

Věděli jste, že...

...za většinou zánětů močových cest stojí jako hlavní rizikové faktory především prochlazení, diabetes, vyšší věk a nedostatečný pitný režim?

CO MŮŽETE UDĚLAT SAMI?

V prvopočátku obtíží lze využít bylinky a to, co máte doma a ani nevíte, že to pomáhá vašemu zdraví. Je to koření a suroviny, které často leží na policičce či ve spíži. Také mnohé doplňky stravy dokáží hodně pozitivně zapůsobit na močové cesty.

Z bylinek jsou skvělé kopřiva, šalvěj, medvědice lékařská, kokoška pastuší tobolka, zlatobýl, z další zeleně a plodů pak brusinka, dřšťál, mladé březové listy, jalovec, pampeliška, šípek a petržel. Z koření vám pomůže kurkuma, skořice, tymián i zázvor.

Z doplňků stravy jsou to ty doplňky, jež cílí právě na problémy s močovými cestami a s obsahem bylinek brusinek a bylinek. Ať už je to Uroval Akut s brusinkami, Urinal akut s brusinkami a zlatobýlem, D-manosa s brusinkami, Urinox s brusinkou, nebo také Custibel s břízou a medvědicí lékařskou. Samozřejmě vám magistra v lékárně ráda poradí i jiné vhodné další preparáty včetně urologického čaje.

KDY SE VYDAT K LÉKAŘI?

Pokud však je zánět již rozjetý a bolesti i obtíže silné, je určité na místě návštěva lékaře. Obvodní lékař vyšetří papírkovým testem moč, nebo ji nechá vyšetřit přímo biochemickým laboratorním rozbořem. Při nepříteli jednoznačných nálezech může využít ještě kultivaci moče, i ultrazvukové nebo rentgenové vyšetření močového ústrojí.

Běžná praxe je, že lékař většinou po testování moči nasadí antibiotika, probiotika a režimová opatření. Je dobré zvolnit pracovní tempo, více odpočívat, navýšit dávky vitamínu C, nasadit vydatný pitný režim, který způsobí tzv. proplachování střev a močového ústrojí s ledvinami od bakterií. Ideálem je v tomto případě vypít jedné sklenice vody každou hodinu.

Autor: Pavla Košík Jelínková

Foto: Shutterstock.com



Vaše první pomoc při zánětech močových cest

Záněty močových cest jsou častým a nepříjemným onemocněním močového ústrojí a trápí ženy i muže. U žen je vzhledem k anatomické stavbě močového ústrojí toto onemocnění mnohem častější.

Naprostá většina žen se s tímto nepříjemným onemocněním někdy setkala a ví, jak **onemocnění močových cest dokáže potrápít**. Proč záněty močových cest **postihují především ženy**? Jaké jsou **projevy infekce močových cest** a jak vzniká zánět močových cest? Znáte **příznaky**, podle kterých zánět poznáte? Víte, **co na zánět močových cest platí a jak ho léčit**?

Proč záněty močových cest postihují hlavně ženy

Zánět močových cest samozřejmě umí pozlobit jak muže, tak i děti, ale trápí hlavně ženy. Uspořádání ženských pohlavních orgánů si bohužel o tento problém „přímo říká“. Močová trubice je místem, kudy se infekce může dostat až do močového měchýře. Ženy mají močovou trubici kratší a rovnou, a navíc se nachází v blízkosti vagíny a konečníku. **Močové cesty a močový měchýř se pak lehce infikují střevními bakteriemi.**

Ke vzniku onemocnění často přispívají i vnější faktory, jako je cévkování, radioterapie, prochlazení a další, ale také výskyt jiných onemocnění, jako například cukrovka nebo snížená odolnost organismu.

Příznaky zánětu močových cest

Příznaky zánětu močových cest na sobě někdy pozorovala **více než polovina žen**. Zánět obvykle začíná jako **řezání a pálení močové trubice, bolest močové trubice, pocit stále plného měchýře a neustálý pocit potřeby močit**. Tyto příznaky někdy doprovází bolesti v podbříšku, moč bývá zakalená a může zapáchat. Někdy má také červené zabarvení. Pokud se přidá teplota nebo bolesti zad v oblasti ledvin, již se může jednat o zánět ledvin, který není radno podceňovat.

Které příznaky jsou tedy nejčastější?

- neustálé **nucení** na močení
- **bolest** při močení, především **pálení** nebo **řezání**
- malé množství moči při močení

Mohou se vyskytnout také:

- bolesti v podbříšku
- zvýšená teplota
- krev v moči

V laboratorním nálezu se vyskytují:

- červené krvinky v moči
- zvýšené leukocyty v moči, čili bílé krvinky v moči
- bakterie v močovém sedimentu



První pomoc od nepříjemných příznaků

Při zánětu močových cest se **co nejdříve potřebujete zbavit nejen urgentních nepříjemných příznaků, jako je bolest, křeče, pálení a řezání při močení, ale potřebujete se také zbavit příčiny potíží, vypláchnout bakterie a léčit zánět!**

Léčivý přípravek, který může zajistit komplexní péči v léčbě zánětu močových cest se jmenuje Canephron.

Když cítíte první příznaky zánětu močových cest, vyzkoušejte lék **Canephron, který silou 3 extraktů vypláchne bakterie, uleví od bolesti a křečí, a navíc léčí zánět**. Canephron užívejte již **od prvních potíží**, nečekejte „...co s z toho vyvine“.

Canephron je určen k léčbě jak akutních, tak opakovaných zánětů močových cest a lze užívat samostatně nebo i v kombinaci s antibiotiky.

Canephron obalené tablety je k dostání bez receptu v lékárně. Více informací si můžete přečíst na www.canephron.cz

Canephron®

K léčbě zánětů močových cest

Silou **3** rostlinných extraktů pomáhá:

- **vypláchnout bakterie**
- **ulevit** od bolesti a křečí
- **léčit zánět**



VÁŠE PRVNÍ POMOC Z LÉKÁRNY



Canephron obalené tablety je lék k vnitřnímu užití. Účinnými složkami jsou výtažky z nati zeměžluče, kořene libečku a listů rozmarýnu. Před použitím si pečlivě přečtěte příbalový leták. Použití tohoto tradičního rostlinného léčivého přípravku je založeno výlučně na zkušenosti z dlouhodobého použití. Žádejte ve své lékárně.





Oblíbený nápoj s blahodárnými účinky. Dáte si čaj?

Zima je stále v plném proudu a venku začíná být pořádně chladno. Mnoho z nás v tomto období sahá nejen po dece a teplých bačkorách, ale i po šálku teplého čaje. U čaje však nejde jen o zahřátí a lahodnou chuť. Je prospěšný také pro naše zdraví a celkovou fyzickou i duševní pohodu.

Je prospěšný také pro naše zdraví a celkovou fyzickou i duševní pohodu. Věděli jste, že čaj je po vodě druhým nejpobulárnějším nápojem na světě? Jeho konzumace má bohatou historii a pro mnohé lidi je nedílnou součástí jejich každodenních životů. Vyrábí se z lístků keře *Camellia sinensis* a mezi jeho tři hlavní druhy patří černý, zelený a oolong.

Černý čaj je nejrozšířenější a nejčastěji konzumovanou komerční odrůdou zejména v západních zemích. Po sklizni se lístky ošetřují při konstantní teplotě a vlhkosti. Během tohoto procesu se přírodní sloučeniny v čaji oxidují, což způsobuje ztmavnutí lístků.

Zelený čaj se získává tak, že se zabrání přirozenému procesu oxidace. Hned po sklizni jsou lístky vystaveny teplu prostřednictvím páry nebo suchého tepla, čímž se zpomalují enzymatické procesy. Tímto způsobem si lístky zachovávají charakteristickou zelenou barvu.

Čaj Oolong je mezistupněm mezi zeleným a černým čajem, protože podléhá oxidaci jen částečně. Jeho barva je mírně do červena a žluta. Komerčně se tento čaj může označovat jako červený čaj. Nezaměňujte ho ale s čajem rooibos, který se získává z listů rostliny *Aspalathus linearis*.

5 PŘÍNOSŮ PITÍ ČAJE

V závislosti na druhu a směsi má pití čaje mnoho výhod pro naše zdraví.

1 Kofein v čaji zrychlí metabolismus a dodá energii

Několik nezávislých studií věnujících se

konzumaci čaje ukázalo, že čaj může dočasně zrychlit metabolismus – čili proces, při kterém vaše tělo mění na energii to, co sníte a vypijete.

Kofein, který většina čajů obsahuje, navíc obecně stimuluje proces tvorby tepla v těle, a tím pádem i výdej energie. Zelený čaj kromě menšího množství kofeinu obsahuje také polyfenolové sloučeniny, které ve srovnání s šálkem kávy jeho účinek na tvorbu tepla ještě zintenzivňují. V závislosti na způsobu zpracování a době louhování může černý čaj poskytnout až dvakrát více kofeinu než zelený.

2 Antioxidační účinky

Zelený i černý čaj obsahují flavonoidy. Jedná se o skupinu fytonutrientů, které pomáhají bojovat proti oxidačnímu stresu v těle. Tyto přírodní rostlinné sloučeniny navíc přispívají i ke zdravému fungování mozku a kardiovaskulárního systému.

3 Pití čaje příznivě působí na zdraví srdce a kardiovaskulárního systému

Pokud konzumujete stravu bohatou na ovoce a zeleninu, za blahodárné účinky na zdraví srdce vděčíte mimo jiné flavanolům. Ty jsou kromě čaje obsaženy také v bobulovitém ovoci, jablkách či kakau. Ke správnému fungování kardiovaskulárního systému navíc přispívají i teaflaviny,

které najdeme v černém čaji.

4 Kofein v čaji povzbuzuje a bystří smysly

Kofein je jedním ze zdrojů hořké chuti čaje a jeho konzumace v množství, které se nachází v mnoha čajových a kávových nápojích, posiluje bdělost. Zelený, černý a bílý čaj obsahují také aminokyselinu L-*teanin*, která zlepšuje poznávací schopnosti a náladu, avšak bez povzbudivých účinků kofeinu.

5 Čaj je skvělým doplňkem pitného režimu

Lidé se často ptají, zda je pití kofeinových nápojů, jako jsou čaj a káva, jen více neodvodňuje. Ve skutečnosti ale malé množství kofeinu vodu z vašeho těla nevypudí. Přestože by vašim primárním zdrojem tekutin měla být voda, čaj může být vhodným doplňkem pitného režimu. Vzhledem ke své jedinečné chuti vám kromě svých blahodárných účinků může přinést i větší rozmanitost. Především během zimních měsíců tak nebudete mít s šálkem teplého čaje v ruce s dodržováním pitného režimu problém.

Přestože obyčejný čaj neobsahuje cukr ani kalorie, dávejte si pozor na někte-



ré čajové nápoje dostupné na trhu, například ledové čaje. Často totiž obsahují velké množství přidaného cukru a dalších látek, a složením tak připomínají spíše limonádu.

Foto: Shutterstock.com


MONIN[®]

Vytvořte si vlastní zamilované drinky



Zamilovaný Spritz

Do sklenice naplněné ledem
nalijte prosecco a **MONIN sirup**
dle vašeho výběru - pro tu
správnou zamilovanou atmosféru
doporučujeme příchuť **Růže,**
Jahoda, Červený grep nebo Malina.

Více inspirace najdete na webu
sirupy-koktejly.cz

Relax u bazénu

K letní idylce, která se blíží, patří nejen nádherně rozkvetlá zahrada, grilování či společenské venkovní party, ale i koupání v zahradním bazénu. Také si ho hodlíte pořídit? Trendy ve světě domácích bazénů a zahrad se nemění s každou sezonou. Oproti pořád se obměňujícím módním hitům mají trvalejší charakter. Hitem zůstává minimalismus, jednoduchost a čistý design.





MENŠÍ ZAHRA DA NEZNA- MENÁ MENŠÍ BAZÉN

„Zahrady v České republice jsou stále menší a menší. To však neznamená, že se musí majitelé uskromnit a slevit ze svých požadavků. Je to přesně naopak. V malé zahradě skvěle vypadají minimalistická řešení, která jsou už několik let velmi trendy,“ vysvětluje odborník Daniel Bareš. Jednoduchostí docílíte přelivovým bazénem, který při koupání vyvolává dojem nekonečné hladiny. Vedle nešlápnete, pokud vyberete bílý, ve kterém je voda tyrkysová a připomíná tak barvu moře. Nedílnou součástí zapuštěného bazénu je také zastřešení. Zvolte to s nízkým profilem, které vás na zahradě nebude rušit.

ZASTŘEŠENÍ ZNAMENÁ BEZPEČÍ PRO VASE DĚTI

Co se týká zastřešení, určitě byste neměli váhat. Každoročně vyjíždějí záchranáři k nkolik desítkám případů tonutí malých dětí. A přesně tomu může zastřešení zabránit.

Automatická roleta, tedy lamelové zakrytí, představuje nejčastější volbu bazénového zastřešení. V čem spočívá její obliba mezi majiteli nerezového bazénu? Nesouvisí jen s nižší pořizovací cenou oproti jiným typům zakrytí, ale též s možnostmi, které se při výběru automatické lamelové rolety nabízejí. Podívejte se s námi, jaké to jsou.

Lamelové zakrytí je vkusným i praktickým pomocníkem při údržbě bazénu. Nejenže chrání hladinu vody před napadanými nečistotami, ale pomáhá také udržet její teplotu. Výhodou lamelového zakrytí je možnost výběru z ně-

kolika typů a barevných variant lamel. Vedle standardních lamel můžete zvolit lamely solární, které dokážou bazén během letního dne vyhřát o 4–8 °C.

Automatická roleta je oblíbeným typem zastřešení bazénu také díky své kompaktnosti, snadnému ovládání a nulovým nárokům na prostor v okolí bazénu. Lamely lze navíc zabezpečit podpůrnými úchyty a dalšími bezpečnostními prvky, které zvyšují nosnost zakrytí a s ním bezpečí celé vaší rodiny a domácích mazlíčků.

A to ať už máte bazén jakéhokoli tvaru či typu. Váš bazén nemusí být jen obdélníkový, lamely automatické rolety je totiž možné uzpůsobit různorodému tvaru bazénu. Je možné je upravit pro zaoblený konec, zúžení i jiné nesouměrnosti bazénu. Lamelové krytí má vedle zachování čistoty vody další přednosti. Tou podstatnou je bezpečnost. Roletové zakrytí zaručuje bezpečí vašich dětí i domácích zvířat. Lamely účinně zabrání přímému pádu dětí i zvířat do bazénu.

ROZHODUJÍCÍ JE MÍSTO.

Umístění venkovního bazénu by mělo umožnit co nejdříve oslunění jak bazénu, tak prostoru pro posezení nebo ležení koupajících se osob. Bazén by měl být v intimní poloze vůči ostatním sousedům a nezakrývaný bazén by měl být dostatečně vzdálen od zdrojů znečištění. Při umístění je nutné počítat nejen s potřebnou plochou pod bazénem, ale i dostatkem místa okolo, aby přístup k němu a údržba byli snadné. Důležité je také myslet nad rostlinami a stromy v okolí. Padající květy, plody

a listy přidělávají víc práce. Nad bazénem i pod ním by nemělo vést žádné elektrické vedení.

Velikost a tvar

Rozhodující kritérium pro návrh bazénu je jeho velikost. Rozměry bazénu mají největší vliv na všechny ostatní ukazatele včetně investičních a provozních nákladů. Pro plavání by neměl mít menší rozměry než 6 x 2,5 m a hloubku min. 1,20 m. Doporučuje se ovšem mít bazén o trochu větší – jeho velikost bude samozřejmě omezena investičními a provozními náklady. Nejmenší délka neumožňuje volné plavání, proto se tyto bazény vybavují zařízením na plavání proti proudu, které proti plavci vypouští provzdušněný proud vody. Bazén nemusí být vždy obdélníkový – nepravidelný tvar však omezuje možnost zakrývání hladiny a tím se zvyšují jeho provozní náklady. Samozřejmě že někomu postačí jen malý bazének na cachťání dětí a osvěžení pro dospěláky.

PLAST, LAMINÁT NEBO NEREZ?

Plastové bazény pohybují v desítkách tisíc. Sloužit vám budou 10–15 let. Podobně jako fóliové bazény jsou ty plastové svařované z několika kusů. Pokud jste kutil nebo řemeslník, asi máte vyzkoušené, že právě ve svarech se většinou objeví první trhliny. Určitě si dejte pozor na tloušťku stěn – 5 mm silné desky toho logicky vydrží méně než 10 mm. Plast je hodně citlivý na vnější vlivy a snadno se při extrémních teplotách začne kroutit nebo po několika letech na povrchu zhrubne.

Sklolaminátové bazény nebo keramické

Výběr bazénu přesně podle vašeho gusta nemusí být problém



Bazén může přeměnit vaši zahradu na oázu, kde najdete útočiště před vysokými letními teplotami. Abyste si jej však mohli v létě plnohodnotně užívat, začněte s jeho výběrem právě teď. Budete tak mít dostatek prostoru pro nalezení toho nejlepšího řešení přesně pro vás, a to bez zbytečného shonu a spěchu.

Chcete si v létě zaplavat ve vlastním bazénu a vyhnout se tak přeplněným veřejným plovárnám? Není nic jednoduššího než právě teď začít s plánováním a přípravnými pracemi. „Zima je nejvhodnější období pro plánování realizace zapuštěného bazénu. Zajistíte si tak více času na výběr toho nejlepšího řešení pro vaši zahradu, pořízení technologií i samotnou instalaci bazénu,“ vysvětluje Jiří Sixta, produktový manažer společnosti ALBIXON. Pokud chcete bazén, který vydrží roky, je na místě pořídit si plně zapuštěný bazén. Přední český výrobce bazénů ALBIXON nabízí dva druhy zapuštěných bazénů – skimmerové a přelivové. „Oba typy bazénů jsou opatřeny naší unikátní technologií QBIG BENEFIT, která ušetří čas a náklady při stavbě. Tyto bazény také nemusíte na zimu vypouštět, voda v nich vydrží i několik let,“ vysvětluje Jiří Sixta.

Při pořizování bazénu nezapomeňte na zastřešení, které je nepostradatelné pro zajištění bezpečnosti u bazénu zejména pro rodiny s malými dětmi či domácími mazlíčky. Významně ušetří čas při čištění bazénu, protože ho chrání proti mechanickým nečistotám jako je například napadané listí.



Zastřešení také snižuje náklady na údržbu bazénu i tím, že se voda díky němu méně odpařuje a není nutné ji tolik dopouštět. V neposlední řadě zastřešení udrží bazénovou vodu déle teplou. V kombinaci s tepelným čerpadlem tak může prodloužit koupací sezonu až na sedm měsíců. Navíc díky automatického solárního elektroposuvu MOOVER není nutné manipulovat se zastřešením ručně, zvládnete to díky

dálkovému ovládání. „MOOVER lze instalovat na většinu typů kolejnicových bazénových zastřešení standardních rozměrů, a to bez ohledu na značku. MOOVER je navržen tak, aby si ho každý dokázal namontovat svépomocí. Za zmínku rozhodně stojí i jeho designové provedení, stejně jako fakt, že je poháněn bateriemi dobíjenými solárními panely, které pomohou s dobíjením během koupací sezony,“ dodává Sixta.





ké bazény mají stejnou nebo podobnou technologii výroby. Na povrchu je vždycky laminát. Cena laminátových bazénů už je vyšší než u plastových, zato ale vydrží třeba 40 let. Laminátové bazény nemají žádné spoje. Vyrábí se z jednoho kusu na speciálních formách. I díky tomu mají tak dlouhou životnost. Někdy mají bazény navíc vrstvu stříkané tepelné izolace, které drží teplejší vodu a přímo ve skořepině mají zabudované schůdky nebo odpočinkové lavice. Nerezové bazény leží na opačném konci spektra z hlediska kvality. Nerezový bazén vám bude sloužit třeba 60 let. Tomu odpovídá i cena. Zvláště pokud chcete mít v bazénu slanou vodu, budete potřebovat speciální chemickou nerez, aby ji sůl nenarušila. Ve výsledku tak nerezový bazén může vyjít i na pár set tisíc. Pro správnou volbu nejen velikosti, tvaru, ale i konstrukčního řešení je vhodné oslovit bazénového specialistu.

KONTEJNEROVÝ BAZÉN

V souladu s novým celosvětovým trendem kontejnerového bydlení, kdy se domy staví z obrovských přepravních kontejnerů, se zrodil i nápad využít takový lodní kontejner jako bazén. Pro tuto variantu hraje například krátká doba prací kolem realizace, příprava bazénu k používání je garantována

v řádu minut. Standardní kontejner vám sám o sobě poskytne prostor pro plavání zhruba 6x2,5 metru a hloubku více než 2 metry. Dá se sehnat už od 30 tisíc Kč. Potom do něj jen natáhnete bazénovou fólii, seženete si výkonnou filtraci a napustíte vodu. Pokud navíc chcete, aby bazén k něčemu vypadal, nejspíš ho budete chtít zapustit do země nebo ho aspoň pěkně natřít či obložit moderními dřevěnými obklady. Na trhu jsou ale i firmy, které dodávají kontejnerové bazény s integrovanými tryskovými čerpadly pro vodní vířivku, stejně jako s integrovaným ohřívacem, takže si můžete užít teplou vodu i během nejchladnějších dnů. K dispozici je také vestavěné vícebarevné LED osvětlení s 180stupňovým světlem pro pokrytí celého bazénu. Všechny tři systémy (čerpadla, ohříváč a světla) lze snadno ovládat ze smartphonu pomocí aplikace.

CHYTRÝ BAZÉN

Na vrcholu bazénové hierarchie stojí bezesporu bazén inteligentní, který má celou řadu užitečných funkcí. Umí například kontrolovat kvalitu a teplotu vody. Jako doplněk k němu poslouží automaticky ovládané rolovací zastřešení nebo ekonomický solární ohřev. Centrální systém vám umožní sledovat veškeré dění kolem bazénu online. Kontroluje kvalitu vody a upo-

zorní třeba i na pád osoby nebo předmětu do bazénu – tuto funkci oceníte nejen v případě, že máte malé děti. Inteligentní bazén navíc spolupracuje s funkcí inteligentní alarm, která se po probuzení bazénu z klidového režimu může rovněž aktivovat. Dodavatelé bazénů nabízejí své vlastní vyvinuté aplikace, které umožňují ovládat celý systém. Proto se při stavbě nového ptejte, jestli budou součástí.

JAK BAZÉN VYBAVIT

Máte vybráno? Pak ještě popřemýšlejte o potřebném vybavení jako je filtrace, která je velmi důležitá pro následnou údržbu vody. Nejpoužívanější je filtrace písková, při níž voda prochází přes pískovou náplň. Zbývá zvolit povrch kolem bazénu, vybrat si z mnoha druhů schůdků, oplocení, zábradlí a skluzavek a pokud jste ještě nevyčerpali rozpočet, rozhodně si nechte zřídit protiproud, který se dá regulovat a je vhodný pro relaxační i kondiční plavání. Za zvážení stojí také zastřešení venkovního bazénu. Máte-li menší děti, má to velký význam i z bezpečnostního hlediska. Zároveň ale zastřešení ušetří za ohřev vody, prodlouží letní sezónu a bazén je díky němu méně náročný na údržbu.

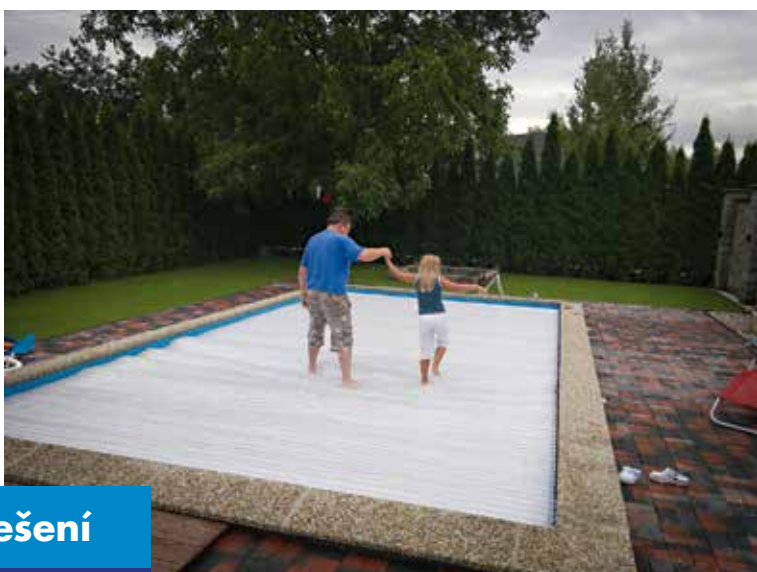
Text: Eva Houserová,
foto: Shutterstock.com

KVALITNÍ ČESKÝ VÝROBEK VIPOOL S.R.O.



Automatické zakrytí bazénů a spa

- Stylový design
- Bezpečnost
- Úspora energie
- Kvalita (vývoj)
- Atypická řešení





Konečně opravdu bezpečné řešení

pro vaše děti a mazlíčky

- Jsme výrobci automatického zakrytí s více než 15 letou tradicí.
- Nabízíme projekt, výrobu, dodávku, montáž, servis včetně technické podpory pro profesionální bazénáře.
- Výrobky jsou určeny pro privátní a veřejné bazény.

 info@vipool.cz

 606 688 909

 Bystřice 1312, 739 95 Bystřice nad Olší



www.vipool.cz



Péče o dům a zahradu:

Zima se loučí, jaro bere za kliku

Že je zahrádka ještě pod závějí? Nevadí, v srdci zahrádkáře začalo jaro. Únor je měsícem listování v zahradním katalogu, klíčení semínek a netrpělivého vytahování prvních stonků aspoň očima. Ať si venku řádí fujavice, doma na parapetu už se vám zazelená!



ZELENINA A BYLINKY

Víte, jak poznáte zahradníka? Zatímco v únoru najdete u běžných lidí na okenním parapetu knížku a hrnek čaje, u zahradníků se tam nevejdou. Okupují

rostlinnou jíchou a probiotickou zálivkou. Ta zajistí vstřebatelnost dodaných živin a bohatý kořenový systém.

- Semínka i první křehké lístky



ho totiž sazeničky raného salátu, celeru, brokolice, lilku, rajčat a papriky.

Úspěšnému naklíčení semínek pomůžeme máčením ve vodě nebo v bylinném nálevu (třeba ve vychlazeném heřmánkovém čaji). Salátu stačí 4 hodiny, košťalovinám den, rajčatům a paprikám až dva dny a cibule s celerem potřebují i 3 dny. Vodu měníme dvakrát denně a přidáváme kapku probiotik pro rostliny. Pomáhá totiž rostlinám s klíčením i obranou proti plísni, která celé to klíčící snažení občas moc ráda zhatí.

NAŠE TIPY, JAK PŘEDEJÍT ČASTÝM CHYBÁM:

- Naklíčená semínka do půdy jen jemně zatlačíme prstem do zhruba čtyřnásobku jejich velikosti. Žádné zasypávání velkou vrstvou hlíny!
- Malé rostlinky nemají velké nároky na živiny. Hroudou hnoje nebo kompostu je spíš zadusíme, než vykrmíme. Pro začátek bohatě stačí lehký výsevní substrát, ideálně bez rašeliny, která je neobnovitelným zdrojem.
- Jakmile vylezou první dva děložní listy, přihnojíme je ředěnou

a stonky je lepší rosit rozprašovačem. Proud vody z konvičky by jim mohl ublížit.

Do skleníku se stěhují první otužilci. Rané ředkvičky můžou do skleníku nebo pařeniště už v únoru. Jen jim tam nezapomeňte zatopit vrstvou nevyzrálého kompostu nebo hnoje, který zakopeme alespoň do 20 cm hloubky. Tak teplotu v okolí rostlinek zvýšíme i o 5 °C. Únorové ředkvičky budou k nakousnutí už v druhé půlce března a následovat je může také raná karotka.

Koncem února klíčíme sadbové brambory. Položíme je do bedýnek tak, aby očka koukala nahoru. Potom je přeneseme pěkně na světlo do teploty 10–15 °C, tedy ideálně na nevytápěnou chodbu. Čím více světla, tím silnější a vitálnější klíčky vzejdou.

OVOCE

- Z kmenů ovocných stromů odstraníme lišejníky a mech.
- Shrabeme zbytky starého listí pod stromy. Přes zimu se v něm rády zabydlí zárodky nemocí, proto výjimečně nepatří ani do kompostu.

- Pokud nemrzne, na konci února roubujeme třešně, višně a meruňky. Odřezáváme také rouby jabloní, hrušní a rybízu.
- Nezapomeneme na výživu: ke kořenům stromů navezeme tenkou vrstvu vyzrálého kompostu, který dodá výživu na další sezónu. Kompost vždy zaléváme probiotickou zálivkou.
- V souvislosti tím doporučujeme zkontrolovat zahradní nářadí a dokoupit co, je potřeba. Velmi důležitá je správná volba zahradního kolečka, pokud máte zahradu většího rozsahu, určitě se vám vyplatí investovat do kolečka motorového.
- Když nám počasí přeje a půda není zmrzlá, vykopáme jámy pro plánovanou výsadbu nových dřevin.
- Prořežeme rybíz. Pryč patří všechny viditelně nemocné, přestarlé a slabé výhony.
- Preventivním zkrácením výhonů angreštu aspoň o 5 cm předejdeme obávanému hnědému padlí.
- Vinnou révu v teplejších oblastech prořezáváme už v půlce února.

OKRASNÁ ZAHRADA

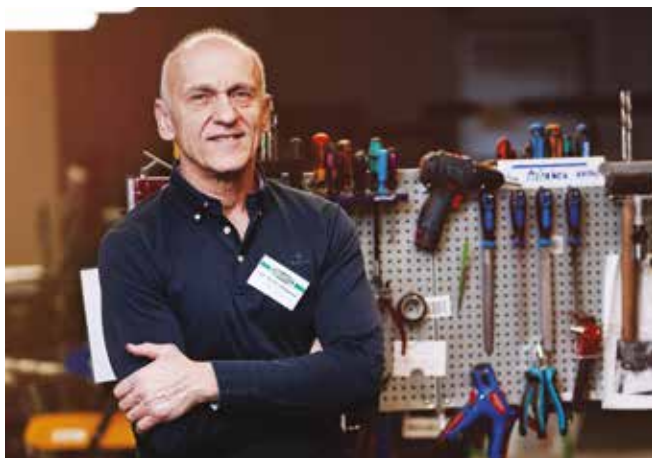
- Něžní poslové jara: Jako první vykvétají tavolíny a čemeřice. Jakmile později vykouknou i sněženky a krokusy, je to jasná zpráva! Už brzy ožije celá zahrada.
- Ze zimního spánku se probouzí i pelargónie. Seříznutím jejich výhonů si zajistíme košatou nádheru po celou sezónu.
- Prořežeme okrasné keře.
- Úpravu a jarní sestřih si zaslouží také živý plot.

TRÁVNÍK

- Stále dodržujeme dvě základní pravidla zimní péče: nešlapat a nerušit. Když už musíme přes trávník, tak si pokaždé prošlapeme novou cestičku.
- V únoru se pod tajícím sněhem často tvoří rozbahněná místa. Ošetříme je pískem, ale všeho s mírou. Kupa písku nadělá víc škody než užitku, mohla by křehká stébla udušit. Proto mokrá místa jen zlehka pocukrujeme jako bábovku.
- Někteří zahradníci doporučují trávník přihnojit už v předjaří, jiní

Elektrické zahradní kolečko přímo od výrobce

Jediný český výrobce je Isolit-Bravo



Psal se rok 2010, když český inženýr Kvido Štěpánek přišel se skvělým nápadem, jak definitivně vyřešit těžkou práci na zahradě a okolo domu.

Vložil do osy zahradního kolečka elektromotor s převodovkou a bylo vymalováno!

Tomu samozřejmě předcházely roky vývoje a tvrdé práce inženýrů v jeho továrně Isolit-Bravo v Jablonném nad Orlicí. Tehdy vzniklo legendární elektrické kolečko - Motůčko - které nemá konkurenci.

Po dvanácti letech vývoje a výroby jsme zhotovili a prodali do celého světa více jak 40.000 ks Motůček různých modifikací.

Naše kvalita se opírá o českou tradici. Motůčko je poctivé a fortelné, jednoduše řešené pro každodenní otloukání při práci. Motůčka vyrábíme v naší továrně v Jablonném nad Orlicí a z 95% jsou všechny komponenty vytvářeny přímo u nás. Nakupujeme skutečně jen takové dílce, jako jsou např. akumulátor / japonský/ a některé šroubky.



Motůčka máme rozdělená do kategorií podle ovládání pojezdu, výkonu motoru a využití. Se základním motorem garantujeme vyjet kopec se svahem 45° se zátěží 180 kg. Silnější motory jsou do těžkých a profesionálních provozů, pro modely na 400 kg nebo i 1 tunu. Zaručujeme se, že planetová převodovka zajistí vyšší krouticí moment, než budete kdykoliv potřebovat.

Motůčko je prostě nezmar a věřte, že když ručíme za nosnost 180 kg, uveze zcela určitě i 250 kilo!

Při výběru vašeho elektrického kolečka se nenechte zmást čínskými napodobeninami, které se bohužel dostaly na český trh. Stále častěji se na nás obrací napálení lidé, co mají dělat, že si koupili nějakého „číňana“ a nefunguje. Bohužel, jediná cesta je, poradit se před nákupem.

Navštivte náš web/eshop: www.motucko.cz, případně nás kdykoliv kontaktujte.

A nebo navštivte náš šourům, kde vám všechno ukážeme, poradíme a budete si moci model, který bude ten pravý pro váš užitek, odzkoušet.

Zahrádkáři, farmáři, koňáci i jiní chovatelé, přejeme vám krásné jaro a méně námahy u vašich koníčků!

Motůčko team



čekají na březem. Jestli jste nedočkávi, použijte raději ředěnou rostlinnou jíchu místo průmyslově zpracovaného hnojiva.

SKLENÍKY A FÓLIOVNÍKY

- Od péče o trávník si sice ještě odpočineme, ale ve skleníku to rychle dohoníme. Čeká nás tady totiž generální úklid po zimě. Vymeteme cestičky, odstraníme případné zbytky rostlin a umyjeme skleněné plochy, aby se do nich mohlo sluníčko pěkně opřít.
- Půdu probudíme k životu vrstvou kompostu a blahodárnou zálivkou s weiki. Přátelské mikroorganismy výživné látky z kompostu přechroustají na sousta stravitelná pro budoucí sazeničky.
- Nevyzrálý kompost a chlévský hnůj rostlinkám kromě výživy zajistí také ekologické vytápění. Pozor ale, ať rostlinky nespálí! Jak kompost, tak hnůj, musíme zakopat nejméně 20 cm hluboko.
- Odvážlivci mohou rovnou vysévat a začít s předpěstováním u raných ředkviček, karotky, salátu, celeru, lilku, květáku, brokolice, póru nebo kedlubny.
- Jakmile se teplota ustálí mezi 10–15 °C, stává se skleník ideálním místem pro klíčení brambor. Budou tady mít dost světla, které k naklíčení potřebují.
- Pokud dokážeme ve skleníku zajistit sazeničkám teploty nad 15 stupňů Celsia, můžeme se pustit do předpěstování zeleniny a bylinek (a ulevit tak přeplněným parapetům doma).

BALKON

- Muškáty se probouzí a chtějí k oknu na světlo, aby zesílily před stěhováním ven. Výhony seřízíme o třetinu a rostliny můžeme rovnou i přesadit.
- Fuchsie si žádá ještě kratší účes. Loňské výhonky zkrátíme o polovinu pro košatý keřík na letošní sezónu.
- U fuchsí se trochu zastavíme, protože tahle rostlina si určitě zaslouží naši velkou pozornost.

Těší mě, Fuchsie...

Fuchsie (Fuchsia), je rod patřící do čeledi pupalkovitých. Existuje na dvanáct tisíc známých kultivarů, každý si může vybrat přesně podle svého vkusu: k dostání jsou odrůdy s květy jednoduchými, poloplnokvětými či plnými, jednobarevnými nebo dvoubarevnými, či dokonce odrůdy s pestrými listy. K máni jsou vzpřímeně rostoucí fuchsie, převléslé i hroznokvěté fuchsie (Triphylla-hybridy). Nejoblíbenější jsou Fuchsie miniflora původem z Mexika s květy jen 4 mm dlouhými, pak Fuchsia magellanica pro venkovní stanoviště, Fuchsia Royal Velvet, která má kmínek s korunou, a proto potřebuje oporu, a také nenáročná keřová odrůda Fuchsia Beacon a Fuchsia Hanna (Ballerina). Módní jsou především dvoubarevné odrůdy, jako je například Mrs. Lovell Swisher nebo Royal Velvet s červeno-nachovomodrými květy. Velmi žádané jsou také fuchsie se sytě fialovými květy, jako Genii, Tom Thumb nebo plnokvětá Purple Splendour.

Jsou vybíravé na umístění

Pro fuchsie je nutné vzdušné, světlé stanoviště, chráněné před poledním sluncem. Ze světových stran jim proto

raději světlé stanoviště, druhy s většími světlými květy upřednostní místo bez přímého dopadu slunečních paprsků. Přesto u některých extrémně tmavých a velkokvětých je přímé oslunění také nežádoucí, neboť dochází k popálení květů. Ani horký vzduch stoupající v létě ve městech z rozpálených ulic fuchsím nesvědčí.

Říkají si o rozmazlování

Fuchsie vyžadují vzdušnou, humózní a kyselejší půdu s pH kolem 6. Velmi důležitá je kvalita substrátu a poměr jeho jednotlivých složek, odvislý od konkrétních podmínek, ve kterých budou rostliny pěstovány. Velmi se osvědčuje směs v třetinovém poměru kompostní zeminy či ornice, zahradnického substrátu na pelargónie, perlitu a písku s přidavkem kostní moučky. V období vegetace vyžadují fuchsie vydatnou zálivku a vlhčí vzduch. Dojde-li k vysychání kořenového balu nebo k přehřívání, shazují listy i květy. Rostliny ovšem nepřelévajte, čím je teplota nižší, tím déle vydrží substrát vlhký. Velkým nebezpečím je zálivka při vysokých teplotách. Rostliny jsou zavadlé vlivem horkého vzduchu, i když substrát je stále vlhký. Zalití v této situaci může způsobit „uva-



nejlépe vyhovuje východ, západ a sever. Jižní orientaci stanoviště snese jen málo kultivarů, o nich se musíte poradit se zkušeným zahradníkem. V zásadě platí, že fuchsie s tmavými květy mají

řeni“ kořenového balu a velice rychlé uhynutí fuchsie.

Foto: Shutterstock.com

ZAHRADNICTVÍ *Petro*

Vás srdečně zve k návštěvě stránek www.fuchsie.cz,
kde již nyní v e-shopu přijímáme objednávky pro jarní zaslání.
Včasnou objednávkou si zajistíte dodání všech požadovaných rostlin.

Naleznete zde více jak 2 000 druhů rostlin za skvělé ceny!

NAŠÍ SPECIALIZACÍ JSOU FUCHSIE, MÁME JICH ASI 800 DRUHŮ Z TOHO 50 DRUHŮ MRAZUVZDORNÝCH



A VÍCE NEŽ 90 DRUHŮ PELARGONIÍ - MUŠKÁTŮ



100 DRUHŮ BYLINEK, 20 BAREV SURFÍNIE, 12 BAREV MILLION BELLS, 12 BAREV OSTEOSPERMUM, 20 DRUHŮ AFRICKÝCH KOPŘIV



MANDEVILLY 5 BAREV, OLEANDRY 5 BAREV, POKOJOVÁ LIPKA LANTÁNA 6 BAREV, BEGONIE 22 DRUHŮ



25 DRUHŮ CHRYSANTÉM, 90 DRUHŮ TRVALEK, 50 D. OKRASNÝCH KEŘŮ, IBIŠKY SYRSKÉ I BAHENNÍ, DENIVKA-HEMEROCALLIS V 15 DRUZÍCH



Od 1. března Vás srdečně zveme k nákupu v našem zahradnictví, kde jsou ceny až o 30 % nižší nežli při zaslání a ještě při nákupu nad 500,- Kč obdržíte dárek, speciální hnojivo. Zakoupit si zde můžete vzrostlejší rostliny osázené závěsy, substráty a pod.
Ceny z inzerátu platí v prodejně při osobní návštěvě.

Zahradnictví Tomáš Petro | Na staré cestě 3741, 276 01 Mělník - Mlázice
mobil: +420 602 223 614 | +420 736 608 327 | info@fuchsie.cz | www.fuchsie.cz

Prodejní doba: Po - Pá 8.00 - 17.00 hodin | So, Ne, Svátky 9.00 - 14.00 hodin

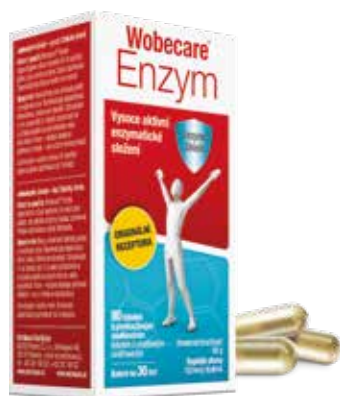
OBJEVTE SÍLU ENZYMŮ V NOVÉM FORMÁTU

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

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

www.wobecare.cz

  @wobecarecz



enerex
CZE

SERRAPEPTÁZA, PŘÍRODNÍ ENZYM

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

www.enerex-vitaminy.cz



1999,-

UDRŽITELNÁ PÉČE O DĚTSKOU POKOŽKU

S PRODUKTY BABYLOVE NATURE

Šetrný způsob výroby, bio kvalita a udržitelné zdroje - to vše se skrývá pod dm značkou babylove nature.

Produkty této značky ocení všichni, kterým leží na srdci udržitelný způsob života. Dětská kosmetika dm značky babylove je šetrná k životnímu prostředí a zároveň maximálně ohleduplná k potřebám jemné dětské pokožky. Neobsahuje konzervační látky, látky na bázi minerálních olejů ani barviva.

K dostání v prodejnách dm a na www.dm.cz.



STÁLE JEŠTĚ VÁHÁTE NAD DÁRKEM K VALENTÝNU PRO VAŠI DRAHOU POLOVIČKU?

Zvolte dokonalý valentýnský dárek – parfémy od **Asombroso by Osmany Laffita**.

Vůně značky Asombroso jsou inspirovány energií rodné Kuby autora Osmanyho Laffity. Jsou podmanivé, originální a velmi působivé.

www.asombroso.cz



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

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

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

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

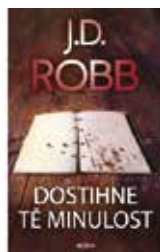
www.grub-barf.cz





BEZPEČNÝ PŘÍSTAV

S mobilní knihovnou uloženou v roztomilém žlutém autíčku brázdí Jenna cesty malebného ostrova a vydává se vstříc novým nadějím a snům. S občasnou mlhou a legendami o mořských pannách se vypořádá, horší bude vyjít s protivným šéfem Danielem. I další obyvatelé mají postranní úmysly. Jenže všechno není takové, jak se na první pohled zdá.



DOSTIHNE TĚ MINULOST

Eva Dallasová řeší vraždu mrtvé informatorky, která byla nalezena v popelnici. Z případu ji ale vyruší druhá oběť, žena ověšená šperky, jejíž tělo bylo odhaleno při stavebních pracích. Evu nemile překvapí, že místo činu patří jejímu manželovi. Musí se ponořit do komplikovaného světa nemovitostí, zneklidňující rodinné historie a šokujících tajemství.



NEZAPOMEŇ NA MĚ

Kdybyste mohli vymazat všechny své bolestné vzpomínky, udělali byste to?

Blue se jednoho dne vzbudí s pocitem, že je něco hodně špatně. Všichni se chovají divně a ve skříni najde vzkaz, v němž se píše, aby v 7:45 nastoupila do modrého autobusu, což udělá. A setká se tam s člověkem, kterému se měla vyhnout – s Adamem. I když netuší, o koho jde, připadá jí podivně známý. Blue s Adamem zakrátko vypátrají jejich rodiny a vyjde na světlo pravda. Blue podstoupila zákrok, při němž si nechala odebrat určité vzpomínky. Teď ale cítí, že udělala chybu. Podaří se jí získat vzpomínky zpátky?



MŮJ ROK 1963

Vítejte v roce, kdy zabili Johna Kennedyho a nálada v ČSR se začala měnit

Rok 1963 byl plný velkých událostí i nenápadných změn. Pro Američany se stal rokem, kdy byl spáchán atentát na Kennedyho, pro Angličany rokem „velké vlakové loupeže“ a pro Němce rokem, kdy odešel do penze kancléř Adenauer. V Československu je ve vzduchu cítit předjaří. Na Barrandově se točí Limonádový Joe, před Semaforem stojí dlouhé fronty, vycházejí knížky, které si lidé navzájem trhají z rukou. Vraťte se do tohoto turbulentního období dějin – je opravdu na co vzpomínat.

MŮJ ROK 1973

Filmové i hudební evergreeny vládnu éteru. Vítejte v roce 1973.

Rok 1973 si mnozí pamatují jako období Husákovy normalizace. Veřejný život byl možný hlavně v organizacích komunistické Národní fronty, takže se lidé věnovali spíše rodině a chatě. Jezdilo se ve škodovkách a trabantech, kdo měl víc peněz, počkal si na sovětského žigulíka. Davy pobláznily hity jako Noc na Karlštejně nebo Popelka. Karel Gott se stal Zlatým slavíkem podesáté v řadě a osladil si u toho kávu. Pojďte si zavzpomínat – a pokud nesladíte, vůbec to nevadí.



KOLEM SVĚTA ŽIGULEM

Když se dva rozhodnou v žigulíku objet svět...

To je tak, když se dva rozhodnou, že chtějí objet svět ve staré Ladě 2101 – v žigulíku, v Rusku nazývaném kopějka. Po přípravách a zprovoznění 42 let starého a téměř nepojízdného auta, vyrazili na desetiměsíční cestu přes Asii, Severní, Střední a Jižní Ameriku, aby se po deseti měsících vrátili do rodné vesnice. A že to mnohdy bylo pěkně o nervy! Poruchy se objevovaly více než často, bouračky zažili dvě, stejně jako zemětřesení. Když se k tomu přidá žába v motoru, je jasné, že o dobrodružství nebylo nouze!



ČOKOLÁDOVÉ NEBE

Lucy věřila, že bude s Aidenem šťastná, dokud je smrt nerozdělí. Nepočítala ale s cizí ženou v jeho posteli. Není však jediná, kdo má problémy. Autum má představit snobským rodičům svého úžasného přítele, který ale vypadá trochu jinak, než by čekali. Nadiin manžel přísahá, že přestal hrát hazardní hry, jenže ona mu prostě nemůže věřit.

A Chantal doufá, že se jí podaří zachránit manželství.



ŠTĚSTÍ VONÍ JAKO CHLEBA

Potřebuje láska dovolenou? Podle Mily ano. Celé týdny byla zamilovaná do Thea a on v ní vzbuzoval naděje. Pak ale zjistila, že je zasnoubená! Když ještě ke všemu zavřeli hotel, ve kterém pracovala, rozhodla se zmizet. Nabídka hlídat dům ve Skotsku přišla právě včas, a tak se Mila ocitla úplně sama v malé ospalé vesnici. Její romantické představy rychle začaly brát za své – nikdo s ní ani slůvko nepromluvil, počasí bylo nevyzpytatelné, a navíc široko daleko neprodávali pořádný chleba.



NAŠE DOMÁČÍ

Kniha nabízí téměř 120 receptů, návodů a milých životních rad pro každodenní život i slavnostní okamžiky. Všechny fotografie jsou zachyceny u autorky doma a vyzařuje z nich díky tomu skutečná domácí pohoda a klid. V kuchařce plné domácích dobrot najdete nejen osvědčené rodinné recepty od Moniky z kopečku, ale i inspiraci, jak s lehkostí vytvářet radost ze společného jídla a domácí útulno. Užitečná knížka vyřeší každodenní problém co k večeři, poradí, co připravit na rodinnou oslavu či posezení s přáteli, pokud se vám přejedly jednohubky a chlebičky, jak si osladit každý měsíc sezónními recepty, a nabídne i pravé domácí dobroty – od sýrů, přes marmelády až po už téměř legendární těsto na pizzu.



DOMOV JE MÍSTO, ODKUD TĚ NEVYHODÍ

Kniha Domov je místo, odkud tě nevyhodí... ani když vyrostete hýří vtipnými historkami, vhání do očí slzy, umí vykouzlit upřímný úsměv i vyvolat halasný smích. Nutí nás k přemýšlení o životních hodnotách. Je plná upřímných zpovědí, ale především je plná LÁSKY.



SVÁTKY V KAVÁRNĚ NOVÝCH ZAČÁTKŮ

V Kavárně nových začátků, která stojí na vysokém útesu, si připadáte jako na konci světa. Podávají se zde lahodné čaje, skvělé chleby a originálně zdobené cupcaky. Turisté i místní tu čeká veselý smích, společnost a bezpečí. Jako denní specialitu tu totiž mají na menu srdečné přivítání.



ROMÁN PLNÝ LÁSKY, TAJEMSTVÍ A VZPOMÍNEK

Těhotná Megan nechce stále jen truchlit nad smrtí svého snoubence, proto se vrhá do práce na vysněném projektu: touží vrátit původní velkolepost Zimní vilce, kterou nechal vystavět její prapradědeček na pobřeží Virginie. Z domu se má stát turistická atrakce, kterou Cape Hudson, město plné jižanské historie, rozhodně potřebuje. Oporou se jí stanou nejen místní obyvatelé, ale hlavně jeden přítel z dávné minulosti.

Každý větrník musím vyběhat

Ve svém životě prožila těžké chvíle, přesto ji potkáte vždy s úsměvem na tváři. Oblíbená zpěvačka Kamila Nývltová ze sebe vyzařuje pozitivní energii nejen na pódiích, ale i v soukromém životě.. Má za sebou pestrý loňský rok. I v tom letošním má velké plány.

V létě jste oslavila Kristova léta. Jak je vnímáte?

Bylo to krásné. Skutečně je vnímám jako zlomový bod v mém životním mezníku. Mnoho lidí říká, že když někdo oslaví tři a třicetiny, tak teprve začne žít. U mě to skutečně platí. Začala jsem přehodnocovat, co v životě chci a nechci dělat, to znamená že když jsem něco necítila dobře a nechtělo se mi třeba jít do určité spolupráce, řekla jsem ne. Nebo když mi mezi nějakými lidmi nebylo dobře, nešla jsem tam. Začala jsem dost využívat své intuice a dělat jen věci, které mě dělají šťastnou. Moje kariéra se rozjela na plné obrátky, odjela

jsem jako host turné s americkou skupinou Two steps from hell, takže se mi splnil další sen. Začala jsem se cítit svobodněji a roztáhla jsem křídla.

Loňský rok byl pro vás velmi plodný. Na podzim jste vydala album, ale co je ještě překvapivější, vydala jste i knihu o pečení Na plech s Kamilou. Kde se to ve vás vzalo?

Velký vliv na to vše měla covidová situace, protože jsem nemohla zpívat. Jelikož jsem velmi spontánní a pracovitý člověk, nevydržím nic nedělat, a tak jsem si vymyslela práci. Hlavně jsem začala ve velkém péct cukroví.

Lidem kolem mě se to tak líbilo, že si ho u mě začali objednávat. Všimli si toho vydavatelé a vzešla nabídka na vydání knihy.

Kdo vás naučil péct?

Samozřejmě nejvíce moje maminka. Jako malá jsem jí stála za zády a koukala, jak se co dělá. Ale myslím že to máme v genech, protože úžasné peče moje babička a pekla i moje prababička. Od babiček jsem měla ráda vždycky všechno, u prababičky jsem zažila ještě ty velmi těžké máslové krémy, které teď už moc nefrčí, ale mělo to svoje kouzlo. Moje babička doteď dělá fantastické buchty





s povídky! Po nich se vždy jen zapráší. Jinak nejvíce jsem samozřejmě pekla s maminkou, učila mě různé "fígle", hlavně ochucovat, protože i těsto třeba na koláče musí být slané a učila mě především postupy.

Vzpomenete si na svůj úplně první moučník? Jak dopadl?

Můj úplně první moučník byl obyčejný perník na plech s marmeládou a polítý čokoládou. Dělal jsem ho jako překvapení, když se moji rodiče vraceli domů z práce. A od té doby jsem zjistila, že mi dělá radost, když někomu mohu upéct a chutná jim, proto jsem u toho vydržela doteď.

Co dnes pečete nejraději?

Těžko říci. Nejraději pečou, co chutná mé rodině, takže určitě tam patří větrník, pavlova nebo úžasná, obyčej-

ná a hlavně vláčná bábovka.

Popravdě zrovna větrníky či pavlova jsou poměrně složité dezerty. To už vyžaduje um. A co vy sama? Taký si je dopřejete?

Ano, miluji sladké a také ho ráda jím, ale stejně raději více pečou pro ostatní, než pro sebe. Někdy mám období, kdy dopřávám sladké každý den, ale někdy si na něj ani nevzpomenu. Záleží, jak moc jsem unavená a jak často potřebuji doplnit energii. Ale pořád mám doma v šuplíku zásobu čokoládky, takže když mě chytí mlsná, vím kde mám hledat. Ale když jdu někam ven do kavárny, miluji třeba kremrole, nebo si ráda dám třeba klasický smetanový dort s ovocem.

Přítom máte fantastickou postavu. Jak se vám ji při takových zá-

plavách sladkého daří ji udržet? Musíte hodně dřít, nebo za vším stojí geny?

Bohužel v genech nemám takovou postavu, se kterou bych nemusela nic dělat. Takže se samozřejmě musím trochu držet zkrátka a hodně cvičím. Když si dám více sladkého nebo více jídla, automaticky jdu cvičit třeba do fitka. Když je venku krásné počasí, tak nejraději běhám, je to pro mě osvobuzující pocit. Ale také miluji dlouhé procházky s mým pjskem. Mám ho přes tři roky. Tenkrát mi bývalý přítel nachystal překvapení, když ho přivezl autem. Nevěděla jsem o tom a byl to pro mě šok. Ale teď je to moje láska, holčička Emma, a neumím si představit, že bych byla bez ní, i když teď tráví více času u mých rodičů, jelikož z důvodu mé vytíženosti na ni mají více času a hlavně mají velký barák se zahradou, takže je tam šťastná.

Mnoho lidí si pořizuje psa jako přípravu na vlastní dítě. Jak tomu bylo u vás?

Jelikož byl pes pro mě velké překvapení, tak jsem to jako přípravu na dítě nevnímala. Ale všude říkám, že je Emmička takové moje miminko, ona je skutečně jako člověk, stačilo by, aby jenom mluvila. Myslím, že když si chce někdo pořizovat miminko, nemusí se na to připravovat tím, že si pořídí psa. Na děti nás stejně někdo nepřipraví, je to prostě skok do neznáma.

Netikají vám ještě biologické hodiny?

Lehce ano, tak je mi 33 a myslím, že už bych klidně mohla mít děti. Nejsem kariéristka a vím, že s dětmi zvládnou všechno, takže se nebojím toho, že bych musela být zavřená tři roky doma u plotny. Naopak, děti jsou podle mě skvělí parťáci a když to jde, určitě je velmi ráda budu brát všude s sebou. Tak ještě najít toho chlapa. Ale nijak to nehrotím a nikam nespěchám, u mě stejně vše přijde v ten správný čas, jako všechno.

Zmínila jste partnera. Vám se bohužel nedávno ale rozpadl vztah...

Ano, loni jsme se rozešli s přítelem.

Ale protože se to stalo loni, tak už je to za mnou. Beru to jako nějakou životní zkoušku a nový směr, kterým se mám vydat. Nejsem jediná, která tohle na světě řešila nebo řeší. Ale myslím si, že to pro mě byl velký krok jít směrem kupředu. Slibuju si, že se budu snažit být tady a teď a nemyslet na to, co bylo a co bude. Protože mnohdy nás to přivádí do zbytečných stresů a situací, které stejně nemůžeme nějak vyřešit a hlavně ovlivnit.

Máte představu, jakou byste chtěla vybudovat rodinu?

Hlavně zdravou a šťastnou. A také bych si přála mít kolem sebe spoustu dětí, smíchu a samozřejmě určitě k tomu nebudou chybět minimálně dva pejsci. Opravdu bych si přála mít rodinu, která se bude milovat a vždy tam všichni budeme jeden pro druhého. Rodina pro mě znamená úplně všechno. Je to pro mně jediná jistota na tomto světě, kterou mám a vím, že i kdybych provedla cokoliv špatného v životě, mám se vždycky kam vrátit.

Jaké tedy máte plány v nejbližší době?

Jelikož je přede mnou opět evropské turné a další krásné koncerty, tak se mám pořád na co těšit. Také je přede mnou další ročník méj soutěže Česko zpívá a s ní spojený camp. Samozřejmě hraní v muzikálech, jako je Kleopatra a Dracula, no a také mé koncerty a příprava nového CD, které bych chtěla vydat na začátku roku 2024.

Zmínila jste soutěž Česko zpívá, která podporuje pěvecký talent dětí. A vy jste její patronkou. Co vás k tomu přivedlo? Máte v sobě silné sociální citění?

Jako malá jsem vyrůstala mezi dětmi a také jsem byla několik let lektorkou a vedoucí v taneční škole, takže k tomu mám opravdu blízko. Baví mě s dětmi pracovat, dávat jim příležitosti a třeba jim ukázat ten správný směr, který jim možná v životě pomůže. Myslím si, že je skvělé v dětech podporovat stále něco jiného a nového, než aby seděly doma na zadku před počítačem a neměly před sebou žádný cíl.



Kamila Nývltová

- **Česká zpěvačka se narodila 28. června 1989 v Trutnově.**
- **Proslavila se účastí v soutěži X Factor.**
- **Momentálně působí jako sólistka Hudebního divadla Karlín a Divadla Broadway.**
- **Na svém kontě má čtyři sólová CD.**
- **Je patronkou pěvecké soutěže a letního vzdělávacího campu pro začínající zpěváky "Česko zpívá".**
- **Vydala knihu s názvem "Na plech s Kamilou".**

Nepřivedla vás k tomu i ona tragická událost, kterou jste zažila v dětství? Snad ode mě nebude příliš necitlivé se na ni zeptat, když o ní veřejně hovoříte.

Máte pravdu. Sice jsem nyní jedináček, ale měla jsem vlastně tři sourozence. Dva z nich jsem nezažila. Starší bráška tragicky zahynul v roce a půl. A starší sestřička se narodila mrtvá. Šest let po mně pak přišla na svět naše Eliška, ale narodila se s dět-

skou mozkovou obrnou. Navíc měla i velkou mentální retardaci. Dožila se dospělosti, ale celý život jen ležela. Svůj boj o život prohrála před deseti lety.

Takové události jistě neskutečně zasáhnou celou rodinu.

Jak ovlivnily vaše vztahy?

Určitě tyto události ovlivnily celou naši rodinu. Díky tomu všemu jsme tak spjatí a jsme opravdu velmi ro-



dině založení. A já jsem za to na druhou stranu strašně moc vděčná, protože bych každému přála mít takovou sounáležitost s rodinou, jakou máme my. Posilnilo nás to a vždy si řekneme, že nás jen tak něco nerozhodí. Problémy jsou, byly a hlavně vždycky odejdou.

Nebojíte se, že by se něco podobného mohlo stát i vám?

Nebojím. Ani na to nemyslím. Myslím si, že v dnešní době je medicína úplně na jiné úrovni, než byla před dvaceti lety. Takže až budu mít jednou já miminko, určitě budu hlídána a myslím, že se tomu všemu dá krásně předejít. Ale jak říkám, život to stejně zařídí za vás.

Co byste poradila lidem, kteří procházejí něčím podobným?

Že na to nikdy nejsou sami, a že je spousta lidí kolem, kteří prožívají úplně stejné trápení a také to zvládlí. Je to především o podpoře, trpělivosti a hlavně o lásce, kterou musejí kolem sebe najít. A také bychom si měli uvědomovat, že je to jen nějaká životní zkouška, která nám byla dána.



Přes to všechno, co jste doma prožili, dokážete vyzařovat takovou pozitivní energii. Jak to děláte?

Dělá mi dobře třeba právě to pečení. Když dělám něco rukama, soustředím se jenom na práci s nimi a poté zapomenou starosti, které zrovna mám. Dříve jsem moc neuměla re-

laxovat, ale teď, když mám opravdu volno, zůstanu třeba ležet jenom na gauči a pouštím si seriály nebo nějaký skvělý film, naliju si skleničku vína a jenom jsem. Myslím že by to občas měl vyzkoušet každý.



Loňský rok jste měla skutečně velmi pestrý. Dokonce jste vytvořila i svou limitovanou edici vína. Jste vinařka?

Já nějak velká vinařská nejsem. Mě buď víno chutná a nebo ne. Ale protože se už několik let známe s majitelem vinařství Grmolec, a troufám si říci, že se tam vytvořily velmi přátelské vztahy, tak jsem začala víno milovat více a více a s vděkem i poznávat jeho ojedinělou chuť. Proto jsem ráda, že mám i svoji edici vín. Díky tomu třeba někdo může přijít zase na něco nového, co ještě doteď ve víně nenašel.

Jaké byste si dala víno teď na přelomu zimy a jara?

Všichni kolem mě teď pijí více červené, prý se na zimu hodí, ale já se k červenému vínu ještě nepropila, takže já spíše holduji bílému vínu. Já vždy sázím na jistotu, tím je Muškát moravský, nebo Chardoney, ale poslední dobou ráda sklouznu i lehce k suššímu vínu, takže se nebráním ani třeba Ryzlíku.

Těšíte se na jaro?

Miluju jaro! Miluju slunce a jaro je pro mě velmi pozitivním obdobím. Všechno začne kvést a všechny možnosti jsou mnohem blíže, než byly.

A co nějaký relaxační či zkrášlovací den? Dopřejte si ho?

Každý měsíc si pravidelně dopřávám kosmetiku. To je pro mě základ. Nejenom že se tam krásně zrelaxuji, ale poté mám pocit, že moje pleť nabrala novou energii a je zase krásně vyčištěná a svěží. Jinak doma samozřejmě používám základní krémy a snažím se pořádně odličovat po vystoupení. Ale nic extra pro svou pleť nedělám.

Na pleť má vliv i strava. Dodržujete nějak zdravý jídelníček? Když pomíneme to pečení, tak jak jste na tom s vařečkou v ruce?

Abych se přiznala, poslední půlrok jsem snad nevařila ani jednou, jelikož můj diář byl opravdu plný a vždy jsem to směřovala k tomu, najíst se někde venkunebo na schůzce. Samozřejmě vždy volím méně tučná jídla, abych se

cítila fajn. Ale nepohrdnu ani svíčkovou, nebo rajskou omáčkou.

Michala Jendruchová



PŘEDPLATNÉ MOJE rodina a já

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



OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

JMÉNO A PŘÍJMENÍ:

ULICE:

MĚSTO A PSČ:

E-MAIL: TELEFON:

VZDĚLÁNÍ: VĚK:

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

MATEŘSTVÍ NENÍ PRO KAŽDÉHO



ÚNOR 2023

MOJE
rodina
a já

17. ročník

Vydává **IN publishing group s.r.o.**
Šéfredaktorka: Mgr. Iva Nováková
Grafické oddělení: Jaroslav Novák
Fotoeditorka: Monika Navrátilová
Jazyková korektorka: Mgr. Barbora Kvapilová
Obchodní oddělení: Petra Lahrachová
Web design: carpone
Odborné poradny: MUDr. Eva Vitoušová,
PaedDr. Mirka Žídková, Hana Benešová, Ing. Vladimír Jelínek,
Pharm. Dr. Lenka Kuncová, MUDr. Marcela Valíčková,
MUDr. Pavel Buček, MUDr. Jarmila Miklová, Adéla Zrubecká
Doručovací adresa: IN publishing group s.r.o., Boleslavská 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: 65 000 výtisků
Za obsah inzerce odpovídá inzerent

MediSpend

Fagron
personalizing
medicine

Řešení pro perorální
podání léčiv

- ✓ Usnadňuje polykání léků
- ✓ Pro pacienty s dysfágií
- ✓ Pro děti 2+, seniory a další

MediSpend je zdravotnický prostředek.
Čtěte pečlivě příbalovou informaci.



MediSpend má lehce viskózní, krémovitou konzistenci a příjemnou citrónovou příchut', proto je velmi vhodný pro navlhčení léku, které **usnadní pacientovi jeho polknutí.**

www.fagron.cz



DESODROP®

PRO VAŠE
MIMINKO JIŽ
OD PRVNÍHO DNE

LÉČÍ
PŘÍZNAKY
SPOJENÉ
SE ZÁNĚTEM
(I INFEKČNÍHO
PŮVODU)

PODPORUJE
HOJIVÉ
PROCESY V OKU
A POSKYTUJE
ÚLEVU

BEZPEČNÝ
OD NAROZENÍ
DÍKY VÝBORNÉ
SNÁŠENLIVOSTI

OČNÍ ROZTOK pro dospělé a děti

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

BAUSCH + LOMB

See better. Live better.

DESODROP oční roztok

Čtěte pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání. Desodrop oční roztok je zdravotnický prostředek určený pro ochranu, lubrikaci, zvlhčení a zklidnění očí. Číslo notifikované osoby: 0477.

BEZ KONZERVANTŮ

