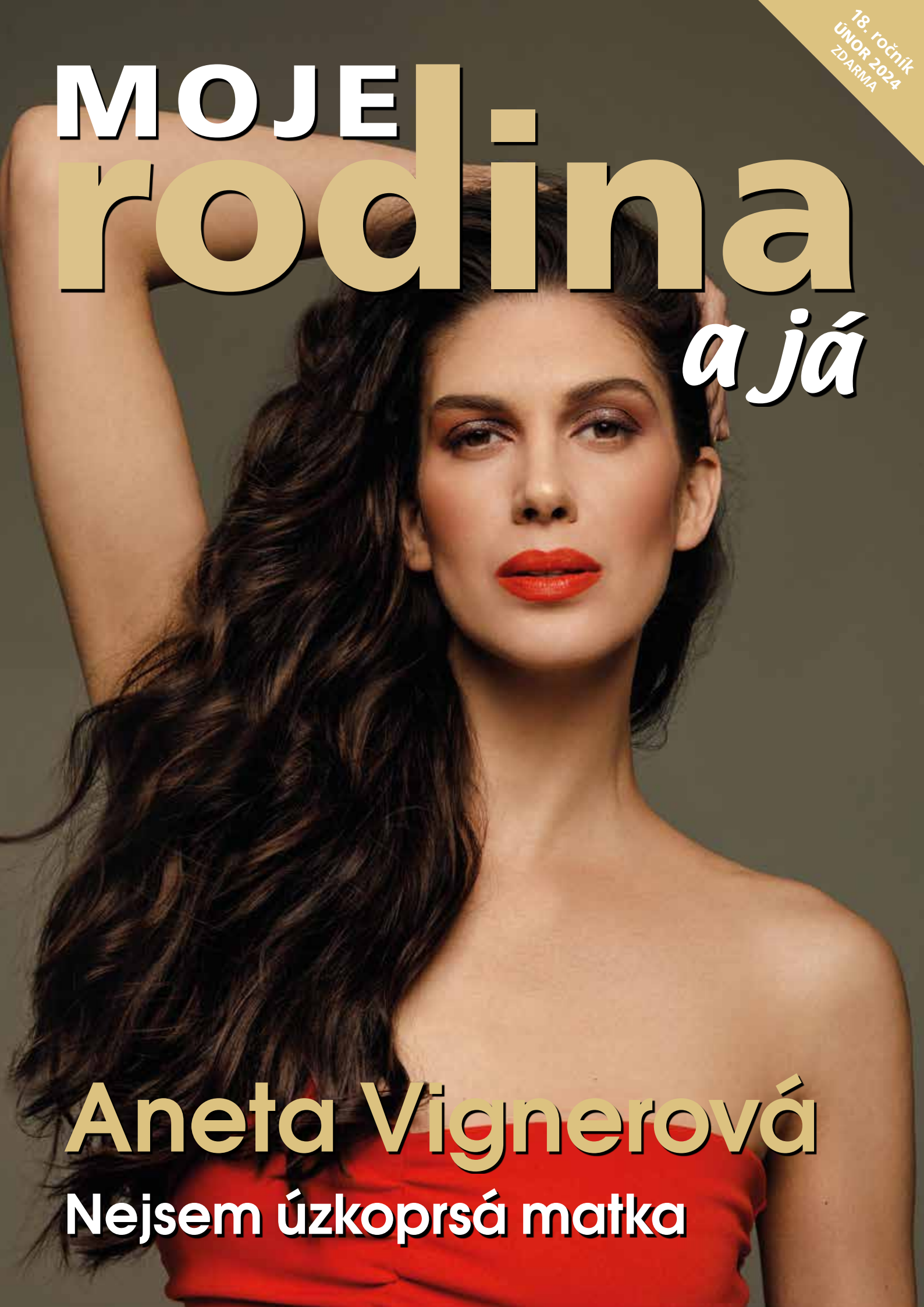


A portrait of a woman with long, dark, wavy hair, wearing a red strapless top. She is looking directly at the camera with a slight smile. Her right arm is raised behind her head.

MOJE- rodina *a já*

18. ročník
ÚNOR 2024
ZDARMA

Aneta Vignerová

Nejsem úzkoprsá matka

suavinēx

Open heart. Open mind.



DIS
CO
VER
EX
CLU
SI
VE
PIE
CES

NOVÝ WONDER

Dechberoucí fúze
krásky
&
inovace



12 barevných
variant



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



- 4** Čekáme miminko
- 10** Kojení a strava
- 16** Pro děti jen to nejlepší
- 26** Problémy, které děti trápí...
- 36** Péče o dětskou pokožku
- 42** Něco dobrého pro předškoláčka - jídelníček
- 48** Jarní detox
- 54** Imunita, chřipka, nachlazení
- 60** Dobroty pro každé období
- 68** Hubneme po Vánocích
- 74** Podrobný návod, jak v zimě pečovat o pleť
- 78** Tipy na jarní výlety

Rozhovor

92

Aneta Vignerová
Nejsem úzkoprsá matka



Editorial

Máme tu únor a přiznejme si, konečně jsme chvíli zažili pořádnou zimu. Domky romanticky zasněžené, děti vytáhly boby a sáňky a dokonce po dlouhých letech i brusle. Řídicí si jako každoročně zanáďovali na sněhovou kalamitu. Prostě všechno je, jak má být a teď už jenom koukáme, kdy přijde vytoužené jaro...

V souladu s počasím za oknem jsme pro vás připravili pár ještě zimních témat – vyrazíme společně na výlet a poradíme vám, co kde můžete úžasného zažít, stejně tak jako vám pomůžeme 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 detoxu, který bychom měli právě teď zahájit, abychom byly do jara štihlé a zdravé. Povíme si něco o péči o pleť, protože pokud chcete do léta vypadat o roky mladší, je možná právě teď nejvyšší čas, něco na sobě vylepšit. Samozřejmě kromě jiného se můžete těšit i na rozhovor, tentokrát s modelkou Anetou Vignerovou.

Tak krásné počtení a za měsíc zase na shledanou

Iva Nováková

Titulní foto: Anna Koniaeva
při příležitosti promo focení pro
www.nadhernevlas.cz





Čekáme miminko

Pozitivní těhotenský test. Radost, obavy, plánování. Co bude dál? Jistě se vám honí hlavou podobné myšlenky. Těhotenství, porod, šestinedělí... Jedno je jisté, právě vstupujete do nové životní etapy. Provedeme vás jí krok za krokem.

Pokud jste právě na těhotenském testu objevila dvě modré čárky, pravděpodobně vás zaplavila vlna bezbřehé euforie a radosti. Hned za ní ji asi následuje vlna strachu, aby vše dobře dopadlo, abyste miminko přivedla na svět zdravé. Tyto pocity se jistě stále prolínají a střídají. Je to doslova vlnobití. Naštěstí už v dnešní době existuje mnoho možností, jak otestovat, že je všechno tak, jak má být.

Těhotenství se počítá od od prvního dne poslední menstruace. Při správném průběhu trvá čtyřicet týdnů. Ty se rozdělují do tří trimestrů, v kterých vás čekají nejen velké fyzické a hormonální změny, ale také mnoho lékařských prohlídek, vyšetření a příprav na samotný porod. Pro některé nejkrásnější období života, pro jiné náročné chvíle plné fyzických a psychických těžkostí. To vše

ale pomáhá překonat vidina zdravého miminka, kterého se dočkáte cca za 280 dnů.

I. TRIMESTR

Máte před sebou prvních třináct týdnů nové životní etapy. Je možné, že vás postihují ranní (případně celodenní) nevolnosti, únava bolesti v prsou, zvracení. V „jiném“ stavu naprosto

normální. Každopádně byste se měla mezi 5. a 10. týdnem vypravit ke svému gynekologovi, který vám udělá ultrazvuk, odebere krev a moč, potvrdí vaše těhotenství a pozve vás do těhotenské poradny.

V následujících týdnech vás čeká řada vyšetření, jako je EKG, zubařská prohlídka, počítejte s pravidelným sledováním krevního tlaku, odběry krve a moči a také budete u lékaře pravidelně stoupat na váhu. Kolem 10. týdne dostanete těhotenskou průkazku. Ve 12. týdnu, kdy pomalu končí první trimestr, vám lékař nabídne ultrazvukový screeningu plodu, který má odhalit riziko vývojových vad.

V prvním trimestru se budete adaptovat na divoké změny. Měla byste se zaměřit na zdravý životní styl. Vypustit alkohol, eliminovat kofein, pozor také na rizikové potraviny, k nim patří syrové maso (tatarský biftek), plísňové sýry, některé bylinky atd.

Strava

Rozhodně není potřeba jíst za dva, jak doporučují mnohé babičky. Nevolnosti vám to zřejmě ani nedovolí. Hlavně si uvědomte, že to, co sníte, přídáváte i tomu maličkému uvnitř vás, a významně tím můžete ovlivnit jeho zdraví. Od nevolností vám pomůže pravidelná strava po menších porcích. Určitě snídejte, i když jste dosud třeba nebyla zvyklá. Klidně mějte pár piškot na nočním stolku. Uleví vám při návalu nevolnosti. Snažte se o zdravý a pestrý jídelníček, celozrnné výrobky, mléko – ideálně kysané produkty, maso, ryby, vejce, dostatek ovoce a zeleniny. Zdravé tuky vám zajistí například avokádo, olivový olej...

Zřejmě budete potřebovat i doplňky stravy. Přidejte kyselinu listovou, která je v době těhotenství velmi důležitá, protože při jejím nedostatku hrozí miminku například rozštěp páteře. Kde ji najdete? Ve vejcích, celozrnném pečivu, obsahují ji banány, špenát, brokolice či růžičková kapusta. Doporučuje se užívat i doplňky stravy s kyselinou listovou.

Nezapomínejte také na dostatek železa, protože těhotné ženy jsou ohroženy anémií. Najdete ho v červeném mase (ale pozor, ať je dobře tepelně zpracované), obsahují ho dýňová semínka, slu-

nečnice či ořechy. Něco ho má i špenát, ale rozhodně z vás Pepeček námořník nebude. Měla byste jíst potraviny bohaté na jód, jako jsou mořské ryby, řasy, ale i mléčné výrobky, ze zeleniny rajčata, česnek či cibule. Ale najdete ho i v ovoci, například v malinách.

Pohyb

Jestliže jste dosud byla zvyklá pravidelně cvičit, můžete v tom pokračovat, pokud se cítíte dobře a nemáte žádné zdravotní komplikace. Určitě je ale dobré se o tom poradit se svým lékařem. Cvičte ale jen tak, aby vám to bylo příjemné. Nepřetahujte se. Ucítíte-li únavu, odpočívejte. Jestliže jste se dosud vyhýbala fyzické aktivitě, nedoporučuje se vrhnout na cvičení právě teď, abyste všechno dohnala. Měla byste se také vyhybat sauně a extrémním teplotám.

Chystáte se odletět na dovolenou? Neměl by to být zásadní problém, ačkoliv první týdny mohou trochu zvyšovat riziko. Raději se poraďte s lékařem nejen o samotné cestě, ale i o pobytu v konkrétní destinaci.

Co vás může zaskočit

V prvním trimestru vás možná vystraší lehké krvácení. Nemusíte hned panikařit, stává se to na začátku těhotenství, kdy se oplodněné vajíčko usazuje do děložní sliznice. Zpozornět byste měla v případě dalších potíží, bolestí apod. Nikdy neuděláte chybu, když zajedete k lékaři.

Zaskočit vás mohou výtoky. Stává se to, protože děložní hrdlo má hlenovou zátku, která brání vstupu infekcí. Mohou vás také postihnout bolesti v podbřišku.

II. TRIMESTR

Říká se, že po prvních třech měsících můžete svou radostnou novinu rozhlásit do světa. V té době by měl být už spontánní potrat, který hrozí v prvních týdnech, zažehnán. Dalších třináct týdnů byste si mohla užít. Vaše hormony se pomalu adaptovaly na nový stav, vše se zklidní, i vaše ranní nevolnosti. Ustoupily potíže a břicho ještě není tak velké, aby vám komplikovalo pohyb. Zřejmě se vám vrátila energie, které se vám v prvním trimestru tak nedostávalo. Je možné, že se cítíte jako znovuzrozená,

záříte štěstím, zlepšila se pleť i vlasy.

Na začátku druhého trimestru byste se měla zaregistrovat do porodnice, kterou jste si zvolila pro porod. Je dobré ji předem navštívit, nechat se provést, zajímat se, co vše nabízí. Zeptejte se, jakým způsobem se musíte registrovat, každá klinika má jiné podmínky pro přihlášení.

I nadále budete pravidelně chodit na kontroly. Připravte se na další odběr krve, test na těhotenskou cukrovku atd. Kolem 20. týdne vás čeká velký ultrazvuk. Zřejmě se dozvíte i pohlaví miminka a jeho přesný věk. V této době také ucítíte první pohyby.

Děťátko nyní poměrně rychle roste, nelekejte se, že se i vaše hmotnost bude zvyšovat. Nyní už byste měla nepatrně navýšit příjem energie cca o 1000 kJ. Neznamená to, že byste se měla ládovat čokoládou. Zaměřte se spíše na kvalitní bílkoviny. Těch 1000 kJ vám dodá například 100g tvrdého sýra. Stále platí dostatek již zmíněných vitamínů a minerálních látek. V tom pokračujte.

Chcete-li během těhotenství cestovat, pak právě druhý trimestr je nejideálnější. Bez omezení lze létat do 28. týdne. Pak už budete potřebovat lékařské potvrzení. V posledních týdnech vás na palubu nepustí.

Co vás může zaskočit

Postihují vás nepříjemné křeče v nohou? Nemůžete kvůli bolestem spát? Doplněte hořčík a vápník. Vápník je základní stavební jednotkou, a tak ho dítě nutně potřebuje pro vývoj kostí a svalů. Hořčík je skvělým bojovníkem proti křečím, zklidňuje nervy a zajistí vám klid. Jezte banány, celozrnné pečivo, luštěniny, mléčné výrobky... Hlídejte si i pitný režim.

Zácpa! Nenáviděné slovo ve slovníku nastávajících maminek. Právě zácpa vás teď může pořádně potrápít. Střeva vlivem hormonů nepracují tak rychle, tlačí na ně zvětšující se děloha apod. Zácpa může způsobit i nepříjemné hemeroidy, kterými v těhotenství trpí mnoho žen. Pomůžou vám potraviny bohaté na vlákninu, dobře funguje například švestkový kompot. Chce to také dostatečně pít a hýbat se, pokud vám to zdravotní stav umožní.


CO₂
neutral

**MUUMI
BABY**



Přebalujte s radostí
Uhlíkově neutrální, 100% účinné



**Health
FACTORY**

Nakoupíte na healthfactory.cz



III. TRIMESTR

Už se asi nemůžete dočkat, až si své miminko pochováte v náručí. Už se to blíží. Vaše tělo má na bedrech velkou zátěž. I to je jedna z příčin bolesti zad. Dítě vám možná nedá spát, protože kope a dává vědět, že je tady.

S vyšším stádiem těhotenství se také stupňují návštěvy u lékaře. Čeká vás vícero vyšetření, aby se předešlo komplikacím. V ordinaci budete každé tři týdny, v samotném závěru těhotenství už jednou týdně. Absolvujete velký ultrazvuk, aby se zjistila jeho poloha v děloze, případné vývojové vady, uložení placenty apod. Budete pravidelně připojována na monitor, aby se zjistily srdeční zvuky dítěte.

Co vás může zaskočit

Může se objevit výtok i slabé krvácení. Abyste se zbytečně nestresovala, je dobré se svěřit lékaři. Obvyklým těhotenským jevem je pálení žáhy. Na to vám pomůže jíst v menších porcích, eliminovat potraviny, které tyto potíže způsobují. Vyhýbejte se kořeněným jídlům, syčeným nápojům, nejezte těsně před spaním. Je možné, že vás vylekalo tvrzení bříška. To se může stát v průběhu celého těhotenství. V posledních týdnech ještě intenzivněji. Stačí větší námaha, stres. Jestliže to pozorujete častěji, informujte lékaře.

V posledním trimestru se objevují i hemoroidy. Hemoroidy postihují žíly, tzv. krevní splavy, jež se vyskytují v oblasti řitního otvoru a pomáhají kontrolovat vyprazdňování střev.

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 vyhrzenutí části konečníku, jsou hemoroidy vnitřní.

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 jednoduchá poučka - vypijte cca 0,5 litru vody na každých 15 kg své tělesné hmotnosti.
- **Změna životního stylu:** jednoduše řečeno méně seděte, 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 zadržovat, 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. Krom těchto opatření se také hodí léčebný proces podpořit lokálními léky, které tlumí příznaky hemoroidů, jako je například svědění, štípání nebo bolest v řitní oblasti.

Pár obecných rad

Pamatujte, že jste s miminkem intenzivně propojena. A tak vnímá vše, co děláte, říkáte, jak fungujete. Reaguje na to, když se radujete, vnímá, že se

trápíte. Proto je dobré dát se do pohody, hodně se smát a komunikovat s ním. Miminko vnímá váš hlas i dotyky. Je dobré si sepsat porodní plán s tím, jak si vedení porodu představujete. Měla byste mít po ruce sbalenou tašku do porodnice. Budete s sebou potřebovat dokumenty: Těhotenský průkaz, občanský průkaz, kartičku zdravotní pojišťovny, dále váš i partnerův rodný list, oddací list. Miminku sbalte plenky o velikosti 1, dupačky, ponožky, bavlněné rukavičky, čepička, zavinovačku, látkové plenky, žínku, olejíček, krém na opruzeniny, vlhčené ubrousky, osušku, svetřík, případně dudlík. Nezapomeňte ani na sebe. Budete potřebovat asi osm ks jednorázových kalhotek, kojící podprsenku, vložky do podprsenky, rozepínací noční košili, pantofle, župan, do sprchy jsou vhodné gumové žabky. Samozřejmě hygienická potřeba a přibalte si i krém na bradavky.

Měla byste být připravená i jinak na příchod miminka. Říká se, že prvních 1000 dní po narození je nejdůležitější pro jeho další zdraví a vývoj. Pro posílení jeho imunity. Věděli jste, že až 80 % buněk imunitního systému se nachází ve střevě? Právě proto je velmi důležité zdravé trávicí ústrojí, osídlené správnými druhy mikroorganismů. Dětská střevní mikrobiota se vyvíjí v prvních 1 000 dnech, tedy od početí dítěte do doby kolem druhého roku života. Prvních 1 000 dní odborníci označují výstižným termínem „okno příležitostí“, kdy máte jedinečnou možnost ovlivnit složení střevní mikrobioty svého dítěte, a tak podpořit jeho zdraví v dospělosti.

Text: Michala Jendruchová,
foto: Shutterstock.com



Procto-Glyvenol®



**VĚNUJTE SE ŽIVOTU,
NE HEMOROIDŮM!**

Lék Procto-Glyvenol®:

- ♦ ulevuje od bolesti a svědění
- ♦ zmírňuje zánět
- ♦ je dostupný ve formě čípků a krému
- ♦ je vhodný pro těhotné od 4. měsíce a při kojení*

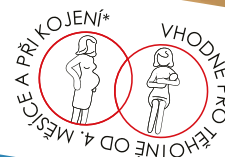
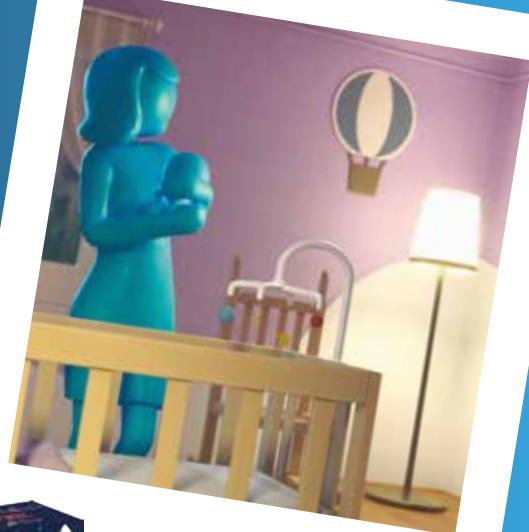
Procto-Glyvenol® SOFT:

- ♦ ubrousky pro intimní hygienu anální oblasti
- ♦ obsahuje přírodní výtažek z rostliny *Ruscus aculeatus* se zklidňujícím a protizánětlivým účinkem
- ♦ lze využít i jako náhradu toaletního papíru



lék

lék



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, avšak doporučené dávkování nemá být překročeno. **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: 02/2024. Kód materiálu: CZ-PROCTO-2024-03_Inzerce 210x148.

RECORDATI

www.proctoglyvenol.cz

INZERCE

BabyCalm

Spokojené břicho
a klidný spánek



Přírodní produkt | Doplněk stravy

babycalm.cz



Kojení a strava

Mateřské mléko je to nejlepší, co můžete svému miminku předat. Tento přírodní zázrak mu poskytne nejen potravu, ale i veškeré živiny, zajistí zdravý vývoj a pomůže vybudovat dobrou imunitu.



Každá maminka chce pro své děti to nejlepší. Máte-li to štěstí, že můžete kojít, užívejte si tuto blízkost se svým miminkem, co to jde. Abyste mu dala vše, co potřebuje ke zdravému vývoji, měla byste dbát na správnou stravu. Vše, co sníte, se prostřednictvím mateřského mléka ocitne v jeho žaludku.



ACH TY HŘÍŠKY...

Ačkoliv je pestrý a vyvážený jídelníček pro kojící ženy zásadní, ne vždy se daří ho naplňovat. Asi to znáte. Kolikrát při běhání kolem toho malého tvorečka ani nemáte čas na pravidelné jídlo, natož ještě přemýšlet, jestli splňuje výživová kritéria. Nakonec naprosto vyčerpaná sáhnete po čokoládové tyčince, abyste si dodala rychlou energii. Pokuste se udělat si na sebe čas. Skladba vaší stravy totiž může ovlivnit nejen krmi vašeho dítěte, ale také zda se vám vůbec podaří spustit laktaci.

Náš tip...

Nestíháte řešit jídelníček?

- Plánujte. Vyhradte si prostor na snídani, oběd a večeři. Za každou cenu. K tomu přidejte alespoň dvě svačinky. Nevymlouvejte se, že není kdy. Vypozorujte, kdy dítě spí a v tu dobu se zastavte a V KLIDU

najezte. Postupně si najedete na společný režim.

- Co vám ale hodně pomůže, to je příprava. Sice není nad čerstvé jídlo, ale v případě nouze se vyplatí navařit jídlo do zásoby (třeba větší nedělní oběd), rozdělit ho do jednotlivých porcí, které zamrazíte. V týdnu pak stačí jen sáhnout do

mrazničky a za pár minut máte jídlo na stole.

- Kroutíte hlavou, že nemáte čas uvařit si teplé jídlo, natož jídlo na celý týden? Požádejte maminku, tchyni, babičky, kamarádky... Nebuďte na to sama. Vždy se jistě najde někdo, kdo rád pomůže a ještě bude mít dobrý pocit, že vám poskytl oporu. Nemusíte všechno zvládnout. Není to selhání. Naopak. Umět si říci o pomoc je to nejlepší, co můžete udělat.

CO JÍST

Možná se příliš obáváte všeho, co vložíte do úst, abyste miminku neublížila. Aby ho vaše potrava nenadýmala, aby se neprojevil alergie, aby, aby, aby... Nebojte se, ale pozorujte. Není možné uvést přesný seznam vhodný pro všechny ženy. Každá jsme jiná i každé miminko je jiné. Přesto se můžete držet něko-

lika pravidel, co by ve vašem jídelníčku nemělo chybět:

• Bílkoviny

Jsou základní stavební jednotkou. Tvoří svalovou hmotu, jsou důležité pro pevné kosti, dodávají sílu. Vhodné je bílé maso, drůbež, ryby, vajíčka, luštěniny, mléčné výrobky, zvláště ty zakysané.

• Sacharidy

Jsou palivem, které našemu tělu dává energii. A tu teď potřebujete. Ovšem potřebujete palivo kvalitní, ne rychlé cukry v podobě čokolády nebo sladkostí. Vybírejte obiloviny, brambory, těstoviny či rýži. Tyto potraviny zasytí na delší dobu, tělo z nich energii čerpá postupně, pomalu a dlouhodobě.

• Tuky

Zdravé tuky jsou pro naše tělo nezbytné. Nejlépe v podobě olivového oleje, oříšků, semínek či avokáda.

OMEGA 3 A 6 NENASYCENÉ MASTNÉ KYSELINY

Pamatujte na ně, protože jsou podstatné pro vývoj mozku, nervové soustavy i zraku. Pravidelně by se tedy na vašem talíři měly objevovat mořské ryby, vlašské ořechy či lněný olej.

• Ovoce a zelenina

Té se mladé maminky často bojí, protože nadýmá a miminka mohou mít alergie. Zelenina a ovoce vám ale dodají vlákninu, vitamíny a minerály, proto si je dopřejte. Při kojení se zaměřte na nenadýmavé druhy, jako je cuketa, okurka, fenykl... Z ovoce dejte pozor na jahody, které jsou častým alergenem. Pomaloučku vyzkoušejte, co můžete a co ne.

Věděla jste, že...

tvorbě mléka napomáhají mandle? Navíc jsou plné vitamínů, tak si na nich pochutnávejte. Můžete si z nich vyrobit i mandlové mléko, které ale jednoduše koupíte v bio obchodech či v supermarketech.

• Dostatečně pijte.

Při kojení přicházíte o tekutiny. A správné nápoje vám pomůžou, abyste měla dostatek mléka. Kromě vody, která je nejlepší variantou, si můžete koupit



lovi

Blízko maminčině prsu
Mammafeel



Prstenec na savičce
jemný jako kůže



speciální čaje pro kojící matky. Obsahují bylinky a koření, které podporují tvorbu mléka – například fenykl či kmín...

ZAMĚŘENO NA VITAMÍNY

Z pohledu vitamínů a minerálních látek by vaše strava měla být skutečně bohatá. Na které složky určitě nezapomínat?

- **Vitamín D**

Najdete ho v libovém mase, luštěninách, mléčných produktech, sýrech.

- **Kyselina listová**

Bez ní se těhotné ani kojící maminky neobejdou. Je zásadní pro zdravý vývoj miminka. Jezte zelené saláty (ledový, hlávkový, čínské zelí), najdete ji v chřestu, bramborách, mase, vajíčkách či celozrnných výrobcích.

- **Vápník**

Je stavební jednotkou kostí, zubů, nehtů. Obsahují ho mandle, mléčné produkty, sardinky, mák, semínka, ořechy, ovesné vločky atd.

- **Jód**

Obvykle si ho spojujeme se solí. Ale jód obsahují mořské plody, ryby, rajčata, jablka či fazolky nebo mrkev.

- **Hořčík**

Prísunem hořčíku předejdete křečím, únavě i nervovému vypětí. Jezte ořechy, banány, celozrnné potraviny či pšeničné klíčky.

- **Železo**

Mnoho žen má málo železa. Potřebnou dávku najdete například v červeném mase, játrech, luštěninách, sušených meruňkách nebo kešu oříšcích.

ČEHO SE VYVAROVAT

Na co byste se měla zaměřit, už víte. Čemu byste se ale měla vyhybat?

- **Nadýmavé potraviny**

Vše, co může miminku způsobit koliku.

- **Luštěniny**

Sice jsme je uvedli na seznam potřebných potravin, na druhou stranu některé druhy velmi nadýmají. Nemusíte se bát například červené čočky, kterou navíc ani nemusíte namáčet a za pár minut je uvařená.

- **Košťalová zelenina**

Takový květák, kedlubna nebo kapusta, tyto druhy si na pár měsíců odpusťte.

- **Kynuté těsto**

Opatrně s kynutým pečivem. Chápeme,



že není nad to zakousnout se do horkého křupavého rohlíku nebo pořádné buchty, ale to může miminku pěkně nafouknout střevo. Raději si dejte starší pečivo nebo suchary.

- **Sladkosti**

Rafinovaný cukr a sůl nejsou pro vaše miminko vhodným krmivem. Pokud máte chuť na sladké, raději si dejte ovoce. A sůl se snažte nahradit bylinkami.

- **Koření**

Některé druhy koření miminku prospívají (fenykl, anýz, kmín), jiné ho ale mohou dost potrápít. Pozor na výrazné a ostré druhy, jako je pepř, chilli, česnek nebo cibule.

- **Káva**

Odborníci kávu nezakazují, pokud si ji dáte v rozumné míře. Nemusíte se tedy lahodné chuti zříkat. Jestliže si ji dáváte jen pro její chuť, vybírejte si kávu bez kofeinu. Pokud ho ale nutně potřebu-

jete, můžete si ho dát, ale nepřehánějte to. Jeden dva šálky denně stačí.

- **Alkohol**

Musíte-li si přituknout skleničkou na zdraví svého miminka, můžete i ucucnout. Chcete-li ale opravdu dbát na jeho zdraví, alkoholu se raději vyhýbejte.

- **Cigarety**

Tak o tom žádná. Cigarety byste měla zahodit, jakmile se na těhotenském testu objevily dvě čárky. Cigaretu v ústech kojící ženy opravdu nemá co dělat.

ACH TA KILA

Jsou strašákem každé těhotné ženy i novopečené maminky. Nabyté kilogramy, nějaký ten faldík navíc. V hlavě už možná strádáte plány, jak se jich co nejrychleji zbavit. Tak zabrzděte. Všechno chce čas.

- Možná vás uklidní, že samotné kojení je vysoce energeticky náročné, a tak kila půjdou dolů sama, ani nevíte jak a nic pro to nemusíte dělat.
- Z toho také vyplývá, že určitě není vhodné držet diety. Jednak byste miminku nezajistila dostatek výživy, ale také byste byla vyčerpaná a možná byste přišla i o laktaci.
- Neporovnávejte se s ostatními maminkami. Že se kamarádka na instagramu pyšní fotkami s modelkovskou postavou, sotva opustila porodnici? A vy ještě půl roku po porodu máte kila navíc? Každá žena je jiná a každé trvá jinou dobu, než se dostane do kondice. Nechte si rok. Uvidíte, že po roce se vše ustálí.
- Jestliže vám ani to psychicky nepomůže, uvědomte si jasnou rovnici. Devět měsíců se tělo připravovalo na porod a zvětšovalo se. A tak pomalu by se mělo zase přirozeně vracet zpátky.
- Po porodu budete stále běhat kolem dítěte. Už to samo o sobě je dostatečným cvičením. Po šesti nedělích ale můžete začít cvičit. Ideální je přirozený pravidelný pohyb. Chůze s kočárkem, jóga, pilates, plavání...

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com



ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Nejlepší řešení pro kojící maminky
s rozvozem zdarma po celé ČR

PROGRAM PRO MÁMY

- bez starostí i pro kojící maminky
- jídelníček je sestaven z kvalitních surovin s vyloučením dráždivých a nadýmavých potravin



objednávejte na
ZDRAVESTRAVOVANI.CZ



10% sleva
S kódem
ZSmama10

Pro děti jen to nejlepší

Plánujete rozšíření rodiny nebo dokonce jste už v očekávání? Pak zřejmě přemýšlíte, co vše je potřeba zakoupit, abyste byla na příchod miminka připravená. Že byste měla mít postýlku, kočárek, oblečení, plenky a další propriety, to zřejmě máte v „malíčku“. Ale jak se orientovat na trhu a podle čeho vybírat?





Výrobci nám podsouvají stále nové a nové věcičky, vychytávky a variace produktů, které nám mají usnadnit péči o potomky. My pak často tápeme, co je právě pro naše potřeby nejvhodnější. Necháme se ovlivnit trendy, reklamou či naší nevědomostí. Než se vydáme do obchodu, pojďme se podívat „na zoubek“ alespoň některým základním předmětům, které pravděpodobně zakoupíte.

PLENKY

V průměru spotřebuje plně kojený novorozenec denně kolem osmi plenek. A to je docela pořádná dávka. Můžete se rozhodnout, zda si usnadníte práci, ale na druhou stranu budete intenzivně plnit popelnice, a zvolíte jednorázové plenky. Nebo půjdete cestou šetrnou k životnímu prostředí i k dětským zadečkům, ale zase budete denně prát hory prádla. Případně zda budete oba tyto trendy kombinovat.

V případě jednorázových plen musíte vybírat správnou velikost. K dostání jsou od těch nejmenších až téměř po 20kg hranici.

- **Velikost 0** – tyto plenky budete potřebovat po porodu, pokud se

vám narodí malinké miminko do 2,5kg

- **Velikost 1** – klasické novorozenecké plenky pro miminko od 2,5 do 5 kg
- **Velikost 2** – zaujímá hmotnost mezi 3 – 6 kg
- **Velikost 3** – je vhodná pro miminka od 4 do 9 kg
- **Velikost 4** – vyhovuje dětem mezi 7 až 14 kg
- **Velikost 4+** – od 9 do 16 kg
- **Velikost 5** – pro větší děti o hmotnosti od 9 do 25 kg
- **Velikost 6** – mohou používat děti od 15kg výš

To však není jediné, co je potřeba zohlednit. Důležité je, aby dítěti perfektně pasovala a netlačila ho.

Jdete-li cestou nových trendů a ekologie a rozhodla jste se, že pro plenky pratelné, možná vás zaujme biobavlna či bambus. I zde máte možnost výběru. Na trhu jsou k dostání plenky, které jsou podobné a podobně se s nimi pracuje, jako s těmi jednorázovými. Případně můžete zakoupit kalhotkové pleny. Samozřejmostí jsou klasické čtvercové jako za našeho mládí. Každopádně je budete muset prát. Ideální je k tomu

žlučové mýdlo a perou se na 60stupňů.

DUPAČKY

Pokud jste zrovna nezdělala pytel oblečení po dětech kamarádek, zřejmě vás čeká výprava do obchodu, kde vás budou lákat roztomilé oblečky. Dupačky jsou pohodlné jak pro vás, tak pro miminko. Nikde ho neškrtí a vám se s nimi bude dobře pracovat. Dnes už se rozepínají mezi nožičkami, čímž se výrazně zrychlí přebalování. Máte jistotu, že se miminko nikde nic nevyhrne, a tak mu neofouknou zádička. Doplněné bodýčkem, tričkem či košílkou se stanou šik trendem.

• Materiál

Při výběru se zaměřte na materiál. Měl by být prodyšný, musí dobře odvádět vlhkost, v zimě hřát a v létě chladit. Před módními trendy dejte přednost pohodlí, aby se miminko cítilo dobře. Skvělá je 100% bavlna, která splňuje vše výše zmíněné. Výhodou je, že se nesrazí, je odolná, měkká, dobře saje.

Dnes je trendem babus, který je zcela rostlinný. Pyšní se přirozeně antibakteriálními vlastnostmi, je prodyšný, dobře odvádí vlhkost a je příjemný na dotyk.

NĚŽNÁ PÉČE Z PŘÍRODY PRO DĚTI I MIMINKA



Jedinečná aromaterapeutická biokosmetika vyrobená z prvotřídních bio ingrediencí.

Vhodná i pro citlivou a podrážděnou pokožku dětí již od narození.

Dokonale čistí, zklidňuje a zvláčňuje.

Velmi příjemný na dotyk je také flanel či froté. Tyto materiály oceníte hlavně v zimě, protože krásně hřejí. Jsou jemné a prodyšné.

- **Velikost**

Tady počítejte s tím, že miminko rychle roste. A tak se připravte, že když si zakoupíte nějakou bombastickou věčičku, protože se vám líbí, možná ji vaše dítě vezme sotva jednou na sebe. Zásadní je, aby nikde neškrtily, netlačily, nebyly příliš těsné. Naopak by měly být volnější. Prodávají se od velikosti 50 do 86. Tato čísla se odvíjejí od centimetrů.

- **Zapínání**

Obvykle se zapínají na ramínkách, vám však velmi usnadní práci i zapínání mezi nožičkami. Možná oceníte i novinku, zapínání pomocí magnetek. Je to velmi rychlé. Oproti tomu knoflíčky vám někdy dají zabrat a mohou se vytrhnout.

POSTÝLKA

V ní bude miminko trávit hodně času a možná s ním i „poroste“. Musí být nezávadná, pevná, bezpečná, pohodlná. I zde je výběr velmi pestrý.

Při výběru sledujte, zda splňuje normy. Dále musí být dostatečně prostorná a dítěti musí poskytnout oporu. Klasická postýlka se prodává o rozměrech 120 x 60 cm. Pohodlná by měla být nejen pro dítě, ale i pro vás, kdo budete s miminkem manipulovat. Měla by být dobře přístupná.

- **Materiál**

Nejčastěji používaným materiálem je dřevo. To je stále taková klasika, která je odolná, stabilní a ještě působí přirozeně. Pro své dobré vlastnosti se vyrábějí z borovice, dubu či buku. Toužíte-li po takové postýlce, která přežije vás, vaše dítě i vaše vnoučata, pak investujte do kovu. Kovové postýlky jsou velmi odolné, téměř nezničitelné, na druhou stranu jsou příliš tvrdé a chladné. A podstatně těžší.

Naopak toužíte-li po lehkosti, snadné manipulaci a třeba víte, že ji budete často přemisťovat, pak by vám mohla vyhovovat postýlka textilní. Je lehounká, rychle se složí i rozloží, je měkká a můžete ji velmi jednoduše převézt třeba na chalupu.



- **Konstrukce**

Další důležitou věcí je způsob otevírání postýlky. Klasikou je stahovací bočnice. Může být stahovací z jedné nebo dokonce i z obou stran. Vám se tak bude dobře s miminkem manipulovat. Další možnosti jsou postýlky, které mají celý bok odnímatelný. Má výhodu v tom, že když ho zcela odendáte a postýlku

přisunete k vaší posteli, budete mít pocit blízkosti. Navíc je dítě chráněno z ostatních stran. Je to varianta pro ty, kteří chtějí spát s dítětem v posteli, ale bojí se, aby nespadlo. Pro větší děti jsou dobré postýlky, z nichž lze odstranit příčky. Záleží na vás, kolik jich vysunete, čímž batoleti poskytnete možnost, aby samo vylezlo ven.



KOČÁREK

Není to levná záležitost, pravděpodobně zaujme jednu z nejvyšších položek. Rozhodně se ale nevyplatí na něm šetřit. Kočárek musí být hlavně bezpečný, dostatečně velký a praktický. Bude sloužit vámi miminku.

Potřeby miminka se jeho věkem liší. A tak vás možná čeká častější obmě-

na. Toho se vyvarujete v případě, že koupíte kočárek kombinovaný. Sice si na začátku připlatíte, ale když si vše propočítáte, možná celkově ušetříte. K dostání jsou dvoj či trojkombinace. Dvojkombinace má univerzální rám, hlubokou korbičku, kterou lze vyměnit za sportovní sedačku. Trojkombinace navíc ještě obsahuje autosedačku.

Hluboký kočárek využijete cca do 9 měsíců věku. Proto je nutné, aby byla korbička dostatečně velká, neměla by být kratší než 80 cm. Počítejte také s tím, že v zimě se do ní musí vejít i fusak a další věci, které jí uberou na rozměrech. Větší děti už se budou chtít rozhlížet, pro ně je ideální kočárek sportovní. Protože dítě už bude čiperné a bude mít tendenci i vylézat, musí mít bezpeč-

nostní pás, polohovatelnou sedačku, aby si mohlo i zdřímnout. Tzv. Golfky se vám budou hodit při cestování třeba na dovolenou. Jsou lehoučké, skladné a dobře se skládají.

Při výběru se zajímejte také, jak jsou velká kola, jaké mají pneumatiky atd. Záleží totiž, zda rádi vyrážíte do přírody a terénu nebo se pohybujete výhradně po městě. Kolečka se vybírají buď pevná či natáčivá, která lehce umožňují vybírat zatáčky. Kromě klasických čtyřkoláků se dnes vyrábějí i tříkoláci.

Důležitá je také hmotnost, protože ne každý má možnost výtahu a vy možná budete muset někdy kočárek tahat do schodů.

CHŮVIČKA

Neměla by chybět v žádné výbavičce novorozenců. Dodá vám jistotu, že je miminko v pořádku, i když nejste zrovna vedle něj. Ohlídá ho a hned vám dá vědět, když není něco v pořádku. Hlas přenesení i do vedlejší místnosti, a tak víte, zda zrovna nepláče. Některé mají i videozáznam, a tak ho nejen slyšíte, ale i vidíte. Dokonce můžete pomocí mikrofonu na děťátko hovořit.

To vše ovlivní váš výběr a cenu. Záleží na vás, jaké máte preference. Zajímejte se také o dosah, ale i kvalitu záznamu. Připlatíte si i za další doplňkové funkce. Klasické chůvičky mají dosah cca 500 až 1000 m. Pokud ale je mezi vámi překážka, například zeď, vzdálenost bude kratší. Některé chůvičky dovedou i vysílat noční světlo, zahrát ukolébavku či zjistit, jaká je v místnosti teplota.

Hračky

Holka nebo kluk? V obchodech najdete obvykle hračky rozdělené do sekcí pro chlapce a děvčata. Dnes se toto kritérium však smazává. Proč by si dívka nemohla hrát s traktorem nebo vláčky? Dopřejte jí to, pokud ji baví třeba autíčka. A že se to pro ni nehodí? Nikdy nevíte, jestli z ní nevyroste budoucí řidička kamionu.

VĚK

Hračky mají motivovat představivost a vzbuzovat zvědavost. Podporujte



jeho zájem. Hračky nemají být příliš složité, ale zároveň ne příliš jednoduché. Měly by ho motivovat, aby se nenásilnou formou naučilo něco nového. S věkem roste i složitost hraček, která podnítl jeho vývoj. Vždy tedy dbejte na vyjádření výrobce, od jakého věku je hračka vhodná. Nejen že by si s hračkou neporadilo, ale mohlo by si ublížit, například vdechnout nějakou částičku.

Novorozenec

Zdá se vám, že malé sotva narozené miminko si nepotřebuje hrát? Omyl. Nyní jste jeho hračkou vy. Seznamujte se, podávejte mu prsty, nechte se osahávat, očíhávat, mluve na něj, zpívejte, vnímejte se navzájem.

2 až 6 měsíců

Doba, kdy se děťátko rozkoukává, za-

číná rozeznávat předměty, barvy, tvary. Zajímá se o okolí, o to, co se kolem něj děje. Rozvíjí se sluch i hmat. Dítě ochutnává, ožužlává, potřebuje pozorovat, poslouchat i osahávat. Ideální pro něj jsou všelijaká chřastítka, která nutí miminko hýbat ručičkami a následně vydávají zvuk. Oblíbené jsou hrací kolo-toče, gumové hračky, vše, co je slyšet. Doporučují se výrazné barvy a pestré vzory.

6 měsíců až rok

Postupně se zlepšuje jemná motorika. Dítě vás může překvapit svou aktivitou, sedá si, leze, pokouší se chodit, napodobuje zvuky a potřebuje zabavit. Tady už je fajn zvolit interaktivní hračky vydávající zvuky, hračky, které se pohybují, otevírají... Zaujmou ho skládačky, obrázkové knížky, míčky, dřevěné či

Spací vaky **ON the GO** si
zamilujete. S volnými nožkami
JE NEJENOM V POSTÝLCE
přece lépe.



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

HRY A ZÁBAVA NA KONCI
DNE KONČÍ
A POSTÝLKA SE SLADKÝM
SNĚNÍM ČEKÁ



plastové kostky, hračky s tlačítky. Dítěti rostou zoubky, proto mu pořídte kousátko, které mu uleví od bolesti.

1 až tři roky

Dítě se rychle rozvíjí, a to jak fyzicky, tak psychicky. Učí se chodit, mluvit, dokáže postupně i sestavovat delší věty. Rádo se přitulí k plyšákově. Jako mazlíčka i hračku dohromady můžete pořídit látkovou panenku. Zaměřte se na jemnou motoriku a na hračky, které rozvíjejí koordinaci pohybu. Pastelky, panenky, auta, odrážedla, hudební nástroje, tahací hračky, kbelíčky na pískoviště, kostky, ale také puzzle, kostky... Jistě ocení dřevěné hračky, děti tohoto věku milují třeba dřevěné skládanky. V tomto věku můžete dítěti dopřát už první hračky, kde se bude učit rozpoznávat tvary, barvy...

3 – 6 let

Rozvíjejte předškoláky. V tomto věku už se učí kontaktu s dalšími dětmi v rámci kolektivu. Dobře jim poslouží stavebnice, zvířátka, puzzle vhodné k věku, pexeso. Nechte děti malovat, kupte jim pastelky, omalovánky, ale také navlékací korálky. Je dobré, když si budou trochu lámat hlavu jednoduchým hlavolamem, naučí se používat dětské nářadí.

Děti se v tomto věku rády zavírají do

světa fantazie a hlavně se intenzivně rozvíjí jejich myšlení. Rády napodobují dospělé, a tak s vámi budou vařit v dětské kuchyňce, stloukat hřebíky dětským kladívkem, budou si hrát s panenkami. Oblíbí si domečky, auta, milují figurky, postupně můžete zařazovat i vystřihovánky. Nezapomínejte také na společenské hry. Ideální jsou také stavebnice či logické hry, u kterých jsou nucené přemýšlet. Dítě dokáže sportovat, nejedno se naučí skvěle lyžovat. Začněte kolem nebo koloběžkou.

VYRÁŽÍME DO LÉKÁRNY...

Pokud myslíte, že už máte nakoupeno, opak je pravdou. Vyrážíme do lékárny...

Mastička na popraskané bradavky – Často zachrání prsa a tím i kojení.

Mastička na prdelku – Každá maminka si oblíbí jinou, ale chybět určit nesmí nikde.

Olejíček nebo tělové mléko – Obzvláště pokud má miminko problém se suchou kůží, je to nutné.

Tyčinky a čištění nosíku a oušek – Pozor, miminkům se tyčinkou nezajíždí do ouška, čistí se jen kraj a záhyby ušního lalůčku!

Rektální rourka – Pomáhá na prdíky přímo záračně.

Dudlík – Prvním, co byste při výběru šidítka pro své dítě měli sledovat, je

jeho velikost. Vyrábí se totiž dudlíky pro miminka ve věku 0 až 6 měsíců, 6 až 12 měsíců a 12 až 18 měsíců. A dokonce se dají sehnat i speciální dudlíčky pro předčasně narozené děti nebo děti s nízkou porodní váhou.

Rozdíl ve velikosti jejich pusinky je značný, tudíž správná velikost dudlíku snižuje riziko deformace patra či zoubků

Kojenecká láhev – Je dobré ji mít doma jen pro vlastní klid.

Pokud se tyká saviček, pro novorozence jsou nejvhodnější dudlíky s pomalým průtokem, u starších dětí, které si již na krmení z lahvičky zvykly, lze zvolit dudlík s rychlejším průtokem.

Teploměr – Digitální - nebo rychloběžka a nejlépe ušní.

Lih nebo jodisol na pupík – Každá porodnice vám doporučí něco jiného - takže se zeptejte...

Buničité čtverečky na čištění pupíku – Totéž, každá porodnice to vidí jinak, někde doporučují tyčinky...

Sírup proti teplotě a bolesti – Je dobré mít ho doma v lékárnice, většinou je potřeba po očkování.

Je lepší dát miminkům lék proti bolesti, než ho nechat při silnější reakci trápit...

Odsávačka hlenů – Na trhu je mnoho modelů, některý by měl určitě skončit u vás.

Foto: Shutterstock.com

Viburcol®

Spokojené dítě, šťastná máma



pomáhá uklidnit miminko a utišit pláč

- **když rostou zoubky**
- **při mírných bolestech břicha**
- **při nespavosti**



k léčbě příznaků běžných dětských infekcí

- **rýma, kašel, teplota**



**Viburcol® obsahuje léčivé byliny
a minerální látky**



**Již od
1. dne
věku**

Viburcol® je homeopatický léčivý přípravek
k zavádění do konečníku. **Čtěte pečlivě příbalovou
informaci. K dostání v lékárně.**

-Heel
Healthcare designed by nature

Schwabe Czech s. r. o.
Pod Klikovkou 1917/4 150 00 Praha 5 - Smíchov
info@schwabe.cz, www.schwabe.cz, www.viburcol.cz



E

F P

T O Z

L P E D

P E C F D

E D F C Z P

F E L O P Z O

O E F P O T E C

L E F O O P E T

F O P L T O O O

F E O O L O P T O

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

Problémy, které děti trápí...

*Není nic horšího, než když nám dítě
pláče a my nevíme, co ho trápí. Pojďme
se podívat na příčinu nejčastějších dět-
ských problémů...*





SUCHÉ OKO...

Slzy jsou komplexní směs vody, která tvoří 99 %, bílkovin a organických sloučenin. Tato směs oko zvlhčuje, odplavuje nečistoty, pomáhá stabilizovat vidění a chránit proti infekci. Pokaždé, když mrkneme, pokryjí slzy rohovku (tedy přední část očí) a poskytnou jí zvlhčení nezbytné ke zdraví očí. Problém je, když oči netvoří slz dostatek, když je kvalita slz špatná nebo když se slzy příliš rychle vypařují. Oči jsou pak suché a dochází k jejich podráždění nebo i zánětu.

Suché oko může trápit i dětské pacienty. Děti stěžují na pocit, že jim něco spadlo do oka, oči je pálí a jsou celkově podrážděné. Rodiče si mohou toho, že není vše v pořádku, všimnout díky začervenání, citlivosti na světlo a častějšímu mrkání. Mnoho z nás má zkušenosti se suchým okem např. po delší práci na počítači nebo sledování televize.

Výše uvedené příznaky je velmi důležité nepodceňovat. Pokud si dítě stěžuje pravidelně, snažte se nejprve vypořádat příčinu (například návštěva bazénu, hraní na počítači). Pokud ji najdete, před danou aktivitou můžete dítěti

preventivně dávat tzv. umělé slzy. Tedy kapky, které oko zvlhčují, chrání a nahrazují porušený slzný film. Kvalitní výrobky je možné používat už pro děti od dvou, Použít je můžete i při akutním podráždění. V tom případě několik minut poté, co je dítěti dáte, ověřte, zda u něj došlo k úlevě. Při dlouhodobých potížích je na radě konzultace s očním lékařem, aby vyloučil vážnější příčinu (například infekci).

JAKÉ JSOU DALŠÍ PORUCHY ZRAKU?

Mezi základní refrakční vady patří krátkozrakost, dalekozrakost, astigmatismus a stařecká vetchozrakost neboli presbyopie. Všechny tyto refrakční vady se řeší dioprickou korekcí brýlemi, případně kontaktními čočkami. Alternativou pak jsou laserové a nitrooční operace zbavujících závislosti na brýlích. A jak poznáme, že s našimi očima není něco v pořádku?

Existuje nepřeberné množství známek a příznaků poruch zraku a očních onemocnění. Pokusíme se uvést alespoň některé z možných příznaků. Pokud se u vás vyskytuje jedna či více uvedených

známek, je nejspíše na čase objednat se na prohlídku.

- Zamlžené, rozmazané či dvojité vidění
- Náhlá, těžká bolest očí či opakující se bolest v oku nebo kolem oka
- Záblesky světla nebo náhlé světlé plovoucí skvrny před očima
- Duhy nebo světelné kruhy kolem zdrojů světla (např. pouliční lampy)
- Neobvyklá, či dokonce bolestivá citlivost na světlo nebo osvětlení
- Oteklé, červené oči
- Změny barvy duhovky
- Svědění, pálení nebo těžký výtok z očí
- Jakákoliv náhlá změna vidění
- Bolesti hlavy
- Dalšími náznaky možných problémů se zrakem mohou být obtíže při provádění každodenních aktivit.
- Potíže při chůzi na nepravidelných nebo nerovných površích
- Váhavá chůze, pomalá a opatrná chůze po schodech
- Špatné uchopování předmětů v důsledku špatného nasměrování rukou
- Provádění určitých činností (např.

Pořádný důvod k radosti!

Sledujte moře televizních stanic a filmů za neuvěřitelnou cenu. Díky nejdelšímu zpětnému zhlédnutí a obrovské videotéce si užíváte pořady kdykoli máte chuť. Vyzkoušejte Lepší.TV bez závazku **za 1 Kč** a s balíčkem HBO jako dárek. Nekončící televizní zábava už čeká!



10
nových
stanic

Zkuste za 1 Kč

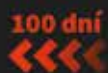
Poté může být Lepší.TV vaše už za 139 Kč.
Objednejte bez závazku na www.lepsi.tv



159 TV
stanic



4000
filmů



Nejdéle
zpětně



Pro každé
zařízení



Dárek
na měsíc



LEPŠÍ.TV



čtení, sledování televize, jízda autem, atd.) odlišným způsobem než v minulosti

- Obtíže při identifikování tváří nebo předmětů
- Přibližování novin, knih, textu na displeji a podobně příliš blízko k obličeji nebo pod jiným úhlem
- Méně jasné psaní či potíže psát přesně na řádku
- Problém s přesným určováním ba-

rev

- Obtíže s krájením a servírováním jídla, nalévání nápojů do sklenic či hrnčků
- a mnohé další

KRÁTKOZRAKOST (také nazývaná myopie) je stav, kdy se blízké objekty jeví jasně, zatímco vzdálené objekty rozmazaně. V oku dochází k zaměření světla před sítnicí místo na sítnici.

DALEKOZRAKOST (také zvaná hyperopie) je refrakční chybou, kdy jsou vzdálené objekty viděny jasněji než objekty blízké. Pro jedince s výraznou hyperopií může být vidění rozmazané u objektů v jakékoliv vzdálenosti.

ASTIGMATISMUS je stav, kdy oko nezaměřuje dopadající světlo rovnoměrně na sítnici. To může vést k rozmazanému vidění či k vidění objektů jakoby roztaženě.



PRESBYOPIE je porucha související převážně s věkem pacienta, kdy se schopnost zaostřovat nablízko jeví obtížnější. Oko stárne a čočka již těžko mění tvar tak, aby oko mohlo jasně zaostřit na blízké objekty.

První tři vady zraku se mohou vyskytnout u osob v jakémkoliv věku. Často postihují i malé děti. Poslední jmenovaná presbyopie se objevuje spíše u starších lidí nad 35 let. Refrakční chyby mohou

být opraveny pomocí brýlí, kontaktních čoček nebo operace.

OTITIDY – NEJČASTĚJŠÍ INFEKČNÍ NEMOC U DĚTÍ

Záněty středního ucha neboli otitidy (otitis media) patří mezi nejčastější infekční onemocnění v dětském věku. Propukají především počátkem zimního období. V té době se nejvíce vyskytují různé respirační patogeny, např.

viry oslabující imunitní systém, a pneumokoky snáze vnikají do těla. Podle odborných odhadů tři čtvrtiny všech dětí minimálně jednou onemocní akutním zánětem středního ucha ještě před dosažením třetího roku života. Děti, které poprvé onemocní akutním zánětem středního ucha před dvanáctým měsícem věku, často trpí otitidami opakovaně. Středoušní zánět se nejčastěji objevuje mezi šestým měsícem až šestým rokem věku. Více přitom postihuje chlapce než dívky.

Otitidy jsou jedním z nejčastějších důvodů návštěv u dětského lékaře a zároveň patří k nejběžnějším příčinám chirurgických zákroků u dětí v západních zemích. Že se jedná o velmi časté onemocnění, potvrzuje i výsledek výzkumu provedeného v pěti zemích Evropské unie, který ukázal, že na každých tisících dětí připadá ročně až 268 návštěv u lékaře právě kvůli zánětu středního ucha. Ten zahrnuje různé zánětlivé infekce středního ucha a podle příznaků, závažnosti a délky trvání se dělí do několika kategorií na akutní nebo chronické záněty středního ucha, opakované otitidy a záněty doprovázené výtokem.

Prudké hnisavé středoušní záněty se projevují typickými lokálními i celkovými příznaky. Pokud jde o lokální příznaky, jedná se nejčastěji o bolest, hnisavý výtok z ucha či přechodnou nedoslýchavost. Mezi celkové příznaky patří teplota, nechutenství, zvracení nebo průjem. Při vyšetření otoskopem (ušním zrcátkem) je rovněž patrný vyklenutý zarudlý bubínek, především jeho zadní polovina. Otitidy dětem mnohdy přinášejí velkou bolest, nepohodlí a způsobují jim i jejich rodičům stres. **Onemocnění může mít také negativní dopad na kvalitu života dětí, a to nejen v průběhu nemoci, ale i po jejím vyléčení. V případě komplikací (například přetrvávající nedoslýchavosti) mohou být ovlivněny komunikační schopnosti dítěte.**

Příčiny onemocnění

Na vzniku akutního hnisavého středoušního zánětu se podílí velké množství faktorů. K nejběžnějším patří infekce, zpravidla bakteriální nebo virová. Nejčastějším původcem je bakte-

rie pneumokoku, *Streptococcus pneumoniae*.

Mezi rizikové faktory pro vznik středoušního zánětu patří dětský věk, předčasný porod, nízká porodní hmotnost, rozštěp patra, zbytnělá nosní mandle, nesprávná technika smrkání, pobyt novorozence na jednotce intenzivní péče, vyšší počet sourozenců, chladné počasí, nekojení, pasivní kouření nebo používání dudlíku.

Na vzniku otitid se mohou podílet i porucha funkce sluchové trubice, stav imunitního systému, alergie, zevní prostředí i úroveň hygieny. Vzhledem k častému výskytu středoušního zánětu u novorozenců a malých dětí je pravděpodobně nejvýznamnějším faktorem nezralost a porucha funkce sluchové trubice, případně celková nezralost imunitního systému.

Záněty středního ucha jsou častou komplikací virové infekce horních dýchacích cest, kdy infekce způsobí otok sliznice v oblasti nosní dutiny, nosohltanu, sluchové trubice a následně středního ucha. Vlivem ztížené průchodnosti sluchové (Eustachovy) trubice vzniká podtlak a později výpotek, který se hromadí ve středoušní dutině. Pokud bakterie nebo viry vyskytující se v nosohltanu přestoupí přes sluchovou trubici do středního ucha, způsobí akutní hnisavý středoušní zánět. Ten má typické příznaky infekce.

Jak se zánět projevuje?

Akutní hnisavý středoušní zánět zjišťují lékaři na základě zdravotní historie pacienta a samotného vyšetření. Onemocnění velmi často předchází rýma a zánět nosohltanu. S odstupem tří až sedmi dnů od počátku akutního virového zánětu horních cest dýchacích se objevují rychle nastupující potíže v oblasti ucha. Děti mají nespecifické příznaky, mezi které patří teplota, neklid, bolesti ucha a hlavy, kašel, rýma, apatie, nechutenství, zvracení a průjem. Teplota se však vyskytuje pouze u jedné až dvou třetin případů.

Mezi příznaky zánětu středního ucha a doprovodné komplikace patří:

- Bolest ucha, která bývá nejčas-

tějším příznakem. Přesto však 20 % dětí bolest v uchu nemá. Pro léčbu je třeba umět odlišit bolest u zánětu zevního zvukovodu, který je spojen s bolestmi při tahu za boltce a zduřením měkkých tkání stěny zvukovodu, od bolesti u angíny s typickým nálezem zarudlých a povlekých mandlí nebo u stomatologických potíží.

- Výtok z ucha, při němž dochází k vytékání sekretu ze středního ucha do zevního zvukovodu při protřetí bubínku.
- Přechodná nedoslýchavost, která je častým příznakem středoušního zánětu.
- Závrať patřící mezi méně časté příznaky otitidy, jež je projevem poškození centra rovnováhy sídlícího ve vnitřním uchu.
- Otoky a zarudnutí, obvykle přítomny za boltci u akutního zánětu spánkové kosti.
- Ochrnutí lícního nervu vyskytující se při zánětu spánkové kosti a projevující se omezenou hybností poloviny obličeje.

Na co se připravit u lékaře

Záněty středního ucha se diagnostikují prostřednictvím ORL vyšetření. Využívá se především otoskopie, která se skládá

z vyšetření vlastního bubínku, zevního zvukovodu, boltce a jeho okolí. Lékař u dítěte sleduje postavení boltce, oblast za boltcem a zevní zvukovod. Při vyšetření membrány bubínku je třeba posoudit jeho postavení, barvu, průhlednost a pohyblivost.

Na počátku rozvoje zánětu dochází u pacientů ke vpáčení bubínku, které je podmíněno negativním tlakem ve středoušní dutině. Po vytvoření hnisavého sekretu je patrné vyklenutí bubínku nejprve v zadní polovině a později i v přední. Pro pacienty s akutním hnisavým středoušním zánětem je typické, že mají zarudlý ztlustělý vyklenutý neprůhledný bubínek s omezenou pohyblivostí.

Léčba: propíchnutí bubínku a antibiotika

Mezi hlavní způsoby léčby zánětů středního ucha patří užívání antibiotik a proříznutí/propíchnutí bubínku.

Léčba antibiotiky je využívána zejména proti bakteriím, častým původcům otitid. Antibiotika se obvykle podávají po dobu sedmi až deseti dnů. Je však třeba důsledně dodržovat zásady jejich správného užívání, aby se předešlo nárůstu antibiotické rezistence u těchto mikroorganismů. Dále jsou vhodné léky



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





proti bolesti a teplotě, kapky do nosu a v případě výtoku z ucha lokální ošetřování zevního zvukovodu.

Chirurgická léčba spočívá v uvolnění nahromaděného hnisavého sekretu ze středoušní dutiny, což umožňuje rychlejší zahojení zánětu.

U opakovaných otitid je možné zvážit chirurgické proříznutí bubínku se zavedením gromety (ventilační trubičky), která zajišťuje přísun vzduchu a umožňuje ventilaci středoušní dutiny, odstranění nosní mandle nebo operaci spánkové kosti.

BOLESTI BŘICHA

Opakované bolesti břicha, nadýmání, častý průjem nebo naopak zácpa – zdravotní komplikace, které se objevují u více než 10 procent dětí a dospívajících.

„Pro dráždivý tračník (syndrom dráždivého tračníku) jsou typické bolesti břicha doprovázené problémy s vyprazdňováním stolice – zácpou nebo průjemem. Častým problémem bývá také nadýmání a pocit břišního dyskomfortu. Přestože jde o problém velmi častý, nejde o závažné onemocnění. Pokud je diagnóza stanovena správně,

nejsou tito pacienti ohroženi ve zvýšené míře ani rakovinou tlustého střeva, ani jiným závažným onemocněním,“ říká **MUDr. Martin Bortlík, Ph.D. z 1. lékařské fakulty UK.** Syndrom dráždivého tračníku (neboli dráždivého střeva, často také označovaný zkratkou IBS z anglického irritable bowel syndrome) může být navíc spojený s chronickou únavou, poruchami spánku, bolestmi hlavy, svalů a zad nebo výkyvy nálad (které nemoc dále, jako v začarovaném kruhu, zhoršují).

Jak se v tom tedy vyznat

Syndrom dráždivého tračníku můžeme dle příznaků rozdělit na 3 typy, přičemž u každého je třeba zvolit jiná režimová opatření:

1 IBS doprovázené průjmy - příznakem jsou bolesti břicha související s řídkými stolicemi (někdy s obsahem hlenu) a častějším nebo náhlým nutkáním si odskočit. Tyto příznaky přitom vyřeší pouze návštěva toalety, po které dojde k dočasnému zlepšení. Ke zmírnění příznaků přispívá úprava jídelníčku a probiotická léčba doplněná o tzv. probiotické kvasinky se záhadným názvem *Saccharomyces Boulardii* (na trhu existuje několik volně prodejných přípravků s touto kvasinkou, ně-

které dokonce v kombinaci s dalšími probiotickými kmeny).

2 IBS doprovázené zácpou – příznakem jsou bolesti břicha spojené se zácpou, tvrdou nebo hrudkovitou stolicí a s potížemi při vyprazdňování, k němuž dochází obvykle méně než 1x za tři dny. V tomto případě je důležitý nejen příjem probiotik, ale také vlákniny; i při pestrém a vyváženém jídelníčku je obtížné zařadit tolik vlákniny, kolik je potřeba – proto i v tomto případě jsou vhodné doplňky stravy dostupné v lékárně.

3 IBS smíšeného typu (střídání zácpy a průjmu) doprovázené nadýmáním – nadýmání a dyskomfort mohou být nejen samostatnými projevy syndromu dráždivého tračníku, ale mohou též doprovázet příznaky zácpy. Nadýmání a pocit plnosti jsou následkem nadměrné tvorby střevních plynů. Řešením je odpovídající úprava jídelníčku, probiotika a doplňky s trávicími enzymy. Ty v našem těle pomáhají trávit těžko stravitelná jídla, usnadňují rozklad makroživin a vstřebávání mikroživin, snižují množství cukrů, které se dostanou do tlustého střeva a tak snižují nadýmání.

Foto: Shutterstock.com

Vitamínové, multivitaminové, bylinkové, eukalyptové, mentolové, kávové a smetanové

- Zdravotní bonbóny Vivil obsahují vyvážené množství vitamínů a minerálů a budou působit blahodárně na Váš organismus
- Originál výrobky zakoupíte výhradně ve Vaší lékárně
- Všechny produkty zn.VIVIL jsou bez cukru



www.vivil.cz



Péče o dětskou pokožku

Kůže novorozence a kojence je velmi citlivá, méně odolná vůči vlivům zevního prostředí. Proto správná péče o pokožku a minimalizace nepříznivých vnějších vlivů jsou pro zdraví dítěte opravdu důležité.



Pro ošetřování dětské kůže platí určitá specifika. Hlavní zásadou je používání kosmetických přípravků speciálně určených pro dětský věk. V dnešní době maminky preferují kvalitní kosmetiku, bez

trubice stolicí. Dále je nutné pečlivé očištění kůže od zbytků moči a stolice. Voda a žínka v tomto směru splní naprosto svůj účel. Lze také používat dětské textilní ubrousky. Tyto jsou napu-

tkví v riziku vdechnutí částic pudru při přímém pudrování. Proto vždy, pokud ho používáme, sypane pudr na vlastní ruku a pak teprve jemně nanese na kůži. Pudr nesmí být nikdy aplikován na mokravou a olejem ošetřenou pokožku.

Na závěr zabalíme dítě do čisté pleny. Věnujeme pozornost výběru vhodného typu plenky. Velikost plen by měla odpovídat velikosti dítěte. Nevhodné jsou příliš těsné stejně jako příliš volné plenky. Při výběru plenek se jistě vyplatí investovat do značkové plenky s efektem suchého povrchu. Čím méně je pokožka dítěte v kontaktu s vlhkostí, tím menší je riziko vzniku infekce. Pleny by měly být označeny nálepkou, že neobsahují chlór, který má na kůži dráždivý vliv.

Opruzení a plenková dermatitida

Častým kožním problémem novorozence a kojeneckého věku je vznik opruzenin. Jedná se o zarudnutí a zvýšenou vlhkost kůže v místech zvýšeného mechanického tření – tedy v kožních záhybech, v třísech, pod zadečkem. Opruzeniny vznikají častěji v horkém počasí a u obézních dětí.

Závažnějším problémem je vznik zánětlivého postižení kůže – plenkové dermatitidy. V místech postižení je kůže lesklá, zarudlá až připomínající popáleninu. Přítomny mohou být také červené pupínky, otok a šupinky. Průběh infekce je často kolísavý, s periodami zlepšování a zhoršování. Maximum příznaků bývá v místech největšího kontaktu pokožky s plenou – na zadečku, na vnitřních plochách stehen, na stydké kosti, u chlapečků na šourku, u děvčátek na zevním genitálu. Méně častou variantou této vyrážky je zarudnutí při okrajích plen. Zde se kromě vlhka uplatňuje mechanické dráždění plastického okraje pleny.

Hlavními patogenetickými faktory, které se uplatňují při vzniku plenkové dermatitidy, jsou vlhko, zvýšené tření kůže oproti plenám a špatné dýchání kůže pod plenkami. K dalším nepříznivě působícím faktorům patří přesušení kůže při používání detergentních mýdel, dráždivý vliv amoniaku z moče, působení enzymů ze stolice a další. To vše narušuje celistvost a tím i bariérovou funkci kůže. Odtud je již krůček ke vzniku bakteriálního zánětu.



parfemace, bez konzervačních látek a v BIO kvalitě. Velmi oblíbené v péči o dětskou pokožku jsou krémy a výtažky z léčivých rostlin, například s Měsíčkem lékařským, který napomáhá chránit a obnovovat povrch pokožky dítěte a dodává jí potřebnou hydrataci.

Samozřejmě je vhodné minimalizovat kontakt dráždivých látek s kůží dítěte. To se týká jednak různých saponátů, laků, barev, chemických látek... Nesmíme ale zapomínat také na zbytky pracích prášků v oblečení. K praní dětského prádla by měly být používány speciální prací prášky pro citlivou pokožku a prádlo by mělo být důkladně mácháno. Neméně důležité je vhodné oblékání dětí do volných vzdušných oděvů z přírodních materiálů. Zvláštní péči vyžaduje plenková oblast, kterou je potřeba udržovat suchou a čistou.

PŘEBALOVÁNÍ DÍTĚTE

Časté přebalování je důležité v ochraně citlivé dětské pokožky před agresivním působením moči a stolice. Důsledná péče o plenkovou oblast je nejlepší prevencí vzniku opruzenin a infekce kůže.

Pleny se snímají vždy zepředu dozadu, aby se zabránilo kontaminaci močové

těny dětským čistícím mlékem, které umožňuje odstranění nečistot i zbytků tuků ze stolice. Některé ubrousky navíc obsahují antibakteriálně působící látky či látky s hydratačním účinkem. Při čištění genitálu pamatujeme na zásadu čištění zepředu dozadu, zejména u děvčátek, aby nedošlo k průniku choroboplodných zárodků do pochvy. Dbáme na pečlivé očištění a vysušení nejenom genitálu, ale také všech kožních záhybů (třísla, u chlapečků záhyby pod šourkem a penisem). Je vhodné ponechat dítě krátce rozbalené.

Před zabalením ošetříme kůži preventivně vhodnou mastí proti opruzením, která vytváří ochrannou vrstvu a zabraňuje působení dráždivých látek na pokožku. K ošetření zadečku použijte prověřený produkt, který obsahuje mimo masťového základu také účinnou látku, která podporuje hojení. Moč i stolice způsobují na pokožce mikroskopické trhlinky, kterými se otevírá cesta pro vznik opruzenin a infekcí. Proto je nutný obsah látky (nejlépe dexpanthenolu), jež přispívá k rychlému hojení těchto trhlinek. Nanášíme vždy jen tenkou vrstvu masti. Dříve hojně používané dětské zásypy dnes ustupují do pozadí. Jejich nebezpečí

CICALFATE +

OBNOVUJÍCÍ OCHRANNÝ KRÉM

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



2.5x
rychlejší obnova
pokožky¹

Odřeniny, popáleniny

Praskliny, jizvy, opruzeniny

Atopická dermatitida

Suchá podráždění kůže

 [C⁺-Restore]TM

1. postbiotická aktivní látka
přispívající k obnově pokožky

Účinek již po 1. aplikaci

Obnova již po 48h²

Bez parfemace

Eau Thermale Avène
zdravá pleť, zdravé sebevědomí.



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

Jiným druhem plenkové dermatitidy je kvasinková infekce. Disponující faktory vzniku jsou shodné jako u prosté plenkové dermatitidy. Významně se uplatňuje zejména vliv tepla, tření a vlhka. Ohroženy jsou děti léčené širokospektrými antibiotiky. Obraz kvasinkové dermatitidy se liší od obrazu prosté plenkové dermatitidy. Celé plochy kůže jsou zarudlé s pupínky a puchýřky, které se snadno strhávají. Plocha postižení může být rozsáhlá.

Pokud již dojde k rozvoji některého z výše uvedených zánětů, je nutné vyhledat odbornou pomoc u ošetřujícího pediatra. Aby k tomu nedošlo, je nutné dodržovat již zmíněná preventivní opatření. Ještě jednou si je krátce shrneme:

- 1** častá výměna plen – nejméně 7 x denně, u novorozenců ještě častěji
- 2** důsledná očista genitálu od zbytků moči a stolice textilními ubrousky, které odstraňují i tukové partikule ze stolice
- 3** používání ochranné masti určené pod plenky, event. masti proti opruzeninám
- 4** používání kvalitních nedráždivých plen s efektem suchého povrchu

KOUPÁNÍ

Hlavním cílem koupání je celková očista. Většina dětí se z pobytu v příjemné teplé vodě raduje. Kůže novorozence je velmi tenká a málo odolná vůči vlivům zevního prostředí. Působením vody se snadno rozmočí. Koupel novorozence by proto měla být pouze krátká, cca 5 minut.

Před vlastním koupáním je důležité si vše v klidu připravit. Teplota v místnosti by měla být alespoň 22°C, lépe 24-25°C. Do vany nalijeme 10-15 cm vody o teplotě 37-38°C. Teplotu vody je nutné ověřit teploměrem. Před koupáním očistíme genitál dítěte stejně jako při přebalování.

Při nošení dítěte dbáme vždy na bezpečné držení – tzv. držení přes dva klouby. Jednou rukou ho držíme za vzdálenější rameno a horní část paže, druhou ruku podsuneme pod zadeček a držíme jí vzdálenější stehno a kyčelní kloub. Ve vanyčce držíme dítě jednou rukou za vzdálenější rameno a paži a předloktím podpíráme jeho hlavičku a krk. Druhou rukou dítě omýváme.

Čistou žínkou namočenou pouze v teplé vodě nejprve omyjeme obličej dítěte. Poté je možné do vody přidat dětskou koupel či použít dětské mýdlo. K mytí nejsou v žádném případě vhodná běžná mýdla, která pokožku nadměrně vysušují. Pro novorozence je vhodné



použít speciální dětské koupele bez obsahu mýdla, eventuelně s přídavkem oleje. Zabráníme tak nadměrnému vysušování kůže. Vlasy novorozence jsou krátké a jemné, nevyžadují zvláštní šampóny. Omýváme je stejně jako tělíčko nedráždivým přípravkem dětské koupele. Při koupání kojenců a starších dětí lze použít dětská mýdla. Na rozdíl od běžných mýdel jsou tato nedráždivá a obsahují hydratační složky (glycerin, oleje), které brání nadměrnému vysušování pokožky. K mytí vlasů u starších dětí používáme různé druhy šampónů. Dětské šampóny při náhodném zanesení do očí tolik nedráždí. Vlasy stačí mýt zpravidla 1 x týdně.

Při koupeli postupujeme vždy odshora dolů. Nejprve omyjeme vlasatou část hlavy, uši, krk, záda, hrudníček a břicho. Následně omýváme ruce směrem od konečků prstů k ramenům a nohy, také směrem od konečků prstů k trupu. Poté omýváme genitál směrem zepředu dozadu a zcela na závěr zadeček.

Po koupeli dítě opatrně ale pevně uchopíme a přeneseme na připravenou osušku. Jemně ale důkladně ho osušíme, pokožku v žádném případě netřeme. Zvýšenou pozornost věnujeme

vysušení kožních záhybů, bráníme tak jejich zapaření. Zevně otřeme uši a dle potřeby vyčistíme nos.

Ošetření pokožky po koupeli

Po koupeli je nutné kůži dítěte ošetřit dětským olejíčkem nebo dětským pleťovým mlékem.

Dětské oleje nanášíme v malém množství na pokožku celého těla. Na kůži se tak vytváří ochranná vrstva, která brání nadměrnému vysušování. Některé oleje obsahují navíc výtažky z bylin. Existují také olejové gely obdobného účinku. Z celé řady výrobků na trhu je třeba vybrat pro každého individuálně vhodný preparát. Místo olejíčka po koupeli lze použít dětská pleťová mléka a krémy. Také ony pokožku hydratují a chrání před vysušením. Aplikují se v tenké vrstvě na celé tělíčko. Opět dáváme přednost krémům přírodním a v bio kvalitě

Ochrana kůže před slunečním zářením

Negativní účinky UV složky slunečního záření jsou již dlouhou dobu dobře známy. V posledních letech jsme svědky nárůstu incidence zhoubných nádorů kůže. Účinná ochrana před slunečním zářením by měla být pro nás všechny samozřejmostí, dvojnásob to pak platí pro dětský věk.

Dětská pokožka vyžaduje zvláštní ochranu před účinky slunečního záření. Děti do 1 roku by přímému slunečnímu záření neměly být vystavovány vůbec. Jejich pokožku je třeba chránit vhodným oblečením a pobytem ve stínu. Kojencům je dobré ponechat volné vzdušné oblečení s dlouhými rukávy a nohavicemi. Důležitou součástí oblečení je také čepička.

Pro děti starší 6 měsíců jsou vhodné dětské ochranné krémy. Jejich složení je odlišné od běžných opalovacích krémů. Obsahují pevné partikule, které zůstávají na povrchu pokožky a odráží sluneční paprsky. Jedná se o tzv. fyzikální filtr proti slunečnímu záření. Běžné opalovací krémy obsahují chemické filtry a nejsou pro dětský věk vhodné. Ochranný krém je potřeba aplikovat opakovaně během dne. Dále je důležité vyhnout se pobytu na přímém slunci zejména v době mezi 10. a 15. hodinou.

Foto: Shutterstock.com

A-DERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE VEGETAL

Mějte suchou, podrážděnou nebo atopickou kůži *pod kontrolou*

PŘÍRODNÍ EMOLIENČNÍ PÉČE

Řada Exomega Control, stejně jako ostatní řady značky A-Derma, obsahuje unikátní rostlinnou **aktivní látku 100% přírodního původu – oves Rhealba®**. Oves Rhealba® má příznivý vliv na pokožku celé rodiny, od narození až po seniory. Extrakt z mladých výhonků ovsa Rhealba® neobsahuje proteiny a má zklidňující, obnovující a hydratační účinky.

NOVOROZENCI – KOJENCI – DĚTI – DOSPĚLÍ

NÁŠ TIP DO VÝBAVIČKY:

EXOMEGA CONTROL Emolienční krém 200 ml

- ✓ příjemná textura bez parfemace, od narození

EXOMEGA CONTROL Zvláčňující sprchový olej 500 ml

- ✓ jemný mycí olej, výborná snášenlivost, od narození

Dermalibour+ Reparační CICA-Krém 50 ml

- ✓ okamžitě zklidňuje, čistí, obnovuje a vyživuje
- ✓ vhodný i pro novorozence – plenková dermatitida, perorální dermatitida,
- ✓ suchá podráždění kůže a kojící ženy – podráždění bradavek



100%
PŘÍRODNÍ
SLOŽENÍ

ZKLIDŇUJE

KONTROLUJE
MIKROZÁNĚT

PŮSOBÍ PROTI
PODRÁŽDĚNÍ

EXOMEGA CONTROL

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



OVES RHEALBA®
BIO
ZEMĚDĚLSTVÍ
A-DERMA

**EKO
OBAL**

Novorození

≥ **95%**
SLOŽEK
PŘÍRODNÍHO
PŮVODU





Něco dobrého pro předškoláčka – jídelníček

Jídelníček v předškolním věku by měl být nejen chutný, ale i pestrý a zdravý, aby dítěti zajistil dostatečný příjem všech potřebných živin. Jak by měl v ideálním případě vypadat a jaké potraviny by v něm neměly chybět?





RŮST DÍTĚTE V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU

Období od třetího do šestého roku věku pokračuje přibližně se stejným tempem, jako tomu bylo v druhém roce života. To znamená, že by dítě mělo přibrat zhruba 2,5 kg a vyrůst o cca 6 cm za rok. I tady pak platí, že právě výživa je jednou ze základních fyziologických potřeb dítěte, která je důležitá pro jeho správný fyzický i psychický vývoj.

SPRÁVNÉ STRAVOVACÍ NÁVYKY

Tápete, v jakém věku začít děti učit správným stravovacím návykům? Odborníci radí co nejdříve. Pokud si dítě již v útlém věku osvojí nevhodné návyky, neprospěje to jeho fyzické ani psychické stránce. Dítě by se mělo naučit jíst pravidelně, menší porce alespoň pětkrát denně, a v období po třetím roce už by při stolování mělo být relativně samostatné.

BUĎTE SVÉMU DÍTĚTI VZOREM

Rodiče jsou pro dítě největším vzorem, a to ve všech směrech jeho života. Jestliže tedy nechcete, aby vaše dítě holdovalo sladkostem, bramborovým chip-

sům a dalším nezdravým potravinám, pak je před ním sami nekonzumujte. To, jaké potraviny bude dítě volit, až si bude jednou samo vařit, je ovlivněno tím, co nyní vidí doma.

CO JE ZDRAVÉ, NENÍ VŽDY OBLÍBENÉ

Určitě to znáte z vlastní zkušenosti. Strávíte v kuchyni mnoho času, dáte si extra záležet s přípravou snídaně či oběda, a ejhle. Vašemu potomkovi výsledný pokrm nechutná a sní ho s těžší pár lžic. V takovém případě nenuťte děti jíst velké množství jídla, ale nechte ho potraviny postupně ochutnávat, aby k nim nezískalo odpor. Ty, které mu poprvé nechutnaly, hned nevyřazujte z jídelníčku, a naopak je zkuste přistě zkombinovat s něčím jiným. Dětem obecně trvá delší dobu, než si na některé chutě zvyknou.

JAK JE TO S POTRAVINO- VÝMI OMEZENÍMI

Jsou děti, které se, nejčastěji vlivem genetiky, potýkají s některými alergiemi či intolerancemi. Pokud mezi ně ale vaše dítě nepatří, není zde žádný důvod vynechávat určité skupiny potravin. Obiloviny, mléko či ryby mají své opodstatněné místo v jídelníčku, stejně jako

čerstvá zelenina, ovoce nebo luštěniny. Co je ale důležité omezit, jsou přidané cukry a sůl, dále smažená jídla, ztužené tuky a nejrůznější aditiva.

PŘEDŠKOLNÍ DĚTI POTŘEBUJÍ VÁPÍK

Období od tří do šesti let je charakteristické zvýšeným růstem. A právě proto potřebuje dítě dostatek vápníku, který je základem pro stavbu kostí a nachází se především v mléce a mléčných výrobcích jako jogurty, tvaroh nebo sýry. Ty jsou zároveň skvělým zdrojem kvalitních bílkovin a tuků, které jsou důležité pro správný vývoj veškerých tělesných orgánů.

ZÁKLADEM JÍDELNÍČKU JE PESTROST

Ze všech živin, které by se na talíři měly objevovat, jsou pochopitelně nejdůležitější bílkoviny. Vybírejte hlavně kvalitní drůbež, hovězí maso nebo ryby. V lednici by vám dále neměly chybět již zmíněné mléčné výrobky a jako zdroj tuků volte jak rostlinné, tak živočišné potraviny. Co se týče sacharidů, které jsou rovněž nezbytné, vybírejte přílohy jako brambory, rýže nebo těstoviny a nevynechávejte ani kvalitní chléb a pečivo.

Veletrh Pro dítě

Vše pro děti a rodiče.
Zažijte závody batolat,
show Michala Nesvadby a další
atraktivní doprovodný program.

Výstaviště Brno
29. 2. – 2. 3. 2024

www.proDite.cz

BVV

Veletrhy
Brno

INZERCE



Přírozeně bezlepkové výrobky z Anglie

kvalitní směsi bez obsahu deproteinovaného
pšeničného škrobu a jiných alergenů

Směsi na chléb a pečení



Směs bílá bez lepku
Vhodná pro vstřícné pečení
a vaření (zabíhávání polévek
a omáček, palačinky,
cukroví – v kombinaci
s chlebovou směsí a jině).
Vhodná i pro kynutá
těsta lita do formy.
Složení: směs (ryže, brambor,
tapióky, kukuřice a pohanky).



Samokypící směs bez lepku
Vhodná pro těstárnu a kynutá
lita těsta do formy.
(vstřícné pečení, muffiny,
dorty, bábovky).
Složení: směs (ryže, brambor,
tapióky, kukuřice a pohanky),
kypřící prášek.



**Směs na tmavý chléb
bez lepku**
Kvalitní lehčí tmavý chléb
vhodná pro vstřícné
pečení (masové, masové,
luskové, vločky na pšenu
a jiné). Složila v kombinaci se
samokypící směsí.
Vhodná i pro kynutá těsta lita
do formy.
Složení: směs (ryže, brambor,
pohanky a kukuřice,
včetně s cukroví a kypř.
santánová guma).



**Směs na světlý chléb
bez lepku**
Směs na bílý chléb, tělo vhodné
pro výrobu cukroví, těstíčka,
pízza, těstoviny a jiné.
Vhodná i pro kynutá těsta lita
do formy.
Složení: směs (ryže, brambor,
tapióky, Xanthanová guma).



Rýžová mouka
Vhodná pro vstřícné
pečení – pečení i vaření.
Složení: směs bílá a celozrnné ryže.



RYCHLÉ MAKOVKY BEZ LEPKU



Ingredience:

- 250 g tvarohu (vaníčka)
- 2 vejce
- 5 lžic cukru
- špetka soli

- vanilkový cukr
- 250 g Freee Doves Farm samokypící
směs bílá bez lepku
- trochu mléka na pomazání
- mlék na posypání

Postup:

- protlačíme vejce, cukr, vanilku a sůl spolu s tvarohem
- přidáme mouku
- plech si vyložíme pečícím papírem a pomazeme olejem
- namočenými rukama tvoříme z těsta kuličky, které klademe na plech a posypeme
mlékem
- pečeme 12 minut na 190°C
- nyní pomazeme makovky mlékem a pečeme ještě dalších 5 minut

Rozmanité recepty na www.dovesfarm.cz, www.freee.cz a FB Freee – Doves Farm
V prodeji v síti Kaufland, Albert, Tesco, Globus, Billa, Lekarna.cz, Rohlik.cz, Kosik.cz, Grizly.cz

TUKY V DĚTSKÉM JÍDELNÍČKU

Nyní se blíže podíváme na jednotlivé makroživiny. Prvními z nich jsou tuky, jejichž podíl na celkovém energetickém příjmu má dosahovat kolem 30 %. Důraz by měl být kladen především na nenasycené mastné kyseliny, a to z toho důvodu, že jsou nezbytné pro vývoj mozku (suché části mozku tvoří až z 60 % právě tuk). Přispívají k rozvíjení nových schopností, podporují paměť a pomáhají dítěti se dobře soustředit.

BÍLKOVINY VE VÝŽIVĚ DĚTÍ

Množství bílkovin, které by dítě mělo ve stravě přijmout, se odvíjí od jeho věku. V předškolním věku do doporučuje 1–1,5 g bílkovin na kilogram tělesné hmotnosti s tím, že by měly tvořit cca 15 % celkového energetického příjmu. Odborníci se shodují na tom, že je vhodné upřednostňovat proteiny živočišného původu (50–70 %). Ty totiž obsahují všechny esenciální aminokyseliny v optimálním poměru – mluvíme o tzv. plnohodnotných bílkovinách. Patří sem potraviny jako maso, mléko a mléčné výrobky nebo vejce. Mezi neplnohodnotné bílkoviny (neobsahují všechny aminokyseliny) pak řadíme rostlinné zdroje zahrnující obiloviny, luštěniny nebo ořechy.

ZÁKLADEM JSOU ALE SACHARIDY

Největším zdrojem energie pro malé děti jsou právě sacharidy, a proto by v jídelníčku měly být zastoupeny z 50–55 %. Základ představují polysacharidy jako obiloviny, pečárenské výrobky, luštěniny, těstoviny nebo rýže. Jsou nejen nutričně hodnotné, ale rovněž představují výborný zdroj vlákniny. Té by dítě mezi třetím a šestým rokem mělo přijímat cca 10 g denně. Děti mají samozřejmě rády i sladkosti, proto jim je zcela neodpírejte. Pamatujte ale na to, že se jednoduché cukry nesmí stát základem jídelníčku, a pokud to jen

trochu jde, nahrazujte je formou ovocných salátů, sušeného ovoce, oříšků či tvarohových dezertů.

POTRAVINY NADUPANÉ VITAMINY

Ovoce a zelenina (od obojího se doporučuje cca 200 gramů denně) jsou kaloricky poměrně chudé, a tak je lze



zakousnout v podstatě kdykoliv a k čemukoliv. Nachází se v nich nejen vláknina, ale i tolik potřebné vitaminy a minerální látky. Zatímco zelenina v sobě ukrývá hlavně draslík, vápník nebo železo, ovoce je zase zásobárnou vitamínu C a skupiny B. Dětem se nebojte nabídnout ani exotické ovoce, případně i to sušené, ale je-li ošetřeno sírou, před konzumací ho pečlivě opláchněte.

JAK JE TO S PITNÝM REŽIMEM

Během jednoho dne by předškolák měl přijmout 1500–2000 ml tekutin ve správné teplotě (20–25 °C). Toto množství je potřeba rovnoměrně rozdělit do menších dávek v průběhu celého dne.

Ptáte se proč? Je to z toho důvodu, že pravidelný pitný režim předchází subjektivnímu pocitu žízně. Nejvhodnější tekutinu představuje samozřejmě neperlivá voda, ale doporučit lze i neslazené ovocné/bylinkové čaje nebo ovocné/zeleninové šťávy zředěné vodou v poměru 1:1.

VZOROVÝ JÍDELNÍČEK NA TŘI DNY

První den volte ke snídani ovocný tvaroh s banánem a neslazený ovocný čaj. Ke svačině nabídněte dítěti bílý jogurt s BeBe sušenkami a kuličkami hroznového vína. K obědu připravte kuřecí játra, jako přílohu zvolte rýži a přidejte ještě rajčatový salát. K odpolední svačině namažte rohlík domácí sýrovou pomazánkou a do mističky nakrájejte pár koleček okurky. Na večeri si pak připravte zeleninový vývar s vejcem a k němu krajíc chleba.

Druhý den si společně připravte ovesnou kaši s medem a oříšky. K pití volte slabý černý čaj. Na svačinu dejte dítěti ovocnou přesnídávku s piškoty a k obědu připravte kuřecí prsa na žampionech s pečenými brambory a okurkovým salátem. Jako odpolední svačina přijde vhod hummus s tyčinkami z čerstvé zeleniny (mrkev, okurka, paprika apod.) a k večeri si společně dejte rizo-to se zeleninou a sýrem.

Třetí den začněte dalamaníkem s žervé a ředkvičkami a k pití dítěti nabídněte čaj s medem a citrónem. K dopolední svačině přidejte do bílého jogurtu nakrájený banán a lehce zakápněte datlovým sirupem. K obědu si připravte rybí filé s bramborovou kaší. Odpoledne, zejména pokud budete trávit čas venku, oceníte ovocnou kapsičku, a v závěru dne můžete povečeřet brambory zapečené se sýrem a brokolicí.

Foto: Shutterstock.com



ABELSON FOTO

umělecké
fotografie
těhulek,
novorozenců,
miminek a
dětí

www.abelsonfoto.com

tel: 603 425 605

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



JARNÍ DETOX

Někdo ho považuje za módní výstřelek, jiný za krok k lepšímu zdraví. Jak očistit své tělo bezpečně?





S příchodem prvních jarních paprsků se mnozí pouštějí do všelijakých půstů, detoxikace a očištných kúr. Každého k tomu vedou jiné záměry. Někdo by rád shodil kila nabraná o Vánocích, jiný chce nastartovat tělo na novou sezónu, dalšího trápí nějaké zdravotní neduhy a slibuje si posílení organismu. Ať je váš úmysl jakýkoliv, právě toto období je ideálním časem pro změnu. Ovšem chce to dobré znalosti, dokonalý plán a zdravý rozum.

SMĚLE DO TOHO

S pojmem detoxikace těla se setkáváme stále častěji. Jako by se z ní stával trend moderní doby. Jestliže na ni pohlížíte s despektem a představujete si nějaké urputné hladovění, rádi vás vyvedeme z omylu. Správně vedená očista je nenásilná, dodá vám novou energii, zlepší náladu, zkvalitní spánek a posílí imunitu.

Nečekejte však zázraky. Zapomeňte na desítky kilogramů shozených během několika týdnů. To byste svému organismu opravdu neprospěla. Cílem detoxikace je vyčistit tělo od škodlivých látek, kterými se během zimy zaneslo. Právě nyní se totiž mnoho z nás plouží únavou, potýká se s vyčerpaním, různými nachlazeními a virózy způsobenými oslabenou imunitou. Chybělo nám sluníčko, vitamín D, měli jsme málo pohybu (však taky bylo daleko příjemnější

se v chladných dnech hezky zabalit do deky a upelešit se před televizí) a ani ta zimní strava plná těžkých jídel, hutných omáček a sladkostí nám nepřidala.

A tak se není čemu divit, že začátkem jara, kdy se venku začíná všechno probouzet, my upadáme do letargie. Ne nadarmo se užívá pojem jarní únava. Často se přidávají další problémy, jako je bledá pleť, lámavé vlasy a dokonce i splín či deprese.

HEZKY POMALU

Jestli jste duší střelec, který se do všeho vrhne po hlavě, trochu zbrzděte. Pokud byste ze dne na den začala držet hladovky, přísné diety nebo nadužívala všelijaké detoxikační produkty, vaše tělo by vám rychle dalo výstražný signál, že tudy cesta nevede. Jednak byste si mohla ublížit, jednak byste to dlouho nevydržela a jakmile byste se vrátila do běžného života, dostavil by se drsný jojo efekt. Místo energie byste byla ještě unavenější, místo dobré nálady by přišla podrážděnost a hrozil by i kolaps. Tak takhle ne!

Věděla jste, že...

lidské tělo se velmi rychle dokáže adaptovat? To znamená, že pokud se po celý rok snažíte žít relativně zdravě, není potřeba se na jaře nijak trýznit.

Jak tedy na to? Pomalu, přirozeně a tak, aby vám v tom bylo dobře. Postačí odlehčit jídelníček, doplnit vitamíny, dostatečně se hýbat, trochu se otužovat, chodit na čerstvý vzduch a pohybovat se mezi fajn lidmi. Ano, skutečně tak málo stačí.

Věděla jste, že...

při detoxikaci se můžete zpočátku cítit unavenější? Je to tím, že tělo je zanesené škodlivinami. Když ho čistíme, musíme na to vydat energii.

Proto si očistu důkladně naplánujte. Nejlépe na dny, kdy vás nečekají žádné zásadní pracovní události, stresové situace nebo větší sportovní výkony. Ideální je směřovat ji do dnů volna. Vůbec nejlepší možností je vzít si kratší dovolenou a spojit ji například s pobytem v lázních. Najděte si čas sama pro sebe, věnujte se svému tělu i duši.

ZAČÍNÁME

Možná by nebylo od věci, kdybyste se svým záměrem seznámila rodinu. Ať jste tak trochu hájená. Ať po vás nechtějí horentní výkony. Ať nemusíte neustále pobíhat po domácnosti s hadrem. Nechte se trochu hýčkat a obskalkovat.

Jídlo

Asi největší roli v detoxikaci těla je strava. Není to nic složitého. Jen se snažte jíst co nejpřirozenější potraviny. Tak trochu jako v dobách našich babiček. Tehdy také nebyly na trhu instantní polévky, chipsy, krupky a různé „umělé“ pochutiny. Jedlo se střídalo a tak říkají opravdově. Základ tvořily luštěniny, obiloviny, maso jen jednou za čas.

Dnes si vše zjednodušujeme, a tak místo opravdové ovesné kaše si kupujeme její instantní náhražky. V supermarketu sáhneme po polotovaru, uzeninách nebo bábovce, která má trvanlivost i několik měsíců. Už to by vás mělo varovat, jak je to nepřirozené. To vše doplníme sladkými limonádami nebo energy drinky. A zjistíme, že vlastně jíme všechno umělé.

Přitom stačí si ty těstoviny uvařit doma, upéct vlastní koláč, sladkosti nahradit sušeným ovocem (neprosazovaným)

Pro celou rodinu! **SLEVY AŽ 100 %**

z doplatků na léky pro všechny držitele PHARMACARD.



**Všechny inzulíny
bez doplatku**



**Rezervace
eReceptu/ePoukazu**
online na rezervace.ipcgroup.cz

SBÍREJTE BODY
ve věrnostním
programu a získejte
neodolatelné odměny!

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



Vše pro zdraví...

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



www.ipcgroup.cz

INZERCE

LIPOVITAN® DUO a LIPOVITAN® S K PÉČI O VAŠE JÁTRA



1 POUZE
TABLETA DENNĚ

doplňek stravy

LIPOVITAN® DUO obsahuje:

- **cholin**, který přispívá k udržení normální činnosti jater
- **silymarin**, který podporuje normální činnost jater a jejich detoxikaci



**AKČNÍ BALENÍ
90 TABLET
+ 15 TBL. ZDARMA***

doplňek stravy

LIPOVITAN® S obsahuje **silymarin**,
který přispívá:

- **k ochraně jater** před dopady některých škodlivin
- **ke správné funkci jater**
- **k detoxikaci organismu**



a slané tyčinky vyměnit za oříšky nebo semínka. Nu a místo sladké limonády je vhodná voda ochucená citronem, nebo skvěle chutná také voda, do které nakrájíte třeba okurku nebo přidáte mátu či meduňku. To vám v samotném začátku stačí.

Trávení odlehčíte, když omezíte maso. Určitě to bez něj pár dnů vydržíte. Pokud ne, pak si dejte rybu nebo libovou drůbež. Nepřehánějte to ani s mléčnými výrobky a tučnými sýry. Ale takový bílý jogurt s živými kulturami nebo kefír vám udělají dobře. Jsou plné probiotik, která mají vliv na střevní mikroflóru, potažmo na naši imunitu.

Věděla jste, že...

pro detoxikaci těla je důležitý pitný režim? Na to nezapomínejte a mějte po ruce ideálně čistou vodu.

Vynechte:

- kávu
- alkohol
- cigarety
- tučné maso
- bílou mouku
- sladkosti
- cukr

Bylinky

Na jaře začínají rašit bylinky. Vypravte se do přírody pro kopřivu, sedmikrásky,

pampelišku nebo ostropestřec.

• Kopřiva

Je skvělou bylinkou pro čištění krve. Mladé výhonky také vyrovnávají cukr v krvi, vyplavují z těla škodliviny a odvodňují. Mají protizánětlivé účinky. Udělejte si z nich špenát nebo je přidejte do nádivky.

• Pampeliška

Z této krásné květiny, na kterou kolikrát na zahradě žehráme jako na plevel, využijete prakticky všechno. Určitě si najde místo ve vaší kuchyni i lékárnice. Podporuje činnost jater a trávení, odvodňuje, detoxikuje... Může se vám zdát trochu hořká, ale je to o zvyku. Vynikající je pampeliškový med, skvělá je v salátu a poslouží vám i pampeliškový čaj.

• Sedmikráska

Přinese vám hned sedminásobnou sílu. Nejen že čistí játra, ale také pomáhá při zánětech močových cest, podporuje činnost ledvin, pomáhá při odkašlávání a hojí. Krásně vypadá i chutná v salátech nebo na chlebu s máslem.

• Ostropestřec

To je jednička mezi bylinkami na očistu jater. Kromě toho preventivně pomáhá před tvorbou žlučnickových kamenů, regeneruje a zlepšuje stav kůže.

VÝHONKY

Výhonky mají v sobě obrovskou sílu, kterou vám rády předají. Obsahují spoustu vitamínů, minerálů i stopových prvků. Mají antioxidační účinky, posilují imunitu, probouzejí metabolismus, regenerují a dodávají potřebné látky. Skvělé je mungo, vojtěška nebo řeřicha, která je velmi jednoduchá na přípravu.

PROBIOTIKA

Tyto živé mikroorganismy žijící v našich střevech nám pomáhají, abychom dobře strávili potravu a dostali z ní co nejvíce výživy. Probiotika pomáhají při průjmeh, nadýmání či střevních potížích, ale také nám dodávají živou energii.

Jejich příjem bychom měli zvýšit při nemoci, užívání antibiotik nebo právě při detoxikaci těla. Dobré je zařadit do jídelníčku Kysané mléčné výrobky, kysané zelí, kombuchu, miso... Lze je ale doplňovat i pomocí doplňků stravy.

ODPOČINEK

Jak jsme zmínili na začátku, měla byste myslet na sebe. Snažit se uvolňovat, dopřávat si čerstvý vzduch, pohyb, ale i relaxaci v podobě masáže, meditace a dobrého spánku.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com

My detoxikujeme, imunita léčí
MARION®

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

JE NEPŘÍJEMNÉ ŽÍT POD TLAKEM



Hyperten

„Můj krevní tlak klesá, cítím se výborně.“ Tak zní e-mail od jedné ze statisíců lidí, trpících poruchami

regulace krevního tlaku. Přírodní regulátor krevního tlaku je snem mnoha generací. Tato hydrodynamická veličina dokáže nadělat spoustu škody. Krevní tlak je řízený řadou senzorů, které ovlivňují průtok krve tepnami. Vysoký, ale i nízký krevní tlak je regulovaný geniálním systémem, který bývá narušený řadou toxinů, především civilizačních. Odstranit jednou pro vždy příčiny této poruchy, bylo cílem naší mnohaleté studie. Ukážu vám jeden zázrak. Změříte si krevní tlak a nejste-li spokojeni, stříknete si 3-4x ze spreje Hyperten na předloktí. Za 1 minutu opakujte měření tonometrem nebo chytrými hodinkami. Jestliže se krevní tlak změní, je pro Vás preparát vhodný. Aplikujte ho 1x denně, 3 lahvičky ročně. Napište nám, rozšíříte řady našich příznivců.

MUDr. Josef Jonáš



Hyperten

Cíleně zaměřená
detoxikace center,
která jsou zodpovědná
za regulaci krevního tlaku

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

Obraťte se na svého detoxikačního poradce Marion





A soft-focus photograph of a home interior. On the left, a green plant with thick, rounded leaves sits on a surface. In the background, a lamp with a white shade and a dark base is visible. In the foreground, a white and pink striped blanket is draped over a dark-colored sofa or bed. The overall atmosphere is warm and comfortable.

Imunita, chřipka, nachlazení

Potýká se s nimi každý z nás. Někdo víc, někdo méně, zvláště často pak trápí děti. Je tady podzim a s nimi přicházejí chřipky, virózy či nachlazení. Jak přežít zimu ve zdraví? Vybuduje si imunitu.



Kýchání, kašel, bolest v krku, rýma, teploty... typické projevy nachlazení. Dospělého člověka postihne v průměru asi třikrát ročně. Je totiž klasickým průvodcem podzimního ochlazení, zimního počasí i začátku jara. Zkrátka souvisí se změnou ročních období. Zvlášť citlivé jsou děti, které se běžně nachladí i osmkrát za rok. Není to nic neobvyklého, stále jsou obklopeny velkým kolektivem, kde se infekce šíří rychle.

ZA VŠÍM HLEDEJ IMUNITU

Proč býváme tak často nemocní? Tak trochu si za to můžeme sami. K oslabené imunitě přispívá špatný životní styl. Málo pohybu, uzavřené místnosti, špatná strava... Zapracujeme-li na své imunitě, tělo se dokáže daleko lépe vypořádat s viry a jen tak kde co nás neskolí. Imunita je schopnost organismu zamezit virům, bakteriím či plísním proniknout do těla. Při napadení těmito látkami zareaguje tzv. imunitní odpověď. S jistou dávkou imunity se již rodíme. Vrozenou imunitu, kterou předává matka dítěti, neovlivníme. V průběhu života pak získáváme imunitu tím, že se setkáváme s cizorodými látkami, na které tělo reaguje, zvyká si a každé další „setkání“ pak zvládá lépe. Tento druh imunity ovlivnit můžeme. A to

dost podstatně.

I proto se nedoporučuje žít ve zcela sterilní domácnosti. A tak se nemusíte hroutit, když si vaše dítě kecne na špinavou zem. Berte to tak, že si buduje imunitu. Rozhodně vás však nenabádáme, abyste žili ve špíně. Naopak. Správná hygiena, mytí rukou, dezinfekce výrazně pomáhá snížit riziko přenosu infekcí.

PRO IMUNITU JE VŠAK ZÁSA DNÍ ŽIVOTNÍ SYTL:

Pohyb a zase pohyb

Schválně. Kolik času prosedíte u počítače a u televize? A kolik času na procházce v přírodě? Většina z nás tráví nejdelší část dne ve vydýchaných místnostech, mnozí (například pracovníci v obchodních centrech) dokonce bez přístupu denního světla. Většinu času sedíme a jediný pohyb máme na kolečkové židli, když se odrazíme, abychom si „dojeli“ od jednoho stolu k druhému třeba pro sladkou tyčinku.

Snažte se tedy, co to jde, přidat do svého života pohyb. Zapracujte na své fyzice. Ideální je cca 30 minut aerobní aktivity denně. Nemusíte ale dřít ve fitness centru. Stačí svižná procházka, nefungující výtah či pravidelné ranní cvičení. Pokuste se co nejvíce chodit

pěšky. A pamatujte, každý krok se počítá. Kupte si třeba krokoměr, který váš pohyb ohlídá za vás a jasně vám ukáže, jestli máte dnes splněno. Věřte, že vás požene vpřed.

Strava

Zdravý a pestrý jídelníček je základ. Jíst bychom měli pravidelně, co nejvíce přirozených potravin. A jak to vypadá u vás? Snídani nestíháte, na svačinu zapomenete a oběd zhltnete, ani nevíte co jste jedli? Odpoledne už třetí kafe, případně čokoládová tyčinka, abyste vydržela, protože únava na vás dopadá. Večer pak konečně něco pořádného. Těžká večeře a vybilovaná lednička. Usínáte s výčitkami svědomí a těžkým žaludkem? Pak vyhlášíme STOP.

Jezte tři větší jídla denně, mezi nimi dvě lehké svačiny. Snažte se do jídelníčku zařadit hodně zeleniny, ovoce, celozrnné obiloviny, kvalitní bílkoviny v podobě libového masa, ryb, vajec, mléčných výrobků. Imunitu podpoříte zakysanými výrobky a kvašenými potravinami, které mají blahodárný vliv na naše trávení. Omezte alkohol, sladkosti či slané pochutiny.

Když se budete stravovat pestře a pravidelně, tak na tyto neřesti stejně nebudete mít tak intenzivní chuť. Jestliže

Immun44 = unikátní aktivní látky Plantovir® a Phyto-Panmol®!

Immun44®

Stimulujte imunitu dětí a celé rodiny!

Pomáhá tělu
dobít a udržet
„imunitní baterii“

pro děti
od 3 let

Efektivní,
komplexní,
bioaktivní
složení

Testováno
v Rakousku

Vyvinut speciálně pro potřeby
imunitního systému



Okamžitý efekt
na růst
a množení virů

Pro celou
rodinu

INZERCE

SENIMED

Nakopněte imunitu vašich dětí!

garantovaná
čistota
betaglukanu
min. 80 %

Glukánek sirup

- obsahuje betaglukan kvasničného původu
- bez konzervačních látek
- příjemná pomerančová chuť a vůně
- vhodný pro děti už od 1 roku



vhodný
pro děti
od
1 roku

Doplňky stravy. Dbejte na vyváženou stravu a zdravý životní styl.
Více informací naleznete na senimed.cz.



vás přesto přepadne, nevyčítejte si ji, ale dopřejte si kostičku kvalitní vysoce procentní čokolády, která spolehlivě ukojí vaše chuťové buňky.

No stress

Lehko se to řekne že? Ale jak se nestresovat, když žijeme v době stresové. Děti se hádají, práce nad hlavu, nevíme, co dřív. A to je ještě pouze běžný provoz. Co teprve, když přijdou opravdové problémy.

Pokuste se do života přinést humor. Na to, co vás rozčiluje, se podívat s nadhledem a zkusit se tomu zasmát. Ono vám to opravdu může pak připadat komické. Naučte se meditovat, zastavit se, vnímat své tělo i své potřeby. Zaposlouchejte se do relaxační hudby, zapalte svíčku, udělejte si romantický večer, horkou lázeň, uvolněte se na masáži. Dopřejte si to, co vám dělá radost. I radost buduje imunitu.

Vitamíny

Skvělým bojovníkem za naši imunitu je vitamín C. Nehledejte ho pouze v citrónech, daleko víc se ho ukrývá v rakytní-

ku, kustovnici čínské nebo i v paprice. V zimě potřebujeme dodat tělu vitamín D, kterého se nám většinou nedostává. Čerpáme ho totiž ze slunečních paprsků. Ve stravě ho najdete v rybách nebo ořechách či luštěninách. Zařadte česnek, který je přírodním antibiotikem. Změřte se také na vitamín A, který patří mezi antioxidanty. Najdete ho například v rybím tuku. Doplňte také další antioxidant – vitamín E.

Probiotika

Významným pomocníkem pro lepší imunitu jsou probiotika. Tedy živé bakterie, které osidlují naše střeva. Pomáhají tělu vstřebávat živiny z potravy. A jsou účinné v prevenci před nemocemi. Když totiž organismu zajistíme dostatek živin, bude vitálnější a lépe si s potížemi poradí. V přirozené formě je najdeme v kysaných mléčných výrobcích, kvašených potravinách, jako je kombucha, miso, skvělým zdrojem je kysané zelí. Ale můžete sáhnout i po doplňcích výživy.

O vrstvu méně

V posledních letech je v kurzu otužování. Když se trochu přemůžete, skvěle funguje na obranyschopnost. Jen s ním opatrně. V žádném případě neskočte rovnou do ledového rybníka. Začněte pomalu. Nejdříve se poradte se svým lékařem, zda je pro vás otužování vhodné. Pak postupujte krok po kroku. Můžete třeba shodit jednu vrstvu oblečení, vytápnět byt o stupeň méně, snižovat i teplotu vody při sprchování, až se vcelku přirozeným způsobem dostanete k té studené.

Budete-li dostatečně připraveni a dostanete chuť opravdu zkusit i plavání v onom rybníce, najděte si k sobě parťáka, který s tím má zkušenosti. Na sociálních sítích jsou i celé skupiny otužilců. Nebo se přihlaste do některého z otužileckých spolků. Každopádně se do toho nepouštějte sama. Nikdy nevíte, jak tělo zareaguje.

Sauna

Imunitu báječně podporuje sauna. Zvyšuje obranyschopnost organismu, zbavuje stresu, uvolňuje tělo i namožené svaly. Potem z těla odcházejí nežádoucí látky, saunování také prokrvuje a dokonale prohřívá. Skvělé je si ji dopřát

třeba třikrát týdně.

Má to ale svá pravidla. Do sauny docházejte zdraví. Rozhodně byste neměla trpět nějakými akutními problémy. Vyvarovat by se jí měli lidé s kardiovaskulárními potížemi apod. Při saunování byste měla vycházet ze svých pocitů. Nepřemáhejte se a když vám bude pobyt nepříjemný, opusťte ji.

V každém případě by maximální doba pobytu neměla přesáhnout patnáct minut. Poté se prudce ochlaďte studenou sprchou či v bazénku a relaxujte v odpočívárně. Doba odpočinku by měla být minimálně stejně dlouhá jako doba v sauně. Toto pak ještě dvakrát opakujte, abyste dosáhla tří sérií. Dostatečně pijte a hodně odpočívejte.

Osm hodin v posteli

Spát bychom měli šest až osm hodin denně. Málokdo však na tuto hranici skutečně dosáhne. Pokuste se chodit spát dříve, i když je tak lákavé dlouho do noci surfovat po internetu nebo sledovat televizi. Spánek pomáhá regenerovat tělo a dává mu sílu. Měli bychom usínat v dobře větrané místnosti, bez mobilních telefonů i jiné elektroniky. Teplota v ložnici by se měla pohybovat okolo 17 stupňů. Zbytečně ji nevytápějte víc, špatně by se vám spalo. Snažte se nebyť ničím rušena. Ani světlem z ulice.

Když už to přijde

Stane se. I když děláme vše pro to, abychom neonemocněli, může nás skolit nachlazení nebo chřipka. Často se tato onemocnění zaměňují, ale je mezi nimi rozdíl. Zatímco nachlazení mívá obvykle mírnější průběh s rýmou, kašlem, kýcháním či bolestmi v krku nebo hlavy, pobolívají také svaly, jsme unavení a nemáme takovou chuť k jídlu, za pár dnů jsme v pořádku. Nachlazení přichází plíživě. Ideální je zalézt do postele a pořádně ho vyležet.

Chřipka pak přichází velmi prudce. Jeden den jste zdraví a druhý den lehnete. Projevy jsou podobné, ale intenzivnější. Častým průvodcem je i horečka, zimnice, bolesti hlavy, kloubů i svalů, nechutenství. I v případě chřipky byste měli ulehnout, vypotit se, případně si pomoci léky, které zmírňují symptomy.

Foto: Shutterstock.com

ACYLPYRIN®

LÉK PŘI CHŘIPCE A NACHLAZENÍ

AŽ JE VÁM ZASE DO TANCE

ACYLPYRIN® SNIŽUJE HOREČKU
A ULEVÍ OD BOLESTI HLAVY,
SVALŮ A KLOUBŮ



ACYLPYRIN® 500 mg tablety. Jedna tableta obsahuje acidum acetylsalicylicum 500 mg. ACYLPYRIN® 500 mg šumivé tablety. Jedna šumivá tableta obsahuje acidum acetylsalicylicum 500 mg. ACYLPYRIN® s vitamínem C 320 mg/200 mg šumivé tablety. Ke snížení horečky a k úlevě od bolesti při chřipce a nachlazení, k potlačení mírné až středně silné bolesti (např. hlavy, zubů, bolesti v zádech a bolesti při menstruaci). Léky jsou určeny pro dospělé a dospívající od 16 let. Nesmí se užívat ve třetí třetině těhotenství. Výjimečně se může užívat během kojení, při pravidelném užívání vyšších dávek se však kojení musí přerušit. Volněprodejný lék k vnitřnímu užití. **Před použitím si přečtěte příbalovou informaci a poraďte se se svým lékařem nebo lékárníkem.**

Držitel rozhodnutí o registraci: Herbacos Recordati s.r.o., Štrossova 239, Pardubice, Česká republika.

Datum výroby materiálů: 1/2024. **Kód materiálů:** CZ-ACYLPYRIN-2024-03_inzerce 210 x 297.

Dobroty pro každé období

O tom, že každý věk si žádá své a to co je dobré pro novorozence, puberták většinou neocení, není potřeba diskutovat. Jak ale zajisti vše potřebné pro různé životní etapy?







Možná máte před sebou rodinný obrázek. Vaše batole se ošklibá 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 odbývají, 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 zdravý 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 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.

NOVOROZENEK

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.

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

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 zkoušet 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 vypořizovat případné potíže a intoleranci.

DO 3 LET

Děti v tomto věku se pomalu ale jistě už dostávají k běžné stravě. Jen je nutné ji uzpůsobit jejich 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 neznamená 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 vytrvat, pak se vyplatí hravost. Vezměte dítě jako partáka 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 vajíček, buďte kreativní. Nevíte-li, jaké porce mu nabídnout, pak si spočítejte, že tříleté dítě by mělo denně přijmout cca 5500 kJ.

PŘEDŠKOLÁCI

Děti chodí do školky, učí se jíst v kolektivu, což jim značně prospívá. Rozvíjí se tím i sociální vztahy, zvládají 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

TRÁPÍ VÁS PÁLENÍ ŽÁHY? HLEDÁTE RYCHLOU POMOC?

JAKÉ JSOU PŘÍČINY A PROJEVY PÁLENÍ ŽÁHY?

Pálení žáhy, kyselý reflux nebo trvalý pocit tlaku v břiše jsou časté potíže, které mohou být velmi nepříjemné. K pálení žáhy dochází, když žaludeční kyselina spolu s obsahem žaludku putuje nahoru do jícnu. Tento zpětný tok, který se v lékařských kruzích označuje také jako reflux, může dráždit sliznice a způsobovat palčivou bolest za hrudní kostí a ta může vystřelovat až do krku. Kyselý reflux může také dráždit hlasivky a sliznici patra, to může způsobovat chrapot a kašel. Reflux může dokonce způsobovat bolesti zad nebo ramen, protože se mohou podráždit i okolní nervy a bolest se může šířit páteří do dalších částí těla.

JAKÉ JSOU NEJČASTĚJŠÍ SPOUŠTĚČE PÁLENÍ ŽÁHY?

I když se snažíme jíst převážně zdravou stravu, stále existují chvíle, kdy si chceme dopřát „něco dobrého“, co už nemusí být tak dobré pro náš žaludek. Jedná se hlavně o sladká, těžká a mastná jídla, ovocné šťávy, kávu a alkohol, toto vše může způsobit zažívacímu traktu mnohem více práce než například lehká a snadno stravitelná zeleninová polévka. Pálení žáhy mohou způsobit nejen dietní chyby, ale také stres.

CO BYSTE MĚLI VĚDĚT?

Pálení žáhy není nemoc – je to příznak.

PROČ JE RELOXAN® DOBRÉ ŘEŠENÍ PŘI PÁLENÍ ŽÁHY?

Je to šetrný přípravek s dobrou snášenlivostí a rychlým účinkem. Žvýkácké tablety mají příjemnou mátovou příchut' a lze je užít od prvních příznaků. I pouhá jedna tableta dokáže neutralizovat přebytečnou žaludeční kyselinu a okamžitě zmírnit pálení žáhy. Žvýkácká tableta se rozpouští v ústech a uvolňuje složky, které se dostávají jícnem do žaludku, kde mohou okamžitě neutralizovat nadměrnou žaludeční kyselinu. Reloxan obsahuje koncentrovaný extrakt z opuncie, ten vytvoří ochranný povlak, který zklidňuje podrážděnou sliznici jícnu.

Kaktus opuncie patří do čeledi kaktusovitých. Její botanický název je *Opuntia ficus-indica* (česky opuncie mexická neboli fíková). Tento termín označuje její plody podobné fíkům. Původně pochází z Mexika, ale dnes se vyskytuje i v jižní Evropě. Kaktusy opuncie lze snadno rozpoznat podle nápadných výrůstků zvaných kladodia. Listy i sladké plody opuncie jsou jedlé a plné vlákniny a pomáhají k lepšímu trávení. Nepravé listy obsahují sliz, který je bohatý na mukoadhezivní látky, které mají schopnost vytvářet na sliznicích šetrný ochranný film. Tento přírodní povlak nejen že chrání sliznici před agresivní žaludeční kyselinou, ale také již podrážděnou sliznici jícnu zklidňuje.

RELOXAN® MŮŽE PŘINÉST RYCHLOU ÚLEVU – ABYSTE SE RYCHLE CÍTILI DOBRĚ. Zdravotnický prostředek. Čtěte pečlivě návod k použití.

KDYŽ VÁS PÁLÍ ŽÁHA RYCHLÁ ÚLEVA PŘÍRODNÍ OCHRANA

- **Rychle neutralizuje nadměrnou kyselost** v žaludku
- **Zklidňuje a chrání sliznici jícnu** pomocí přírodního extraktu z opuncie

VTVÁŘÍ
OCHRANNÝ POVLAK
DÍKY EXTRAKTU
Z OPUNCIE



Žvýkácké tablety s mátovou příchutí.



Schwabe Czech s.r.o.
Pod Klikovkou 1917/4, 150 00 Praha 5 - Smíchov
e-mail: info@schwabe.cz

Zdravotnický prostředek. Čtěte pečlivě návod k použití.
Více informací na www.relloxan.cz

jinou konzistenci či teplotu. Stravu podávejte 5 x denně, mezi tři hlavní jídla přidejte svačiny. Snažte se vyvarovat sladkostí a planých kalorií. Naopak myslete 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 pokrmu 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, vedte 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 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 proměnlivé 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.

Adolescenti by měli jíst 5 x denně, nevynechávat svačiny ani večeře, které řada dívek odmítá. Dopolední stravovací část zahrnující snídani a svačinu by měla zaujímat stejně jako odpolední 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 postačí 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... Stá-



le největší část představují komplexní sacharidy a aby vám to dobře trávilo, zajistěte si vlákninu v podobě ovoce, zeleniny.

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. Pojďme se na to ale podívat trochu



podrobně...

■ Ve dvaceti letech

Dbejte na pitný režim. Škola, práce, pravidelná setkání s přáteli – není divu, že na hydrataci snadno zapomenete. Proto mějte neustále po ruce láhev s vodou, kterou můžete během dne doplňovat. Ideálně byste měla vypít alespoň dva litry vody denně.

Dalším důležitým krokem jsou chytré svačiny. Nejrůznější průzkumy ukazují, že lidé v tomto věku často volí během dne pokrmy z fastfoodů namísto plnohodnotného jídla. Vyhněte se prázdným kaloriím a raději si s sebou zabalte jídla, která vám dodají energii po celý den.

Základní živiny: vápník a kyselina listová. Kolem dvacátého roku stále dochází k dotváření kostní tkáně, proto

byste měla přijímat alespoň 1000 mg vápníku denně. Ten pomáhá udržovat kosti silné

a pevné. Najdete ho například v jogurtu, tofu nebo sardinkách. Často bývá také přidáván do některých druhů rostlinných alternativ mléka.

■ Na prahu třicítky

Zaměřte se na kalorie. Už nejste ve věku, kdy byste mohla spořádat cokoliv a udržet si štíhlou postavu. Kolem třicítky dochází ke zpomalení metabolismu důsledkem úbytku svalové hmoty. Z hlediska výživy nahradte běžné pečivo plné rafinovaných cukrů za jeho celozrnnou variantu. Vybírejte také čerstvé produkty na místo průmyslově zpracovaných a nezapomínejte na pravidelný pitný režim.

Základní živiny: kyselina listová

a bílkoviny. „Tyto dvě látky jsou pro ženy po třicítce zásadní. Kyselina listová je nezbytná v době těhotenství, které v dnešní době přichází nejčastěji právě v tomto věku. Bílkoviny jsou zase základní stavební jednotkou svalů. Je-li po třicítce přicházíme každé desetiletí zhruba o 5 % svalové hmoty, dostatečný příjem kvalitních bílkovin v kombinaci se silovým tréninkem je základem,“ říká Susan Bowerman, expertka na výživu.

■ Po čtyřicítce

Chraňte své srdce. Hodnoty cholesterolu a krevního tlaku se s přibývajícím věkem přirozeně zvyšují, proto byste ani v tomto věku neměla zapomínat na pravidelný pohyb a srdci-prospěšné potraviny. Mezi takové patří tmavě zelené listy, rajčata a další druhy zeleniny

a ovoce. Alkoholu se vzdávat nemusíte, ale popíjejte ho ve zdravé míře (u žen se jedná o jednu sklenici lehkého alkoholu denně). Naopak se vyhněte tučným, průmyslově zpracovaným pokrmům.

Základní živiny: vitamin D a anti-oxidanty. Zaměřte se na příjem vitamínu D, jelikož ten pomáhá se vstřebáváním vápníku v těle. Udrží silný imunitní systém, dodává nám energii a pomáhá chránit tělo před výskytem rakoviny prsu a tlustého střeva. Zásoby vitamínu D se po čtyřicítce v těle žen snižují, proto je důležité hlídat si jeho přísun.

Antioxidanty jako je vitamin A, C a E pomáhají předcházet nebo oddálit poškození buněk, které vede ke stárnutí. Mezi nejběžnějšími zdroji těchto vitamínů patří červené papriky, citrusy, lesní plody, mrkev, batáty a ořechy.

■ V padesáti letech

Jezte více vlákniny. Riziko výskytu srdečního onemocnění se u žen po pětapadesátém roku postupně zvyšuje. Vláknina pomáhá udržovat hodnoty cholesterolu pod kontrolou, a tím podporuje zdravou funkci srdce. Navíc nás potraviny obsahující vlákninu nasycí na delší dobu, což je ideální při udržování tělesné hmotnosti.

Základní živiny: omega-3 mastné kyseliny a vitamin B12. Studie dokazují, že 10 až 30 % lidí starších 50 let má sníženou schopnost absorbovat vitamin B12 z jídla, proto je na místě v tomto případě zvážit doplněk stravy.

Omega-3 mastné kyseliny najdeme v tučných rybách, jako je například losos. Dalším skvělým zdrojem jsou vlašské ořechy nebo lněná semínka, která jsou bohatá konkrétně na kyselinu alfa-linoleovou (ALA), jež pomáhá snižovat hladinu cholesterolu.

■ Po šedesátce

Hýbejte se. V mnoha případech se již nemusíte starat o své potomky, práce už vám také nezabírá tolik času a můžete si tak konečně začít užívat života. Naučte se nový jazyk, věnujte se tanci nebo vyrazte znovu na rande se svým partnerem. Ať už děláte cokoliv, nezapomeňte se u toho hýbat. Náročnější aktivity, jako je energické kardio nebo silový trénink konzultujte se svým léka-



řem.

Jíte dostatečně? Léky, pomalejší metabolismus, změna vnímání chutí a další faktory mohou přispět ke ztrátě chuti k jídlu po šedesátce. Vybírejte výživově bohaté potraviny, ale zaměřte se také na jejich rozmanitost. Ochutnávejte nejrůznější jídla a v případě potřeby můžete do jídelníčku zařadit výživné koktejly.

Základní živiny: všechny výše zmíněné a navíc probiotika. S přibývajícím věkem se v těle mění také střevní mikrobiota. Podíl „dobrých“ bakterií ubývá a tenké střevo nedokáže absorbovat živiny tak dobře jako dříve. Řešením je obohacení stravy o probiotika, která podporují výskyt přátelských bakterií. Najdeme je například v jogurtu nebo fermentovaných potravinách jako je nakládané zelí nebo kimchi.

SENIORŮ

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 mezi 60 až 74 lety. Od 75 do 89 jsou to staří 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 snižuje 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 pití, 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.

Foto: Shutterstock.com

Trápí vás zažívací obtíže? Pocit plnosti, bolesti nebo nadýmání?

Každopádně se jedná o nepříjemný a obtěžující stav, který má vliv na naše psychické rozpoložení. Nafouknuté břicho, bolest a plynatost nám prostě překáží v každé situaci.

Břicho se nafukuje, když je ve střevě příliš mnoho vzduchu. Ten vstupuje do žaludku společně s jídlem a pitím, například sycenými nápoji nebo potravou zachycující vzduch, může to být např. chléb, šlehačka a další. Vzduch se dostává do žaludku také jeho zvýšeným polykáním. Tvorbu plynů samozřejmě podporuje i konzumace nadýmavého jídla. Množství plynů ve střevě v důsledku rozkladu složek potravy závisí také na naší střevní mikroflóře.

Vzduch se musí nějak z těla dostat pryč, jak to funguje?

Plyny v zažívacím traktu jsou částečně absorbovány střevní sliznicí a přecházejí do krve a následně jsou vydechovány plicemi. Část vzduchu se také přirozeně uvolní konečníkem. Tento proces je normální a důležitý – ale obzvláště nepříjemný ve společnosti nebo na veřejnosti. Pokud plyny nebo vzduch unikají příliš často, hovoří se o flatulenci (z latinského flatus - vítr), nebo hovorově větry, pšoukání, prostě prdění :-). Mimochodem, až 24 „větrů“ denně je zcela běžných a nelze je klasifikovat jako patologické.

Je nadýmání nemoc?

Nadýmání samo o sobě není nemoc. Pokud je však doprovázeno dalšími trávicími potížemi, jako je pocit plnosti, bolest břicha nebo zvýšená plynatost po dlouhou dobu, mohlo by jít již o onemocnění, a je nutná konzultace s odborníkem.

Příznaky a diagnóza plynatosti

V případě dlouhodobých obtíží je důležité vyhledat lékařskou pomoc.

Často se však jedná o funkční zažívací potíže. Nejsou nebezpečné, ale jsou otravné a v některých případech velmi bolestivé. Typ a závažnost potíží se u každého pacienta liší. Typickými příznaky jsou nafouklé, napjaté břicho, větry, nadýmání, křeče, průjem, zácpa, bolest, nechutenství a neklid.

Léčba: co dělat s plynatostí?

Na funkční nadýmání nelze pohlížet izolovaně od zbytku těla. Dieta a trávení hrají zásadní roli ve vývoji plynatosti. Má-li však být léčba úspěšná, je třeba vzít v úvahu i další faktory, jako je stres nebo psychické problémy.

Jednou z cest jsou léky, které jsou často rostlinného původu.

Úlevu mohou přinést různé léčivé rostliny, například máta peprná, anýz, fenykl nebo kmín. Jejich složky jsou vhodné pro terapii, protože uvolňují křeče a ulevují od nadýmání.

Bylinné léky na nadýmání se nazývají karminativa.

V případě přetrvávajících nebo opakujících se potíží může pomoci karminativum Gaspan®. Ten pomáhá s mírnými křečemi v gastrointestinální oblasti, pocitem plnosti a nadýmáním. Kombinace koncentrované mátové a kmínové silice ve speciální tobolce také zmírňuje bolestivé křeče v zažívacím traktu. Tobolka je odolná vůči agresivnímu prostředí žaludku, kterým prochází neporušená a rozpouští se až ve střevě a působí tak proti příznakům právě tam, kde se vyskytují.

Více informací na www.gaspan.cz

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

Nadýmání? Křeče? Bolesti?

Cíleně se
uvolňuje až
ve střevě

Gaspan®

– silný a šetrný při zažívacích potížích

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



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



**Schwabe
Czech**
From Nature. For Health.

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



Hubneme po Vánocích

Pokud jste každé ráno snídali několik plátků vánočky s máslem, během dne průběžně ujídali cukroví a večer si dopřáli pořádnou porci salátu, dost možná vás nemile překvapilo číslo na váze. Jak tedy po Vánocích zhubnou nabrané kilogramy?



VEZMĚTE DO RUKY METR

Přes zimu je vcelku běžné, že máme pár kilo navrch, takže jestli jste pojali podezření, že za vaší „pneumatikou“ na břiše stojí vánoční obžerství, pak se raději změřte. Kromě krejčovského metru budete potřebovat už jen čistý list papíru a tužku. Vezměte si základní tělesné míry – tedy obvod prsou, pasu a boků. Jakmile budete mít hotovo, všechny údaje si pečlivě запиšte na papír, a to spolu s datem. Po měření se klidně můžete podívat do BMI kalkulačky, v ní zjistíte, jak na tom jste.

DÁVEJTE SI REÁLNÉ CÍLE

Přeci jen jste se nakonec i zvážili, váha vám ukázala, že jste přibrali 10 kg, a máte v plánu je zhubnout během tří nebo čtyř týdnů? Tady vás bohužel zklameme, protože zhubnout tolik kilogramů během takto krátké doby je v podstatě nereálné. Alespoň ne zdravou cestou. Dejte na rady odborníků, kteří se shodují, že optimální úbytek hmotnosti je cca 0,5 kg za týden neboli přibližně 2 kg během jednoho měsíce.

NAPROSTÁ NUTNOST? PITNÝ REŽIM

Pakliže mluvíme o dodržování pitného režimu, myslíme tím čistou vodu nebo neslazené (nejlépe) bylinkové čaje. Sladkým limonádám plným cukru, džusům, alkoholu, ale i kávovým dobrotkám plným šlehačky se během hubnutí vyhybejte jako čert kříži. Dostatek tekutin nejen hydratuje organismus, ale také je důležitý pro optimální trávení a podporuje odvádění škodlivých látek z těla.

ZBAVTE SE ZBYTKŮ CUKROVÍ

Máte-li silnou vůli a dokážete bez poškvrnutí projít okolo krabice z cukroví, která se ukrývá v komoře, pak vám gratulujeme. Pokud však plánujete po vánočních svátcích zhubnout, je lepší se zbytků cukroví zbavit. Určitě není potřeba hned běžet k popelnici. Zkuste to vyřešit elegantně – můžete například obdarovat kamarádku nebo vánoční sladkosti zamrazit třeba na Velikonoce. Zkrátka a dobře, dostaňte jez očí, aby vám zbytečně nesváděly.

CHCE TO DOSTATEK BÍLKOVIN

Bílkoviny neboli proteiny by během hubnutí měli tvořit základ vašeho jídelníčku. A to hned z více důvodů. Pomáhají snižovat chuť na sladké, rychleji navozují pocit sytosti (tedy i spokojenosti po jídle) a během jejich trávení se spaluje nejvíce kalorií ze všech makroživin. Konzumujte proto dostatek masa, ryb i mořských plodů, nezapomínejte na vejce a mléčné výrobky a s naprostým klidem přidejte i luštěniny nebo ořechy.

OVOCE ČI ZELENINA KE KAŽDÉMU JÍDLU

Každý den byste měli sníst dostatek ovoce a zeleniny, a sice v poměru 1:2. Tedy cca 200 gramů ovoce na 400 gramů zeleniny. Obojí je zdrojem vitaminů a minerálních látek, a ještě navíc zvyšuje pocit sytosti po jídle. Dejte si ke každému chodu kousek zeleniny či ovoce – do snídaně kaše si můžete přidat jedno menší jablko nebo pomeranč, k míchaným vajíčkům zase půlku červené papriky nebo dvě menší rajčata.

NIC SI NEZAKAZUJTE

Zakázané ovoce chutná nejlíp. Takže pokud si například zakážete pizzu nebo čokoládu, s největší pravděpodobností na ně budete mít ještě větší chuť. Problém není v určitých potravinách, ale v jejich množství. Dostanete-li tedy cestou z práce chuť na pizzu, klidně si ve svém oblíbeném stánku jeden osminku kupte. A když vás zase přepadne chuť na čokoládu, dejte si jen malou tyčinku. Vaše chuťové pohárky budou uspokojeny, aniž byste si to následně museli vyčítat.

POZOR NA TEKUTÉ KALORIE

Sladké limonády ani vaječný koňak už vám po Vánocích doma nezbyly? Ale co takové víno nebo pivo? Možná vás to překvapí, ale v lahvince (0,7 l) suchého bílého vína se ukrývá nějakých 560 kcal, zatímco v půllitru vychlazen dvanáctky na vás číhá nějakých 220 kcal. Vyšší příjem alkoholu není problematický jen sám o sobě, ale také kvůli tomu, že zvyšuje chuť k jídlu, což by vás akorát dostalo do začarovaného kruhu.



VYZKOUŠEJTE ZELENÉ POTRAVINY

Už jste někdy slyšeli o tzv. zelených potravinách neboli o chlorelle, spirulině, zelenému ječmeni či vojtěšce? Právě ty jsou nejen zdrojem řady bioaktivních látek a spojují se hned s několika zdravotními benefity. Podporují přirozenou detoxikaci organismu, stimulují tvorbu červených krvinek a současně obsahují vlákninu, která má při hubnutí svou nezastupitelnou roli. Navozuje pocit sytosti, přispívá ke stabilizaci krevního cukru, a navíc má příznivý vliv na trávení.

DOSTATEČNĚ SPĚTE

Máte ve zvyku chodit spát po půlnoci a kolem šesté ráno už vám zvoní budíček? Pak se nedivte, že vánoční kila nemůžete zhubnout. Nedostatek spánku totiž vede ke zvýšené produkci hormonu hladu ghrelinu a zároveň ke snížení produkce leptinu neboli hormonu sytosti. V konečném důsledku to pak vypadá tak, že zvyšujeme porce a celkově máme tendenci volit kaloričtější jídla. A to k hubnutí rozhodně nepřispívá. Jak z toho tedy ven? Dbejte na to, abyste každou noc naspali 7-9 hodin, a to i o víkendu.

POHYB? BEZ TOHO TO NEPŮJDE

Dbáte na zdravou stravu, přijímáte dostatek tekutin, hodně toho naspíte, a přitom ne a ne zhubnout? Změřte

se také na pohyb. Ideálně takový, který je pro vás dlouhodobě udržitelný. Protože pokud jste se několik dní přemáhali k tomu, koupit si permanentku do fitka, pak to nejspíš skončí tím, že z pravidelného pohybu nic nebude. Pokud rádi chodíte na procházky, dejte si slib, že alespoň dvakrát týdně vyrazíte na hodinku ven. Baví-li vás zase týmové sporty, domluvte se s kamarádkou, že spolu dvakrát do týdne vyrazíte na squash. Možností je spousta, stačí jen chtít.

NAUČTE SE SPRÁVNĚ DÝCHAT

Dýchání je tak obyčejná, přirozená věc, že se nad ní většina z nás vůbec nezamýšlí. Přitom právě správné dýchání příznivě ovlivňuje veškeré biochemické a hormonální procesy v našem těle. Naučte se dýchat zhluboka – budete k tomu potřebovat jen svou pozornost a trochu času, než si osvojíte vhodnou techniku. Zvýšený příjem kyslíku má pak mnoho benefitů. Pomáhá snižovat stres, zajistí vám více energie i acidobazickou rovnováhu, a ještě navíc podpoří detoxikaci, což se při hubnutí bude jenom hodit.

ZAČNĚTE SE OTUŽOVAT

Otužování, nebo ještě lépe adaptace na chlad, má stejně jako správné dýchání mnoho pozitivních účinků na náš organismus. Kromě toho, že vyplavuje hormony dobré nálady a celkově po-

siluje kardiovaskulární systém, podporuje spalování tuků. Pokud však nejste zvyklí lžít do studené vody, určitě není potřeba, abyste se hned vrhali po hlavě do rybníka. Spíše zkuste dát šanci studené ranní sprše nebo se naučte nosit o jednu vrstvu oblečení méně, než je potřeba.

VYZKOUŠEJTE MOBILNÍ APLIKACE

Mobilní telefon za vás sice nezhubne, ale i tak vám při shazování vánočních kil může být nápomocný. A sice prostřednictvím různých aplikací. Poměrně známé jsou Kalorické tabulky, díky kterým budete mít pod palcem množství přijatých i spálených kalorií. Velmi podobně pak funguje i MyFitnessPal, v níž najdete i zajímavé tipy a články zaměřené právě na snižování váhy či zdravé stravování.

Nemáte-li čas chodit dvakrát týdně na hodinu do fitka, pak vám přijde vhod aplikace 7 Minutes Workout. Nabídne vám krátké, a přesto velmi účinné cviky na každý den – nejen s různým náčiním, ale i s vlastní vahou. Milovníky jógy zase nadchne Yoga Daily Fitness. V té najdete spoustu jednotlivých cviků i celých jógových sestav, a patříte-li k začátečníkům, pak vás jistě mile potěší názorné obrázkové instrukce.

Foto: Shutterstock.com



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 poškozuji klouby a srdce, zasahují nervový systém a mohou vést k ochrnutí.

Jak se ochránit proti přisátí

a tím i proti nebezpečné lymfické 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 opravovat i další den.

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



Jak správně odstranit



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

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

Místo po odstranění klíštěti znovu vydezinfikujte. Pokud se klíště přetrhlo, ponechtejte 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

JARNÍ AKCE
SLEVOVÝ KUPON
FD2024



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



Podrobný návod, jak v zimě pečovat o pleť

Vítr, sníh, mráz a časté střídání teplot – to vše vyžaduje speciální péči o pleť. Proto patří mezi dva hlavní úkoly, na které se musíme zaměřit při zimní kosmetické péči, ochrana pokožky před chladem a její dostatečná hydratace.



pevnost a pružnost pleti, zlepší se její regenerace i struktura.

„Na rozdíl od letních dní, kdy hledáme co nejlehčí krémy, hodí se pro zimní období ty s bohatou texturou a obsahem



1 RANNÍ ČIŠTĚNÍ JE ZÁKLAD PO CELÝ ROK

„Bez ohledu na roční období péče o pleť začíná vždy ráno jejím čištěním. Pleť navlhčíme vlažnou vodou a do dlaně si odlijeme trochu mycí emulze, nejlépe té, která obsahuje AHA kyseliny. Jemně a šetrně si jí umyjeme celý obličej včetně krku a dekoltu. Případně můžeme emulzi použít i na celé tělo ve sprše místo klasického mycího gelu,“ doporučuje odbornice Denisa Jasinská.

„Během noci se na povrch kůže vyloučí maz. Ten je nutné ráno spolu se zrohovatělými zbytky kůže odstranit, aby póry zůstaly čisté a pleť mohla dýchat. Speciální mycí emulze s mírným obsahem AHA kyselin odstraňují zrohovatělé kožní buňky, narušují mezibuněčné prostory, takže následná péče může lépe pronikat do hloubky, a zvyšují schopnost pleti vázat vodu.“

2 INTENZIVNÍ ZIMNÍ PÉČE O OČNÍ OKOLÍ

Na jemnou pokožku v okolí očí patří po celý rok speciální oční krém. Účinnou pomoc představují hydratační oční krémy s peptidy, které dodají pokožce pevnost a pružnost, a navíc dokážou redukovat vznik mimických vrásek a zjemní případné otoky.

„V zimě neváhejte nanést oční krém znovu i po delším pobytu venku. Oční krém nanášíme krouživými pohyby a jemně vklepáváme směrem z vnějšího koutku pod okem do vnitřního koutku k nosu a pak pokračujeme dále od vnitřního koutku nahoru pod obočí směrem k vnějšímu koutku oka. Několikrát pohyby opakujeme,“ radí odbornice

ce Martina Košťálová.

3 JAK CHRÁNIT PLEŤ PŘED ZAČERVENÁNÍM?

Pokud pleť negativně reaguje na přechody z tepla do zimy, například červenými skvrnami, pocity pálení nebo suchosti, potřebuje speciální péči. „Pro hypersenzitivní pleť jsou velkou pomocí boostery, které dokážou aktivně redukovat začervenání pokožky. Odstraňují pocity pálení, suchosti a podráždění způsobené přecitlivělostí pleti. Hydratují, okamžitě redukuji viditelné zarudnutí a předcházejí riziku jeho opětovného rozvoje. Zároveň zmírňují projevy akné a zpomalují stárnutí pleti,“ vysvětluje Andrea Opletalová a připomíná, že booster se nanáší ještě pod krém a stačí jej rovnoměrně rozetřít na pleť.

Na booster proti začervenání můžete následně nanést buď hydratační krém, nebo speciální krém redukující začervenání, který ještě umocní účinky boosteru. Malé množství krému stačí jemně vetřít do pleti ošetřené boosterem.

4 INTENZIVNÍ HYDRATACI NEPODCEŇTE ANI V ZIMĚ

Po celý rok, a tedy i v zimě, je třeba dodávat pleti pravidelně potřebnou vláhu. Mráz a vítr pleť vysušují, proto pokaždé, když máte pocit, že je pleť napjatá nebo suchá, na ni naneste vhodný hydratační krém. Zvýší se tak

účinných látek, které mají blahodárné účinky na pokožku. Patří sem například mořské řasy, které přispívají k hydrataci pleti a zmírňují její začervenání, nebo kanabidioly, které dokážou urychlovat regeneraci buněk a mají i blahodárný vliv na akné,“ doporučuje Martina Košťálová.

5 OPATRNĚ NA HORÁCH!

Při pobytu ve vyšších nadmořských výškách, kde je sluneční záření velmi intenzivní, je nutné chránit pleť přípravkem s vysokým faktorem – nejlépe SPF 50. Krém naneste rovnoměrně na celý obličej, případně i odhalený krk nebo uši, které jsou velmi náchylné ke spálení. „Krém se SPF 50 by měli používat všichni, zvláště pak ti, kdo mají jakékoliv specifické problémy s pletí, pigmentové skvrny apod., a samozřejmě lidé, kteří patří mezi světlé fototypy. I ty nejvyšší přípravy s vysokým SPF ale ztrácejí po dvou až třech hodinách svoji fotostabilitu – schopnost pokožku maximálně chránit. Po této době je tedy třeba ochrannou vrstvu obnovit,“ připomíná Denisa.

Foto: Shutterstock.com

DÁREK PRO KAŽDOU ŽENU

Hledáte pozornost, která potěší každou ženu při jakékoli příležitosti, ať už na Valentýna, ke Dni žen nebo jen tak? Máme pro vás **dva skvělé tipy** od ikonické značky Asombroso, jejímž autorem je světoznámý návrhář kubánského původu Osmany Laffita.



Intenzivní liftingový krém
The One Snake Cream



Noblesní vůně pro úžasné ženy
The Noble



Parfémy a kosmetiku vybírejte na webu
www.asombroso.cz
nebo v parfumeriích Fann.

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

Tipy na jarní výlety



Máte rádi cestování a výlety? Toužíte poznávat krásu kraje, přírodu, historii a památky? Toulejte se křížem krážem Českem často po méně známých, a přesto (nebo právě proto) krásných a neotřelých místech krajů.



Česko může být vaše poznávací mapa, která vás nikdy neomrzí. Česká republika je nejen srdcem Evropy, ale skýtá v celkem 14 krajích velkou nálož zajímavosti, perliček, krás i neobvyklostí. Vyrazte s námi za poznáním, a objevujte Česko!

PRAHA

Víte, že Praha není jen Pražský hrad, Karlův most a Národní muzeum? Je tu toho mimo chronicky známých míst k vidění mnohem více. Můžete Prahu navštívit v rámci malého zoo výletu. Projděte si krásnou pražskou zoologickou zahradu, která patří k páté nejoblíbenější zoo na světě. Pak se vydejte pod hladinu moře na pražské výstaviště do Zoo Mořský svět, kde vás čeká na šest desítek akvárií s více než 360 druhy mořských i sladkovodních ryb a dalších živočichů. A do třetice má Praha v rukávu ještě tak trochu zubatou zoo. Krokodýlí zoo v pražských Holešovicích je jedinečná zoologická zahrada, kterou jen tak někde nenajdete. Bydlí zde desítky krokodýlů a mimoto zde najdete největší druhovou kolekci suchozemských želv v Evropě. Papilonia Praha je zase místem, kde na vás čekají křehce

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.

A pokud vás zajímají památky, Praha je jejich rájem. Hradiště Vyšehrad je tím pravým místem, kam zamířte. Je to národní symbol nejstarších českých dějin, jehož středobodem je bazilika sv. Petra a Pavla s monumentální hrobkou Slavní, místem posledního odpočinku nejvýznamnějších představitelů českého politického, kulturního a společenského života. Objevte také krásu rozsáhlých a velmi půvabných vyšehradských zahrad, a shlédněte na metropoli z hradeb. Vyšehradský areál je zapsán na seznamu UNESCO, přičemž skrývá i tajuplné putování spleťtým systémem

však, že je největším krajem Česka s největším počtem obcí? A že ukrývá nejen spoustu různých památek (hradů, zámků, tvrzí) ale i přírodních krás? Mezi ty nekrásnější patří Jindřichova skála, která byla nedávno přidána mezi přírodní památky a nabízí dechberoucí výhledy na hřebety Brd, a narazit zde můžete i na horolezce, kteří zde mají své vyznačené lezecké trasy. Dalším přírodním skvostem kraje jsou Skryjská jezírka, která skýtají neobvyklou procházku téměř pralesní přírodou podél Zbirožského potoka až ke kouzelné skalnaté scéně s vodopádem. Naplánujte si i výlet do půvabné malé obce Svatý Jan pod Skalou, ležící v údolí u bystrého potoka mezi rozeklanými skalami. Zde vás čeká nejen úžasná Svatojánská skalní naučná stezka s vyhlídkou U Kříže, ale i Svatojánské muzeum, a v neposlední řadě barokní kostel Narození sv. Jana Křtitele s jeskyní svatého Ivana a léčivým pramenem svatého Ivana u kostelní zdi. Z památek Středočeského kraje zkuste návštěvu těch méně známých – zámek Březnice a Brandýs nad Labem, nebo zámek Veltrusy, Nelahozeves a Kačina. U zámku Liblice se toulejte po stopách Naučné stezky Slatinná louka, kde si na les naladíte svoji mysl a zrelaxujete se v zelené oáze přírody. Pro děti bude určitě zajímavý ráj pro děti i dospělé, což je Zeměráj, který se rozkládá ve středních Čechách na ploše 9 hektarů kolem bývalé zemědělské usedlosti. Z ní se zachoval roubený dům z roku 1640.

JIHOČESKÝ KRAJ

Jižní Čechy jsou krásnou možností, jak spojit přírodu s památkami. Přírody je zde mnoho, přičemž z velké části je zastoupena Národním parkem Šumava, a památek je zde tolik, že nebudete vědět kam dřív. Zkuste naše tipy na méně známá a krásná místa Jihočeska. Takový Boubín nabízí hned tři výlety v jednom – vrch, rozhlednu a prales. Vyšlápněte si v Boubínské pahorkatině na vrch Boubín s výškou 1362 m n. m. kde vás čeká krásná dřevěná rozhledna s úžasnými výhledy na hřebety hor a krajinu. Pak se vydejte k Boubínskému pralesu, největšímu původnímu lesu střední Evropy, v němž najdete stromy starší i více než 400 let. Projděte se okolo Boubínského jezírka, kterému se říká také jezírko U pralesa. Leží na



krásní motýli z celého světa. Za návštěvu určitě stojí i Dinosauria Praha, kde najdete 37 dinosaurů. Jedná se o světový unikát, který boří představy o muzeu. Vydejte se 200 miliónů let nazpět mezi velikány druhohor. Objevte největší soukromou sbírku opravdových

kasemat. Co víc si přát? Praha nabízí opravdu mnoho možností, zajímavostí a krásných míst.

STŘEDOČESKÝ KRAJ

Je krajem, který tvoří okolo hlavního města jakýsi pomyslný kruh. Věděli jste



LÉČEBNÉ LÁZNĚ LÁZNĚ KYNŽVART

V LÁZNÍCH KYNŽVART LÉČÍME:

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

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

Rezervace a objednávání pobytů:

Tel.: +420 354 672 151

Tel.: +420 354 672 152

www.lazne-kynzvart.cz

Lázně v ♥ přírody

Manes
lázně Karlovy Vary

V LÁZNÍCH MÁNES LÉČÍME:

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

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

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

www.manes-spa.cz



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

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



Kaplickém potoce, na jižním svahu vrchu Boubín v nadmořské výšce 925 m. Z méně profláknutých památek stojí za návštěvu královský hrad Landštejn v srdci České Kanady, půvabný hrad Zvíkov, jehož hradby nabízí krásný pohled na skály a soutok Otavy s Vltavou. Krásný výhled na Tábořsko se vám nabídne z pozůstatků hradu Choustník a jeho palácová věž. V CHKO Třeboňsko se vydejte po naučných stezkách, které vás provedou krásnou krajinou plnou rybníků a přírodních a historických zajímavostí. A i pro fandý vojenské historie Jihočeský kraj něco má. Především je to pevnostní areál Slavonice s „řopíky“ v srdci České Kanady. A pradávným husitským obdobím našich dějin je nasáklé celé jihočeské město Tábor.

ZAPOMENOUT SAMOZŘEJMĚ NESMÍME NA LIPENSKO

Lipno je především krásná přehrada, která láká ke koupání nebo dovádění na lodičkách. Určitě si ale nechte prostor i pro lipenské výletování. Vyplatí se zde strávit minimálně prodloužený víkend. Za jediný den totiž zdaleka nepoznáte vše, co si pro vás tato oblast připravila.

• Stezka korunami stromů

Vůbec nejstarší stezka svého druhu u nás se stala zdejší dominantou. Díky poloze 900 m. n. m. se vám nabídnou unikátní výhledy nejen na lipenské jezero, ale i na celou okolní šumavskou krajinu. Když budete mít štěstí na pěkné počasí, zahlédnete i rakouské Alpy. Na konci 675 m dlouhé stezky můžete

vystoupat na 40m vysokou vyhlídkovou věž a dolů se vrhnout samospádem na 52 m dlouhém tobogánu. Otevřeno mají v dubnu a v květnu od 10 do 18 h a od června do září potom od 9.30 do 19h.

• Království lesa

V těsné blízkosti stezky pak najdete také rodinný zážitkový park, který své brány otevře v květnu. Nabízí desítky herních prvků, provazové lávky, prolézačky, obří trampolíny a mnoho dalšího. Navíc se tady děti i poučí. Součástí jsou totiž také naučné prvky, které například přibližují život lesních zvířat. V květnu se sem můžete vypravit denně mezi 10. a 18.h, v červnu a o prázdninách potom od 9.30 do 19h.

• Molo

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

PLZEŇSKÝ KRAJ

Již proto že západočeskou Plzní protékají řeky Úhlava, Úslava, Radbuza a Mže, předurčuje to celé Plzeňsko jako místo plné zeleně a přírody. Mnoho zřícenin hradů je zde obklopeno svěží zelení a ukryto v lesích. Za výšlap stojí pozůstatky hradu Prácheň s hradištěm

v přírodní rezervaci Prácheň nedaleko Horažďovic na Klatovsku. Ruiny Starého Herštejna, nacházející se na strmém kopci uprostřed hvozdů Českého lesa na Domažlicku, vám ukáží tak trochu jiný pohled na krajinu. A malý šlechtický hrad Vlčtejn na skalnatém ostrohu u Blovic ukazuje, že hrad mohl být jak obytnou, tak i obrannou stavbou zároveň. Do Bezdržic se vydejte na renesanční zámek, který byl kdysi hradem. Mají zde v expozici jedinečný skleněný betlém. Vyrážte tam po kolejích vlakem, přes renovovaný Pňovanský most, který vede nad přehradou Hracholusky tratí z Pňovan do Bezdržic. Most je zajímavou a impozantní technickou památkou. A pokud se rádi bojíte, neměli byste minout jedinečný kostel svatého Jiří v Lukové. Jeho 32 tajemných sádrových duchů bere dech. Máte-li rádi pohádky, zajedte se podívat na peklo z pohádky Z pekla štěstí, které bylo vytvořeno v kulíšách zříceniny poutního kostela svatého Jiří v lesích u Kočova na Tachovsku. A za vidění stojí i zbytky poutního kostela svaté Apoleny kousek od Přimdy, který stojí na místě léčivého pramene a pečovali o něj kdysi dva poustevníci.

KARLOVARSKÝ KRAJ

Věděli jste, že Karlovarský kraj je naším nejmenším krajem? A přesto skýtá velkou přehršel možností, kam vyrazit. Když opomeneme tak chronicky známá místa jako Mariánské a Františkovy lázně, Karlovy Vary, Jáchymov a Cheb, stále je zde mnoho méně známých a krásných míst. Objevte v CHKO Slavkovský les smírčí kříž u Vildenavy, jehož hledání vám nabídne nerušenou a neotřelou procházku krásnou přírodou. A víte, že u nás existuje na čtyři tisíce takových křížů v lůně přírody? A že je mapuje Společnost pro výzkum kamenných křížů? Takové vytesání a vztyčení kříže bylo kdysi jakousi symbolickou žádostí provinilce o usmíření. A kousek dál u Vildenavy se nachází další méně známé, ale o to úchvatnější místo. Dřevěný křížek na Jeskynní vyhlídce poeticky zvýrazňuje půvabné a nerušené panorama údolí řeky Ohře, která je obklopena divokou přírodou Slavkovského lesa. Náhdera. Projít se zde můžete i po naučné stezce Mnichovské hadce, vedoucí především rostlinnými krásami zdejší

RAJTRICEK.CZ

4 DÍLNÝ SET KUFRŮ



~~5490,-~~
4666,-

**EXKLUZIVNÍ SLEVA 15%
S KÓDEM MOJERODINA1**

KÓD JE PLATNÝ DO 15.3.2024
A NEPLATÍ NA ZLEVNĚNÉ PRODUKTY



cena při využití 15% slevy
s kuponem MOJERODINA1

přírody. Klasicistní zámek Staré Sedlo ve stejnojmenné obci v okrese Sokolov jistě zaujme milovník historie. Stejně jako zámek Chyš, který je de facto hradem přestavěným na zámek s nádhernou zámeckou zahradou. A zřícenina hradu Freudenstein alias Šlikův Hrádek, je zajímavé místo kousek do Jáchymova. Jeho zachovalá severní kulatá věž láká k výhledům do kraje. A nakonec objevte České Lurdy, což je přívalstek pro téměř zaniklou a mnoha pověstmi opředenou obec Skoky. Osada bývala významným poutním místem a kostel Panny Marie Skokové (jak se jí říká) stále navštěvují lidé z dalekého okolí. Tato Panna Marie prý měla (a snad stále má) zázračnou moc uzdravení. Odtud také pochází udivené zvolání „panenko Skákavá“. Správně by se ale mělo říkat „panenko Skokovská“, protože Panna Marie neposkakuje, ale pochází z osady Skoky.

ÚSTECKÝ KRAJ

Kraj hodně znevažovaný, ale dnes nejen průmyslový, ale především moc zajímavý. To je Ústecký kraj. Cílů, které jsou krásné je zde mnoho. Kraj překvapuje především přírodou, skalními městy, jeskyněmi a horami. Najdete zde malebná údolí a vodopády tam, kde dříve kralovala měsíční krajina. Jistě se chystáte jako každý správný Čech vystoupat na horu Říp, symbol české národní historie. Na jejím vrchu najdete asi nejprofláklejší románskou památku v Čechách, rotundu svatého Jiří a svatého Vojtěcha. Vyradte také do Hřenska na Gabrielinu stezku, nebo Mariinu vyhlídku na skále. V CHKO Kokořínsko objevujte záhadná a sverázná místa jako jsou Kokořínské pokličky, Cinibulkova naučná stezka se skalním bludištěm, jeskyni Klácelka a obrovské skulptury pojmenované Čertovy hlavy. V Krušných horách zamiřte do obce Měděnec a na vrch Mědník, můžete se podívat i do bývalých dolů, třeba ke štole Starý Martin. Skvělým zážitkem je i výlet do Bezručova údolí nebo na rašeliníště Pernink či Hornoblatenskou rozhlednu. Milovníci památek a historie jistě neopominou hrádek Helfenburk u Úštěka s pověstí opicích, čímž dostala stavba přízvisko Opičí hrad. U obce Vysoká Lípa najdete unikátní hrad Šaunštejn, který je de facto skalním hradem,

a býval obranným sídlem. Také se mu říkalo Loupežnický hrad, jelikož byl jednou dobu docela bezpečným útočištěm všech lapků u okolí. Méně známý, a přesto velmi krásný je hrad Sukoslav v Kostomlatech pod Milešovkou. Jedna z nejmalebnějších zřícenin vás uhrane. Ze zámku stojí za návštěvu Pátek v Peruci, Skalka ve Vlastislavi, dále Vrbičany a Ploskovice ve stejnojmenných obcích.



Za výlet stojí i město Žatec a jeho muzeum Chrám chmele.

LIBERECKÝ KRAJ

Věděli jste, že Liberecký kraj je po Karlovském jedním z nejmenších krajů? I přesto zde najdete rovnou osmičku národních přírodních rezervací. Výlety v Libereckém kraji vám poskytnou pěší toulky přírodou, velkou nálož památek a zajímavých měst a míst.

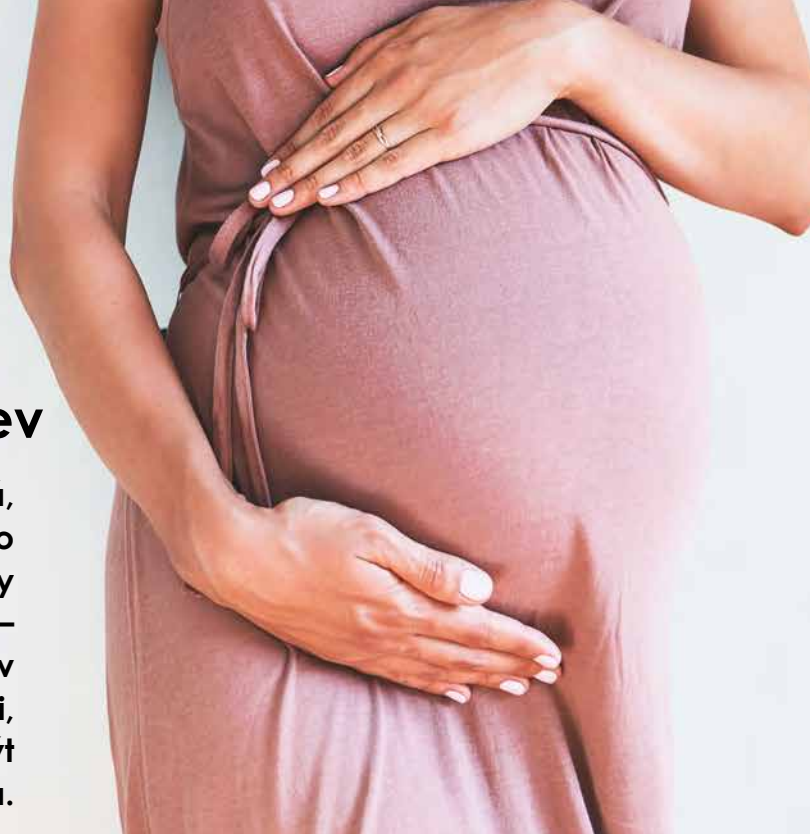
Řeka Jizera předznamenává, že zde najdete hned několik vodopádů - Jedlový důl, vodopád na Černém potoce, Mumlavské vodopády a vodopád Štolpichy. Úchvatnou přírodní zajímavostí je rašeliníště Velká Jizerská louka, které je zapsáno na seznamu památek UNESCO. Jako v pralese si budete připadat v Jizerohorských bučinách, které korunují krásné výhledy z rozhleden Kozákov, Bramberk a Štěpánka. Historické Máchovo jezero, které založil Karel IV. není nutno ani připomínat. Opozdál nesmíte vynechat hrad Kokořín, který ale spadá do kraje Středočeského, stejně jako část CHKO Kokořínsko.

Objevte také zříceninu hradu Rotštejn v přírodní rezervaci Klokočské skály. Skalní hrad si zahrál v pohádce S čerty nejsou žerty. A víte, že hrad Ralsko u Mimoně je jednou z nejvýše položených hradních zřícenin u nás? Můžete se z ní kochat krásnými výhledy do kraje, nebo si dojít kousek vedle k Juliině vyhlídce, věnované hraběnce Julianě z Grundemannů, manželce hraběte Františka z Hartigů, majitele panství Mimoň. Vyhlídka skýtá dechberoucí panoramata. Velmi zajímavý je pro fandý motorismu rodný dům Ferdinanda Porsche v Liberci, kde můžete zavzpomínat na automobilového génia, kterého tvorem byl světoznámý automobil zvaný Brouk.

Vaše děti si Liberec prostě zamilují. Víte, co se zde nabízí přímo pro ně?

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 závitky. 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 dvouvousé 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 planetáriem iQLANDIA si



Dar pro vaše miminko na celý život – pupečníková krev

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

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

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

Krev může využít i sourozenec miminka

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

Proč Cord Blood Center?

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

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

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

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

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 sklenicích narazíte na exotickou flóru i mořské akvárium.

KRÁLOVÉHRADECKÝ KRAJ

Roztodivný, zvlněný, rovný i hornatý je další z krajů – Královéhradecký. Díky tomu se zde nakumulovalo velké množství nejružnějších možností, kam vyrazit na výlet. Hory, historie, památky, hrady, zámky, muzea a vojenství. To vše tu najdete. Objevte historii a krásu křehké krajky v muzeu ve Vamberku, vydejte se na zámek Opočno za pokladem i do zahrady na Zlatém potoce. V zámku Častolovice objevte nejen historii, ale i zvířata a přírodu. Pevnost Josefov skýtá nitro úžasného pevnostního města. Výletem ke zřícenině hradu Potštejn se dostanete k jedné z nejkrásnějších zřícenin u nás. V Polici nad Metují objevte neotřelá muzea a originální expozice – Muzeum Náchod, Muzeum zimních sportů Emericha Ratha, Vaňkovo muzeum zimních sportů, Muzeum papírových modelů a Muzeum stavebnice Merkur. Hospital Kuks je perlou baroka, která by vám neměla na Královéhradecku uniknout. Nezapomeňte na město Jičín a pro děti zábavnou Cipískovu stezku nebo na Fajnpark v Chlumci nad Cidlinou. Milovníci vojenské historie jistě navštíví dělostřeleckou tvrz Stachelberg, z období první republiky. Pro ně je jako stvořený i Běloveský pevnostní skanzen, který skýtá vidět na vlastní oči objekt těžkého opevnění. Neobvyklá je technická památka Les Království, která je přehradou se dvěma doslova pohádkovými romantickými věžičkami. Najdete ji na řece Labi u samoty Těšnov, cca 4 kilometry od města Dvůr Králové nad Labem. A ve Dvoře Králové nad Labem můžete své putování krajem uzavřít v atraktivním Safari parku.

PARDUBICKÝ KRAJ

Jeden z menších krajů sice rozlohou, ale

náloží zajímavých míst jistě ne. Pestrá paleta tipů, kam vyrazit za poznáním, zábavou a do přírody překvapí mnohé návštěvníky Pardubického kraje. V Pardubicích mimo profláklého sladkého perníku se Zelenou bránou a zámkem, se vydejte na zajímavé putování vesmírem po Planetární stezce Proseč. Tato zajímavá naučná trasa jistě zaujme nejen děti, ale i vás. Vydejte se v muzeu Emila Holuba v Holicích na pomyslnou cestu do Afriky. Dobrodružné putování je jako stvořené pro kluky. Objevte krásu zeleně v arboretu Žampach, čítajícím více než pět stovek druhů dřevin. Arboretum je součástí zámeckých parků v Žampachu a chráněnou kulturní památkou. Vyrazte také ke gotickému hradu Košumberk, jehož zříceninu najdete na okraji města Luže. A můžete přidat dvě rozhledny – celodřevěnou rozhlednu Jahůdka ve vsi Zbožnov, a rozhlednu Borůvka, stojící u obce Hluboká. Dalším zajímavým místem je legendami prodchnutá zřícenina hradu Rabštejnek, v krásné krajině Železných hor, kterou můžete přidat k putování za výhledy z rozhledny Bára II. u Rabštejnské Lhoty. V zastavte se v Chrudimi, protože zdejší muzeum vás okouzlí pohádkovým světem na niti. Město Chrudim neopouštějte, a vydejte se do dalších dvou muzeí - Muzea barokních soch a Regionálního muzea. Pak ještě navštivte nedaleký renesanční zámek Slatiňany, kde najdete krásné exponáty s motivy koní a expozici věnovanou hipologii. A ze zámku vykročte do rozlehlého zámeckého parku v anglickém stylu, s mnoha vzácnými dřevinami.

KRAJ VYSOČINA

Vysočina je zelený kraj luk, polí a lesů plný kopců a údolí. Divoká a často nedotčená příroda kraje láká na kratší či delší pěší túry. Třeba naučná stezka Žákova hora nabízí toulky v chráněném pralese. Nebo výšlap na vrch Javořice, nejvyšší vrchol Vysočiny je nezapomenutelným zážitkem. Také vyhlídka Devět skal na druhé nejvyšší stejnojmenné hoře Vysočiny by vám uniknout neměla. Čarokrásné výhledy do svěže zeleného kraje vás nadchnou. V hlubokých lesích Vysočiny se vydejte k Čertovu Hrádku, zajímavému skalnatému útvaru, který se skrývá v Přírodním



parku Čeřínek. Do (nejen) zimního úžasného království betlémů se vydejte v Třebíči. V městské muzeu Polná se podívejte do Staré školy a objevte, jak vypadal prostory k učení před 150 lety. Najdete zde dvouhlavé tele i byt pana učitele. Z památek stojí za vidění zámky Červená Řečice, Chotěboř, Příseka a Žirovnice, hrady a zříceniny Roštejn, Zubštejn, Rokštejn, Holoubek a Janštejn. Velmi neobvyklý je Národní památník odposlechu, vytesaný ve skále v podobě ucha, očí a úst. Najdete jej v zatopeném lomu u Lipnice nad Sázavou. Je originálním mementem, které připomíná praktiky totalitních režimů. Středobodem Vysočiny je město Jihlava, kam nezapomeňte zamířit. Původně důlní město, kde se dobývalo stříbro, má nespočet středověkých šachet, přičemž část Jihlavského podzemí je veřejnosti přístupná. Jistě vám neuniknou ani mohutné zbytky jihlavských středověkých hradeb, ani velmi neobvyklá mokřadní učebna Skalka



JIHOMORAVSKÝ KRAJ

Jižní Morava je kraj ideální pro pěší a cyklovýlety. Navštívit zde můžete hned pětici turistických oblastí. Pálavu s Lednicko-valtickým areálem, Znojemsko a Podyjí, Brno a okolí, Moravský kras a okolí, a také Slovácko. Všude najdete krásná místa, zábavu i poučení. Vyšlápnete si do historického a velmi malebného městečka Mikulov, obklopeného vinicemi. Zámek v Mikulově skrývá mimo baroka a zajímavých expozic i raritu v podobě největšího vinného sudu v Česku. Neopomeňte památku zapsanou na seznamu UNESCO, kterou je Lednicko-valtický areál s mnoha historickými stavbami včetně honosného zámku Lednice a romantických letohrádků ukrytých v zeleni krásných zámeckých zahrad. Projet se kolmo můžete podél Dyje zvláštnou krajinou s kilometry vinic a také s mnoha pevnostmi Muzea lehkého opevnění ve Vranově. Tam to láká fandý vojenské historie,

kteří si zde mohou prohlédnout dvě plně vyzbrojené pevnůstky. Na Znojemsku nezapomeňte vstoupit do dobrodružného labyrintu chodeb znojemského podzemí, a na hradě Znojmo vás čekají přepychové komnaty a nádherný výhled na město a Dyji. Prozkoumejte hrad Děvičky na Pálavě, v němž údajně straší dívky zakleté do skal. Zřícenina kláštera Rosa Coeli v Dolních Kounicích je neobvyklé a mystické místo s vysoce pozitivní energií. V Brně zamiřte do Labyrintu pod Zelným trhem, plného tajemných štol a historických sklepů. Vydejte se ke gotickým ruinám hradu Holštejn na Blanensku, kde najdete tajemnou jeskyni. A nakonec vykročte ke Spešovské rozhledně, a vychutnejte si nádherné výhledy na řeku Svitavu a okolí.

ZLÍNSKÝ KRAJ

Zlínský kraj nabízí různorodé zážitky – od horské turistiky v Beskydech a Hos-

týnské hornatině, přes cyklovýlety až k památkám, zámkům, hradům a muzeím. Některé úseky řeky Moravy mezi městy Kroměříž a Uherským Hradištěm můžete zdolávat po vodě – na výletní lodi. Toulejte se krajinou Chřibů až ke zřícenině hradu Cimburk. V Chřibech zůstaňte a zamiřte do obce Salaš, kde najdete mohutný sekvojovec a kousek nad obcí krásnou vyhlídku pojmenovanou po obci - Salaš. Dále můžete pokračovat na nedalekou atypickou rozhlednu Súsedská, která má tvar triquetry a stojí za vidění. Vyrazte také na hrad Malenovice kousek od Zlína, za jeho zrekonstruovanou podobou a staňte se na chvíli detektivy. Zjistěte, čí kostra je na hradě ukrytá. Ve skanzenu Rochus, rozprostírajícím se v přírodním parku u Uherského Hradiště, se vraťte v čase do dob dávno minulých a poznejte, jak žili lidé kdysi dávno. Pak si udělejte ryze přírodní výlet k Půlčinským vodopádům do osady Půlčín u Francovy



Lhoty v CHKO Beskydy. Krása bystrého a šumícího vodopádu vám vezme dech. Pak se vydejte do obce Lukov a po stejnojmenné naučné stezce vykročte k romantickým zbytkům hradu Lukov, který málem zarostl a zpustl. A na jižním svahu pod hradem najdete největší dub na Zlínsku, pojmenovaný Valdštejnův dub, po majiteli hradu Lukov Albrechtu z Valdštejna, který jej zde údajně zasadil. Do Bojkovic, na pomezí Moravy a Slovenska se vypravte ke krásnému zámku Nový Světlav. Říká se mu také slovácký Miramare a opravdu stojí za návštěvu. V Bojkovicích také nevynechte muzeum Bojkovska, které ukrývá zajímavou expozici řemesel a cechů včetně dnes již zaniklého řemesla zvěrokleštičského.

Určitě nesmíme zapomenout ani na Hotel Lázně Kostelec u Zlína. Nachází se v malebné krajině, na úpatí Hostýnských a Vizovických vrchů. Součástí resortu je hotelový komplex s lázněmi, vyhřívanými venkovními bazény, sportovní areál a golfový klub.

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

tu a kožních onemocnění.

OLOMOUCKÝ KRAJ

Olomoucký kraj nabízí výlety za historií měst, zámků a hradů, stejně jako do hor Nízkého a Hrubého Jeseníku i Oder. V krajské Olomouci, která je po Praze druhou největší památkovou rezervací u nás, najdete přehřel cílů. Vydejte se do arcibiskupského paláce s katedrálou sv. Václava, zhlédněte renesanční radnici s orlojem, honosnou krásu barokního sloupu Nejsvětější Trojice a nezapomeňte na soustavu fortů, tj. malých pevností, které kdysi město chránily. Z Olomouce zamiřte na nedaleký Svatý Kopeček s barokní bazilikou Navštívení Panny Marie. A na Svatém kopečku ještě zůstaňte, a nechte si ujit návštěvu zoologické zahrady s průchozím výběhem klokanů. Krásným výletním cílem je i Mariánská studánka u Zlatých Hor v Jeseníkách, s poutním kostelem zasvěceným Matce Boží Maria Hilf. Je to putování krásnou přírodou za tichem a příběhem. Vodopády Stříbrného potoka v Rychlebských horách vás zavedou k dechberoucímu vodnímu divadlu, ale i za pokladem do dobrodružné skalní soutěsky. Zlatokopem se můžete alespoň na chvíli stát ve Zlatokopeckém skanzenu, kde mimo jiné zjistíte, že právě rýžování zlata dalo Zlatým Horám jméno. Vykročte také krásnou přírodou Jeseníků na rozhlednu Há za nádhernými výhledy na pohoří Jeseníky. Do Loštic se vydejte do „voňavého“ muzea Olomouckých tvarůžků, a ochutnejte třeba tvarůžkový zákusek či zmrzlinu. Ve Velkých Losinách si v Muzeu papíru můžete vyrobit vlastní papír. Středověký hrad Brničko

uspokojí milovníky historie i turistiky. A u Bouzova prozkoumejte Javoříčské jeskyně s překrásnou krápníkovou výzdobou.

MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ

Beskydy v Moravskoslezském kraji ocení všichni přírody a milovníci turistiky. Výšlap na

Velký Polomu, Smrk, Kněhyni či Travný ocení všichni. Věděli jste, že Moravskoslezské Beskydy svou geologickou stavbou patří ke Karpatské soustavě? A že je to pásemné pohoří, vzniklé během druhohor a třetihor? Po celodenní túře jistě oceníte návštěvu Darkovských lázní v Karvině. Tam můžete také navštívit krásný zámek Fryštát s rozsáhlým parkem Boženy Němcové, který byl kdysi zámeckou zahradou. V parku je krásný dětský koutek, zookoutek s oboru daňků, jezero Lodičky a hradiště. Zamiřte také do Ostravy do parku Landek, největšího hornického muzea u nás s parkem, muzeem a možností sfát jako horníci pod zem. A ostravská halda Ema skýtá krásné výhledy na město i unikátní floru tohoto ostravského Vesuvu. Vyrazit můžete také na Bruntálsko na hrad Sovinec, který patří k nejrozsáhlejším hradním komplexům na Moravě. Dominuje skalnímu ostrohu nad údolím Nízkého Jeseníku. Na kouzelnou zříceninu hradu Hukvaldy s rozsáhlou oborou kolem si vyhradte dostatek času. Obora je protkána stezkami, které vás zavedou za lesní zvěří i liškou Bystrouškou. Můžete si tu také s dětmi zahrát na denrofon při putování po naučné stezce Leoš Janáček očima dětí. A akci Janáčkovy Hukvaldy není nutno dále rozvádět. V obci také navštivte Tropic Hukvaldy, botanickou zahradu tropických rostlin ze zookoutkem. Ze zámku stojí za návštěvu zámek jako jsou Slezské Rudoltice a Janovice, z hradu Šelenburk a Štramberská Trůba. Štramperk je vůbec bohatý na cíle. Městečko posazené mezi skály působí jako z kouzelné pohádky, mimo věž Trůbu nemiňte historické centrum města, starodávné uličky s roubenými chalupami a muzeum Zdeňka Buriana. A nedaleko Štramberka můžete nahlédnout do jeskyně Šipka, obývanou kdysi pravěkými lovci.

Foto: Shutterstock.com

Výhodná mimosezóna



1742
ZALOŽENO

LEVNÝ ÚNOR

V únoru jsou pobyty mnohem levnější než v létě, ale to ještě není všechno. Při rezervaci zadejte slevový kód "levný únor", klikněte na "uplatnit kupón" a dostanete další slevu 20% z ceny ubytování. Ta se vám automaticky odečte.

Z nabídky pobytů vybíráme:

SENIORSKÁ RELAXACE

(5 dní / 4 noci) / 5 lázeňských procedur / polopenze

8 150,- Kč (letní cena) / **6 390,- Kč (levný únor)**

KOSTELECKÝ WELLNÝSEK

(4 dny / 3 noci) / 3 lázeňské procedury / polopenze

6 010,- Kč (letní cena) / **4 690,- Kč (levný únor)**

JARNÍ PRÁZDNINY

Při sestavování tohoto pobytu jsme mysleli jak na dospělé, tak na děti.

Připravili jsme atraktivní výlety za poznáním, tvořivé dílničky pro děti, čas bude i na hraní, edukaci a pro dospělé i na nějakou tu relaxaci na lázeňských procedurách nebo ve venkovní vířivce.

Pobyt JARNÍ PRÁZDNINY

(5 dní / 4 noc, pondělí – pátek) / polopenze

od 4920,- dospělá osoba / od 2720,- dítě

Máme připravenou spoustu bonusů, vstupenek ZDARMA a další atraktivy.
Všechny informace se dozvíte na webu: www.hotel-kostelec.cz/jarni-prazdniny

Program pobytu:

Pondělí	Nástup na pobyt a ubytování
Úterý	Prohlídka města Zlína s průvodcem Kino pro děti - pohádka
Středa	Tvořivé dílničky Návštěva ZOO Zlín
Čtvrtek	Tvořivé dílničky Návštěva zábavního parku Toboga Galaxie Diskotéka pro děti
Pátek	Odjezd



www.hotel-kostelec.cz

DOPŘEJTE SI CHUŤ PRÉMIOVÝCH ČERNÝCH ČAJŮ VE VELKÉM

Černé čaje Lipton jsou oblíbené pro svou kvalitu a charakteristickou bohatou nasládlou chuť. Abyste měli k lahodnému moku ještě snazší přístup, přichází nově značka s velkým balením obsahujícím 92 sáčků. Bez ohledu na to, jaký druh preferujete, černé čaje od Liptonu nabízejí jedinečné chuťové zážitky a to především díky tomu, že jsou pečlivě vybrány a smíchány tak, aby byly rozmanité - od jemných a osvěžujících až po plné a robustní. Užít si každý doušek vám pomůže i skutečnost, že jsou jednotlivé sáčky vyráběné z rostlinného kompostovatelného materiálu.

Všechny druhy černých čajů Lipton balených po 92 kusech pořídíte za 179,90 Kč.



SILNÁ TROJKA NOVĚ TAKÉ PRO DĚTI!

Chladnější počasí, méně slunečního svitu, méně čerstvé lokální zeleniny a ovoce, brzké stmívání, kolotoč školy a práce a dalších povinností. Sami to znáte, podzim je tady. Psychika i imunita dostávají zabrat. Když cítíte, že na vás něco leze, stačí sáhnout po osvědčeném doplňku stravy Supradyn Immune. Co ale dětem, které jsou zejména v chladnějším období náchylnější? Pro ty je tu novinka letošního roku – Supradyn Immune KIDS – vitaminy a minerály pro podporu imunity v chutné a hravé formě!

www.supradyn.cz



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



LÉK OD „MATKY PŘÍRODY“

Trpíte nadýmáním, plynatostí, pocitem plnosti či mírnými křečemi v břišní oblasti? Zkuste bylinný lék Gaspan, jenž obsahuje kombinaci koncentrované mátové a kmínové silice. Kmínová silice obsažená v Gaspanu uklidňuje zejména nervy „břišního mozku“, čímž snižuje nadýmání. Silice máty peprné se zase váže na chladové receptory ve střevě, což vyvolává chladivý efekt a zmírnění bolesti. Speciální tobolka, která je odolná vůči agresivnímu prostředí žaludku, se rozpouští až ve střevě a působí tak proti příznakům až tam kde se vyskytují.

Více informací na www.gaspan.cz

Orientační cena: 173,-Kč / 14 tobolek



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

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

HORKÉ NÁPOJE ČESKÉ ZNAČKY NUPREME

kteří udělají službu vašemu zdraví, prohřejí vás v chladných a větrných zimních dnech.

Čekankové kaffe - instantní nápoj vyrobený ze 100 % z praženého kořene čekanky pěstované a zpracovávané v tuzemsku. Jeho přínos pro zdraví tkví v tom, že dokáže prospívat trávení. Díky pražení získává chuť i vůni připomínající kávu. Protože neobsahuje kofein, je vhodnou alternativou pro všechny, kteří chtějí pečovat o svůj biorytmus a zároveň si nedovedou své dny představit bez šálku voňavého nápoje.

Maca Choco Latté je mletá hlíza Řeřichy peruánské (zvaná též Maca), která patří mezi plodiny, jež významně podporují duševní i fyzickou kondici.

K dostání v síti drogerií dm, Benu, Lékárna.cz, alza.cz, mall.cz, Grizly, Dr. Max, Pilulka, Vivantis, Notino, Prozdрави.cz, Natural Jihlava, BIOOO.CZ, Košík.cz, Rohlík.cz, Country Life a také na vlastním e-shopu firmy **Nustore.cz**.



FRANCOUZSKÁ KOSMETIKA ASTRALI VSTUPUJE NA ČESKÝ TRH

Poslání kosmetiky Astrali je včasná prevence. Proto s těmito přípravky mohou uživatelky o svou pleť začít pečovat od mládí a provázet je budou s vynikajícími výsledky až do zralého věku. Slogan značky „Enjoy your skin“ podtrhuje, že péče o pleť má přinášet potěšení ve všech ohledech. A začít lze kdykoli. Za značkou stojí věhlasné francouzské laboratoře Labogers, které se vývoji dermatologických přípravků pro péči o pokožku celého těla věnují úspěšně víc než 60 let.

Značka Astrali bude ve svém prvním roce působení na českém trhu dostupná prostřednictvím e-shopu

www.astrali.cz.

astrali





POJÍZDNÁ ČAJOVNA SPLNĚNÝCH SNŮ

Rosie má život pod kontrolou. Vypracovala se na zástupkyni šéfkuchaře v michelinské restauraci, je vdána za skvělého muže a budoucnost vypadá růžově. Vše běží podle plánu až do okamžiku, kdy se vrátí domů a v předsiní najde manžela na odchodu se sbalenými kufry. Rosie se rozhodne...



KOUZELNÁ PAŘÍŽ - OBCHŮDEK S KNIHAMÍ

Plachá majitelka knihkupectví Sarah Smithová dostala jedinečnou příležitost. Její kamarádka z Paříže jí nabídla, aby si spolu na půl roku vyměnily obchody! Není divu, že s tím Sarah okamžitě souhlasila – vždyť kdo by odmítl výlet do města lásky? Sarah kvůli tomu sice musí opustit rodné hnízdo, ale je přesvědčená, že ji čeká životní dobrodružství. Představuje si, že dny bude trávit toulkami městem, ukusováním croissantů, popíjením café au lait a pozorováním lidí na Champs-Élysées. Ale opravdu bude v Paříži šťastná? Nebo zjistí, že skutečnost není ani zdaleka tak růžová, jak čekala?



ŠÍLENÁ BABIČKA

Rodiče si nevybereš, někdy se před nimi ani neschováš.

Lucie potřebuje o prázdninách pohlídat děti. Předpokládá, že ideálním řešením by mohla být jejich babička, jenomže... její máma je tak trochu jiná! Zůstalo v ní totiž kus nespoutaného rebelství z mládí, které strávila v době, kdy hippie zažívalo největší boom. Děti si s babičkou jistě užijí spoustu legrace, ale Lucce nejspíš naskáčou nové vrásky.



POTKÁME SE V PRAZE

Letět z Londýna přes půl Evropy na první rande se může zdát jako šílený nápad, ale Alice se rozhodla to risknout. Vždyť co může být romantičtějšího než procházka po Pražském hradě s hrnkem svařeného vína v ruce?



VÁNOCE NA SKOTSKÉM HRADĚ

Jednoho dne Belle v chumelenici podklouzne kolo a ona narazí do staříčké paní a zraní jí kotník. Když zjistí, že Edina na nedalekém hradě žije úplně sama, rozhodne se k ní nastěhovat a postarat se o ni, dokud se neuzdraví, a připravit jí nezapomenutelné Vánoce.



ZAČALO TO POLIBKEM

O přízeň temperamentní sestry hraběte z Worthingtonu se marně uchází mnoho mladých gentlemanů. Louisa touží po výjimečném muži a nepochybuje, že toho pravého pozná, hned jak ho uvidí.

Během projíždky v parku potká Gideona, nového vévodu z Rothwellu, a je to láska na první pohled. Za úsvitu pak spolu jezdí na koni a večer tančí na plesích. Nakonec Gideon neodolá touze ji políbit a Louisa si je jistá, že ji požádá o ruku. Jenže jeho panství je v zoufalé situaci a hrdost mu nedovolí, aby se o ni ucházel dřív, než dá vše do pořádku.

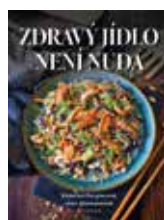
S něčím takovým se ale Louisa nikdy nesmíří.



ON

Jedno setkání změní vše!

Jamie a Ryan bývali nejlepší přátelé. Léto, které strávili na hokejovém táboře, patřilo k nejzábavnějším, jaké kdy zažili. A pak Ryan svého kamaráda bez vysvětlení odstříhl. Nyní má konečně šanci se kamarádovi omluvit. Stačí však jeden jediný pohled na Jamieho a Ryan po něm touží víc než kdy dřív. A teď spolu ještě mají trénovat mladé hokejisty. Během šesti týdnů na hokejovém táboře se Jamie o dávném kamarádovi dozví několik věcí... a jednu zjistí i sám o sobě.



ZDRAVÝ JÍDLO NENÍ NUDA

Boží kuchařka plná klasických i netradičních jídel ve zdravější verzi

Rádi si pochutnáte na výživném jídle, ale chcete si hlídat energetický příjem? Hledáte lahodná a živinami nabitá jídla? Plný talíř inspirace vám teď předá food blogerka Kateřina Pergnerová alias @bananecek. Ukáže vám, jak uspokojit chuťové pohárky, ale přitom „neprasit“. Z jejích receptů si navíc sestavíte jídelníček na celý den: čekají na vás snídaně, pomazánky, polévky, hlavní chody, saláty i dezerty. Krásné fotografie nabudí vaše smysly a jasné postupy vás krok za krokem dovedou k perfektním výsledkům.



BALADA O PTÁČÍCH A HADECH

Hunger Games se vrací! Poznejte minulost Coriolanuse Snowa.

Je ráno v Den sklizně, který zahajuje desáté Hladové hry. Osmnáctiletý Coriolanus Snow se v Kapitolu připravuje na svou jedinou příležitost získat slávu jako trenér, jeho šance jsou však mizivé. Dostal ponižující úkol trénovat největšího outsidersa, splátkyni z Dvanáctého kraje. V aréně bude probíhat boj na život a na smrt. Mimo ni Coriolanus začne se svou splátkyní soucitit a stane před zásadním rozhodnutím: řídit se pravidly, nebo přežít?



MŮJ BRATR

Syrové rodinné drama plné vášně i napětí. Švédská literární senzace.

Jana Kippo se vrací na rodný statek na severu Švédska. Kdyby odsud utekla poté, co její bratr napadl otce lopatou. Bratr se nyní upíjí k smrti a matka po mrtvici chátrá v domově důchodců. Návštěva v Janě oživí vzpomínky na dětství plné násilí, přesto se rozhodne zůstat, aby se pokusila vyrovnat s minulostí. Jenže drsná realita venkova, kde v rodinách po generaci vládne alkohol a nikoho nezajímá, co se děje za zavřenými dveřmi, bude krutým soupeřem. Naděje na odpuštění ale umírá poslední. Snad.

Nejsem úzkoprsá matka

Známa modelka a bývalá Miss Aneta Vignerová má za sebou náročné období. Zažila porod prvního dítěte, nevěru i svatbu. Dnes je z ní šťastná máma na plný úvazek.





Už rok jste vdanou paní. Jak se cítíte v nové roli?

Je zvláštní, jak rychle se to semlelo. Všechno okolo svatby bylo takové zrychlené. Ale užívám si to a je to hezké.

Zvykáte si na oslovení „paní“?

Moc ne. Mám s tím docela problém, protože se ještě neumím ani správně podepsat. Nechala jsem si i své příjmení. Takže se podepisuji „Aneta Kolečko Vignerová“. Manžel mi to neustále připomíná. Díky němu si to uvědomuju, ale jinak mám pocit, že jsem pořád slečna.

Jak vzpomínáte na svůj velký den?

Nikdy nebyla mojí prioritou velká honosná svatba. Co si pamatuju, vždyc-ky jsem si přála jen vyběhnout na radnici, říct „ano“, zajít někam s ro-

dinou na oběd a třeba se projít Prahou. Nakonec to tak vlastně i bylo. Bylo to naše a bylo to moc hezké.

Co pro vás znamená svatba?

Je to závazek, takové vážnější spojení dvou lidí. My s Petrem (scénárista Petr Kolečko, pozn.red.) jsme toho v našem vztahu prožili dost. Máme za sebou těžší období a svatbu oba považujeme za nový začátek.

Tím těžším obdobím jistě máte na mysli věc, kterou propírala média, tedy dost velkou zatěžkávací zkoušku v podobě nevěry. Jak jste tohle všechno zvládala a můžete třeba poradit, jak se s takovou situací vypořádat?

Na to asi není rada. Každý člověk je jiný, každý pár je jiný. Je to asi o nějakých vnitřních pocitech. Těžko tedy radit ostatním. Bulvár vytvářel růz-

né nepodložené příběhy. Na tom se ukáže, jak je člověk silný a co dokáže. Musela jsem se starat o syna a to mi dávalo sílu jít dál.

Vzpomenete si na nejtěžší situaci?

Asi nejhorší je, když za vámi přijde syn a ptá se, kde je táta?

Jak se vypořádáváte s komentáři a propíráním vašeho života v médiích?

Za ty roky, které se pohybuji v oblasti showbussinesu, jsem se dostatečně obrnila. Články a reakce jsem brala s lehkou rezervou a špetkou sebevědomí. Věřila jsem sama sobě, věřila jsem, že to půjde. Člověka to nějakým způsobem posílí. Nejsem z těch, kdo by denně pročítal bulvár a plakal nad sebou. Naopak mi reakce většinou přišly od přátel, kteří se ptali, jestli jsem v pohodě. Bylo jen pár nejbližších, s kterými jsem o tom mluvila. Jinak jsem se s tím vyrovnávala sama.

Jak zase začít partnerovi věřit?

Všechno chce čas. Už jen to, že jsme si řekli „ano“, je fakt, že jsme se rozhodli si tu důvěru navzájem dát. To jsou obrovské věci. Když už jsme oba takový velký krok udělali, znamená, že opravdu chceme. To je zavazující a pro mě prioritně důležité. Bylo to tam celou dobu, akorát se věci jednu dobu vyvinuly jiným směrem.

Čím je vám rodina? Jste rodinný typ?

Určitě. Jinak bych asi nedokázala tolik bojovat. Sama jsem z rozvedené rodiny, máma se sama starala o tři děti, tak jsem si vždyc-ky přála mít tu rodinu úplnou. Když to jde, měl by pro to člověk udělat maximum. Myslím, že se nám to oběma podařilo.

V létě jste si nadělili svatební cestu do Ameriky, že?

Dá se to tak říct. Tím, že máme malého syna a všechny události se seběhly v rychlých časových intervalech, tak jsme neměli čas někam spolu sami dva odjet. Toužili jsme spolu zažít Ameriku. A teď se nám to podařilo. Takže se to dá brát jako líbáanky. Během dvou týdnů jsme ji procestovali.

Každý den jsme se snažili co nejvíc zažít a vidět.

Takže dnes je už vše zalité sluncem. Největší radost vám jistě dělá váš Jiříček, že? Jaký je? Probouzejí se v něm geny?

Určitě. Asi každá maminka své děti vidí v superlativech. On je trochu čertík, rád si prosazuje svoje, ale jinak má velmi jemnou, citlivou duši, veselou povahu, je vstřícný k lidem. Umí se nacist. Je neuvěřitelné, jak přijde, pohladí maminku a tátu. Má i svoje bráchy z manželova prvního manželství. Ráno na ně myslí, vzpomíná na ně. Ta rána jsou krásná. On vnímal i ty těžší chvíle, které jsem prožívala. Ale snažili jsme se, aby se ho to co nejméně dotklo.

Váš partner je scénárista. Když to vezmeme přeneseně, jak by vypadal váš ideální životní scénář?

Já jsem se svým scénářem spokojená. Asi bych neměnila. Ony nás všechny ty věci vždycky někam nasměrují a vždycky to dopadne, jak má. Jestli máme tam nahoře nějak život naplánovaný, tak dojdeme tam, kam máme. Je jen na nás, z které strany.

Jaká byla vaše dětská přání? Napadlo by vás tehdy, kudy povedou vaše kroky?

Je pravda, že se mi už jako malé líbily vizuálně hezké věci. Hrála jsem si s barbínami, dělala jsem jim pokojíčky. Dokonce si vzpomínám, že táta jezdíval na nějaké burzy ohledně aut. Brával mě s sebou. A jednou tam na stole ležela obrovská kupa barbín a pokojíčků, které zřejmě likvidovala nějaká odrostlá slečna. Bylo to tam každý týden a já jsem se těšila, že tam pojedou a nějakou si odvezou. Myslím, že jsme to tam vykoupili jen my. Já jsem se o ně doma starala, šila jsem jim šaty. Možná to ve mně něco zanechalo a ty hezké věci se mi líbí dodnes

A nechtěla byste holčičku, na které byste různé šatičky „aplikovala“?

Nikdy jsem nad tím nepřemýšlela. Dítě je boží dar a nikdy bych se nerouhala, že chci takové nebo takové.



Ale když jsem zjistila, že jsem těhotná, nějak jsem si v koutku duše myslela na syna.

Vášemu Jirkovi byly tři roky. Jak se od té doby změnil váš život?

Velmi. Priority jsou úplně jinde, mám pořád strach, zdají se mi hrůzostrašné sny. Člověk je pořád ve střehu. A je to čím dál horší, protože i vzájemná vazba se prohlubuje. Bude to celoživotní. Je to křehké, ale příjemné, protože člověk ví, že je to tak správně. Dnes už není důležité, jestli půjdu s kamarádkami na oběd, ale jestli si s dítětem poskládám puzzle a budu si s ním číst pohádky.

Jaká jste máma?

Dávám mu prostor, ať si na mnohé přijde sám. Nejsem úzkoprsá matka. On se víc snaží, víc mi důvěřuje, je otevřenější. Ví, že mu věřím. Jsem mu

nablízku, ale nechávám ho, ať si ten život osahá.

Bylo těžké se po porodu vrátit do kondice?

Bylo to těžké. Měla jsem dvacet pět kilo nahoře. Vypadala jsem jako sněhová koule, s kterou když hodíte, tak se nerozpráší, ale zatřepe se s ní zeď. Ale já jsem si to užívala. Říkala jsem si, pane bože, byla jsem hubená celý život, tak si zasloužím, abych byla opečovávaná. Takže jsem ležela, jedla koblihy, měla jsem úžasný apetit. Nikdo po mně nic nechtěl.

Co jste dělala pro to, abyste vypadala jako teď?

Já jsem pro to nedělala nic. Myslím si, že to trvá tak rok. Samozřejmě některé holky hned po porodu cvičí a běhají s kočárem. Já jsem absolutně neměla pocit, že je to důležité. Na

co mít ženskou s buchtami na břicho, když má na zádech poblité miminko.

Je od té doby těžší udržet postavu?

Jak se to vezme. Asi u mě funguje nějaká genetika. Na to, že mi bude třicet šest, tak je to relativně dobré. Já si nestěžuju, partner si nestěžuje. Připadá mi, že žena po porodu je taková šťavnatější. I když já jsem teď ještě hubenější než před těhotenstvím. Asi se na mně podepsal i stres. I tak se cítím svěží a je mi hrozně dobře

Jak vypadá takový váš jídelníček?

Je hrozný, nemám v něm systém. Jím všechno a ráda. Ráda vařím, mám ráda klasická česká jídla. Na druhou stranu dítě vám dá režim.

Co ráda vaříte? Co je takové vaše top?

Třeba včera jsem dělala špenát s bramborem, výpečky, vajíčko, to si kluci pochutnali. Ale máme rádi i svíčkovou, krkovicí na cibuli...

Takže si dovedete i zahřešit...

Dokážu. Ale mám výhodu, že mi chutnají zdravé věci. Jím hodně ovoce. Jsem schopná sníst čtyři nektarinky na posezení. Mám ráda oříšky. Na druhou stranu miluju gumové bonbony, čímž trpí moje zuby a čelist. A hrozně mi chutná kaviár.

Já čekala, že řeknete třeba větrník a vy mlsáte opravdu zdravě.

Hrozně miluju koblihy s mlékem. A čerstvý chleba s máslem a tvarůžky. Nebo laciný salám, gothaj. Přiznávám se.

Procestovala jste celý svět. I tam se inspirujete? Ochutnáváte místní kuchyni?

Ono vám nic jiného nezbyde. Ale já se inspiroju ráda. Jídlo miluju, nemám nic, co bych nejedla. Vyhýbám se jen velmi pálivým věcem.

Je pravda, že jste se k modelingu dostala kvůli bolestem zad?

Ano. Já jsem hrozně vyrostla a hrbila se. Máma mě vždycky plácla do zad, ať se narovná. Pak na nástěnce objevila nějaké cvičení na držení těla. Nabyla dojmu, že bych tam měla chodit. Učila jsem se tam chodit v lodič-

kách. Byla to podobná průprava, jako v kurzech modelingu. Pak jsme měli vystoupení v kulturáku a všimla si mě agentura. Mně se to hrozně líbilo.

To už je více než dvacet let. Letos to bude patnáct let, co jste se stala Miss. Vnímáte to stále jako jakýsi závazek? Jistý závazek to je, protože klienti slyší na moje jméno. Mám závazek, abych odpovídala něčemu, co se ode mě očekává. Neříkám, že si ráda nepošmáknu, ale nemůžu každý den. Už to není jen o zodpovědnosti k Miss, ale i k roli matky, ženy...

Bilancujete? Jste člověk, který bilancuje?

Ne. Život běží, jak má. Práce mě baví, baví to lidi kolem mě. Kdybych viděla, že už to nevydělává a není o mě zájem, tak by to stačilo. Ale klienti se

vracejí, chtějí Anetu, jsem za to ráda.

Dostáváte také nabídky na prezentaci kosmetických přípravků. Co je takové vaše top, co nesmí chybět?

Je důležité se o pleť a kůži starat. Jednou týdně peeling celého těla, zajít si na masáž. Což jsem nebyla tři roky. Ale i na kosmetiku. Já si dávám sérum, kvalitnější krémy, investuju do kosmetiky. Radši někde ubrat a investovat do pokožky, než vydávat peníze za nějaké botoxy, jsem pro přirozené stárnutí. Díky tomu je osobnost čitelnější, krásnější. Ani tetování se mi moc nelíbí. Když do sebe člověk nechá řezat, dává najevo, že se sebou není spokojený.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com





PŘEDPLATNÉ **MOJE** rodina a já

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

OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

JMÉNO A PŘÍJMENÍ:

ULICE:

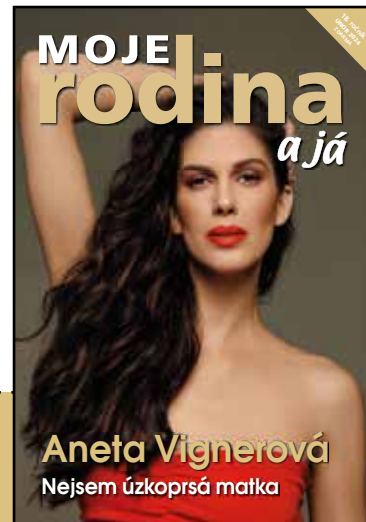
MĚSTO A PSČ:

E-MAIL: TELEFON:

VZDĚLÁNÍ: VĚK:

ZPŮSOB PLATBY: složenkou typu A (k vyzvednutí na každé poště)
bankovním převodem (na číslo účtu 24783935/2010)

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



PROČ SE ROZHODNOUT PRO PŘEDPLATNÉ?

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

PROČ VOLIT PŘEDPLATNÉ?

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

Z PŘÍŠTÍHO VYDÁNÍ

IMUNITA, CHŘIPKA, NACHLAZENÍ

ÚNOR 2024

MOJE
rodina
a já

19. ročník

Vydává **IN publishing group s.r.o.**

Šéfredaktorka: Mgr. Iva Nováková

Grafické oddělení: Jaroslav Novák

Fotoeditorka: Monika Navrátilová

Jazyková korektorka: Mgr. Barbora Kvapilová

Obchodní oddělení: Petra Lahrachová

Web design: carpone

Odborné poradny: MUDr. Eva Vítoušová,

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

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

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

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

Obchodní oddělení tel.: +420 774 584 123

E-mail: inzerce@rodinaaja.cz

Předplatné e-mail: předplatne@rodinaaja.cz

Registrační číslo: MK ČR E 17058

Mezinárodní standardní číslo ISSN: ISSN 2571-239X

Za obsah inzerce odpovídá inzerent



Vytvořte si vlastní zamilované drinky

Láska má mnoho podob a s **produkty MONIN** můžete tento zamilovaný měsíc oslavit, jak si jen budete přát. Nezáleží na tom, zda slavíte **s partnerem, rodinou, přáteli nebo sami se sebou**, tyto svěží koktejly jsou tu pro vás, aby přinesly trochu romantiky a radosti do vašeho života. PS: A nejen v únoru!



**Jak na Iced Tea
s příchutí Malina?**
2 cl MONIN čajový
koncentrát Malina
+ 16 cl voda + led



**Jak na Limonádu
s příchutí
Jabuticaba?**
2 cl MONIN pyré
Jabuticaba
+ 1 cl citronová šťáva
+ 15 cl soda + led



**Jak na Spritz
s příchutí Růže?**
10 cl bílé víno
+ 1 cl MONIN sirup
Růže + cca
10 cl soda + led





CUORENERO DONUTY S POLEVOU

- bez lepku
- vyrobeny v Itálii
- pečené, nikoliv smažené
- krabička obsahuje 3 ks jednotlivě balených donutů – ideální na cesty
- laskomina pro radost

PŘÍCHUTĚ

- Slaný karamel
- Kakao
- Jahoda
- Pistácie
- Vanilka

V prodeji: Globus, Kaufland, Tesco, Rohlík.cz, Lekarna.cz