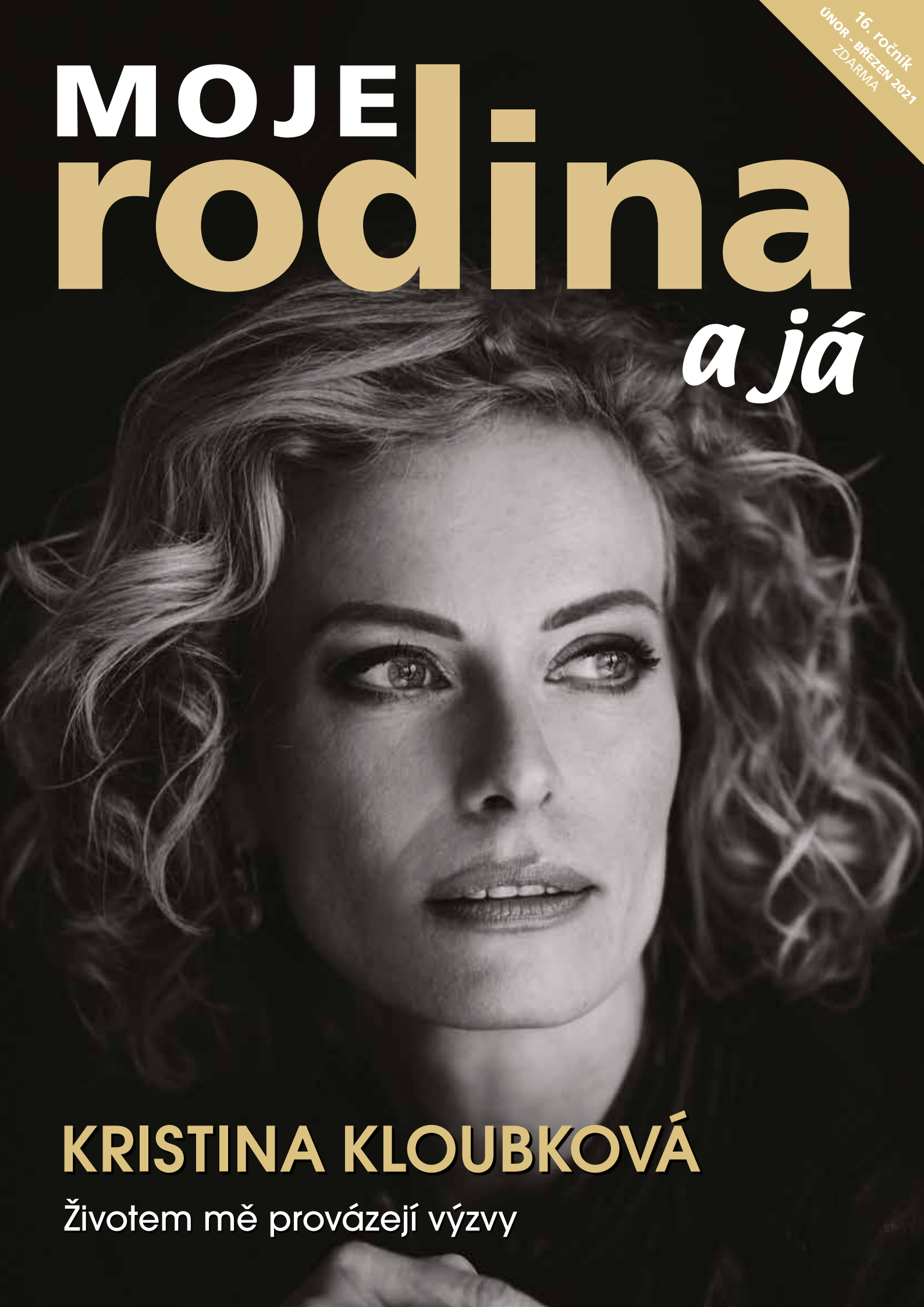
16. ročník
ÚNOR - BŘEZEN 2021
ZDARMA

MOJE rodina a já



KRISTINA KLOUBKOVÁ

Životem mě provázejí výzvy

Prvotřídní oleje, esence, balzámy, koupele, inhalátory, CBD kapky a gely.

svatý sedláček

Konopí z Jeseníků

www.svatysedlacek.cz

Nové mýdlo!

Konopí je naše vášeň i poslání. Jsme malá firma s velikými zkušenostmi i srdcem.
Pěstujeme ekologicky a udržitelně. Vyvíjené výrobky testujeme i na sobě.

Obsah

8 Něco dobrého pro naše nejmenší

14 Podle čeho vybírat mateřskou školu?

20 Jak zabavit děti doma a přitom se z toho nezbláznit

26 Pro krásnou tvářičku

34 Imunita: jak ji posilovat

40 Konopí jako lék na vše...

50 Jak na unavené oči v zimě.

56 5 tipů, jak se při sportování vyhnout bolavým kloubům

62 Zaměřeno na ženy: Optimální výživa podle věku

74 Sport v zimě: Jak správně vrstvit oblečení a jaké výživové doplňky používat?

84 Zvířata jako lék proti depresi

Rozhovor

92 Kristina kloubková
Životem mě provázejí výzvy

Editorial

Milé čtenářky,
Máme tu rok 2021 a všichni doufáme, že bude lepší, než ten loňský, který nebyl pro většinu z nás šťastný, i když za štěstí snad lze považovat, pokud jsme vše prožili ve zdraví.
Máme tu nový začátek a novou naději. I když to tak zatím nevypadá… Počty nemocných neustále rostou, nemocnice jsou přetížené a ve všech pádech se skloňuje slovo lockdown. Navzdory tomu ale s jarním sluníčkem už ale přece jen vypadá svět jako trochu příjemnější místo k životu.
Přeji Vám všem, aby tento rok byl ve znamení naděje a optimismu a aby peklo kolem nás bylo jenom smutnou vzpomínkou. Abychom se jednoho dne probudili ráno do normálního světa plného běžných starostí a nadějí. Do té doby nám musí stačit malé střípky všedních radostí. Doufám, že jedním takovým střípkem může být i náš časopis, který je zase plný povídání, rad, nápadů a zážitků

Takže, krásný rok 2021 a hodně štěstí a naděje nám všem.

Iva Nováková

Titulní foto: Monika Navrátilová

Maminky, postarejte se o svou imunitu v období chřipek a nachlazení

Silná imunita je na podzim pro nastávající maminky velmi důležitá. Když nepodlehnou nachlazení, mohou těhotenství prožít s větším klidem a radostí. Imunita se během podzimních a zimních měsíců automaticky zhoršuje – slábne sluneční svit, ubývá přirozeného pohybu a z jídelníčku mizí vitamíny v podobě čerstvé zeleniny. I proto je čas se o imunitu začít více starat.

V těhotenství platí pro vytvoření a udržení silné imunity základní pravidla jako dostatek spánku, pohybu, dobrá psychická pohoda, eliminování stresu a vyvážený jídelníček. Jenže to není vždy tak snadné dodržet. S přibývajícími týdny těhotenství se ženy už tak kvalitně nevyspí a pohyb se přirozeně omezuje. Navíc k tomu přichází období, které pohybu na čerstvém vzduchu už ani tolik nepřeje.

Proto lékaři v tuto chvíli doporučují přistoupit k obohacení jídelníčku o potravinové doplňky v podobě multivitaminů. Při jejich výběru je dobré dbát na složení a nastudovat si, zda produkt obsahuje všechny důležité látky, které jsou zároveň vhodné i pro těhotné.

I v těhotenství by měla žena udržovat dobrou fyzickou kondici, která souvisí s posilováním imunity.

CO BY MĚLO BÝT SOUČÁSTÍ DOPLŇKU PRO IMUNITU TĚHOTNÝCH?

Ideální doplněk pro těhotné by měl především obsahovat vitamín D3, laktobacily a nesmí chybět základ - kyselina listová..

„Vitamínu D3 má velká část české populace nedostatek. Přitom je důležitý pro tvorbu estrogenů a správné fungování imunitního systému. Je-li imunitní systém ženy narušen, může bránit uhnízdění embrya nebo proti němu vytvářet škodlivé protilátky," říká gynekoložka MUDr. Radka Gregorová.

Nedostatek vitamínu D je aktuálně hojně diskutovaný ve spojení s onemocněním covid-19. Ze studie provedené pracovníky Lékařské univerzity v Innsbrucku vyplývá, že mezi nemocnými je právě nedostatek vitamínu D častým jevem. Podobného výsledku se dopátral italský tým, který u covid-19 pozitivních pacientů pozoroval nižší hladiny tohoto vitamínu.

Laktobacily se začínají čím dál častěji zmiňovat v souvislosti se správnou funkcí imunitního systému. Správné kmeny dokážu podpořit střevní mikroflóru i předcházet vaginálním infekcím, kterých během těhotenství většinou přibývá. Laktobacilů ale existuje mnoho, při hledání toho správného pro vás se zaměřte na označení Lactobacillus rhamnosus HN001. Ten má mimo výše zmíněného, také prokázaný preventivní vliv na rozvoj atopického ekzému dětí při užívání maminkou v době těhotenství.

Multivitaminový doplněk by měl obsahovat také komplex dalších vitamínů a minerálů, které napomáhají k udržení dobré kondice a imunity. Patří mezi ně například betakaroten, vitamín C i E, jód, selen. Vitamíny Ci E působí jako potřebné antioxidanty – podporují tvorbu kolagenu i vstřebávání železa. Selen nejenže příznivě působí na imunitní systém, ale také pomůže k zdravým vlasům a nehtům, co každá těhotná žena jistě ocení.

Konzumujte i dostatečné množství vitamínu C. V lékárně se prodává řada doplňků stravy, které slouží k posílení imunity. Nejlepší je konzumovat vitamín C přímo z ovoce či zeleniny. Velké množství naleznete v jahodách, kiwi, jablkách, zelí, paprice, růžičkové kapustě, červeném rybízu, šípkách, brokolici, kapustě, bramborech či citrónu.

MED A ČESNEK V TĚHOTENSTVÍ

Tekuté zlato med obsahuje oligosacharidy, bílkoviny, vitamíny, minerální látky, včelí mateří kašičku, aminokyseliny, pylová zrnka, volné organické kyseliny a v těhotenství nijak jeho užívání nevadí. Ba naopak.

Léčivé účinky česneku jsou známy již od starověku. Česnek obsahuje nejen vitamíny A, B a C, ale také zinek, selen a jód. Na co je česnek v těhotenství dobrý? Působí antibakteriálně, má protizánětlivé účinky, pomáhá snižovat cholesterol a krevní tlak a má spoustu dalších pozitivních účinků.

NEZAPOMEŇTE NA DOBROU NÁLADU...

Nejlepší, co pro svou imunitu mohou těhotné ženy udělat, je udržovat si dobrou náladu i přes nepřízeň počasí nebo situace, snažit se odpočívat a dobře se stravovat. Vitamínový doplněk stravy lze ale považovat za velmi vhodný krok vpřed, pokud si chtějí být jisté, že pro své zdraví dělají maximum a přijmou tak dostatek důležitých látek, které se nachází ve stravě jen ve stopovém množství.

Foto: Shutterstock.com

Engystol®

POSILUJTE SVOU IMUNITU PŘÍRODNÍ CESTOU

PREVENTIVNĚ A OD PRVNÍCH PŘÍZNAKŮ

- k podpoře imunitního systému
- ke zmírnění příznaků virových infekcí
- při nachlazení a chřipce
- pro těhotné i kojící

PRO DĚTI OD 1. DNE VĚKU, DOSPÍVAJÍCÍ A DOSPĚLÉ

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

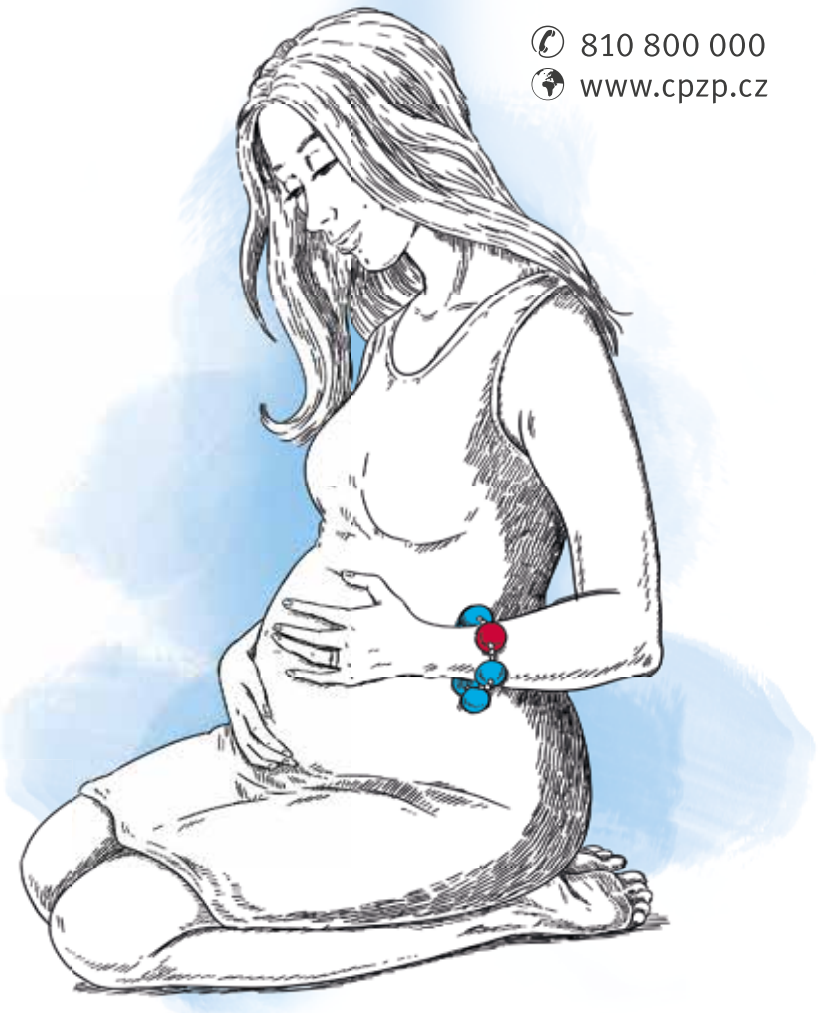
-Heel
Healthcare designed by nature

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

INZERCE

4 000 Kč
pro maminky a miminka

✆ 810 800 000
www.cpzp.cz



Proplácení příspěvků přes mobil

31. března
Připojte se k nám!

Česká průmyslová zdravotní pojišťovna
Kód pojišťovny: 205

Něco dobrého pro naše nejmenší

Rané dětství je, v porovnání s ostatními obdobími života, obdobím rychlých změn. Průměrné malé dítě do věku pěti měsíců přibere na dvojnásobek své původní hmotnosti, do věku 1 roku na trojnásobek a do 2 let na čtyřnásobek. Do konce prvního roku je dítě o 50 % vyšší než při narození, do 2 let je pak vyšší o 75%

Kojenecký věk je velmi aktivní období i pro lidský mozek. Mozek kojence je minimálně dvakrát aktivnější než mozek dospělého. Abychom dodali mozku kojence dostatečnou výživu pro jeho správné fungování, musíme mu dodat i správné množství sacharidů - glukózy, která je nezbytným palivem pro mozkové buňky. Pro správnou funkci organismu během prvního roku života potřebuje kojenec minimálně 60 – 95 g stravitelných sacharidů denně.

S růstem dítěte stoupá i jeho aktivita, taktéž i spotřeba energie, a dítěti kolem šestého měsíce věku přestává mateřské mléko (případně náhradní mléčná výživa) stačit na pokrytí jeho energetických potřeb. Začínáme tedy zavádět nemléčné příkrmy, nejdříve zeleninové či maso-zeleninové a také příkrmy obilné, například ve formě kaší, které zlepšují celkovou výživu, a bylo u nich prokázáno mnoho pozitivních vlastností. „Hlavní výživovou složku obilnin totiž tvoří složité sacharidy a kaše přirozeně obsahují jenom malé množství soli a cukrů. Naopak v nich najdeme mnoho vitamínů, zejména skupiny B, a minerály jako železo a zinek, které jsou pro malé děti velmi důležité," vysvětluje MUDr. Pavel Frühauf.

Sladkosti v prvním půlroce života, příliš velké porce jídla, hodně tuku a solí. To jsou nejčastější chyby v jídelníčku českých batolat. Nevyhovující stravu má 95 % z nich.

První kaše by měla být čistě obilná s vhodným kojeneckým mlékem, velmi jemné konzistence bez přidaných přísad či cukru. Později je dobré zařazovat kaše s pestřejšími kombinacemi obilnin či ovoce. V českých zemích je obvyklé první obilné příkrmy podávat před spaním, protože kojence lépe zasytí na noc. Obilná kaše je ovšem vhodná nejen k večernímu zasycení, ale především jako vydatná cereální snídaně pro batolata.

ZDRAVÁ SNÍDANĚ JE ZÁKLAD

Ne nadarmo se říká, že snídaně je hlavním zdrojem energie pro celý den, a proto bychom ji neměli vynechávat. Toto pravidlo platí u kojenců a batolat dvojnásob. Pravidelné snídání patří ke správným stravovacím návykům, které si člověk buduje právě už od raného dětství. Malé děti však často dostávají snídani zcela nevhodnou – snídají pečivo se sýrem, máslem, šunkou nebo sladké pečivo, jako jsou vánočky, koláče či sušenky. Takové snídaně, typické pro jídelníček dospělého, ale obsahují příliš mnoho soli, jednoduchých cukrů či nevhodných tuků. Z aktuální studie provedené na více než 800 českých dětech ve věku do tří let vyplývá, že dětský jídelníček je především přesolený.

Novinka!

Antikolikové lahve **EasyStart**

Vyrobené pro spokojené bříško vašeho děťátka

Měkká savička
usnadňuje kombinování kojení s krmením z lahve

Efektivní antikolikový ventil
minimalizuje vznik koliky

collection BONJOUR PARIS

collection ROYAL BABY

Značka Canpol babies doporučuje kojení jako nejzdravější formu výživy dítěte. Alternativní formy krmení dítěte vždy konzultujte s lékařem, porodní asistentkou nebo lékárníkem. Přistupte k němu pouze v případě, pokud kojení není možné nebo je nedostačující.

EVROPSKÁ ZNAČKA

facebook.com/CanpolbabiesCR instagram.com/canpolbabies_cz Canpol babies Česká republika

Úspěšný začátek mateřství

Zároveň mají děti ve stravě i nadmíru cukrů. Není se čemu divit, protože podle studie přijímají dvouleté děti 20 % energie ze sladkostí! To logicky vede k nadváze a obezitě. Navíc malým dětem chybí železo. „Zdravá dětská snídaně by měla obsahovat především komplexní sacharidy bez přidané soli či jednoduchých cukrů. Sacharidy z obilnin jsou ideálním zdrojem zdravé energie a výrazně mohou pokrýt zdroje cenných látek pro každý den," upozorňuje MUDr. Frühauf.

DÍTĚ NENÍ MALÝ DOSPĚLÝ

Češi denně konzumují více než dvojnásobek doporučeného množství soli. Oproti ideálním 6 gramům přijmou zhruba 12 g. Tento zlozvyk si budují již v dětství. Složení dětské snídaně se totiž obvykle od té pro dospělého neliší. Přitom denní doporučené množství soli pro děti je výrazně nižší než pro dospělé. Kojenec svou doporučenou dávku obvykle vyčerpá jediným plátkem šunky.

Doporučený denní příjem soli

- kojenec (do jednoho roku): 0,45 g
- batole (12-36 měsíců): 1,7 g
- dospělý: 6 g
-

Obsah soli ve 100g potravin, jež česká batolata běžně konzumují k snídani:

- dětská šunka: 2,2 g
- plátkový sýr 30%: 2,5 g
- dětské párky: 0,5 g
- chleba: 1,3 g
- rohlík: až 0,7 g/kus
- mléčná kaše s věkovým určením: 0,2 - 0,3 g

KAŠE PRO BATOLATA

Obilné kaše jsou snadné na přípravu a určené přesně pro malé děti podle jejich věku. Právě věkové určení by mělo být základním vodítkem, jak kaše a cereálie vybírat. Není totiž vhodné podávat kojencům a batolatům sladké cereálie či kuličky plné cukru nebo celozrnné pečivo, které jejich trávicí trakt neumí ještě správně zpracovat. Na trhu je k dostání řada kojeneckých a batolecích obilných kaší a snídaňových cereálií, mezi kterými si každé dítě najde svého favorita, ať už se jedná o rýžové, krupicové či vícezrnné kaše s příchutí medu, vanilky nebo různých druhů ovoce. „Obilné kaše s věkovým určením jsou vhodnou potravinou s ohledem na výživovou hodnotu i surovinovou kvalitu. Jako potraviny určené kojencům a batolatům totiž podléhají přísným pravidlům pro bezpečnost potravin. V neposlední řadě rodiče vyberou díky věkovému určení kaši správné konzistence – pro kojence zcela jemné kaše, pro batolata hustější kaše s drobnými kousky," vysvětluje MUDr. Frühauf.

Špatné návyky se jen velmi těžko odbourávají, naopak ty dobré pomohou k udržení zdravého životního stylu po celý život

KAŠE PRO DĚTI VS. KAŠE PRO KAŽDÉHO. JE V NICH ROZDÍL!

Kojenecké a batolecí kaše s určením věku jsou na rozdíl od kaší bez věkového určení upravovány tak, aby zohledňovaly aktuální vývojovou fázi dítěte. Kaše určené přímo pro malé děti také musí splňovat přísná kritéria hladiny kontaminantů, která je podstatně nižší než povolená hladina v kaších a cereáliích, které malým dětem přímo určeny nejsou. Legislativa EU rovněž zakazuje použití některých pesticidů při pěstování produktů, které jsou dále zpracovávány při výrobě kojenecké a batolecí výživy, avšak pro produkci běžnou jsou povoleny. Vybírejte proto kaše v regálech s dětskou výživou. Například klasická krupička žádné věkové určení nemá. Pro kojence a batolata se proto příliš nehodí.

Zavádění mléčných i nemléčných kaší s obilnou složkou do jídelníčku kojenců podporují doporučení předních odborníků z Evropského úřadu pro bezpečnost potravin a z Evropského sdružení pro pediatrickou gastroenterologii, hepatologii a výživu. Přitom není na místě obava ze vzniku nesnášenlivosti lepku, ba naopak. Včasným zavedením lepku mohou rodiče celiakii předejít. Proto by do jídelníčku měli lepek zavádět mezi ukončeným 4. a 6. měsícem věku dítěte. Podle nejnovějších výživových doporučení pro kojence a batolata by se tedy dítě mělo s lepkem potkat hned s prvními příkrmy, a to například ve formě kojenecké krupicové kaše tedy s označením odpovídajícího věku.

Foto: Shutterstock.com

BabyCalm

... pro spokojená bříška kojenců a batolat

100% přírodní produkt.
Více informací na babycalm.cz

INZERCE

ÚLEVA PRO KOJÍCÍ MAMINKY

Řada **Multi-Mam Compresses** byla speciálně vyvinutá, aby poskytovala intenzivní péči o bradavky pro kojící matky. Přípravky mají okamžitý utišujícín účinek, optimalizují stav pokožky, redukují otoky a zabraňují infekcím. **Multi-Mam Lanolin** je produkt určený k ochraně namáhaných a citlivých bradavek kojících matek.
Multi-Mam Balm nahrazuje a dodává pokožce přirozené mazivo, které je kojením odstraňováno. Nemají žádnou příchuť ani vůni, jedná se o přírodní produkty, které nemusejí být předkojením odstraněny. Výrobky**Multi-Mam** se můžou používat kdykoli během celého dne. Pro optimální využití aplikujte před kojením.

www.kojeni-bez-bolesti.cz

Podle čeho vybírat mateřskou školu?

Tipy pro 21. století

Za chvilku tu máme zápisy do mateřských škol a pro mnohé rodiče znamenají období velkého stresu, na jehož konci pak může být rozhodnutí o nepřijetí dítěte. Míst v mateřinkách je nedostatek a mnoho lidí pak řeší, co se svými potomky dál, pokud se chtějí vrátit do zaměstnání.

V uplynulém školním roce chodilo do 5209 předškolních zařízení v Česku více než 362 tisíc dětí. Většina z nich navštěvovala mateřské školy a právě ty mají v těchto dnech zápisy. K nim míří rodiče s dětmi mladšími i staršími tří let. Jedno je však jasné už nyní, ne všichni uspějí. Pokud se do stejné situace dostanete i vy, pak první možností je odvolání

se proti rozhodnutí o nepřijetí dítěte. Jestli se ani pak dveře mateřinky pro vaše dítě neotevřou, nezoufejte. Jsou i další možnosti, kam můžete dítě zapsat, abyste se například mohli vrátit po rodičovské dovolené do zaměstnání.

Předškolní vzdělání nepřipravuje dítě jen na následující povinnou školní docházku, ale v podstatě na celý život. Správným výběrem mateřské školy zajistíte dítěti příjemný vstup do života a ušetříte si spoustu starostí. Podle čeho ale vybírat a na co si dát pozor?

TYP

Obecně se pravděpodobně setkáte se dvěma typy školek – státní a soukromé. Státní mateřské školy se řídí rámcovým vzdělávacím programem a jejich školné se pohybuje okolo 200 až 700 korun za měsíc. Soukromé mateřské školy bývají specificky zaměřené, nabízejí alternativní program a na jednoho pedagoga připadá menší počet dětí. Měsíčně se v tomto případě budete pohybovat od 2500 do 15000 korun. Ne všechny soukromé školky jsou v rejstříku škol. Když v něm nejsou, ptejte se proč? Podmínky pro vstup do rejstříku nejsou nedosažitelné. To že je školka v rejstříku je určitým puncem kvality, která je kontrolována z hlediska hygieny i pedagogických podmínek.

ZAMĚŘENÍ

V dnešní době mají rodiče na výběr z obrovské škály různých typů mateřských škol, kdy každá z nich má svou vlastní filozofii a vzdělávací program. Rodiče tedy mohou kromě standardních mateřských škol volit z Montessori školek, kde výuka probíhá podle principu „Pomoz mi, abych to dokázal sám." V nabídce jsou dále Waldorfské školky, které vycházejí z antroposofie, důraz je kladen na citový a morální vývoj dítěte. Tzv. „zdravé školky" jsou zaměřené zejména na zdravou stravu a dostatek pohybu, zdraví je zde zohledňováno i při tvorbě prostředí, programu a celkového způsobu života. Jazykové školy dají dětem základy cizích jazyků, mívají i zahraniční pedagogy. V lesních školkách očekávejte, že bude dítě trávit maximum času venku pod širým nebem, v lese, sadu nebo jinde ve volné přírodě. Další charakteristikou bývá to, že v lesních školkách děti nemají klasické hračky jako panenky, kočárky nebo auta. Děti si hrají s nestrukturovaným materiálem, který v lese najdou – klacky, šišky, listy. Na jeho zpracování používají nářadí – kladiva, pily, nože, lopaty.

MÍSTO

Důležitou součástí výběru mateřské školy je rozhodně místo. Nejpříjemnější pro rodiče i děti je určitě mít školku co nejblíže domovu, ideálně přes ulici, bohužel to však není vždy možné a je nutné vybírat ze vzdálenějších možností. V tomto případě se sami sebe ptejte: Existuje jednoduchý způsob, jak dítě každý den do školky dopravit? Budeme chodit pěšky, jezdit autem nebo veřejnou dopravou? Kolik času cesta zabere? Mnoho rodičů také volí školku poblíž svého pracoviště, čímž si zjednoduší alespoň odpolední vyzvedávání a s dítětem stráví ještě další čas – čas cesty. Pozor si dejte i na otevírací dobu, která by měla korespondovat s vaší pracovní dobou. Převážná většina školek funguje od 7:00 do 17:00, ale není to pravidlem. U soukromých mateřských škol bývá otevírací doma individuální.

PEDAGOGOVÉ

Nejlépe uděláte, když do školky zajdete na osobní návštěvu, mnoho školek nabízí dny otevřených dveří. Kromě toho, že si prohlédnete prostředí se určitě seznamte s učitelkou, která ve třídě učí. Bude-li vám na první pohled sympatická, pravděpodobně se s ní bude cítit dobře i váš potomek. Zjistěte si, zda mají pedagogové konzultační hodiny a dokážou vám poradit, kdyby nastal nějaký problém. Ověřte si, zda mají odpovídající vzdělání. Měřítkem kvality je také péče o tým školky. Jsou zaměstnanci v zaměstnaneckém poměru? Mají dovolenou nebo místo ní pracují jinde, aby pokryli náklady na své potřeby?

PROSTŘEDÍ A VYBAVENÍ

Aby vaše dítě bylo spokojené a cítilo se ve školce dobře, zohledněte při výběru také prostředí a vybavení školky. Je interiér z přírodních materiálů? Jaké bude mít dítě k dispozici pomůcky? S čím může dítě ve školce pracovat? Působí prostředí pozitivně? Je ve školce dostatek světla a prostoru? Je ve školce čisto? Jak působí vstupní prostory a šatna? Jak vypadá zahrada? Podívejte se,

NOVINKY Z KRUHU

69,- Kč

Maranell® - superpřevislý jahodník
který neúnavně plodí až do zimy, nejlahodnější jahody jaké si jen umíte představit

Balení 10ks 149,-Kč

Sibiřský jilm
neuvěřitelně rychle rostoucí živý plot, vyroste až 2m za rok. Sází se cca 3ks/m

Od 79,- Kč

Odolné růže
velkokvěté, polyantky i pnoucí - krásně vonící a celé léto kvetoucí růže

149,- Kč
NOVINKA

Réva Karmen
vynikající a velmi odolná odrůda (z Ruska) extra sladké stolní hrozny, vhodná i do vyšších poloh.

69,- Kč

Červený rybíz Jonkheer
keřový, velmi raný s vynikajícími plody na přímý konzum i zpracování

149,- Kč

Ibišek s obřími květy
neuvěřitelně veliké květy září do dálky, plně mrazuvzdorné, kvetou již první rok.

12ks od 139,- Kč

Jahody stáleplodící
od června až do zimy opakovaně přinášejí záplavu chutných plodů.

69,- Kč

Poschoďová cibule
sibiřská cibule, kterou můžete sklízet i v zimě. Cibulky mají vynikající chuť

12ks od 89,- Kč
SUPERCENA

Jahody velkoplodé
velkoplodé odrůdy jahodníků do všech oblastí. Plodí již několik týdnů po vysazení

59,- Kč

Medvědí česnek
vynikající léčivka používaná již po staletí, roste v každé zahradě, nevymrzá

149,-Kč

Velkoplodé lísky
odrůdy s velikými plody a vysokou plodností, zrají v září.

89,- Kč

Borůvka Amelanchierova
nepotřebuje rašelinu, 10-15 kg z každého keře. Zcela mrazuvzdorná a brzy plodící.

149,- Kč

MiniKIWI ISSAI
mrazuvzdorná samosprašná odrůda kiwi vhodná i do našich podmínek, plodí již 2.rokem

69,- Kč
AKCE

Maliník Willamette
největší maliny, velmi odolné a úrodné sazenice, netrpí chorobami ani škůdci

1ks od 89kč
1 pár samec + samice
od 188kč
NOVINKA
SUPERCENA

Rakytník řešetlákový
velmi rané, téměř beztrnné nebo i sladké odrůdy, plody mají skvělé léčivé účinky a mnoho vitamínů

149,-Kč

Indiánská borůvka VICKY
nádherné sněhobílé květy a velmi sladké a chutné plody, opravdová nádhera

149,- Kč

Fíkovník DOTATO
velmi oblíbená a odolná odrůda, i u nás spolehlivě plodící sladoučké fíky.

69,- Kč

Černý jeřáb
Aronie sladkoplodá- nenáročný keř, bohatě plodící v každé zahradě, plody plné vitamínů a antioxidantů.

99,-Kč

Černý maliník
Black Jewel – bujně rostoucí a bohatě plodící maliník s temně černými sladkými plody

Od 149,- Kč

Ovocné stromky
sloupovité i klasické - jabloně, hrušně, meruňky, broskvoně, nektarinky, třešně, višně

Zasíláme i na dobírku poštou. Ovocné stromky se expedují samostatně. Ke každé zásilce ZDARMA přikládáme katalog návodů na pěstování. Objednávky přijímáme telefonicky nebo přes e-shop.

Subtropické zahradnictví Kruh, Kruh 209, 514 01
p. Jilemnice, tel.: 481 587 225

e–shop:
www.zahradnictvikruh.cz

ovocné stromky a keře, sadba jahod a růží, sazenice révy atd...

OD NÁS TO ROSTE

zda jsou informace na nástěnkách a na webových stránkách aktuální. Jak často se tam objevují informace?

AKTIVITY

Mateřské školy se liší také svou aktivitou. Zjistěte si, jak časté je pořádání nejrůznějších akcí pro zpestření programu. Téměř každá školka pořádá mikulášskou nadílku a vánoční besídku, v některých se však můžete setkat s pravidelnými výlety do divadla, plaveckými výcviky, zájmovými kroužky, vystupováním dětí, různé slavnosti atd. Dobrým znamením je, když jsou do těchto akcí zapojování také rodiče, protože to naznačuje jejich pozitivní vztah s pedagogy.

JÍDLO

Otázkou pro rodiče by mělo být, jak probíhá ve školce stravování. Má školka vlastní kuchyň nebo dováží odjinud? A je to z místa, kde vaří podle doporučení a předpisů pro děti? Jak vypadá jídelníček? Jak často dostávají děti najíst? Je jídlo zdravé? Některé mateřské školy si na výživě zakládají a děti si dokonce některé suroviny sami pěstují a sbírají. Je důležité budovat v dětech zdravou úctu k jídlu a tu si získají, když budou seznámeny s celý procesem jeho cesty na talíř.

DOPORUČENÍ

Zeptejte se svých přátel, kteří již mají výběr za sebou, podle čeho se řídili a zda jsou s konečnou volbou spokojeni. Najděte si recenze na internetu. Známkou kvalitní mateřské školy jsou spokojení rodiče i děti.

A CO DĚTSKÁ SKUPINA?

Další alternativou jsou mikrojesle, či dětské skupiny. Jsou ideálním řešením pro dětí mladší tří let. Věkový průměr dětí v dětských skupinách je 2,1 až 2,3 roku a v Česku funguje téměř 600 těchto zařízení, v nichž je 7 731 míst. Nejvíce jich je ve Středočeském kraji a v Praze,

kde je největší problém s nedostatkem míst ve školkách.

„Menší zařízení rodinného typu, kam patří právě dětské skupiny či mikrojesle, nabízejí individuální přístup. Je zde menší počet dětí a více chův," popisuje Karolina Nedělová, ředitelka neziskové organizace NNO Prostor pro rodinu a doplňuje: „Jejich velkou výhodou je, že umožňují uzpůsobit docházku podle potřeb dětí a jejich rodičů. Malé děti tak mají čas zvyknout si a přechází postupně z domácího prostředí do kolektivu."

Navíc dětské skupiny jsou spolufinancovány z fondů Evropské unie, takže jsou finančně dostupné a v provozu jsou celoročně včetně letních prázdnin. Mikrojesle jsou zase pilotním projektem MPSV. Oba druhy zařízení mohou být ideální alternativou, pokud vaše dítě nepřijmou do mateřské školy. Vězte tedy, že existuje řešení a není to jen o volbě školka, nebo zůstat doma.

Předškolní vzdělání nepřipravuje dítě jen na následující povinnou školní docházku, ale v podstatě na celý život. Správným výběrem mateřské školy zajistíte dítěti příjemný vstup do života a ušetříte si spoustu starostí.

Co je dětská skupina:

Dětská skupina poskytuje pravidelnou péči o předškolní děti od jednoho roku věku. V dětské skupině může být maximálně 24 dětí, většinou se ale jedná o menší skupiny do 12 dětí. Dle velikosti skupiny je pak určen počet pečujících osob, na každých 6 dětí připadá nejméně jedna pečující osoba. Ty mají většinou pedagogické, zdravotnické či sociální vzdělání, nebo profesní kvalifikaci chůvy. Dětské skupiny umožňují docházku dítěte ve volitelném rozsahu dle otvírací doby, která je stanovena minimálně na 6 hodin. Péče je poskytována mimo domácnost dítěte a je zaměřena na výchovu, rozvoj schopností, kulturních a hygienických návyků dítěte.

Co jsou mikrojesle:

Mikrojesle jsou koncipovány jako veřejná služba péče o děti, která nabízí pravidelnou profesionální péči o děti od šesti měsíců v kolektivu maximálně čtyř dětí. Provoz mikrojeslí je 5 dní v týdnu min. 8 hodin denně. Rozsah umístění dítěte záleží na dohodě mezi rodičem a zřizovatelem služby. O děti se stará jedna až dvě chůvy, záleží na provozovateli. V zařízení se poskytuje individuální péče zaměřená na rozvoj schopností a návyků s ohledem na věk dítěte. Dále se zajišťuje bezpečnost a zdraví dítěte, jeho pobyt na čerstvém vzduchu, spánek v odpovídajícím hygienickém prostředí a osobní hygiena dítěte, včetně případného poskytování první pomoci.

Foto: Shutterstock.com

OLMA OD 1967

Olmánek TVAROHOVÝ

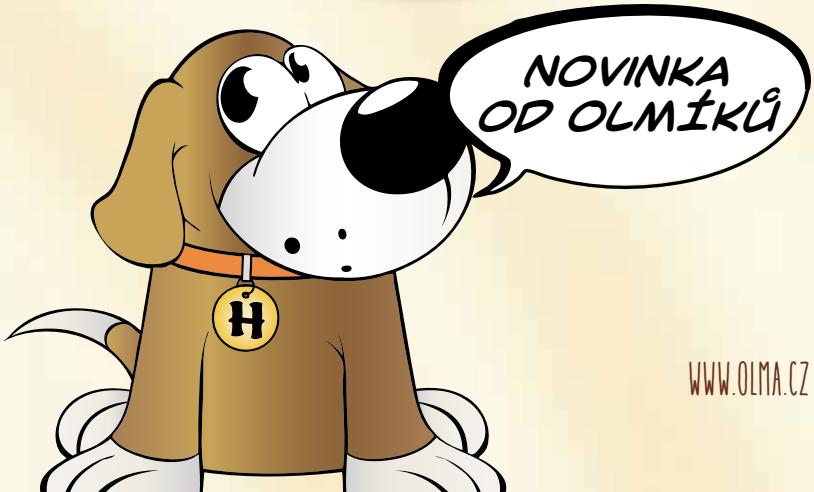
VELKÁ PORCE 130G

POUZE Z ČESKÉHO MLÉKA

- BEZ KONZERVANTŮ
- BEZ BARVIV
- BEZ ÉČEK
- BEZ SLADIDEL
- BEZ ŠKROBŮ
- BEZ ŽELATINY

Stáhnout v App Store

NYNÍ NA Google Play



WWW.OLMA.CZ

Jak zabavit děti doma a přitom se z toho nezbláznit

Kvůli koronavirové epidemii jsme se stali učiteli na plný úvazek, a kromě přísných nařízení či úpravy pracovního harmonogramu čelíme dennodenně i další výzvě – aby děti namísto nákazy koronavirem nevpadly do spárů digitálních chapadel. Jak rozdělit jejich volný čas mezi školní povinnosti a hraní na mobilech či počítačích? Přinášíme pár tipů na zaručenou offline zábavu, díky kterým kvalitně využijete čas, procvičíte mozkové závity své i dětí a navodíte příjemnou rodinnou atmosféru.

HRAJEME SI S SDĚTMI

Zaveďte doma nepsané pravidlo – alespoň 3x v týdnu před spaním rozbalte s dětmi společenskou hru. Místo toho, abyste se dívali na televizi či trávili čas na počítači a telefonu, se můžete věnovat sobě, něco nového se naučit, a přitom se pobavit. Stačí, že dětem ukážete nadšení pro věc a ostatní půjde samo.

1 Vyměňte úkoly do školy za zábavné kvízy

Od chvíle, kdy se uzavřely školy, všichni trochu bojujeme s domácí výukou našich dětí. Musíme dbát na dodržení termínů. Kromě toho se snažíme udržet dětský mozek v pozoru, trénovat jejich paměť a rozšiřovat všeobecné znalosti. Zkuste proto vystřídat povinné školní úkoly za zábavné kvízy či naučné hry. Ty pomohou dětem hravou formou udržet v hlavě znalosti, které by normálně opakovaly ve školních lavicích. Jejich mozek tak zůstane v kondici a k tomu se ještě i zabavíte.

2 Poznejte svět díky domácím pokusům

Pro všeobecný přehled slouží velmi oblíbené kvízy. Existují v mnoha variantách , ať už je to **příroda a sport, věda a technika, kultura a umění nebo historie a zeměpis.**

Menší děti mohou v řadě naučných her zábavnou formou trénovat angličtinu, hodiny, protiklady nebo dopravní výchovu.

3 Procvičte si slovní zásobu hravou formou

Slovní zásobu českého jazyka si skvěle potrénujete hrou typu Země město, nebo Kris kros .

4 Spojte tříbení paměti s relaxací

Přiznejte se, kdy naposledy jste na koberci či na stole rozložili puzzle? Možná si na ten den ani nevzpomenete, což je velká škoda. Skládání puzzle totiž podle lékařských studií působí blahodárně na náš psychický stav. Puzzle zlepšují paměť i náladu, zmírňují stres, navozují pocit štěstí a procvičují mozek. U starších lidí dokonce oddalují demenci i Alzheimerovu chorobu. Puzzle jsou zkrátka velmi prospěšným aktivním relaxem, který je snadné aplikovat v každé domácnosti. Stačí si jen vybrat.

TVOŘÍME S DĚTMI

Při tvorbě se fantazii meze nekladou. Pro menší děti jsou kreativní aktivity důležité především proto, že jim umožní vyjádřit to, co slovy ještě popsat nedokážou. Jednou z možností je tvoření z papíru. Na internetu jistě najdete ne-

ZAČNĚTE VE VELKÉM

Celostní vývoj hraje nezastupitelnou roli při rozvoji potenciálu dítěte už v raném dětství. Holistický přístup zdůrazňuje důležitost vyvíjet dítě ve všech směrech, od sociálně emočních základů, fyzického rozvoje přes kognitivní dovednosti až ke kreativitě. Začít ve velkém dětem umožní volná hra se stavebnicemi LEGO® DUPLO®.

Hrajte si, sdílejte a vyprávějte

Stavěním s kostkami LEGO® DUPLO® si děti osvojí umění efektivně komunikovat, když svým rodičům či kamarádům vysvětlí, co chtějí stavět a s čím jim můžou pomoci. Společné hraní pomáhá zlepšit sociální dovednosti batolat, naučí je schopnosti vcítit se do ostatních. Všechny tyto zkušenosti dítě ještě víc sblíží s rodiči.

Šikovný a vědomý stavitel

Díky konstrukční hře s kostkami dítě rozvíjí důležité motorické dovednosti. Práce na těchto schopnostech je navíc opravdu zábavná! Aktivity, jako je sestavování, skládání a kombinování prvků LEGO® DUPLO®, pomáhají dětem rozvíjet koordinaci ruka-oko. A co víc, i ti nejmenší se nyní mohou stát odborníky na řešení stavebních problémů a hledání logických řešení.

Stavěním k budování EQ

Sety LEGO® DUPLO® pomáhají dětem budovat zásadní emoční a sociální dovednosti, jako jsou sebevědomí, sebevyjádření nebo schopnost přizpůsobení se. Děti mohou postavit, co chtějí, neexistuje žádná nesprávná stavba. Prostě svět možností bez hranic! Batolata se navíc při hraní příběhů s kostkami LEGO® DUPLO® mohou stát kýmkoli a čímkoli, co si jen představí, a svobodně tak vyjádřit své pocity nebo uvědomění si sebe sama.

Kreativita hory přenáší

Stavebnice LEGO® DUPLO® pomůže dětem nastartovat i kreativitu, dovednost tak užitečnou nejen v dětství, ale i v dospělosti. Vyberte sadu podle zájmu svého dítěte a sledujte, co staví a jaké příběhy vytváří!

spočet návodů, jak poskládat například Origami, stejně zábavné pak může být i vystřihování různých motivů z bílého nebo barevného papíru.
S blížícími se Velikonocemi se navíc nabízejí nejrůznější motivy kraslic a velikonočních zajíčků. Výtvory nakonec můžete zužitkovat jako dekoraci vašeho domova. Pojďme se podívat na výrobu zajíčka ze špalku, který pochází z knihy Tradinář – Rodinný a tvořivý rok plný oslav a rituálů, kterou vydalo nakladatelství Smart Press,

Výroba zajíců ze špalku
Zajíček má své místo v mytologii různých kultur, symbolizuje maličkého tvora, tedy pokoru a skromnost.
V lidových pověrách dokonce značí zmrtvýchvstání – nemá oční víčka, tudíž „nikdy nespí". Velikonoce si dnes bez něj neumíme ani představit. Dřevěný ušák vám zpříjemní velikonoční výzdobu doma nebo vchod u dveří. Opět přizvěte k vytváření i své děti.

Potřebujete: dřevěný špalek, pěnový papír (černý, bílý), tvrdý černý karton, přírodní lýko, bílou křídu, lihový fix, tavnou pistoli ~
Z pěnového papíru vystřihejte oči a čumáček zajíce. Lýko nastřihejte na tři až čtyři stejně dlouhé díly. Z tvrdého kartonu připravte dlouhé špičaté uši. Křídou podmalujte čenich a vše přilepte tavicí pistolí. Děláte-li zaječici, dokreslete jí fixem řasy, pusinku a třeba i pihy.

Když nebudou děti zrovna stříhat, mohou například malovat či kreslit své oblíbené postavičky nebo cokoli jiného, co jim fantazie dovolí. Další možností, zejména pro dívky, je šití hadrových panenek nebo panáčků, háčkování či pletení, anebo třeba zábava téměř zapomenutá – paličkování.

Pečeme s dětmi
Kdy jindy, než když jste zavřeni doma, máte lepší příležitost naučit své ratolesti péct? Připravte si bábovku, koláč nebo třeba chlebaStarší děti to možná zvládnou brzy samy a ty menší se alespoň rády zúčastní. Pečení dokonce můžete pojmout jako rodinnou aktivitu a zapojit se může více členů domácnosti.
Na téhle aktivitě je skvělé především to, že kromě samotného procesu tvoření je odměnou chutný výsledek, který ocení celá rodina.

Cvičíme s dětmi
Možná vašim dětem doma chybí právě pohyb a sportovní aktivity. V současné době ale naštěstí existuje spousta videí, podle kterých si vaše ratolesti mohou zacvičit jógu či kardio lekce nebo si dokonce zatančit.
Máte-li dům se zahradou a venku je přijatelné počasí, vaše možnosti jsou mnohem početnější, jelikož si děti na zahradě můžou házet nebo kopat s míčem, zahrát si třeba badminton, pokud máte vybavení, nebo si třeba jen zaběhat.

Čteme knížky s dětmi
Čtení knih je další prospěšnou aktivitou pro rozvoj dětí každého věku. Pokud vaše děti ještě číst neumí, můžete jim jednoduše předčítat. Pokud vaše ratolesti umí číst zatím jen pomalu, zvolte jako zábavnější formu vzájemné předčítání, při kterém každý z vás přečte určitou část textu. Stejně tak si mohou sourozenci předčítat mezi sebou.
Ať už si vaše děti čtou samy, nebo čtete vy s nimi, je důležité věnovat pozornost výběru knížky, aby odpovídala věku vašich potomků. Knihy pro starší děti mohou být příliš obtížné na čtení a knížky pro mladší ratolesti zase naopak nemusí upoutat jejich pozornost. V obou případech je kniha s velkou pravděpodobností bavit nebude. Výběr knih by měl být sice na vás, ale bude dobré, když dětem poskytnete možnost zvolit si to správné čtení z více žánrů a témat, ať samy sáhnout po knize, která jim bude blízká.

Zdroj: rodicov.cz a kniha Tradinář – Rodinný a tvořivý rok plný oslav a rituálů, kterou vydalo nakladatelství Smart Press,

Foto: Shutterstock.com a Monika Kindlová

Ručně paličkovaná krajka

Objevte krásu originálních výrobků z ručně paličkované krajky z vlastní tvorby Ivany Dastychové.

Vybírat můžete oděvní, svatební a bytové doplňky i dekorace. Vše zhotoví podle vašeho přání a požadavků.

www.palickovani.snadno.eu | Dastychova.I@seznam.cz 777 110 522

INZERCE

PEXI milujeme hračky.cz

Podporuje dětskou zručnost a fantazii.

Playfoam® Moje první modelína

Kouzelná zima z modelíny Playfoam®

Co z ní vykouzlíš Ty?

Svítí ve tmě

Lehoučká modelína. Nešpiní, nemastí a nerozpadá se.

od 3 do 8 let

Najdete ve své oblíbené hračkárně a e-shopech

DRÁČIK Pexi BAMBULE alza.cz MALL.cz maxik.cz Hamleys WIKY

GARANCE KVALITY
90 dní na vrácení !
NASKENUJ QR KÓD A ČTI!

Více informací na www.Playfoam.cz

/pexicz

Pro krásnou tvářičku

Schválně, začneme malým testíkem. Kolik z vás se dnes ráno namazalo nějakým krémem? Zase jste zapomněli? Je to zvláštní. Asi jen minimum z nás přežije léto bez opalovacího krému. Ti zodpovědnější znají dokonce i hydratační kosmetiku. Tak proč tedy máme pocit, že po zbytek roku naše pleť už žádnou péči nepotřebuje?

Přitom zimní péče o pleť je často ještě důležitější, neboť pokožka je vystavena rychlému střídání teplot (šokem je přechod z vytopené místnosti do mrazu), studenému větru, ale také sluníčku, které třeba na horách může i nepříjemně spálit. Následkem těchto vlivů jsou vrásky a popraskané žilky. Zimní období působí na naši pokožku ještě destruktivněji, než léto, musíme se o ni tedy starat velmi pečlivě.

PRO KRÁSNOU TVÁŘIČKU

Obličej je část těla, kterou vystavujeme neustále všem povětrnostním vlivům. Pokud patří k vašim pravidelným návykům návštěva kosmetického salónu, máte zajištěnu kompletní péči a doma stačí jen málo. Jestliže ale kosmetický salón nepatří mezi vaše pravidelné zastávky, o to více práce vám zbude na doma.

Je třeba dodržovat určité zásady domácí péče.

První zásadou je čistota pleti. Každý večer očistěte pleťovým mlékem pleť od nečistot, ženy by v žádném případě neměly zapomínat na odlíčení večerního make-upu. Na obličeji se přes den usadí mnoho nečistot, jež by po neodlíčení způsobily ucpání pórů v pokožce a následné tvoření vyrážky.

Odličovací přípravky je nutné volit podle typu pleti. Před každým odlíčením je vždy nutné pleť dostatečně navlhčit, čímž tvář změkne, rozpustí se i líčidla a odličování je mnohem jednodušší, než když nanesete odličovadlo vatovým tampónem na suchou pleť. Je to velmi šetrný způsob odličování. Jako první by měly přijít na řadu oči. Pleť kolem nich není nutné zbytečně nenapínat a nenamáhat, neboť

Po dosažení věku 20 let se v pokožce každý rok vytvoří o 1% méně kolagenu.

nešetrným zacházením je možné zapříčinit tvorbu vrásek. Poté je potřeba pleť odlíčit od kořene nosu směrem k uším a čelu, bradu pak od středu do stran. Nezapomeňte na krk!

Na noc pak naneste krém vhodný pro typ vaší pleti. V každém případě by měl být výživný, aby se pokožka mohla během noci dobře zregenerovat. Ráno pleť omyjte vlažnou vodou, případně očistěte pleťovým mlékem a pak naneste vhodný denní krém. Možná právě teď máte vážné dilema. Jaký krém vlastně zvolit?

Hydratační krém - ano či ne?

Říká se, že hydratační krém je v zimě tabu. Není tomu tak a to z jednoho prostého důvodu. V zimě trávíme mnoho času ve vytopených místnostech, suchý teplý vzduch pleť velmi vysušuje, je tedy třeba ošetřit ji vhodným hydratačním krémem. Současně nesmíme zapomínat na dostatečný přísun tekutin. A kde se zprávy o škodlivosti hydratačního krému vzaly? Možná souvisejí s tím, že většina kosmetických poradců důrazně varuje před používáním hydratačního krému těsně před tím, než vyjdeme do mrazivého dne. V tomto případě totiž hrozí akutní nebezpečí popraskání kůže.

Mastný krém

Mastný krém se pro naši pleť v zimě hodí v případě, že se chystáme na pobyt venku - jdeme na procházku, lyžovat, do práce, prostě pro všechny venkovní aktivity. Čím větší zima a citlivější pleť, tím pečlivější výběr krému. Obecně platí, že lidé s mastnější pletí jsou přeci jen ve výhodě, jejich pleť

BalneoPeat™
COSMETIC

Rašelinová koupel
COOL FLORAL
/ jasmín a frézie

Vychutnejte si
v pohodlí domova
Rašelinové a bylinné koupele

Rašelina působí protizánětlivě a prohřívá organismus. Velmi vhodné pro pokožku s ekzémy nebo lupenkou, podpora celkové imunity těla. Koupele neobsahují pevné částice, nezanáší odpady.

www.balneopeat.cz

INZERCE

Masáže

www.pohlazeninadusi.eu

Masazepohlazeninadusi@email.cz

+420 601 355 246

na zimu reaguje lépe. (I když zcela bez krému by samozřejmě vycházet také neměli). Lidé s citlivou pletí musí dávat mnohem větší pozor, v jejich případě, pokud o pleť nepečují a nepromazávají ji, stoupá riziko praskání žilek a vzniku vyrážek, ekzémů a prasklých koutků.

Pleťová maska a peeling

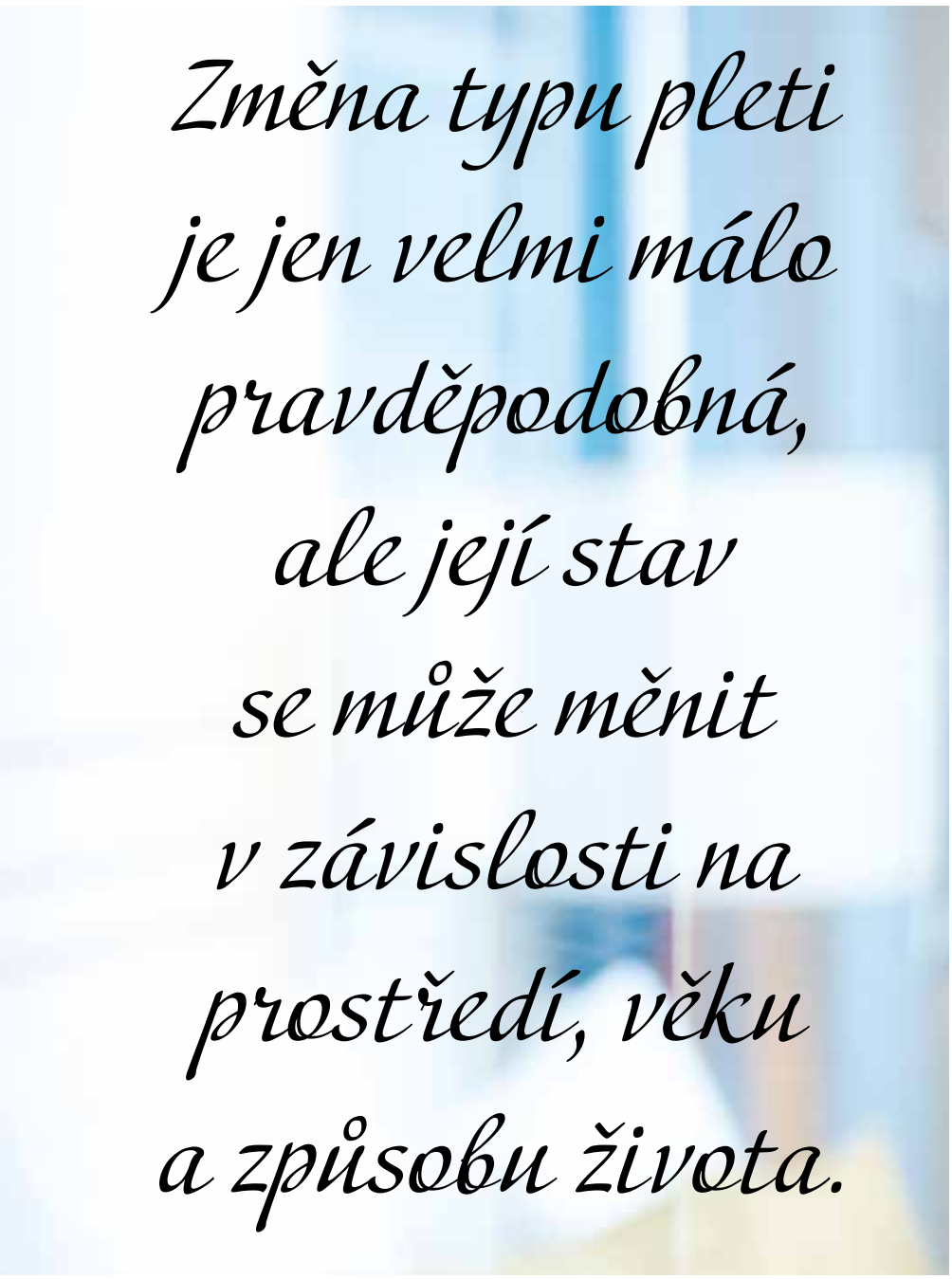
K pravidelné péči o pleť patří i peeling a pleťová maska. Tu si můžete dopřát přírodní - alespoň jedenkrát týdně, jednou za měsíc bychom ale měli aplikovat pleťovou masku koupenou v obchodě. Výběr je opět široký, existují masky klasické výživné a hydratační pro normální pleť i speciální masky pro suchou a citlivou pleť, nebo třeba masky zklidňující a čistící. Peelingových krémů a gelů je také mnoho, na obličej vybírejte spíše šetrnější. Pokud se neorientujete nebo si nejste jistí, většinou vám (více či méně ochotně, ale přesto) poradí zkušená prodavačka.

Rty

V zimním období velmi trpí rty. Jako prevence stačí klasická tyčinka na rty, lze ji koupit v každém obchodě a více než barva a příchuť nás zajímá složení - na zimu by měla být více mastná a samozřejmostí by měl být UV filtr. Vhodné jsou také lesky na rty, pro zimní období s přídavkem včelího vosku a vitamínů a také s UV filtrem. Jestliže máte již rty popraskané, je dobré potřít je silnější vrstvou medu a nechat asi dvacet minut působit, pak ho můžete slízat. Rty zvláční a zacelí se. K tomu používejte denně tyčinku na rty, pokud je to nutné, i opakovaně několikrát za den, případně ji kombinujte s leskem na rty, zabrání vysušování rtů v teplých místnostech.

PRO HEBOUČKÉ RUCE

Ač by se mohlo zdát, že ruce jsou otužilejší a více odolnější vůči nepříznivým vlivům, než ostatní části těla, není tomu tak. Naopak jsou více namáhány, a proto potřebují důkladnou péči. V zimě je



pravidelně natírejte krémem, nezapomínejte na rukavice a alespoň jednou týdně jim dopřejte regenerační koupel v odvaru z heřmánku. Po koupeli je natřete výživným krémem - vhodný je například arnikový nebo krém s pupalkovým, mandlovým nebo norkovým olejem. Jestliže vám kůže na rukou praská, je dobré tuto ozdravnou kůru absolvovat každý den na noc, na namazané ruce natáhněte navíc měkké bavlněné rukavice. Při silném vysychání je dobré vyměnit krém za čistý olej, mnoho druhů je k dostání v lékárně.
Pozor také na lámání či třepení nehtů, zřejmě chybí výživa - nejspíše minerály a vitamíny.

PRO CELÉ TĚLO

Speciální pozornost je třeba v zimě věnovat i pokožce celého těla. Také zde dochází k vysušování, neboť jsme celé dny více oblečení a pokožka se více potí a méně dýchá. Navíc v chladném období nedodržujeme tak pečlivě pitný režim a nedostatek vody pokožku vysušuje. V zimě si tedy spíše než koupel dopřejte vlažnou sprchu, poté tělo potřete vhodným pleťovým mlékem (vybírejte ho podle typu pokožky, výběr je široký, časem najdete takové druhy, které vám budou nejlépe vyhovovat). Alespoň jednou za měsíc je dobré použít peeling, pokožku očistí od odumřelých částeček a současně ji také prokrví - v tomto případě se dobře osvědčila kuchyňská sůl, kterou po aplikaci dobře opláchneme.
O pokožku celého těla je třeba pečovat víceméně stále, zpočátku se vám to zdá možná složité, ale zvyknete si a vše půjde hladce. Také je třeba mít na paměti, že s přibývajícím věkem je nutné se o pokožku starat lépe a pečlivěji, neboť už se sama tak dobře neregeneruje a má „paměť" na nepříznivé vlivy počasí, kterým byla vystavena, ale i na výkyvy našich nálad, které se na jejím zdraví také podepisují.

JSME TO, CO JÍME?

Nejen o to, co si na pleť naneseme, ale i tom, jak se stravujeme, je péče o pleť. Mnohé z žen už na vlastní kůži vyzkoušely, co následuje, jestliže jedí nezdravá a pikantní jídla, sladkosti, mastné pokrmy, hořčici apod. Na tváři se vytvoří vyrážky, neboť to, co tělo získává z potravy, vyživuje i naši pokožku. Každé z nás může (ale nemusí) škodit něco jiného (citróny, oříšky, čokoláda…). Pozorujte svůj jídelní lístek a reakce vaší pokožky na jídlo. Tak nejlépe zjistíte, co vám neprospívá. Zdravá vyrovnaná strava může zlepšit fungování kůže stejně jako činnost kteréhokoli jiného orgánu v těle. Stav kůže je vnějším projevem našeho vnitřního zdraví, takže vše, co vkládáme do svého těla, se odráží na vzhledu naší pokožky. Žádná izolovaná živina nám nevykouzlí zářivě krásnou pokožku - ke zdraví kůže přispívá velké množství vitaminů a nerostných látek, proto je vyrovnané stravování tak důležité. Jak by mělo ale vypadat?

- Pokud chcete dodat své pleti vše, co potřebuje, na začátku seznamu určitě musí být voda. Pomáhá při vyživování kůže, při jejím zvlhčování zevnitř a při vylučování odpadních látek. Jestliže nepijete dostatek vody, tělo se odvodňuje, což se na kůži vždy projeví. Denně bychom měli vypít v průměru 6 - 8 sklenic vody (na každých 10 kg tělesné váhy 1 dl). Pokud často cvičíte nebo pijete hodně kávy, čaje, příp. alkoholu – tedy nápojů, které působí jako diuretika (zvyšují množství moči), měli byste příjem vody ještě zvýšit.
- Zdravá kůže potřebuje nevyhnu-

HORY A NAŠE PLEŤ

Míříte na hory? Samozřejmě i tam zejména tam musíme pečovat o svou pleť. V naší výbavě by kromě teplého oblečení, kulicha a rukavic rozhodně neměl chybět opalovací krém s UV filtrem. Na lyže a vůbec na hory v zimě bychom měli používat minimálně dvacítku, jelikož sníh je skvělým "zrcadlem", od kterého se sluneční paprsky odrážejí několikanásobně víc a tak nás může sluníčko velmi rychle spálit. Krém s vhodným faktorem si aplikujte nejen na obličej, ale namázněte si i ouška a rty a to vždy nejpozději 15 minut před startem na sjezdovku!

Určitě víte, že výška ochranného faktoru je u každého individuální podle množství pigmentu. Pokud si ovšem nevíte až tak úplně rady s tím, co a jak namazat, možná vám přijde vhod pár praktických rad, které byste měli dodržovat při slunění se nad 2000 metrů. Vyberte si, jaký jste typ a zjistíte, jak dlouho můžete na sluníčko bez ochrany a jakým faktorem se nejlíp mazat:

Velmi světlá pleť – keltský typ (zrzavé nebo velmi světlé vlasy, velmi světlá pokožka, světle modré nebo zelené oči, často pihy)	nikdy se neopálí, rychle se spálí	pleť, která se nechráněná spálí během 10 minut	potřebujete krém s ochranným faktorem 20 (minimálně)
Světlá pleť – severoevropský typ (světlé nebo tmavě blond vlasy, světlá pleť, modré, šedé, modrozelené oči)	jen lehce zhnědne, snadno se spálí	pleť, která se nechráněná spálí během 15 minut	potřebujete krém s ochranným faktorem nejprve 20, později 15-20
Normální pleť – středoevropský typ (od tmavě blond po hnědé vlasy, hnědé oči, mírně snědá pleť)	dobře se opaluje, spálí se na intenzivním slunci	pleť, která se nechráněná spálí během 20 minut	potřebujete krém s ochranným faktorem nejprve 20, později už jen 15
Tmavá pleť – jihoevropský typ (vlasy tmavohnědé až černé, velmi tmavé oči, pleť olivová nebo snědá)	lehce a hodně se opálí, málokdy se spálí	pleť, která se nechráněná spálí během 30 minut	potřebujete ochranný faktor 15, později vám bude stačit 10-12

telně antioxidační živiny, jimiž jsou především vitaminy A, C a E. Podílejí se na ochraně kůže před volnými radikály (částečky, vyskytující se ve znečištěném prostředí, cigaretovém dýmu, vznikají též vlivem UV záření, ale i běžným metabolickým procesem v těle).

ZDROJE ANTIOXIDANTŮ

Vitamin A

- nevyhnutelný pro růst a obnovu tkání, pro odolnost vůči infekcím
- potřebný pro suchou „stárnoucí pleť" - podporuje tvorbu melaninu, zpomaluje šedivění vlasů
- jeho nedostatek způsobuje drsnost a šupinatost pokožky.

Zdroje – vnitřnosti (játra, ledviny), žloutek, mléčné výrobky, mrkev, špenát, brokolice, meruňky, broskve.

Vitamin C

- je potřebný pro tvorbu a udržování kolagenu, zodpovědného za vláčnost pokožky
- pomáhá při hojení ran, má bělící účinek, stahuje cévy
- snižuje tvorbu mazových žláz, účinně bojuje proti UV záření
- zabraňuje předčasnému stárnutí

Zdroje - citrusové plody, kapusta, růžičková kapusta, rajčata, meloun, maliny, jahody, ostružiny, borůvky

Vitamin E

- snižuje účinky volných radikálů jako antioxidant, předchází stárnutí kůže
- hydratuje, vyživuje, prokrvuje, vyhlazuje
- má též bělící účinek

Zdroje - potraviny bohaté na oleje, např. klíčky, rostlinné oleje, avokádo, ořechy

Beta karoten

- látka, která chrání pokožku před účinky slunečního záření
- zpomaluje předčasné stárnutí

Zdroje - sytě zbarvená zelenina a ovoce (např. mrkev, rajčata, ananasový meloun), zelené druhy zeleniny (špenát, papriky)

Zinek

- účastní se na správném fungování mazových žláz, spolu s vitaminem A vytváří kolagen a elastin

Zdroje - ústřice, vepřové a krůtí maso, jogurty

Samozřejmě, faktorů, které hrají velkou roli, je ještě podstatně více. Zdraví a krásu pleti ovlivňuje správná délka spánku, stres a životní prostředí stejně jako to, zda holdujeme kouření, alkoholu či nadměrně pijeme kávu. Tak jako i jindy v životě i zde platí, že vše souvisí se vším. A jenom kosmetika po ránu určitě nestačí.

Text: Iva Nováková,
foto: Shutterstock.com

RECLAR
BEAUTY RITUALS REIMAGINED

Krása je ve vašich rukách

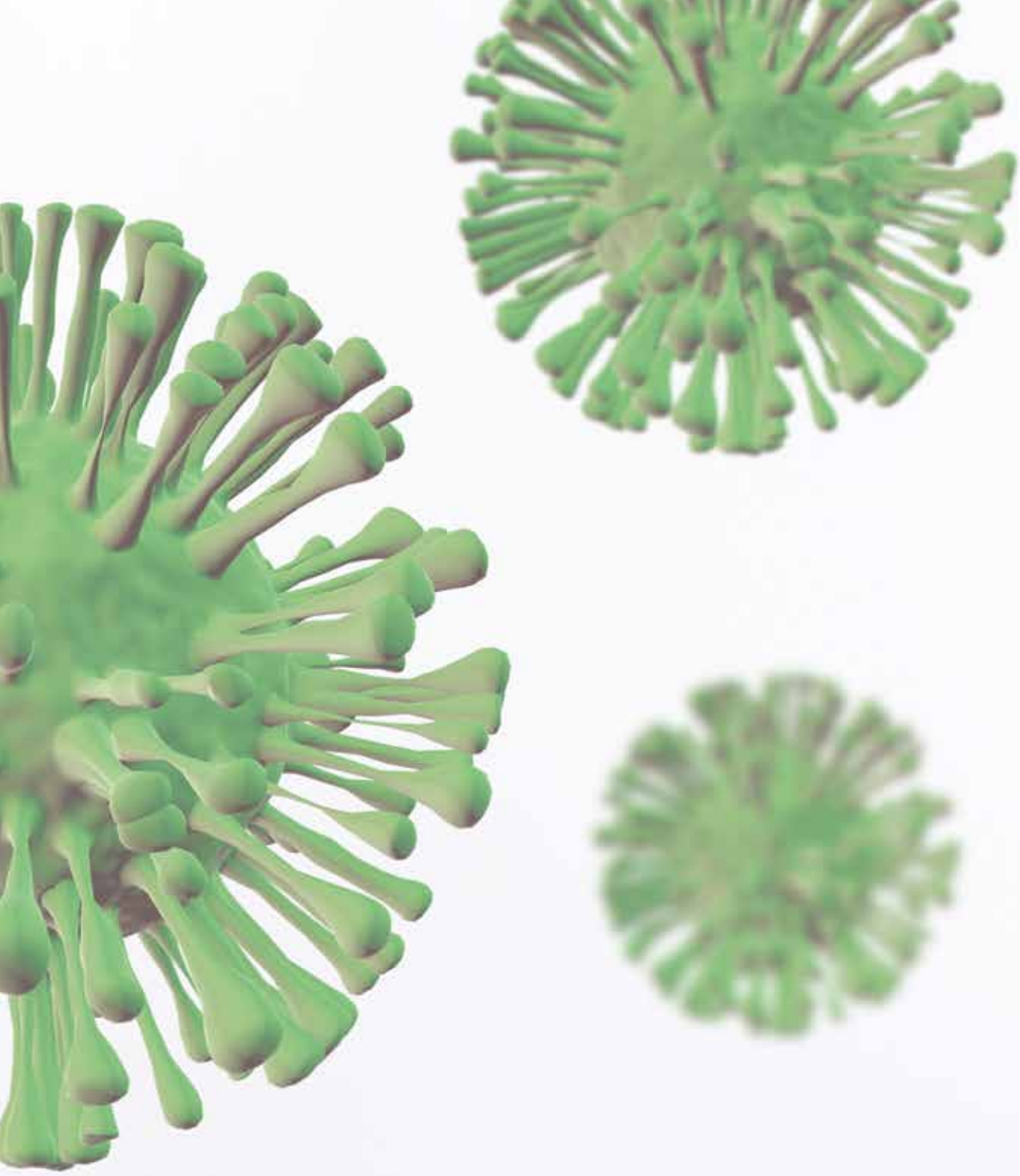
Rituály péče o pleť jsou autentické, stejně jako vy a vaše krása. Reclar péči umocní přesně tak, jak vaše pleť potřebuje.

Poznejte i na své pleti rozdíl mezi pokožkou opečovávanou rituály a běžnou péčí. Neměňte oblíbený pleťový krém či sérům, jen znásobte jeho účinky díky galvanickému peeleru Reclar. Hýčkejte sama sebe. Každý den. V každém věku. Dopřejte si rituály s dotykem zlata, které mají čisticí, léčivý a omlazující účinek.

Unikátní peeler Reclar funguje na bázi ultrazvuku a terapie červeného a modrého světla. Vědecky ověřené účinky světelné terapie jsou vždy podpořeny galvanizací. Celá čepel přístroje je pokryta 24k zlatem, které je pro styk s pokožkou ideální a prověřené – má antioxidační účinky, rozjasňuje pokožku, stimuluje buněčnou aktivitu, je hypoalergenní a antibakteriální.

Za krásou se skrývá rituál. Individuální a odlišný. Jaký je ten váš?

reclar.cz
reclar_czech
reclar CZ



Imunita: jak ji posilovat

Imunita nás chrání proti nemocem. Vyplatí se o ni pečovat, a to celkovým zdravým životním stylem.

Ležíte v posteli s horečkou a přemýšlíte, jak se pro příště nepříjemnému stavu vyhnout? Základem je silný imunitní systém. Jeho úkolem je chránit naše tělo proti škodlivým patogenům a udržovat ho zdravé. Naštěstí existuje celá řada způsobů, jak můžeme svou imunitu posílit a držet si tak nemoci „dál od těla". Například vhodnou stravou nebo otužováním.

CO JE IMUNITA, JAK PRACUJE

Viry, bakterie, toxiny, ale například i nádorové buňky. Záškodníci, kteří den co den působí na náš organismus a mohou ohrozit naše zdraví. Naštěstí je naše tělo vybaveno mechanismem, který proti nepřátelům bojuje. Imunitní systém udržuje naše tělo zdravé a využívá k tomu hned několik nástrojů.

Jako první nastupuje tak zvaná nespecifická imunita. Mezi ni se mimo jiné řadí i první bariéra, která brání potenciálně nebezpečným látkám proniknout do našeho těla. Je jí kůže a sliznice. Jednak dokáží vetřelci mechanicky zabránit vstoupit do organismu. Navíc také obsahují buňky, které umí nebezpečí rozeznat a umožnit tak bílým krvinkám jej včas zneškodnit.

Dalším mechanismem, kterým náš imunitní systém bojuje proti záškodníkům, je zánět. I ten patří do nespecifické imunity. Je spouštěn chemickými signály, které k místu, kde došlo k napadení organismu, přiláká bílé krvinky a proteiny, které se naváží na vetřelce a zlikvidují ho.

Ani tím ale naše schopnost bránit se patogenům nekončí. Lidské tělo disponuje i tak zvanou specifickou imunitou. Její nástup je po setkání s „vetřelcem" sice pomalejší, zato má schopnost si záškodníka zapamatovat. Spočívá v tom, že po rozpoznání patogenu bílé krvinky zahájí tvorbu protilátek. Zatímco s nespecifickou imunitou se rodíme. Specifická imunita se začne rozvíjet až po narození a vyvíjí se celý život.

Evolučně mladší imunitou je tzv. specifická neboli získaná imunita, kterou zajišťují bílé krvinky zvané lymfocyty. Zajímavostí je, že tato imunita se vyskytuje pouze u obratlovců a rozvíjí se až po narození.

MŮŽEME JI OVLIVNIT

Imunita je poklad, který by si každý z nás měl hýčkat a pečovat o něj. Bez ní bychom totiž nemohli v normálním životě fungovat. Naštěstí je hned několik způsobů, jak lze naši obranyschopnost podpořit a posílit.

Důležitou a každodenní rutinou při posilování imunity by se pro nás měla stát zdravá a pestrá strava. Klíčový je pravidelný přísun vitaminů. Pro imunitní systém je důležitý především vitamín C. V posledních letech se ale ukazuje, že i vitamín D má zásadní význam. Dále naši obranyschopnost podporují vitaminy skupiny B, vitamin E, ale také minerální látky, jako selen či zinek.

Kromě vitaminů a minerálů je zapotřebí dodávat tělu i další důležité látky. Správný poměr tuků, bílkovin a sacharidů v potravě udržuje naše tělo v dobré kondici. Vláknina, která patří mezi sacharidy, zase pomáhá udržet zdravé naše střevo, ve kterém sídlí mikroorganismy, podílející se na správném fungování imunity.

Nejzdravější je dodávat všechny tyto živiny tělu v přirozené podobě. Tedy jíst velké množství zeleniny, ovoce, luštěnin a zařadit do jídelníčku i ořechy, celozrnné potraviny, popřípadě kvalitní maso. Například na vitamin C jsou bohaté šípky či rakytník. Efektivně jej ale doplníme i díky citrusovým plodům, kiwi, paprikám, rajčatům či jahodám. Velmi bohaté jsou na něj i brambory, brokolice či květák a růžičková kapusta. U těchto plodin si ale musíme dát pozor na vhodný způsob tepelné úpravy. Teplo totiž vitamin C ničí a neprospívá mu ani dlouhé máčení ve vodě. Nejvíce vitaminu se tak zachová při přípravě v páře a zeleninu vařit jen tak dlouho, aby zůstala na skus křupavá.

I vitamin D můžeme částečně získat ze stravy. Najdeme ho například v mořských rybách nebo mléčných výrobcích. Hlavní způsob, jak jej ale naše tělo přijímá je ze slunečního záření. Jak ale poslední výzkumy ukázaly, velká část Čechů má vitaminu D nedostatek a v našich zeměpisných šířkách je v zimních měsících složité jej získat v přirozené podobě. „V našich podmínkách je možné ze slunce získávat vitamin D pouze od května do října. Pak již kvůli malému úhlu dopadu slunečního záření na naši pokožku k tvorbě vitaminu D kůží nedochází," uvádí na svém webu Ministerstvo zdravotnictví České republiky s tím, že v takovém případě je vhodné vitamin tělu dodávat ve formě doplňků stravy z lékárny.

Vitaminy skupiny B doplníme díky luštěninám, listové zelenině, masu a vnitřnostem, ořechům, celozrnným obilninám či mléčným výrobkům.

Vitamin E najdeme v rostlinných olejích, semenech, ořeších či máku.

Selen, který je také stimulátorem imunity, najdeme například v obilovinách, zelenině, mléce, mase a v mořských plodech.

Zinek, který urychluje hojení a působí proti virům, dodáme našemu tělu při konzumaci vajec, dýňových semen, ale i masa.

Pokud máme stravu pestrou, ale přesto chceme imunitu ještě více podpořit, můžeme si vybrat z celé škály rostlinných přípravků. Obranyschopnost posiluje například hlíva ústřičná, echinacea

Immun44®

PRO NORMÁLNÍ FUNGOVÁNÍ IMUNITNÍHO SYSTÉMU

Immun44® byl vyvinut speciálně pro potřeby imunitního systému, a proto slibuje **okamžitý efekt** – má vliv na růst a množení virů. Obsahuje totiž **Plantovir®**, komplexní směs tzv. polyfenolů, a **PHYTO-PANMOL® – biologicky aktivní vitamíny** z přírodních zdrojů. Immun44 obsahuje i **výtažek ze skalní růže**, který se pro svůj antivirový potenciál používá již od dob antiky.

Doplněk stravy Immun44® je vhodný pro celou rodinu a seženete jej v lékárnách za přibližně 450 Kč ve formě kapslí nebo sirupu pro děti od 3 let.

Doplněk stravy

www.immun44.cz

INZERCE

neboli třapatka nachová nebo Aloe Vera. Výborný je také zázvor, který má protizánětlivé účinky a proti bakteriím či plísním ochrání i česnek.

Důležité je také dbát na dostatečný pitný režim, přičemž nejvhodnějším nápojem je čistá neperlivá voda, doplnit ji můžeme o různé neslazené ovocné či bylinné čaje.

Naproti tomu je dobré omezit rafinovaný cukr a s ním i sladkosti a slazené limonády. Vyhnout bychom se měli polotovarům, bílému pečivu, potravinám připravených na přepáleném tuku a také omezit sůl. Ani častá konzumace jídel z fast foodů naši imunitě příliš neprospěje.

POHYBEM PROTI NEMOCEM

Kromě zdravé stravy se nám naše imunita odvděčí i za přiměřený a pravidelný pohyb. Kvůli zvýšení fyzické kondice nemusíte hned běžet do posilovny nebo se snažit trhat rekordy. Zpočátku budou stačit pravidelné procházky na čerstvém vzduchu. Výtah vyměnit za schody, popřípadě si najít nějakou zajímavou sportovní aktivitu ve vašem okolí přiměřenou věku a zdravotnímu stavu. Vyjížďky na kole či koloběžce, lekce pilates nebo jógy či pravidelné plavání příjemně protáhnou tělo a zrelaxují mysl.

OTUŽOVÁNÍ

Trápí vás několikrát do roka rýma, kašel, bolest v krku a další virózy? Ty pomůže udržet dál od těla pravidelné a správně provedené otužování. Kromě toho otužování snižuje riziko vzniku vysokého krevního tlaku, pomáhá zlepšovat stav autoimunitních onemocnění a zmírňuje například i bolesti zad.

Klasickým otužováním se většinou rozumí sprchování studenou vodou. Zkušenější „otužilci" si později troufnou například i na plavání venku v řekách či jiných vodách při teplotách vzduchu pohybujících se pod bodem mrazu.

S otužováním je ale potřeba začínat velmi pozvolna. Nejvhodnějším obdobím pro zahájení otužování je přelom léta a podzimu, kdy je tělo po teplém ročním období v dobré kondici a je dostatečně zásobené vitaminy. Základem otužování je tzv. domácí otužování. Začátečníci by se měli denně sprchovat

studenou vodou. Nejlepší je začít vlažnou vodou a postupně ji ochlazovat, s tím, že otužovat ve sprše bychom se měli zásadně ráno.

Teplotu vody můžete i střídat. Nejprve se opláchněte teplou, potom na sebe na pár vteřin pusťte chladnější a tento postup několikrát opakujte. Končete chladnou vodou a interval postupně prodlužujte. V zimě je ideální sprchovat se studenou vodou 1- 3 minuty, v létě můžete vydržet 3 – 5 minut.

Zpočátku můžeme chladnou vodou sprchovat pouze nohy. Po několika dnech postupně přidávat krk, hrudník, břicho a poté celé tělo. Po chladné sprše je zapotřebí se utřít suchým ručníkem a své tělo zahřát pomocí zahřívacího cvičení. Pro ty, kteří si ale raději užijí horkou vanu a chladnou vodu snášejí špatně, ale není nic ztraceno. Otužovat se můžete i vzduchem, začít můžete například tím, že si při spaní v ložnici necháte pootevřené okno.

V širším slova smyslu lze k otužování zařadit i pravidelné saunování, nepřehánět to s oblékáním v chladných měsících roku, pravidelný pobyt venku na čerstvém vzduchu za každého počasí a také snížení teploty v našem domově. Pokojová teplota by neměla překročit 22 °C. Místnost, ve které spíme, bychom měli vytápět ještě méně, a to nejlépe na 18 °C. Vhodné je také často větrat a dbát i na správnou vlhkost v místnostech. Ta by se měla pohybovat mezi 40 a 60 %.

To totiž přispívá mimo jiné i ke kvalitnějšímu spánku, který je pro posílení imunity nezbytný. Dopřejte si tedy pravidelně každý den minimálně šest, maximálně devět hodin vydatného spánku bez rušivých prvků, jako jsou mobily, tablety či zapnutá televize.

ZBYTEČNĚ IMUNITU NEZATĚŽUJTE

Náš imunitní systém má dost práce každý den i s běžnými situacemi, kterým se nelze vyhnout. Například cesta v přetopené a lidmi přeplněné hromadné dopravě či každodenní stres v zaměstnání. Nepřidělávejte jí proto práci ještě s věcmi, kterým se vyhnout lze. Zbavte se neřestí, jako je kouření či konzumace alkoholu. Místo toho si dopřejte odpočinek u zdravé činnosti, která vám pomůže zapomenout na každodenní shon. Přečtěte si hezkou knihu, pusťte si film nebo vyrazte na výlet, ať už sami nebo s rodinou. Vymyslet se dá nespočet relaxačních aktivit, které budou vyhovovat právě vám.

Text: Kamila Fuchsová,
foto: Shutterstock.com

PŘÍRODNÍ CESTOU

AKTIVNÍ PÉČE O VAŠE STŘEVA A CELÝ ZAŽÍVACÍ TRAKT

Střeva rozhodují o vašem zdraví!

PRŮJEM
IDIOPATICKÉ STŘEVNÍ ZÁNĚTY
CROHNOVA CHOROBA
NADÝMÁNÍ
HEMOROIDY
ULCERÓZNÍ KOLITIDA
DRÁŽDIVÝ TRAČNÍK
ZÁCPA

Míváte problémy se zažíváním, pálením žáhy, afty, jícnem, žaludkem, nadýmáním, stolicí, zácpou, průjmy, hemoroidy, záněty, propustností střev atp.? Máte slabší imunitu či málo životní energie?

Jděte přírodní cestou a vyzkoušejte Vitestin®– unikátní doplněk stravy. Darujte sobě a blízkým zdraví, které začíná a končí ve střevech.

V laboratořích **Jihočeského vědeckotechnického parku** pro vás vyrábíme již od roku 2017 Vitestin®, který je svým rozsahem a působením zcela výjimečný. Přírodním způsobem harmonizuje střeva a sliznice celého zažívacího ústrojí a významně je podporuje v jejich normální přirozené funkci. Vitestin® pomohl mnohým z vás i tam, kde nepomohli jiní a kde jste již vyzkoušeli snad úplně vše...

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

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

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

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

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

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

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

Doporučená denní dávka je 1/2 (žaludek, jícen) či 1 (střeva) sklenice denně. Tento poměrně větší objem zajišťuje, aby se Vitestin® dostal pokud možno na všechna problematická místa v zažívacím traktu.

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

Počet dní užívání je individuální a pohybuje se v rozsahu 3 a více dní v závislosti od vašeho problému.

160 Kč

VYRÁBÍME S LÁSKOU A PÉČÍ V ČESKÉ REPUBLICE

bezlepkový výrobek

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

KE STAŽENÍ ZDARMA

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

Test trávení na našem webu

Více informací, **dávkování, seznam vybraných prodejen** ve vašem okolí, **e-shop** a **recenze** najdete na našem webu nebo zavolejte, rádi vám poradíme.

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

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

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

„Delší dobu mě trápilo nepříjemné nadýmání. Už po třetím dni užívání, jsem cítila velkou úlevu, kterou mi žádné jiné preparáty nepřinesly. Desetidenní kúra přinesla velké zklidnění, zlepšení trávení a tím odezněly i problémy s nadýmáním. Jsem nadšená. Děkuji." **Andrea B., Č. Budějovice**

„Když tuším, že nepůjdu několik dní na stolici, což se mi dřív stávalo často, tak si dnes vypiju 1 skleničku Vitestinu a tím předejdu problému." **B. M., okr. Č. Budějovice**

www.vitestin.cz

Tel. : 389 500 001
777 455 588

Se zdravými střevy pocítíte návrat a příliv životní energie.

Doplňky stravy nejsou náhradou pestré stravy.

Konopí

jako lék na vše...

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

Historie využívání konopí pro jeho léčebné účinky je stará po tisíciletí. První zmínky o konopí pochází z doby před sedmi tisíci lety v Babylónii. Zbytky konopného vlákna staré 6000 let se objevily v Číně. První písemné zmínky o terapeutickém použití konopí pocházejí již z období 2737 – 2697 před naším letopočtem. Tehdejší císař Šen-nung byl uznávaný léčitel a pravděpodobně i autor nejstaršího čínského herbáře. Používal konopí k léčbě malárie, revmatu a proti bolesti. Víno z konopí se doporučovalo jako anestetikum při operacích. V Indii se konopí používalo ke zlepšení nálady a podpoře trávení. Konopí se z Asie brzy rozšířilo do Afriky. Afričtí Hotentoti, Křováci a Khosové používají konopí již po staletí k léčbě malárie, úplavice, sněti a horečky. V Evropě se po staletí konopí používalo k léčbě astmatu, kašle, epilepsie, proti bolestem, při poruchách spánku a samozřejmě na kožní problémy. Za vlády královny Alžběty byli pokutováni zemědělci, kteří nepěstovali na svých polích konopí. Napoleonovo tažení do Ruska bylo motivováno snahou získat ruské konopné bohatství. Tinktury a extrakty z konopí se dříve používaly k anestezii a k navození klidného spánku. Konopí se používalo jak v humánní tak veterinární praxi. Kolumbus jej rozšířil za Atlantik. Ve 20. století bylo konopí poněkud démonizováno, ale v současné době je předmětem rozsáhlého vědeckého zkoumání po celém světě. V mnoha státech je již konopí legálně použitelné při léčbě nejrůznějších obtíží. Konopí je samozřejmě použitelné jako technická rostlina při výrobě papíru, látky, plachtoviny, koberců, sítí a lan. V dnešní době se stále více rozšiřuje pěstování konopí jako biomasy.

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

JAK LÉČÍ KONOPÍ?

Konopí obsahuje chemické sloučeniny tzv. kanabinoidy. Ty se vyskytují hojně právě v konopí, v malém množství i v jiných rostlinách. Existuje několik desítek druhů kanabinoidů. Nejznámějším a nejvíce zastoupeným je tetrahydrokanabinol (THC). Druhým nejčastěji se vyskytujícím je CBD (kanabidiol). Ten přitom nemá omamné účinky. Z hlediska vlivu kanabinoidů na lidské zdraví výzkumy ukazují, že mají na člověka řadu kladných účinků. Lidé i jiní savci mají specifická kanabinoidní receptorová místa. Vyskytují se hlavně v mozku a centrální nervové soustavě a v periferních orgánech, obzvláště imunitních buňkách. Tvoří tzv. endokanabinoidní systém, který je extrémně složitý avšak velmi adaptivní. Díky tomu je konopí považováno za prospěšné pro řadu nemocí a chorob. A co vše konopí umí?

- **Konopí k léčbě zánětu:**

Díky vysokému obsahu nenasycených mastných kyselin posiluje bariérovou funkci pokožky (posiluje hydrolipidový plášť). Konopný olej se přímo podílí na zvýšení obsahu ceramidů v pokožce. Pokud pokožka obsahuje menší množství ceramidů, začíná vysychat, stává se svědivou, červenou a přecitlivělou. Na tvorbě ceramidů v pokožce se přímo podílí kyselina linolová. Tlumí projevy nejrůznějších forem ekzémů a ostatních kožních onemocnění. Pokožku udržuje vláčnou, hladkou, hydratovanou a pružnou. Vlasy a nehty jsou po použití konopného oleje pevné, pružné a lesklé. Konopí má silné protizánětlivé účinky. Konopí je rovněž velice silný antioxidant. Toho se využívá k tlumení projevů stárnutí, ale i při Alzheimerově chorobě, Parkinsonově chorobě, infarktu myokardu, Crohnově chorobě, revmatické artritidě.

- **Konopí proti glaukomu**

Inhalace marihuany je doporučována k léčbě glaukomu. 10 – 20 mg THC sníží nitrooční tlak o 25 – 30 % (je popisováno až o 50 %). Účinek však trvá pouze 4 – 6 hodin. Zajímavé je, že u pravidelných uživatelů konopí se prakticky žádný účinek nedostavuje.

- **Konopí proti nechutenství**

Marihuana je rovněž doporučována při nechutenství a nevolnostech (při probíhající chemoterapii, v průběhu onemocnění AIDS). Povzbuzení chuti nastává při dávkách 5 – 10 mg THC (přechodně až 20 mg za den). Při vyšším dávkování nastane obrácený efekt. Při klinické studii s konopím byla potvrzena 80 % úspěšnost potlačení nechutenství. Výrazné utlumení zvracení a nevolnosti je dosaženo při koncentraci 10 ng.ml plazmy.

Konopí našlo své využití rovněž při terapii rakoviny. Jednak nepřímé proti nechutenství a nevolnosti. Ale významná je rovněž účinnost přímá, která byla potvrzena několika klinickými studiemi.

- **Konopí proti křečím**

Významná je i schopnost konopí tlumit křeče. Využívá se k tlumení svalových křečí při skleróze multiplex, nebo při poškození míchy. Účinnost zajišťuje kanabidiol, který na rozdíl od THC nemá psychoaktivní účinky. Konopí je používáno k tlumení i ostatních symptomů sklerózy multiplex. Terapeutický efekt konopí je popisován u Parkinsonovy choroby. Pacientům se sklerózou multiplex pomáhá konopí proti bolesti svalů, křečím, tremoru, depresím, mravenčení, ztrátám na váze, únavě, dvojitému vidění, inkontinenci a dalším. Celá řada výsledků však vyplývá ze subjektivního hodnocení pacientů.

- **Konopí proti bolesti**

Konopí se doporučuje k tlumení bolestí při Crohnově nemoci. Klinicky to potvrdila kalifornská lékařská společnost. Konopí nejen ulevilo od bolestí, ale zlepšilo i chuť k jídlu, upravilo tělesnou hmotnost a ulevilo od zvracení, únavy a depresí.

Konopí se používá k tlumení bolesti. Účinné je zejména na mírnější chronickou bolest. Po inhalaci marihuany dochází ke zvýšení prahu bolesti. V některých zemích je THC na předpis a zvy-

MIMI

citlivá péče o dětskou pokožku

kvalitní a šetrná kosmetika pro každodenní používání
zejména při projevech kožních problémů a onemocnění

CutisHelp = 15 let pomoci kůži

– tradice účinné dermatologické péče na bázi výzkumu konopného oleje s přirozeným obsahem **CBD**

– vytvořeno lékaři a farmaceuty

Unikátní produkty od značky CutisHelp

Více info na: www.KONOPNALEKARNA.cz

V PRODEJI V LÉKÁRNÁCH

šuje účinnost morfinu až o 500 %. Konopí je velmi účinné na záchvatovitou bolest hlavy (migréna).

Klinické studie se rozcházejí v možnosti použití konopí na astmatické problémy. Jedna studie hovoří o bronchodilatačním působení konopí a naopak druhá o bronchokonstrikčním.

„ZELENÁ“ PRO ČTYŘNOHÉ MAZLÍČKY

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

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

KONOPÍ ZVYŠUJE I LIBIDO

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

OBLIBA VZRŮSTÁ

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

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

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

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

V ČESKÉ REPUBLICE MOHOU PACIENTI DLE ÚDAJŮ STÁTNÍHO ÚSTAVU PRO KONTROLU LÉČIV LEGÁLNĚ ZÍSKAT KONOPÍ:

a) dovezené ze zahraničí

Dovoz konopí ze zahraničí povoluje Ministerstvo zdravotnictví ČR – Inspektorát omamných a psychotropních látek. Toto konopí musí splňovat všechny požadavky z pohledu kvality a obsahu účinných látek, které vycházejí z platných právních předpisů. Jeho cena není v ČR nijak regulována a vychází zejména z ceny, za kterou jej výrobce (distributor) uvádí na trh.

b) vypěstované v Česku

Tato oblast spadá pod Státní ústav pro kontrolu léčiv (resp. pod Státní agenturu pro konopí pro léčebné použití), který uděluje licence k pěstování konopí a zajišťuje další související činnosti (dohled nad jeho pěstováním, distribucí do lékáren apod.). Cena v ČR vypěstovaného konopí je neregulovaná a vychází z nejnižší nabídky v rámci výběrového řízení, realizovaného podle zákona o veřejných zakázkách.

Foto: Shutterstock.com

ZDRAVOTNÍ KOSMETIKA

základní průběžná péče při

- akné / lupénce / ekzému
- rozmanitých kožních alergiích
- suché a přecitlivělé pleti
- poškození kůže
- oparech
- bolestech pohybového aparátu

Unikátní řady přípravků od značky **CutisHelp**

CutisHelp = 15 let pomoci kůži

– tradice účinné dermatologické péče na bázi výzkumu konopného oleje s přirozeným obsahem **CBD**

– vytvořeno lékaři a farmaceuty

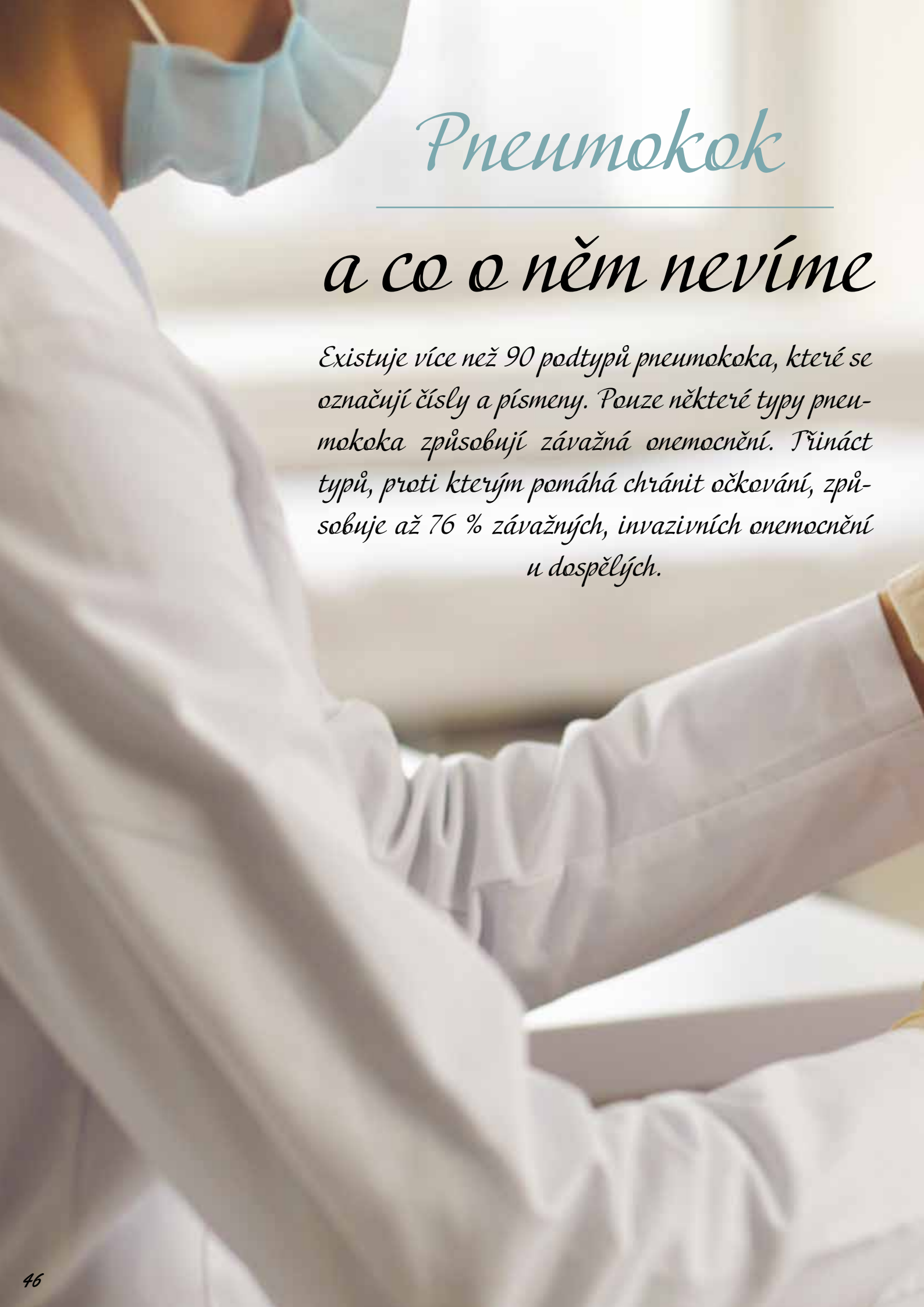
MEDICA

účinná péče při akutních projevech

- ekzému / i atopického
- kontaktní a solární dermatózy
- kožních alergií

V PRODEJI V LÉKÁRNÁCH

Více info na:
www.KONOPNALEKARNA.cz



Pneumokok

a co o něm nevíme

Existuje více než 90 podtypů pneumokoka, které se označují čísly a písmeny. Pouze některé typy pneumokoka způsobují závažná onemocnění. Třináct typů, proti kterým pomáhá chránit očkování, způsobuje až 76 % závažných, invazivních onemocnění u dospělých.

JAK PNEUMOKOK VYPADÁ

Pneumokok je kulovitá bakterie velikosti zhruba 2 mikrometry (tisícina milimetru) a typicky se shlukuje do dvojic, takže pod mikroskopem tvoří obraz kávového zrnka.

NÁKAZA

Inkubační doba (čas mezi vniknutím bakterie do těla a objevením se prvních příznaků) pneumokokového onemocnění je 1-3 dny. Jedná se o kapénkovou infekci, to znamená, že se přenáší kašlem. Nakazit se je možné od člověka s pneumokokovou infekcí nebo od bacilonosiče. Větší výskyt nákaz je v zimě.

LÉČBA A PREVENCE

Pneumokokové infekce se léčí antibiotiky a často je nutný pobyt v nemocnici. Problémem je navyšující se odolnost pneumokoků proti běžně dostupným antibiotikům, čímž se léčba stává méně účinnou. Jediná prokazatelně účinná prevence pneumokokových onemocnění je očkování.

Ačkoliv jsou pneumokokovými infekcemi ohroženy všechny věkové skupiny, nejvyšší počet onemocnění se objevuje u malých dětí a starších lidí nad 60 let. Podle údajů WHO z roku 2002 ve světě zemře za rok více než 700 tisíc dětí na pneumokokové nákazy, většina z nich v rozvojových zemích. Pneumokoková onemocnění jsou ale častá i ve vyspělých zemích.

OHROŽENÉ DĚTI

K závažným pneumokokovým infekcím může dojít v každém věku dítěte – od narození až po dospívání. Nejohroženější jsou ale děti do 2 let věku, které ještě nemají zralý imunitní systém. Podle studií provedených na lůžkových odděleních, kde skončí děti v nejzávažnějších stavech, se odhadovalo, že v České republice měla před zahájením očkování až stovka dětí ročně závažnou, těžkou infekci. Čím je dítě mladší, tím závažnější průběh infekce má a může dojít k závažnému poškození organismu nebo i k úmrtí dítěte. Nejohroženější jsou proto děti do jednoho roku věku.

Další ohroženou skupinou jsou potom děti, do pěti let - pokud dítě navštěvuje školku, jesle nebo má staršího sourozence, který tato zařízení navštěvuje, má vyšší riziko přenosu pneumokoků vzhledem k pobytu v kolektivu dětí.

A CO DOSPĚLÍ?

V souvislosti s pneumokokovou infekcí se hovoří často jen o dětech. Jenže i dospělým může tato bakterie způsobit vážné zdravotní problémy, nebo dokonce smrt. Přestože jsou k dispozici účinné a bezpečné vakcíny, je možnost očkování mezi dospělými stále podceňována a málo využívána. Určitá část dospělé populace má přitom zvýšené riziko nebezpečné invazivní pneumokokové infekce. Do této skupiny patří:

- starší lidé (zejména ve věku nad 65 let),
- občané se sníženou nebo narušenou imunitou,
- HIV pozitivní pacienti,
- astmatici,
- aktivní i pasivní kuřáci,
- exkuřáci (ještě po dobu 10 let od poslední cigarety).

OČKOVÁNÍ JE JEDINOU SPOLEHLIVOU PREVENCÍ

Očkování je jedinou spolehlivou metodou, jak se bránit před vznikem těchto onemocnění. Potřeba kvalitního očkování je navíc podporována narůstající rezistencí (odolností) bakterií k antibiotikům. Řada přípravků dříve dostupných pro léčbu pneumokokových infekcí se totiž dnes kvůli masivnímu nadužívání antibiotik stává často neúčinnou.

Foto: Shutterstock.com

Prevenar 13

Strašáků se neleknu!

Očkování pomáhá mamince **chránit mě** před nebezpečnými pneumokoky.

Očkování vakcínou Prevenar 13 proti pneumokokovým onemocněním pomáhá chránit vaše dítě před **13 typy pneumokoka**, včetně typů **19A** a **3**, které patří k nejčastějším typům vyvolávajícím invazivní pneumokokové onemocnění v České republice. Díky očkování se snižuje pravděpodobnost onemocnění meningitidou, zápalem plic a zánětem středního ucha způsobených právě pneumokoky.

Prevenar 13 je registrovaný léčivý přípravek, jehož výdej je vázán na lékařský předpis. Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. O možnostech očkování se poraďte s ošetřujícím lékařem vašeho dítěte. Prevenar 13 neposkytuje 100% ochranu proti typům pneumokoka, které vakcína obsahuje, a nechrání před typy neobsaženými ve vakcíně či jinými mikroorganismy.

Pfizer, spol. s r.o.
Stroupežnického 17, 150 00 Praha 5
tel.: +420 283 004 111, www.pfizer.cz, www.prevenar.cz

PP-PRE-CZE-0017

Pfizer

Jak na unavené oči v zimě.

Dodejte jim odpočinek a správnou péči.

Znáte to, sotva se pár kroků do práce probojujete tím mrazivým a větrným počasím, hned za dveřmi vás praští suchý a přetopený vzduch. Opravdu se divíme, že naše oči tyto podmínky zkrátka nepřijmou v dobrém? Unavené a oteklé oči, štípání či červenání se ale dá řešit. Jaké jsou příčiny a jak se vyvarovat těmto zimním nezmarům?

Pokud se také během zimního období trápíte s bolestí očí, nejste možná jediní. Zimní období je totiž pro oči velice náročné. Počasí, úbytek denního světla, nadmíra umělého světla či zbytečně přetopené místnosti se suchým vzduchem. Málo kdo ví, že oči v této době prožívají muka. Dopřejte svým očím relax a regeneraci.

Oko je náš nejdůležitější smysl, umožňuje nám vnímat světlo, barvy, tvary a hlavně slouží k orientaci v prostoru. Díky němu přijímáme až 80% informací z vnějšího prostředí.

BUDIŽ SVĚTLO

Jednou z hlavních příčin, proč naše oči v zimě trpí, jsou klimatické změny. Ty přináší sychravé počasí a teploty okolo bodu mrazu. Vedle počasí je to ale také doba denního světla, která očím neprospívá. Přirozeného denního světla je během zimy totiž velice málo. Místo abychom po setmění zvolili šetrnější světlo, často trávíme další hodiny po nepříjemnými zářivkami. Délka dne a noci souvisí také se změnou biorytmu. Ten tuto změnu nenese dobře a dochází tak k neoblíbené podzimní únavě, oslabení imunity, snížení koncentrace a problém se soustředěním.

Se světlem souvisí také další problém, který ještě před několika desítkami let lidstvo nemuselo vůbec řešit. Zdravotní problémy související s modrým světlem z obrazovek našich monitorů. Podle průzkumu agentury Nielsen dospělí lidé stráví průměrně 34 hodin týdně na internetu na mobilních telefonech a brouzdání na PC jim zabere v průměru 27 hodin.

Představte si, že lidské oko se ještě před několika dekádami nemuselo s tímto nepřirozeným zářením z našich zařízeních vůbec potýkat. Není divu, že má zkrátka naše tělo jak psychicky, tak fyzicky problém se s výdobytky dnešní doby vyrovnat. Pokud se tedy ptáte, jak řešit tyto nepříjemnosti, nabízí se řešení v podobě zvoleného světla. Asi nikdo z nás nemá tu možnost ovlivnit osvětlení a míru svícení v kanceláři. Po příchodu z práce je rozhodně dobré ve svém domově zvolit mírné a teplé osvětlení. Skvělým řešením jsou plnospektrální osvětlení, která se svými barevnými zdroji nejvíce přibližují tomu slunečnímu.

Další prevencí je také snížit jas a barvu na našich zařízeních. V dnešní době existují totiž aplikace, které upraví světlo v monitoru podle aktuálního denního světla. Večerní brouzdání na sítích tak bude pro oko mnohem příjemnější s teplejšími barvami, než s nepřirozeným modrým zářením.

SYNDROM SUCHÉHO OKA

Jedním z následků špatně nastavených teplot v místnostech během zimního období je tzv. syndrom suchého oka. Právě přetopené místnosti v kancelářích, kde trávíme 8 hodin denně, jsou pro oči obrovská zátěž a dochází k vysušování oční sliznice. Projevuje se nejprve pálením a řezáním v očích, posléze může dojít k obtížnějším zrakovým komplikacím. Vedle zimního počasí a přetopených místností je příčinou tohoto problému také delší práce na počítači či stres.

Syndrom suchého oka se objevuje mnohem častěji u žen v období menopauzy. Řešením jsou oční kapky, gely a masti, případně umělé slzy. Nejlepším řešením je včasná prevence. V zimních měsících je vhodné používat pravidelně oční kapky. Samozřejmostí by pak používání kapek mělo být pro ty, kteří nosí kontaktní čočky.

ZLATÝ SPÁNEK A MRKEV NA ZRAK

Jednodušší věci, které vám zaručeně pomohou s unaveností očí v zimě byste asi těžko hledali. Ale právě spánek je snad lék na vše. Dopřejte si kvalitní a dlouhý spánek. V zimě je naše tělo nastavené na tlumený režim, který souvisí s celkovým biorytmem a změnou ročního období. Jestliže v letních měsících hýříme energií a jsme plni energie, během zimních měsíců není nic špatného na tom, když se cítíme unaveni. Zkrátka poslouchejme své tělo a odpočívejme.

Vedle kvalitního spánku je také potřeba své tělo nadopovat těmi správnými vitamíny. O tom, že je mrkev dobrá na zrak jsme se učili už ve školce. A je to pravda. Mrkev obsahuje totiž velké množství karotenu, který je bohatý na vitamín A. Ten je podstatný pro vytvoření zrakového pigmentu tzv. rodopsinu. Právě nedostatek vitamínu A vede ke zhoršení zraku a problémem s tzv. šeroslepostí.

Na zrak má blahodárný vliv překvapivě také kurkuma, koření, které je typické pro indickou kuchyni. Pomáhá nejen zraku, ale má také protinádorový účinek. Vedle karotenu je tu i další složka, která je zázrakem pro oči, nazývá se lutein. Lutein máme všichni přirozeně obsažený v oku, kde funguje jako ochranný filtr pro oční tkáň před slunečním zářením. Hojně se vyskytuje například ve vaječných žloutcích, obilí, brokolici, špenátu či na podzim oblíbené dýni.

Pokud holdujete bylinkám a zdravým rostlinkám, pak jistě znáte význam kozlíku lékařského na spánek. Kozlík lékařský ať už v podobě čaje či kapek má zklidňující účinky a pomáhá proti stresu. Vedle toho ale zábal z kozlíku lékařského pomáhá proti zvýšenému slzení očí. Příjemně je osvěží a zklidní. Vyzkoušejte sami!

ZNÁTE OČNÍ JÓGU?

Čím více času trávíme koukáním do počítače, tím více je potřeba oči, stejně jako krční páteř či ruce, procvičit a protáhnout. Rozhodně stojí za vyzkoušení masáž očí nebo také oční jóga. Jedná se o protažení a relaxaci očí v průběhu zátěže.

Základem očních cviků je mrkání, které je pro oči nejpřirozenější pohyb. Běžně

rohlik.cz

JEZTE ZDRAVĚJI S KLUBEM ROHLÍČEK

Na **Rohlik.cz** si dáváme záležet na kvalitě, takže u nás najdete opravdu široký výběr BIO a farmářských potravin. Jako třeba značku Alnatura či Kendamil. A kromě toho i kvalitní kosmetiku a drogerii, např. od značek Manufaktura a Frosch, nebo třeba hračky pro každý věk. Zkrátka od jídla po zábavu. Bez front, bez stresu, bez ztráty času. Vše vám pohodlně dovezeme až ke dveřím, ať už bydlíte v domě se zahradou nebo v desátém patře.

ROHLÍČEK

VÍCE ČASU S TĚMI, NA KTERÝCH VÁM ZÁLEŽÍ

Klub Rohlíček je tu pro všechny novopečené i zkušené rodiče, kteří pro sebe a své děti chtějí jen to nejlepší. Kromě spousty výhod vám totiž díky členství dává to nejdůležitější – čas strávený s těmi nejbližšími.

0 Kč

REGISTRACE ZDARMA

Za členství v klubu neplatíte ani korunu.

VRÁCENÍ PENĚZ ZA NÁKUP

Za každý nákup nad 2 000 Kč od nás dostanete 100 kreditů.

KLUBOVÉ SLEVY

Pravidelné slevy pouze pro členy klubu. Určitě si vyberete!

DOPRAVA ZDARMA NA VŠECHNY NÁKUPY

Od neděle do čtvrtka mezi 10 a 16 hod.

člověk mrkne až dvacetkrát za minutu, při práci na počítači ale pouze osmkrát. Přitom mrkání má za následek správné slzení oka a udržování vlhkosti na sliznici oka.

Jak se tedy udržet zdravý zrak v dnešní době? Dopřejte si pár minut pauzu a zaměřte se na své oči, několikrát si promrkejte, také je dobré na pár sekund či minutu nechat oči zavřené a dopřát jim klid. Vedle mrkání je dobře upřít chvíli svůj zrak na něco jiného, než pouze počítačovou obrazovku. Podívejte se z okna, zaostřete na jiný předmět, který je vzdálený, i na ten který je blízko. Při zavření očí si můžete představit hodiny a prokroužit si oči ve směru hodinových ručiček. Masáž očí můžete dělat i fyzicky a to promnutím a promasírováním očních víček, obočí a očního okolí. Cvičení očí je dobré vždy doprovodit s pravidelným dýcháním a můžete jej provádět společně s protažením krční páteře. Pauza na kafe či oběd vám tak může zpříjemnit zbytek dne a vy se budete cítit mnohem lépe.

OČI JAKO OKNO DO DUŠE

Oči a oční okolí o vás hodně vypoví. Prozradí na vás i to, jak se o oči staráte a jakou kosmetickou péči jim věnujete. Pokožka kolem očí je velice tenká a proto si zaslouží maximální hydrataci a výživu. Přes zimní období používejte výživnější péči. Ta vám zajistí úlevu od zarudnutí, prevenci proti vráskám a samozřejmě hydrataci. Na noc je dobré využít některý z přípravků s hloubkovou výživou a regenerací, přes den může být krém jemnější, avšak s UV ochranou. Důležité je také nanášení krémů na oči. Z důvodu tenké kůže očního okolí je nejlepší mechanikou jemné vklepávání. Nanášení krémů můžete spojit také se zmiňovanou oční jógou. Vaše oči vám za pár let poděkují.

SLUNEČNÍM BRÝLÍM NENÍ KONEC!

Kdo říká, že sluneční brýle jsou jen pro letní měsíce? Právě naopak, sluneční záření je v zimě velice ostré, pokud k němu přidáme navíc odraz od sněhu, je více než žádoucí se proti němu pořádně chránit. Sluneční brýle se tak stávají nezbytnou součástí vybavení na hory, ale i do města.

Kvalitní ochranu očí vyřešíte, pokud si pořídíte brýle s vysokým UV filtrem a tzv. polarizačním filtrem. Ten je pro ochranu očí velice důležitý. Našemu oku totiž propouští pouze příjemné vertikální vlnění světla. Díky tomu vidíme velice kontrastně, ostře, bez oslnění a především se cítíme dobře a pohodlně. Samozřejmě na trhu již existují brýlové čočky s polarizačním filtrem. Ty se automaticky podle daného UV záření zbarví do požadované barvy podle aktuálních klimatických podmínek.

Sluneční brýle jsou stále pro většinu žen spíše designovou záležitostí. Bohužel jsou nezbytnou součástí i zimní výbavy. Ideální brýle by vám měly samozřejmě sedět k obličeji, být vám pohodlné a splňovat také nutný UV filtr a polarizační film, čímž vám tyto brýle ochrání zrak před nepříjemným zimním větrem či silným horským sluníčkem.

TIPY JAK NA SPRÁVNÝ VÝBĚR BRÝLÍ:

- Pokud se chcete přesvědčit, že vybrané sluneční brýle mají opravdu kvalitní polarizační filtr, stačí jednoduše vzít dvoje sluneční brýle s polarizačním filtrem a dát je přes sebe. Jedny brýle pootočíme o 90° a pokud přes ně nevidíme, sluneční brýle mají skutečně polarizační film. Zkřížením totiž dojde ke splynutí horizontálního a vertikálního vlnění, a tudíž přes ně neprojde žádné světlo.
- Při výběru dioptrických brýlích je vždy potřeba se poradit s odborníkem. I přesto by měl být výběr brýlí velice důkladný. Dioptrické brýle jsou vaší každodenní součástí, proto se s nimi musíte cítit pohodlně.
- Obroučky, důležitá součást. Při výběru obrouček pamatujme na to, že by neměly být širší než vaše lícní kosti. Spodní část obroučky by se rozhodně neměla dotýkat tváře. U výběru obrouček záleží také na počtu dioptrií.
- Na materiálu záleží. Vybírejte ten, který je vám příjemný, samozřejmě nezapomeňte také na různé alergie či nesnášenlivost vůči některým materiálů. Kovové obroučky vydrží déle než plastové. Plastové jsou zase vhodnější pro alergiky.
- Výběr brýlí podle tvaru obličeje. Lidem s oválným obličejem budou slušet snad všechny typy brýlí. Obličej trojúhelníkového a čtvercového typu snese zase oválný tvar. Kulatý obličej můžete díky geometrickým tvarům obrub opticky protáhnout.
- Pokud váháte s barevností brýlí, pomůže vám rozlišení barevné typologie obličejů. Ty se rozdělují příhodně do 4 kategorií podle ročního období. Jarním typům budou slušet světlé až středně tmavé barvy se žlutým podtónem. S šedou barvou nešlápnou vedle letní typy obličejů. Podzimní typ zase může vsadit na barvy podzimního listí a pro poslední zimní typ obličeje jsou vhodné jasné a studenější barvy.

Foto: Shutterstock.com

JSTE ZKUŠENÝ

OBCHODNÍ MANAŽER?

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

Staňte se posilou našeho obchodního týmu.

Více informací na
www.inpg.cz

IN publishing group s.r.o.

Boleslavská 139 | 250 01 Stará Boleslav
email: novakova@inpg.cz | tel.: 775 776 690

INZERCE

STAŇTE SE KLIENTY OZP

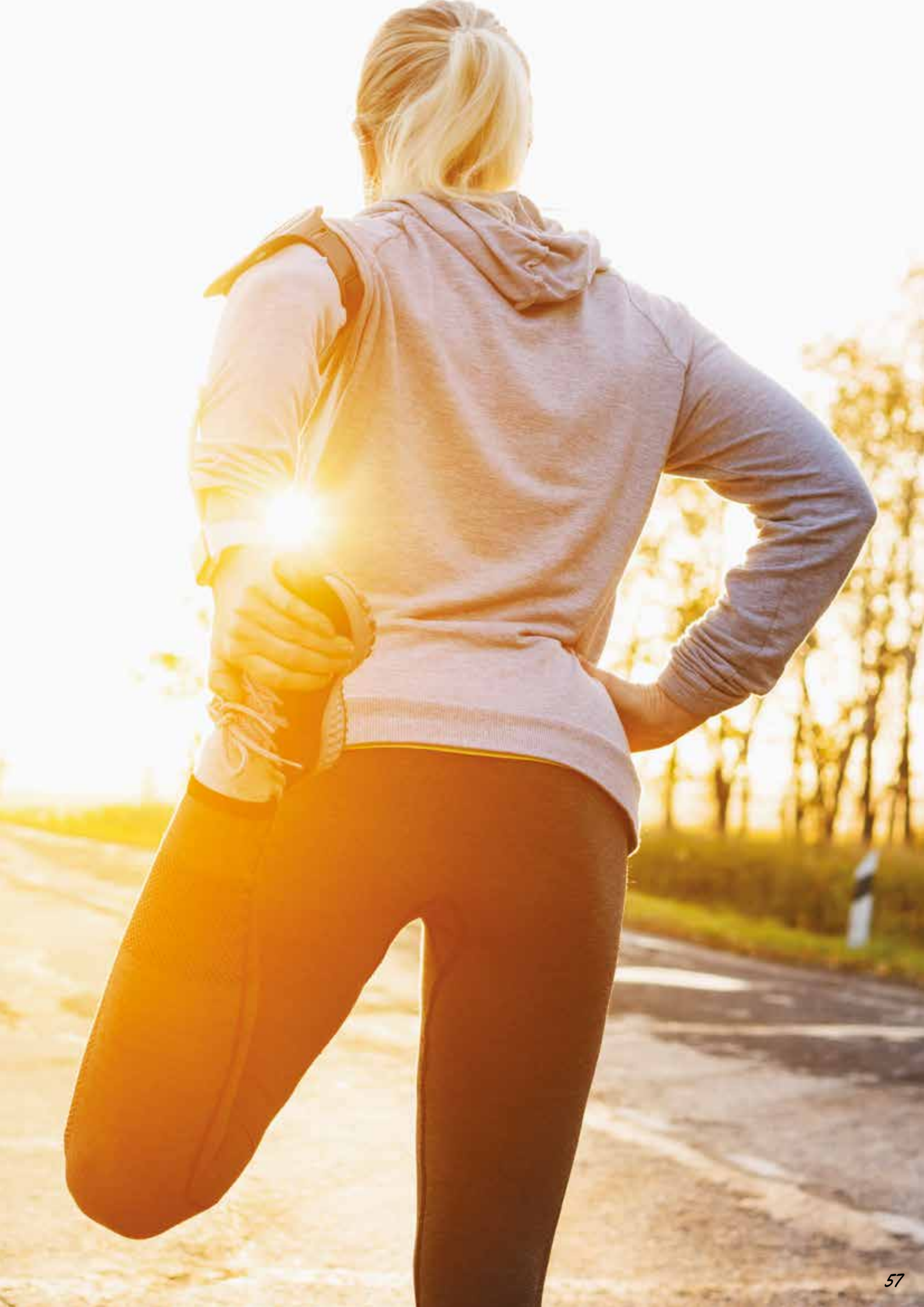
- Celostátní síť lékařů a ambulancí všech odborností
- Nonstop Asistenční služba s možností konzultace medicínských dotazů a službou objednání k lékaři
- Příspěvek až 3 000 Kč pro nastávající maminky a novorozence na předporodní a poporodní péči
- Výhodné cestovní a dětské úrazové pojištění
- On-line aplikace VITAKARTA pro snadné čerpání benefitů a dalších služeb z pohodlí domova

+420 261 105 555
WWW.OZP.CZ

5 tipů,

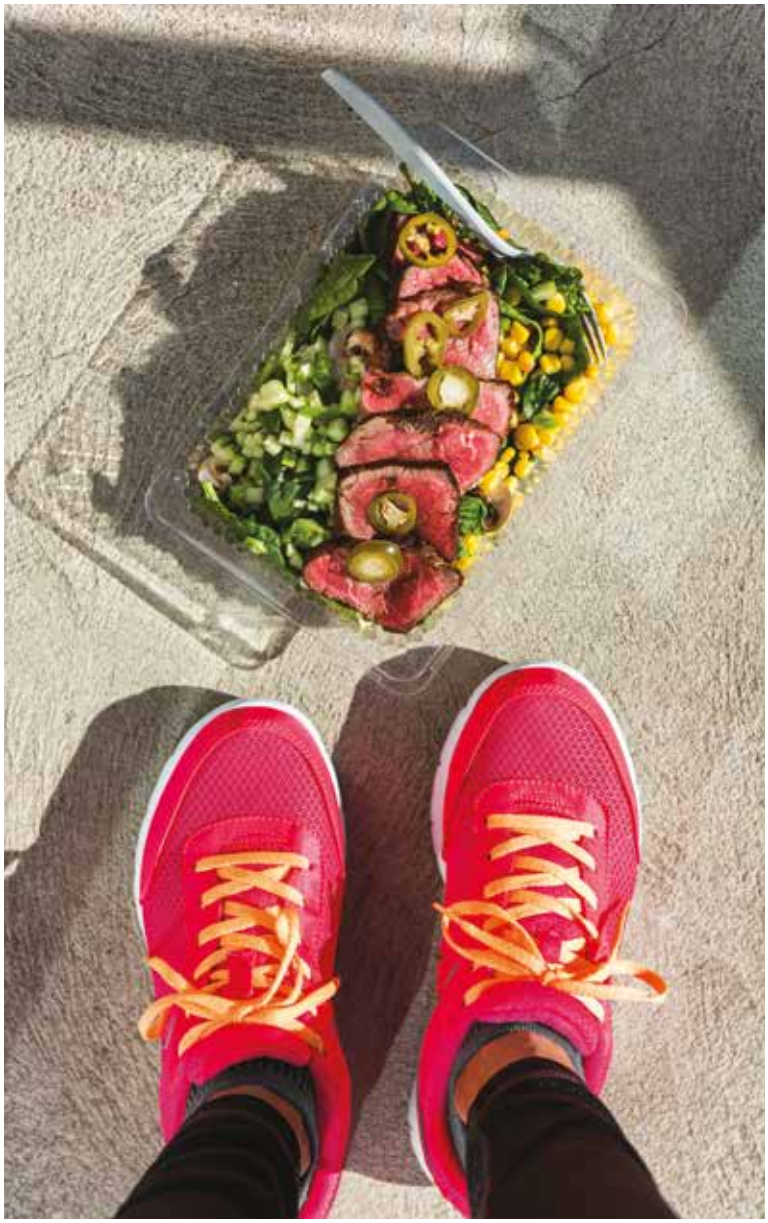
jak se při sportování vyhnout bolavým kloubům!

Pohyb prospívá nejen naší tělesné schránce, ale také psychické pohodě, zdravému spánku a celkové kondici. Byla by škoda se sportu vyhýbat jen kvůli bolavým kloubům. Poradíme vám, jak si užít cvičení, aniž byste je zbytečně zatěžovali…



TIP 1: VŠEHO S MÍROU!

Sportovní aktivity mají pro člověka nezpochybnitelný přínos, zvláště v dnešní době, kdy řada lidí tráví většinu dne přikována k monitorům a displejům. Ačkoliv bolavé klouby mohou radost z pohybu zkazit, bylo by chybou na veškeré aktivity zanevřít. Důležitá je proto prevence, díky které lze problémům předejít. *„V přiměřené míře je sport pro klouby přínosem, protože pravidelný pohyb v kloubech pomáhá optimalizovat jejich výživu tvorbou a regulací kloubní tekutiny. Pravidelné používání svalů zabezpečuje optimální balanc a stabilitu kloubů,"* uvádí MUDr. Róbert Pituch a vyvrací tak rozšířený mýtus, že sportování klouby poškozuje. Zároveň však dodává, že sportovní aktivita by neměla být přehnaná a nárazová – to může mít na klouby opravdu negativní efekt, který se projeví jejich zvýšeným opotřebením. *„Dochází ke ztrátě rovnováhy mezi regenerací a degenerací kloubů a hrozí riziko rozvoje osteoartrózy či poranění části kloubu,"* vysvětluje lékař.



V lidském těle je asi 210 kostí a z toho více než 180 je spojeno kloubem. To je dost velký počet na to, aby vám pořádně ztrpčovaly život. Zvláště když jsou nemocné.

TIP 2: PŘIDÁVEJTE ZÁTĚŽ POSTUPNĚ...

Zvláště pokud se sportováním začínáte, neměli byste přepínat síly, ale přidávat zátěž pozvolna, aby nedošlo k přetížení pohybového aparátu. To samé platí i v případě, že jste prodělali úraz. Zde je navíc potřeba respektovat doporučení ošetřujícího lékaře. *„Po jakémkoliv poranění vždy dochází k vytvoření jizvy, která zůstává méně funkční částí kloubu. Aby se kloub na danou změnu dobře adaptoval, je potřeba sportovní aktivitu přidávat postupně tak, aby oslabená část nebyla přehnanou aktivitou dále opotřebovávána,"* upozorňuje MUDr. Pituch. Přetížení se přitom nemusí vždy projevit pouze v průběhu sportovní aktivity, ale klidně i s odstupem několika hodin, kdy dojde například k náplni kolenního kloubu. Proto je potřeba si tréninkovou dávku zvyšovat postupně a vždy si počkat na to, jak se poškozený kloub zvládne regenerovat.

TIP 3: NEZAPOMEŇTE NA PROTAŽENÍ!

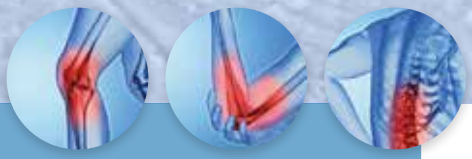
Pokud již problémy s klouby řešíte, vybírejte takové aktivity, které je příliš nezatěžují – například nordic walking, cyklistika, plavání či jóga. Nepříliš vhodné jsou naopak takové, kde dochází k otřesům nebo jednostrannému přetížení. Velmi důležité je také správné zahřátí svalů a protažení, protože pro správné fungování kloubů je zapotřebí stabilita, kterou zajišťují vazy a svaly, obklopující kloub. *„Během samotné sportovní aktivity je důležité ‚poslouchat své tělo' a samotnou zátěž dávkovat tak, aby nezpůsobovala nepříjemné pocity, ostrou bolestivost v daných kloubech. Příjemná únava nevadí. Bezprostředně po tréninku, kdy jsou svaly zahřáté, je potřeba se věnovat jejich poctivému protažení. Důležité je nepřeceňovat své síly, aby nedošlo k náhlému ukončení náročné aktivity,"* radí Róbert Pituch.

TIP 4: MYSLETE NA SPRÁVNÝ JÍDELNÍČEK!

Protože nadváha nadměrně zatěžuje klouby, lékaři při jejich bolestivosti doporučují v první řadě redukci hmotnosti. To úzce souvisí se správným stravováním, které pomáhá udržet BMI v normě a tím zlepšuje zdraví kloubů. Jídelníček by proto měl být vyvážený, pestrý, obsahovat dostatečný přísun minerálů a vitaminů C, D a E, kvalitních rostlinných bílkovin (např. luštěniny, ořechy), ryb, ovoce a zeleniny. Naopak byste z něj měli vyškrtnout tučná jídla a sladkosti. Přesto však pouhou stravou nelze pokrýt potřebu látek vhodných pro klouby, jelikož každý člověk má ji-

Traumeel®

ÚRAZY?
BOLESTI?
MODŘINY?



- Podvrtnutí a vykloubení
- Natažené šlachy a vazy
- Otoky měkkých tkání

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

Homeopatický léčivý přípravek k vnějšímu použití
Čtěte pozorně příbalovou informaci.

www.traumeel.cz

-Heel
Healthcare designed by nature

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

INZERCE

ALPA®

AVIRIL dětský olej s azulenem 50 ml

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

AVIRIL dětský krém 50 ml

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

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

www.alpa.cz

nak nastavený metabolismus. V souvislosti s klouby se často mluví o prospěšném kolagenu, který lze částečně z jídla získat. Má to ovšem své „ale"... *„Ve 100 gramech nejlibovějšího vepřového je asi 1 gram kolagenu, v bůčku 2 gramy, ve vařené vepřové kůži přes 10 gramů. Víc je ho v hovězím – v tom nejméně prorostlém zhruba kolem 1,5 gramu, v lojovatějším až kolem 5 gramů. Nejhůř vychází kuřecí – v prsních řízcích je jen něco přes půl gramu kolagenu, v prsíčkách s kůží asi dvojnásobek. Příjem z potravy má ale své nevýhody – vepřové je tučné, hovězí drahé, museli bychom jíst maso denně a podobně,"* vyjmenovává odborník na kolageny MUDr. Karel Benda, M.B.A. Pokud jde však o kolageny v přirozené podobě, které v těle dokážou nastartovat „samoozdravný" proces tím, že navozují toleranci organismu k vlastnímu kolagenu, s těmi se v potravě téměř nesetkáme. *„Snad jen v tatarském biftéku, ale tam je hlavně kolagen I. Syrové chrupavky, kde je nativní kolagen II, ty ohryzává asi málokdo z nás..."* dodává specialista.

Pomoci nám samozřejmě mohou i bylinky, či přírodní vitamíny.

Například **ZÁZVOR** má široké spektrum použití a jedním z účinků je schopnost zmírňovat bolest a otoky kloubů. Určitě doporučujeme pít zázvorový čaj, který má protizánětlivé účinky a může tak působit i vnitřně v případě revmatických bolestí. Zázvor můžete strouhat nebo louhovat a připravovat si obklady, které se přikládají na bolavá místa.

KOSTIVAL má své působení zašifrované už v názvu. Účinnou látku má skrytou především v kořenu, který obsahuje třísloviny a silice či alkaloidy. Nedoporučuje se užívat vnitřně. Na obklady a masti je ale ideální.

TŘEZALKA je bylina s mnoha účinky. Užívá se na revmatismus, játra, žlučník, ledviny, srdce, ale také působí na naše nervy a duši. Třezalkový olej se od nepaměti užívá na revma, různé svalové bolesti, pohmožděniny, ale také na popáleniny a hojení ran.

JEHLIČÍ. Naši předkové často těžce fyzicky pracovali a naučili se hledat úlevu v přírodě. Oblíbeným lékem na bolesti jim bylo obyčejné borovicové a smrkové jehličí ideálně v podobě mladých zelených výhonků. Látky obsažené v jehličí borovice totiž prokrvují tkáně, uvolňují je a zásobují je různými stopovými prvky.

Borovicové silice se odpradávna používají na masáže namožených svalů a opotřebovaných kloubů. Smrkové jehličí zase pomáhá při zánětlivých kloubních onemocněních.

TIP 5: POMOZTE KLOUBŮM DŘÍVE, NEŽ ZAČNOU BOLET!

Jakákoliv sportovní aktivita přináší zvýšené nároky na klouby, ale v mladším věku se toto přetížení nemusí projevit. Kdo se však sportu věnuje a chce, aby klouby fungovaly bez problémů co nejdéle, je vhodné této regeneraci pomoci. S přibývajícím věkem se pak opotřebení kloubů může projevit a jejich následná *„oprava"* je složitější. Proto je na místě myslet na prevenci zavčasu, čemuž mohou napomáhat preparáty s obsahem kolagenu. *„Obecně napomáhají udržení správné elasticity, hydratace, pružnosti i stability kloubů a vazů. Tím se prodlužuje jejich životnost – motor bez oleje poběží, ale jeho opotřebení bude výrazně rychlejší. Preventivní užívání preparátů doporučuji již před plánovaným větším zatížením, například před startem sezóny a v průběhu maximální zátěže,"* říká MUDr. Pituch. Efekt těchto preparátů není okamžitý, většinou dochází k postupnému pocitu zlepšení rozsahu pohybu, zmenšení pozátěžové bolesti, eventuelně zmírnění pozátěžových otoků v horizontu přibližně 3–4 týdnů od počátku jejich užívání. *„Obecně tyto preparáty bývají užívány v doporučených dávkách po dobu cca 2–3 měsíců. Tento cyklus lze doporučit 1–2x ročně. Avšak v případě že při a po sportu dochází k ostré bolestivosti, nesprávné funkci kloubů, nelze užívání těchto preparátů považovat za terapii. Je pak vhodné vyhledat lékaře, vyloučit poškození kloubů a nastavit jejich další zatížení individuálně,"* doplňuje Róbert Pituch.

Foto: Shutterstock.com

Akutol™

Komplexní řešení na Vaše cesty

Akutol™ stop sprej

ZASTAV!

+ zastavuje drobná krvácení
+ obsahuje mořské a bylinné složky

NOVÉ CESTOVNÍ BALENÍ

Akutol™ sprej

OBVAŽ!

+ voděodolná, transparentní náplast ve spreji
+ po 3–4 dnech samovolně mizí

Akutol™ sprej na popáleniny

ZAHOJ!

+ ošetřuje drobné domácí popáleniny I. a II. stupně a pokožku po nadměrném opalování
+ obsahuje kyselinu hyaluronovou, extrakt z aloe vera a měsíček lékařský

Akutol™ odstraňovač náplastí

ODSTRAŇ!

+ rychle, snadno a bezbolestně odstraní všechny typy náplastí
+ velmi účinný – až na 200 aplikací

Trioderm® CARE Chladivá pěna s Arnikou

ZAHOJ!

+ unikátní praskající pěna s chladivým a zklidňujícím účinkem
+ po bodnutí či štípnutí hmyzem, na otoky kůže
+ 6% extrakt z arniky horské

NOVÉ CESTOVNÍ BALENÍ

Arpalit® Bio repelent

CHRAŇ SE!

+ odpuzuje komáry a klíšťata
+ účinnost až 10 hodin
+ vhodné pro děti od 1 roku

www.akutol.cz

Zaměřeno na ženy: Optimální výživa podle věku

Málokterá žena řeší v mládí složení jídelníčku, většina z nás si vystačila s pizzou, hranolkami a dalšími pochoutkami z fastfoodů. S přibývajícím věkem se však složení stravy stává zásadním, a to hned z několika důvodů.

Zjistěte, které faktory ovlivňují zdraví žen ve dvaceti, třiceti nebo třeba šedesáti letech, a které potraviny jsou v jednotlivých fázích života pro tělo nejprospěšnější.

• 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 nahraďte 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. Jelikož po třicítce přicházíme každé desetiletí zhruba o 5 % svalové hmoty, dostatečný příjem kvalitních bílkovin v kombinaci se silovým tréninkem je základ," říká expertka na výživu Susan Bowerman.

• 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 antioxidanty. Zaměřte se na příjem vitaminu D, jelikož ten pomáhá se vstřebáváním vápníku v těle. Udržuje silný imunitní systém, dodává nám energii a pomáhá chránit tělo před výskytem rakoviny prsu a tlustého střeva. Zásoby vitaminu 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 nejběžnější zdroje těchto vitaminu 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 zasytí 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 lékařem.

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 mikroflóra. 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.

Foto: Shutterstock.com

UŽIJTE SI SLADKÉ ROZKVETLÉ JARO

S BELGICKÝMI PRALINKAMI

BELVEC
SWEET AND FOOD PRODUCTS
FINEST BELGIAN QUALITY

WWW.CHOCOSKYSHOP.CZ

WWW.BELVEC.CZ

AVIRIL DĚTSKÝ KRÉM

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

enerex CZE

SERRAPEPTÁZA, PŘÍRODNÍ ENZYM

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

www.enerex-vitaminy.cz

HLAVOLAMY PRO DOMÁCÍ MAZLÍČKY

E-shop se zaměřením na hlavolamy a interaktivní hračky pro Vaše miláčky

Manahu
www.manahu.cz

Užijte si se svým chlupáčem tu správnou porci psí zábavy! Ať už máte doma začátečníka, zkušeného řešitele, štěně nebo psího seniora, máme hlavolam přesně pro Vás.

SLEVA 10 % S KÓDEM RODINA2021

Akce se vztahuje na hlavolamy značky Nina Ottosson a platí do 30.4.2021

LEGO® DUPLO® VLÁČEK SE ZVÍŘÁTKY (10955)

Při stavění modelu, řazení vagonů a umísťování zvířátek do vláčku rozvíjejí děti jemnou motoriku a zkoumají svět kreativního hraní. Inovativní funkce, mezi něž patří i pohyblivý krk žirafy, přispívají k ještě zábavnějšímu hraní. Stavitelské kartičky s předlohami modelů ve skutečné velikosti dětem umožňují pokládat během stavění kostky přímo na obrázky

NOVINKA: praktický ohřívač lahví

Značka Canpol babies představuje úžasnou novinku pro všechny zaneprázdněné maminky – **multifunkční ohřívač lahví s termostatem** vám ušetří čas, který můžete věnovat svému miminku. Rychle a rovnoměrně ohřívá mléko i pokrm a můžete se těšit také na režim „večeře", **který udržuje stálou teplotu jídla** pro miminko. **Rozmrazování mateřského mléka** či pokrmu je v novém ohřívači mnohem bezpečnější než v mikrovlnné troubě. Novince nechybí ani funkce **dezinfikování lahví** a příslušenství. Moderní design, intuitivní displej a praktické funkce budou zárukou pohodlí celé rodiny.

facebook.com/CanpolbabiesCR instagram.com/canpolbabies_cz Canpol babies Česká republika

Praktické i módní stužky na dudlíky

Ke stylovým dudlíkům a hrníčkům v černobílém provedení nyní nakombinujete také **trendy stužku na dudlíky Salt and Pepper**. Pokud však máte raději barevnější designy, můžete si dopřát také stužky **z kolekce I Love**, které mají rebelský motiv tetování nebo **jemné barvičky z kolekce Baby Shower**. Maminky stužky ocení nejen jako módní doplněk, ale hlavně jako praktickou pomůcku – dudlíčky budete mít vždy po ruce a nebudou se ztrácet doma, ani na cestách. Více designových výrobků na www.lovibaby.com.

WITTCHEN – KLASIKA S MODERNÍM NÁDECHEM

WITTCHEN je zavedená rodinná společnost s tradicemi, neustále se vyvíjí a její poslání zůstává po celá léta stejné. „Kreativní a elegantní budování značky WITTCHEN lidmi a pro lidi".

Značka Wittchen se pyšní mnoha typy nejkvalitnějších kožených výrobků – od peněženek, přes kabelky, cestovní zavazadla, obuv až po opasky a oblečení. U jejich vzniku však vždy stojí schopnost kombinovat nadčasovou klasiku a nejnovější trendy. V každém z výrobků značky **Wittchen** je ale navíc otisknuta vášeň pro řemeslo a třicet let tradice.

Od prvního návrhu až po představení v obchodě klade tým Wittchen důraz na **kvalitu výroby a na styl.** Všechny produkty se stále vyrábí **ručně a z těch nejlepších materiálů.**

www.wittchen.cz

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

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

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

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

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

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

Pečujte o svá prsa

Prs, někdy také ňadro, hovorově prso a latinsky mamma. Primárním účelem tohoto párového orgánu je především kojení dětí, ale má také svou estetickou a sexuální funkci. A díky tomu jsou prsa nepostradatelným pomocníkem při namlouvání! Z průzkumu však vyplývá, že až 70 % procent žen se svými ňadry není spokojeno, přestože je v Česku označení D nejčastější velikost prsou.

Ženy bývají nespokojené nejen s velikostí prsou, ale také s jejich vzhledem. Občas je může trápit výrazná estetická odlišnost ňader. Odborníci z řad lékařů však ženy neustále ujišťují, že žádné dva prsy na světě nejsou úplně stejné. Zasloužený obdiv patří prsům hlavně v mateřství. Mléko, které se tvoří v prsu, je totiž tou nejuniverzálnější a nejhodnotnější potravou pro každé miminko. Dokáže se přizpůsobit potřebám rostoucího dítěte a dodává mu pravidelný příjem optimálních živin, jako jsou sacharidy, bílkoviny, enzymy a vitamíny. Jeho kalorická hodnota – 67/kcal na 100 ml, je dokonce dvakrát vyšší než kalorická hodnota piva!

Občas nás ale dokáže tento párový orgán pořádně potrápit. Prsa totiž mohou onemocnět různými druhy zánětů a dalšími vážnějšími nemocemi. Setkat se můžeme s onemocněním benigního typu, tedy nezhoubným, ale i s přednádorovými změnami či maligními nádory, tedy rakovinou prsu.

Rakovina prsu se u celých 75 % žen projevuje jako hmatná nebolestivá bulka. Méně častými projevy jsou pak bolesti prsu, vtažení kůže či bradavky a výtok z bradavky. Žena může pociťovat i celkové nechutenství, bolesti v kostech a pozorovat rychlý úbytek na váze.
Jediným řešením, jak včas odhalit karcinom, je prevence. Jak ta primární, která nabádá k zdravému životnímu stylu, tak současně také sekundární, která se zaměřuje na včasné objevení příznaků chorob za pomocí různých metodik. Ty zahrnují veškeré preventivní prohlídky, jak u praktického lékaře nebo třeba u gynekologa. Ženy po 45. roku věku by pak měly také každé dva roky docházet na preventivní screening rakoviny prsou prováděný v mamografických centrech. Vzhledem k tomu, že mezi jednotlivými screeningy je časový úsek dvou let, je vhodné doplňovat péči o zdravá prsa právě samovyšetřováním, které je velmi vhodnou metodou prevence i pro mladé ženy a dívky. Každoročně je měsíc říjen symbolem boje proti rakovině prsu, pokud ještě samovyšetření pravidelně neprovádíte, je ideální čas začít!

Za krásná prsa většina z nás považuje prsa velká. A netýká se to jen mužů, ale i samotných žen. U mužů je tužba po velkých prsou podmíněná zřejmě biologicky. Ať už si to uvědomují anebo ne, velká prsa jsou pro ně symbolem plodnosti.

Proč je důležitá pravidelnost? **Důvodem proč se toto vyšetření dělá každý měsíc je, abyste si všímali změn, které v prsu nebyly minulý měsíc.** Každý člověk zná své tělo nejlépe, proto může včas zaregistrovat, když s ním není něco v pořádku.

Jak se samovyšetřit – krok za krokem?

1 Sahejte si na ně každý měsíc. Nejlepší to je 5. až 10. den od začátku menstruace. Pokud menstruaci nemáte, vyberte si jakýkoliv den v měsíci.

2 Mrkněte na ně do zrcadla. Jsou stejná jako minule? TIP: Zvedněte ruce nad hlavu a prohlédněte si je znovu.

ZAŽIJTE POHODU U TELEVIZE!

ZA 1 KČ!

124 TV STANIC + AŽ **100** DNÍ ZPĚTNĚ + **1000** FILMŮ + **HBO** DÁREK

6 NOVÝCH!

Být pořád doma nemusí být nuda! Sledujte se svou rodinou Vaše oblíbené pořady tehdy, **kdy Vám to vyhovuje**... třeba až 100 dní zpětně. Můžete přetáčet nezáživné pasáže nebo se podívat na několik dílů seriálu najednou a bez příplatku si vybírat z 1000 filmů. Nyní jako dárek dostanete HBO, včetně videotéky HBO. Zkuste Lepší.TV **na měsíc jen za 1 Kč!**

Lepší.TV sledujete přes internet na televizi, počítači nebo mobilu kdekoliv chcete... Vy třeba v posteli a děti na tabletu v pokoji. Po skončení měsíce za 1 Kč stojí Lepší.TV jen 199 Kč měsíčně a HBO (pokud budete mít zájem) 219 Kč měsíčně. Jestli Vám Lepší.TV nebude vyhovovat, **můžete ji kdykoliv zrušit**.

Objevte lepší sledování televize na **www.lepší.tv**

LEPŠÍ.TV

Pokud sportujete, pořiďte si sportovní podprsenku. Se správnou sportovní podprsenkou zabráníte pohybu prsou při cvičení a snížíte tak případné škody na prsních vazech, které následně způsobují povislá prsa.

3 Všímejte si. Sledujte změny prsou, jako jsou: výtok z bradavky, změna kůže prsu, změna tvaru bradavky, změna tvaru prsu a změna velikosti prsu.

4 Sáhněte si na ně. Nejlépe třemi prsty naplocho, krouživými pohyby. Nejdřív zakružte povrchově, potom trošku do hloubky.

5 Prohmatejte je celá. Od klíční kosti až do podpaží až k podprsenkové rýze. Všímejte si nerovností na povrchu prsou i uvnitř nich.

6 Vyšetřujte vždy opačnou rukou. Levou rukou prohmatávejte pravé prso a naopak. TIP: Jestli máte větší prsa, začněte vsedě nebo vestoje a pak to samé zopakujte vleže na boku.

7 A na závěr odměna! Vezměte prsa do dlaní a promněte je, abyste se ujistila, že jste na nic nezapomněla.

8 Když nic nenahmatáte, to máme radost! Tak si na ně sáhněte zase za měsíc

9 Když něco nahmatáte, nepanikařte. Nestyďte se a nehledejte rady na internetu, ale začněte jednat! Ihned a osobně navštivte praktického lékaře nebo gynekologa. Ten vám vystaví žádanku na odborné vyšetření.

4 TRIKY JAK NA KRÁSNÁ PRSA

Velkou roli hraje pokožka

Kůže je největším orgánem našeho těla. Všechno, co je s ní v kontaktu, ovlivňuje její stav. A nemusí se jednat jen o kosmetické přípravky, které se prostřednictvím pokožky absorbují, ale vliv má dokonce i materiál oblečení, spodní prádlo nevyjímaje a samozřejmě strava. Stav prsou se mění nejen s věkem, vlivem těhotenství, kolísavou hmotností nebo třeba kojením. Mezi další negativní vlivy lze zařadit přemíru nezdravých životních návyků jako je kouření, ponocování nebo celková špatná životospráva. Vliv má také přílišné opalování a vystavování dekoltu sluníčku nebo minimum pohybu.

Hydratace zevnitř i zvenku

Tím nejmenším, co pro svá prsa můžete udělat, je dostatečná hydratace. Kůže v oblasti prsou je tenká a může být obzvláště citlivá. Krásnou pokožku podpoříte hutnými a hydratujícími krémy, které však nebudou obsahovat chemické složky dráždící a vysušující oblast hrudníku. Vodu do svého těla je nutné dodávat i dobrým pitným režimem, neboť nejen prsa potřebují zavlažit.

Hýčkejte se masážemi

Mezi váš denní rituál byste měly zařadit také jemné masáže, případně studené zábaly. K masáži můžete použít prsty, ale také žínku nebo speciální válečky či kartáčky. Pohyb by měl vždy směřovat od spodu nahoru. Tím udržíte lymfatický systém stále v pohybu a škodlivé látky se bezpečně odplaví. Nebojte se také během sprchování střídat teplou a studenou vodu, která posiluje stěny cév.

Vyvážená strava i pravidelný pohyb

Stejně jako u zbytku těla i vaše prsa vyžadují vyváženou stravu, která buňkám dodá dostatek energie k fungování i regeneraci – zdravý koktejl bílkovin, tuků, sacharidů, dostatek vlákniny, ale také minerálů či stopových prvků a samozřejmě zmíněný pitný režim. Vhodná fyzická aktivita snižuje celkové riziko vzniku rakoviny prsu až o 10–30 %. Strava i cvičení se u každé ženy liší, je důležité sledovat své tělo i potřeby (lenost hoďte stranou). Nebuďte na sebe však přísné. Stanovte si malé, ale zvládnutelné cíle, které vás budou motivovat k dalšímu kroku.

Článek vznikl ve spolupráci s neziskovou organizací Loono, která se prevencí rakoviny zabývá v rámci své osvětové kampaně #prsakoule.
Foto: Shutterstock.com

KetoFit

KETO DIETA ROKU 2020

Sleva 20 %

pro čtenářky MOJE RODINA A JÁ

Pro aktivaci slevy jděte na www.ketofit.cz/sleva

Chcete zhubnout s **keto dietou**?

★★★★★

Porce od 25,-

Pečivo

Džemy

Pizza, těstoviny

Sladkosti bez cukru

Miluji jejich jídla

Nejlepší jídla v porovnání s ostatními. Jak chuťově, tak složením. Oblíbila jsem si koktejly, omelety, džemy, panna cottu, chleba a další dobroty. Zhubla jsem během pár týdnů. KetoFit teď všude doporučuji :)

Jana 26 / Svitavy

Nejrychlejší hubnutí

Po marných pokusech s různými dietami, hladovkami a podobně jsme se s manželem pustili do hubnutí s KetoFit. Dle doporučení jsme věděli, že hubnutí půjde, ale nečekali jsme že až tak rychle. Paráda. Díky.

Pavla 54 / Plzeň

KetoFit chuťově vyhrává

V keto nejsem nováček, mám za sebou několik měsíců a spoustu kil dole. Zkoušela jsem různé značky, některá jídla se dají jíst, ale KetoFit za mě jednoznačně chuťově vyhrává. Má nejmíň sacharidů a vitamíny. + sortiment jídel, která jsem jinde nenašla

Simča 35 / Beroun

Přes 60 oblíbených jídel v e-shopu

www.ketofit.cz/sleva

Sport v zimě:

Jak správně vrstvit oblečení a jaké výživové doplňky používat?

Ať už vám vydrželo novoroční předsevzetí až do této chvíle, sportujete teprve od léta, nebo jste dlouholetým vášnivým sportovcem, odpověď na tuto otázku pro vás bude během zimy zásadní. Jen v dobře zvoleném oblečení se totiž budete cítit dobře, nebudete se nadměrně potit a zároveň zůstanete v teple. Jaká jsou pravidla správného oblékání a co vše je dobré vědět o výživových doplňcích.

ŠATY DĚLAJÍ ČLOVĚKA, ANEB NA OBLEČENÍ ZÁLEŽÍ.

Jak správně vrstvit oblečení? Vše vychází z takzvaného cibulového principu oblékání. Jedná se o způsob, při kterém se kombinuje několik vrstev oblečení. Samozřejmě to neplatí jen pro sportovní aktivity, ale využijete ho také v opravdu chladných dnech nebo při pracovní činnosti. Našemu tělu je zkrátka nejlépe, pokud si udržuje přirozenou tělesnou teplotu.

Mezi osvědčený základ oblékání, vycházející z bohatých zkušeností sportovců i volnočasových běžců, patří obléct se před každou sportovní aktivitou tak, aby vám bylo trochu zima. Jakmile se totiž dáte do pohybu a zahřejete se, bude vám ideálně a nebudete se nadměrně potit. Nezapomeňte se však přiobléct v okamžiku přestávky nebo přerušení aktivity, ať neprochladnete a neonemocníte.

Obecným pravidlem je, že se používají tři vrstvy oblečení, kde každá plní svůj účel. Niméně dnešní doba plná pokroků a nových technologií přináší i inovace v textilních materiálech. S postupem času se proto začaly objevovat materiály, které umí například v teplejších dnech plnit roli dvou vrstev v rámci jedné. Jaká jsou základní rady, tipy a triky na vrstvení oblečení? Začít musíme základním rozdělením funkčního oblečení do tří vrstev, které jsou žádoucí pro udržení tepla v zimě a správný odvod potu od těla.

Zároveň platí, že větší počet vrstev vám umožní lépe reagovat na změny teploty nebo jiných povětrnostních podmínek. Se znalostí správné kombinace vrstev můžete tu poslední při výstupu na kopec odložit do batohu a vytáhnout ji až nahoře k ochraně před větrem a udržení tělesného tepla.

1 VRSTVA - ZÁKLADNÍ, SPODNÍ VRSTVA

Úkolem první, sací vrstvy je odvádět vlhkost, způsobenou zejména pocením, od pokožky. Toho je docíleno přenosem vlhkosti a tepla do dalších, k tomu určených vrstev. Díky tomu nás spodní vrstva prádla udržuje v suchu a teple.

Pro správnou funkci je podstatné, aby prádlo přiléhalo přímo na tělo. Jedině tak docílíte funkčnosti, kvůli které jste si ho kupovali. Pokud si chcete vzít také bavlněné tričko, vždy si ho oblékněte až na první vrstvu funkčního prádla, jinak nedocílíte správného odpařování vlhkosti a budete se nadměrně potit. Případnou výhodou je také schopnost rychle schnout a nepřejímat pachy.

Výčet oblečení, které můžeme považovat za spodní vrstvu, je opravdu pestrý. Na každý díl této skládanky je potřeba se patřičně soustředit a vybírat jej s přesně definovaným cílem využití. Do kategorie první vrstvy totiž můžeme zařadit spodní termoprádlo, ponožky, tílka, pánské spodky, dámské kalhotky, podprsenky nebo trička.

Aktuálním trendem je použití merino vlny. Je vhodná na dlouhodobější nošení a na těle je velmi příjemná. Nejběžnější jsou však stále syntetické materiály, případně kombinace obou těchto materiálů.

2 VRSTVA - STŘEDNÍ, TERMOIZOLAČNÍ VRSTVA

Druhá vrstva oblečení plní funkci udržování správné tělesné teploty a to hned dvěma směry. Nejen, že brání úniku tepla, které se k této vrstvě dostává od spodní vrstvy oblečení, ale také chrání tělo před chladem přicházejícím zvenku. Zároveň by stejně jako první vrstva měla umět odvádět pot do dalších vrstev. Pokud už v teplejších dnech další vrstvu nemáte, druhá vrstva může být použita jako vrstva poslední a pot je tak odváděn do ovzduší.

Do druhé vrstvy můžeme zařadit například fleecové mikiny, svetry nebo roláky. Pokud se rozhodneme jen pro dvě vrstvy, pak roli druhé vrstvy může plnit také ves-

Těhotenství je dar, který jsme my ženy dostaly od matky přírody do vínku. Vaše měnící se silueta v době, kdy pod srdcem nosíte nový život, si dříve či později žádá nové kousky oblečení, které se přesně přizpůsobí vašemu rostoucímu bříšku.

TĚHOTENSKÉ OBLEČENÍ Z MÓDA TALETI JE IDEÁLNÍ VOLBOU!!!

Těhotenství je dar, který jsme my ženy dostali od matky přírody do vínka. Vaše měnící se silueta v době, kdy pod srdcem nosíte nový život, si dříve či později žádá nové kousky oblečení, které se přesně přizpůsobí vašemu rostoucímu bříšku. Cítit se příjemně a pohodlně je v tomto období obzvlášť důležité. Každé těhotenství je úžasné, jedinečné, nezapomenutelné, je to období, na které budete vždy ve svém srdci vzpomínat. Zapomeňte na nepadnoucí oblečení nadměrných velikostí pořízené z nouze v obchodních řetězcích, či na „půjčené“ oblečení od partnera a vsaďte na speciálně střiženou módu pro těhotné a užijte si svoje těhu bříško.

I z bezpečí vašeho domova si můžete pohodlně vybrat těhotenské oblečení, které vám bude dokonale padnout.

Stačí si prohlédnout bohatou nabídku v našem internetovém obchodě modataleti.cz a vybrat si od renomovaných výrobců podle svého vkusu. Ráda si oblečení a materiály ohmatáte a prohlédnete na vlastní oči? Navštivte nás v naší specializované prodejně na adrese Radniční 21 v Šumperku.

V našem specializovaném obchodě (internetovém i v tom kamenném) najdete veškeré oblečení, které byste jako budoucí nebo novopečená maminka mohla potřebovat – od elegantnějších slávnostnějších svršků vhodných i na svatbu, přes oděvy na každý den až po sportovní módu. Spoustů modelů ani po porodu neodložíte a využijete je pro diskrétní a pohodlné kojení vašeho dětátka.

POHODLÍ ZAČÍNÁ U SPODNÍHO PRÁDLA

v naší nabídce můžete objevit také noční košilky a spodní prádlo, kde rafinované těhotenské podprsenky využijete v době těhotenství a následně, na kojení. Vybírat můžete z pestré škály vzorů, modelů, barev a typů zdobení.

A pokud si nebudete s výběrem jistá, obraťte se k nám pro radu. Spolumajitelka obchodu Tatiana Tichá vám s výběrem moc ráda pomůže.

Své těhotenské oblečení si u nás vybralo i několik slavných maminek jako například finalistka České Miss Nikola Bechaňová, Miss Earth 2012 Tereza Fajksová, herečky Kristýna Leichtová a Kristýna Janáčková, fitness trenérkya Lily Marvanová nebo Veronika Šimíčková, zpěvačka ze Superstar Veronika Šebíková a i slovenská zpěvačka Mária Čírová.

Využijte **15%** slevu s kódem **MOJERODINA**
Kód platí do 30.6.2021
www.modataleti.cz
taletimoda

ta nebo softshellová bunda.

Vhodným materiálem pro tuto vrstvu je technický fleece, který je lehký, dobře sbalitelný a skvěle schne a odvádí pot. Absolutní novinkou je extrémně prodyšný materiál zvaný Polartec Alpha. Naopak už osvědčenou stálicí je softshell s poněkud menší prodyšností.

3 VRSTVA - SVRCHNÍ, OCHRANNÁ VRSTVA

Třetí vrstva nás chrání před nepříznivými vnějšími povětrnostními vlivy. Zejména pak před větrem, deštěm a sněhem. Pravděpodobně každý z nás už se někdy při výběru bundy setkal s označením 10 000 / 5 000. Co tato čísla znamenají a proč jsou pro výběr bundy, nebo jiné třetí vrstvy, tak důležitá?

Od třetí, poslední vrstvy požadujeme, aby byla větruvzdorná a nepromokavá. Přesně tuhle schopnost oblečení uvádí první číslo před lomítkem. Hodnota voděodolnosti a nepromokavosti udává v milimetrech výšku vodního sloupce, kolik vody bunda udrží, než začne prosakovat. Čím je tohle číslo vyšší, tím intenzivnější déšť bunda vydrží a udrží vás v suchu. Standardními hodnotami v dnešní době jsou čísla od 3 000 mm do 30 000 mm v závislosti na typu využití bundy.

V poslední době se z toho údaje stala věc, která by měla vypovídat o kvalitě bundy a spousta sportovců se chlubí a předhání, kdo bude mít tohle číslo vyšší. V extrémních podmínkách je samozřejmě důležité, ale v našich zeměpisných šířkách a se standardním využitím bundy klidně i pro vícedenní vysokohorskou turistiku nám bohatě postačí 5 000 mm, maximálně pak 10 000 mm. S takovou hodnotou si můžete být jistí, že zůstanete v suchu. To je důležité zejména proto, že voda vede teplo 42x rychleji než vzduch. Pokud jste mokří nebo máte mokré oblečení, je vám mnohem dříve zima. Z tohoto důvodu je požívání nepromokavé a zároveň prodyšné třetí vrstvy v chladnějších dnech extrémně důležité.

Kvalitní bunda a dobře zvolená třetí vrstva by ale měla zvládat zpracovat přebytečné teplo a vlhkost, kterou k ní od těla odvádí nižší vrstvy oblečení. Tuto schopnost vyjadřuje naopak

Během jakékoli tělesné aktivity tělo vyrábí energii v podobě tepla a zároveň produkuje pot, jako systém chlazení.měkkých tkání.

číslo za lomítkem. To udává hmotnost propuštěné páry za celý den. Udává se v gramech na metr čtvereční za 24 hodin. Nejběžnějšími hodnotami jsou čísla zhruba od 3 000 do 15 000 g/m²/24 hod. Stejně jako u voděodolnosti pak platí, že čím vyšší číslo je, tím je bunda prodyšnější. U profesionálních funkčních prvků se tak můžeme setkat až s hodnotou kolem 50 000 g/m²/24 hod. Oblíbenou se tak stala zkratka "nepropro" vyjadřující spojení slov nepromokavá a prodyšná.

Do třetí vrstvy řadíme kalhoty, bundy, větrovky nebo pláštěnky. Běžně se u těchto produktů budete setkávat s pojmy jako membrána, Gore-Tex nebo softshell. Jedná se o technologie nebo materiály, které je dobré znát.
Membrána zjednodušeně představuje extrémně tenkou vrstvu igelitu, která zvenku nepropouští vodu v kapalném skupenství a z vnitřku propouští vodu v plynném skupenství. Z popisu tedy vyplývá, že bývá součástí bund a oblečení spadajícího do třetí vrstvy.

Softshell je textilní funkční materiál, který zajišťuje částečnou voděodolnost a chrání proti větru. Odolnost vůči vzdušnému proudění je základní vlastností softshellových materiálů. Ty musí jako poslední vrstva vydržet hrubší zacházení a nebránit člověku v pohybu. Slovo softshell je odvozeno od soft-shell, což značí měkkou schránku. Název poukazuje na měkkost oblečení z tohoto materiálu, v kontrastu s klasickými materiály používanými na vnější vrstvu, tzv. hardshell, které reprezentuje například membránová gore-texová bunda.

Gore-Tex je nepromokavý materiál složený z tenké pórovité membrány z expandovaného polytetrafluoretylenu (teflon) zalaminovaný mezi jiné textilie. Taková membrána má více než 1,4 miliardy pórů na centimetr čtvereční. Každý pór je řádově menší než kapka vody, zároveň však mnohem menší než molekula páry. Tím se stává neprostupnou pro tekoucí vodu a zároveň přes sebe umožňuje výpar.

Veškeré výrobky obsahující goretexovou membránu musí projít náročnými zátěžovými testy, které zjišťují jednak jejich fyzickou odolnost např. proti přetržení nebo odírání a dále voděodolnost a paropropustnost. Goretexovou membránu nesmí ve svých výrobcích používat kterýkoliv výrobce oděvů, ale pouze ten, jehož výrobky splňují vysoké kvalitativní normy.

4 VRSTVA PROTI CHLADU

Čtvrtá vrstva je někdy uváděna jako doplněk ke klasickým 3 vrstvám. Jedná se v podstatě o vrstvu, kterou obléknete v okamžicích, kdy se razantním způsobem zhorší počasí, kdy zastavíte na delší pauzu a nechcete prochladnout, kdy začínáte stavět stan nebo když sedíte pod noční hvězdnou oblohou a začne vám být zima.

Spoustu lidí v tomto okamžiku napadnou klasické tlusté péřovky. Ačkoliv se peří používá stále, nyní jsou i bundy proti chladu lehce sbalitelné a lehké. Nevýhodou je špatná reakce na vodu a nízký vodní sloupec. Bunda proti chladu tak jednoznačně patří pod nepromokavou vrstvu. Tím se ochráníte jak před nízkými teplotami, tak přívaly deště.

Vnitřní zásoby
Když máme správné vnější vybavení, je dobré se připravit na zimní sportování zevnitř. Jakými doplňky můžeme svému tělu dodat vzpruhu a potřebné vitamíny při sportu?

Jaké kvalitní výživové doplňky je

vhodné používat? Výživové doplňky je vhodné konzumovat s ohledem na typ aktivity, který provozujete. Mezi obecné výhody užívání doplňků patří podpora regenerace, zvýšení výkonnosti nebo doplnění živin, minerálů a vitamínů z nevyváženého stravování.

Kulturisté a sportovci navštěvující fitness centra jistě znají kreatin nebo proteinové nápoje. S kreatinem je možné déle a intenzivněji trénovat. Zvyšuje výkony zejména v rychlostních sportech a sportech zaměřených na maximální svalový výkon. Proteinovými prášky zase dodáme tělu dostatek bílkovin bez výrazného zvýšení kalorického příjmu. Jsou tedy univerzálnější a využívají je sportovci napříč mnoha odvětvími včetně těch držící dietu.

Mezi další velmi oblíbené doplňky patří ty obsahující vitamíny. Nejčastěji se snažíme doplnit vitamín C a u ženského pohlaví je velmi časté také železo. Skvělou potravinou pro sportování je paradoxně také hořká čokoláda, protože díky sacharidům je vydatným zdrojem energie. Navíc obsahuje kakao, jehož součástí je v malém množství i kofein s povzbuzujícím účinky. Sacharidy je potřeba obecně doplnit hlavně po tréninku. Slouží k tomu kromě hořké čokolády i sacharidové doplňky výživy.

Moderním a oblíbeným doplňkem je aminokyselina BCCA. Její hlavní funkcí je zabránění spalování svalů při namáhavém cvičení a zároveň zlepšuje regeneraci svalů po cvičení. Velkou výhodou BCAA je rychlost vstřebání. Pro lepší regeneraci a jako prevenci proti únavě a vyčerpání se doporučuje doplňovat hořčík. Za stejným účelem je možné užívat ženšen. Ženšen svým působením snižuje únavu vrací vašemu tělu energii, zlepšuje fyzickou a duševní kondici a přirozenou obranyschopnost organismu.

Zásadním pravidlem ale je, že většinu z těchto látek je možné získávat a doplňovat vyváženou stravou. Doplňky stravy vám skvěle poslouží k doplnění toho, co vám chybí a co nedokážete přirozeně získávat ze stravy. Neměly by ale být vaší prioritou, ale jak sám jejich název napovídá, jen jakýmsi doplňkem vyváženého a zdravého stravování.

Kvalitní oblečení, dobré vrstvení a správná výživa nás při sportování v zimě podrží a díky nim podáváme lepší výkony. Rozhodně tyto aspekty neberme na lehkou váhu a zaměřme se na ně při zimním sportování.

Text: Pavlína Hamouzová,
foto: Shutterstock.com

INZERCE

dresy & trička

pro fanoušky i hráče

FOTBAL-DRESY
www.fotbal-dresy.cz

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

CORD BLOOD CENTER
Více buněk, více života

Porod miminka – jedinečné rozhodnutí ve výjimečné chvíli

Okamžik porodu je jedinečný a stejně neopakovatelná je také možnost **uchování kmenových buněk z pupečníkové krve** ihned po porodu.
Pupečníková krev obsahuje kmenové buňky, které mají **velký léčebný potenciál**.
Již desítky let pomáhají při léčbě onkologických a hematologických onemocnění, jakými jsou leukémie, lymfomy, nádorové onemocnění orgánů, získané i dědiční poruchy krvetvorby, imunity nebo metabolismu a jiné. Jejich význam a důležitost se znásobují také díky možnosti **využití pro sourozence**.

Proč jsou kmenové buňky z pupečníkové krve tak jedinečné?
Mají mimořádné schopnosti – dokáží se přeměnit na další typy buněk, a to hlavně na buňky krve, ale i na buňky svalů, kostí, chrupavek, buňky jater nebo srdečního svalu. Kmenové buňky z pupečníkové krve jsou velmi mladé, dobře se množí, nejsou zatíženy životním stylem nebo získanými onemocněními organismu, z kterého pocházejí. Jejich **složení je neopakovatelné**.

Samotný odběr je jednoduchý, bezpečný a bezbolestný, nezatěžuje děťátko ani matku.
V současnosti je možné odebrat i **tkáň pupečníku**, která obsahuje mezenchymální kmenové buňky. Ty dnes představují alternativu pro buněčnou terapii a regenerativní medicínu.

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

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

Na bezplatné infolince 800 900 138 se můžete:
- informovat o kmenových buňkách, které je možné uchovat při narození děťátka
- rozhodnout pro zvolený odběr pupečníkové krve nebo tkáně pupečníku

www.cordbloodcenter.cz **zeptejse@cordcenter.cz** **CordBloodCenterCZ**

NEBEZPEČNÁ KLÍŠŤATA

SZÚ

Kam se vlečou a co to vlastně nesou?

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

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

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

Jak správně odstranit

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

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

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

Nakonec klíště zabalte do kousku papíru a spalte.

Jak se ochránit proti přisátí

a tím i proti nebezpečné lymské 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 opakovat i další den.

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

Sledujte místo přisátí i svůj zdravotní stav

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

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

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

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

Očkování chrání před encefalitidou.

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

© Státní zdravotní ústav 2014

INZERCE

LÉKÁRNY ipc

Pro celou rodinu!
SLEVY AŽ 60 %
z doplatků na léky pro všechny držitele PHARMACARD.
www.ipcgroup.cz/cz/pharmacard

Všechny inzulíny bez doplatku
v LÉKÁRNÁCH ipc.

Vše pro zdraví…
www.ipcgroup.cz

Zvířata jako lék proti depresi

Dnešní doba není úplně lehká. Úzkost, skleslost, smutek, málo chuti do života. Příznaky deprese mnohým lidem znepříjemňují život. Bojovat proti nim pomáhají zvířecí společníci. Taky jste si pořídili zvířátko?

„Depka“ neboli špatná nálada nebo dokonce skutečná deprese jako psychická porucha. Problém, který může v životě potrápit kohokoliv z nás. Jaká je účinná léčba? Vědecké výzkumy ukazují, že psychický stav pomáhají zlepšit zvířata. A pomáhají nejen s psychickým

stavem, ale i řadou jiných zdravotních neduhů. A to jako domácí mazlíčci, ale také jako profesionální terapeuti.

SPOLEČNÁ CESTA HISTORIÍ

Člověk je tvor společenský. A to neplatí jen mezi příslušníky vlastního druhu. Společnost dalších živých tvorů naši prapředci vyhodnotili jako přínosnou už před mnoha tisíce lety. Jedním z prvních zvířat, které začalo člověka doprovázet, byl vlk. Následovala další zvířata, jako ovce, kozy, koně nebo kočky. Zajišťovala člověku přísun potravy, pomáhala jim při práci, a dokonce je chránila před nebezpečím.

Zvířata a lidé se navzájem ovlivňovali v mnoha aspektech života. Jeden efekt byl ale po dlouhou dobu lidmi trochu opomíjený. Zvířata totiž na člověka mohou působit jako lék. Přestože se první historické zmínky o působení zvířat v léčebných zařízeních objevují už v 8. století, ve větší míře se zvířata jako terapeuti začínají uplatňovat až v posledních desetiletích. Léčba pomocí zvířat jako nová vědní disciplína se začala rozvíjet až v roce 1982.

HORMONY I POHYB

A jak tedy společník ze zvířecí říše na člověka působí? Způsobů, jak lidem zvířata pomáhají zlepšit zdravotní stav je hned několik. Vědecké výzkumy ukazují, že kontakt se zvířetem spouští v organismu člověka chemické procesy. V krvi se snižuje hladina hormonu kortizolu, jehož nadbytek způsobuje vysoký krevní tlak a způsobuje snížení obranyschopnosti organismu. Naopak se zvyšuje koncentrace dopaminu, fenyloctové kyseliny, beta-endorfinu, oxytocinu a prolaktinu a také serotoninu. To vše má na psychiku člověka pozitivní vliv.

Například beta-endorfin dokáže kromě psychické bolesti tlumit i bolest fyzickou. Oxytocin zase bývá nazýván hormonem lásky, podněcuje vznik příjemných pocitů a navozuje ochranitelské a pečovatelské chování. Serotoninu se zase přezdívá hormon štěstí a dobré nálady. Jeho hladina v organismu totiž ovlivňuje duševní stav.

OD MAZLÍČKA K TERAPII

I proto se zvířata osvědčila při léčbě nejrůznějších psychických poruch. Zooterapie, jak se léčba pomocí zvířat nazývá, se využívá i u dětí trpících autismem, u lidí s mentálními poruchami, ale i u těch, kteří trpí depresemi. Dokonce je zooterapie často úspěšná i u pacientů, jejichž psychický stav jim neumožňoval komunikovat se svým okolím a kteří se uzavřeli před vnějším světem. Díky zvířecímu společníkovi se podařilo jejich stav zlepšit, a to dokonce natolik, že opět začali komunikovat se svým okolím a zapojili se do normálního života.

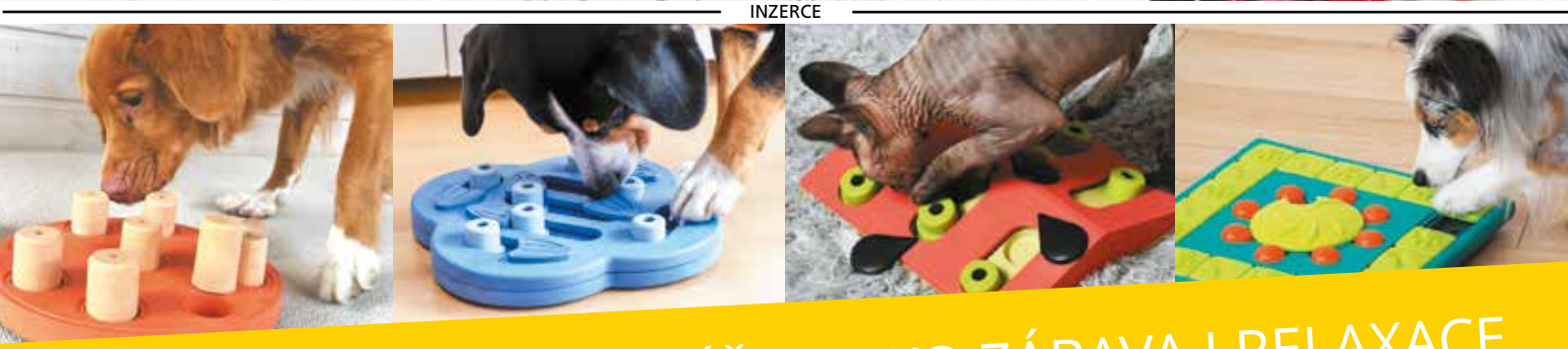
To se ukázalo ve velkém například v Americe u válečných veteránů. Mnozí z nich kvůli hrůzám, prožitým ve válkách, trpěli depresemi či posttraumatickou stresovou poruchou. Často ani nebyli schopni se zapojit zpět do normálního civilního života. Proto jim po návratu z války byli vybíráni psi jako společníci a jejich stav se začal zlepšovat. Mnohdy dokonce do své péče dostávali psy, kteří byli nezvladatelní a problémoví, a nad kterými ostatní lidé „zlomili hůl“. Mezi bývalými vojáky a psy ale často vzniklo silné citové pouto, díky kterému mohli oba v normálním životě fungovat. Jak se píše na webových stránkách ct24.ceskatelevize.cz, jedním takovým byl například americký veterán Carlos Cruz. Ten dostal do své péče fenku Hanu a život si bez ní už nedokáže představit. „Je neuvěřitelné, co všechno pro mě dělá. Ani většinou nevím, jak je toho schopna. Je to jako telepatie,“ uvedl seržant ve výslužbě. Cruz podle webu působil jako vojenský pyrotechnik v severním Afghánistánu, kde hledal nastražené bomby. Po návratu začal trpět posttraumatickou stresovou poruchou. „Někdy mi stačí jen cítit tlukot jejího srdce, abych se uklidnil. Přál bych si, abych ji nemusel potřebovat. Je už ale součástí mého života. A je skvělá,“ uvedl pro web ct24 veterán.

LÉČÍ DUŠI, ALE I TĚLO

Zvířata ale nepřináší úlevu jen od psychických problémů, pomáhají zmírnit i další neduhy. Jejich přítomnost a mazlení se s nimi, teplo jejich těla a hebká srst, pomáhá snižovat krevní tlak. Mimo jiné i zklidňuje a prohlubuje dýchání a stimuluje činnost mozku. Podporuje rozvoj motorických a kognitivních funkcí. Naproti tomu ale současně kontakt se zvířetem naše tělo i mysl zklidňuje a pomáhá uvolňovat napjaté svaly.

Je tak prokázáno, že lidé, vlastnící domácího mazlíčka, trpí méně na kardiovaskulární onemocnění a je u nich nižší riziko infarktu. Ve vyšším věku se díky

INZERCE



HLAVOLAMY PRO MAZLÍČKY JAKO ZÁBAVA I RELAXACE

PRO AKČNÍ ŠTĚNĚ I LÍNÉHO KOCOURA

Hlavolamy a interaktivní hračky pro domácí mazlíčky se během let staly doslova chovatelskou senzací. Jde o vychytané hračky nové generace vyvíjené s důrazem na specifické potřeby našich zvířecích přátel.

Princip hlavolamů je geniálně jednoduchý! V hračce jsou ukryté pamlsky, které se váš miláček snaží získat. Jednotlivé kroky pak závisí na obtížnosti a typu hračky.

Hra s vhodně zvoleným zvířecím hlavolamem přirozeným způsobem prohlubuje vztah mezi mazlíčkem a jeho lidskou rodinou, redukuje stres a vhodnou formou rozvíjí jemnou i hrubou motoriku. Skvěle funguje při tréningu logického myšlení, paměti a trpělivosti.

Hlavolamy jsou mimořádně vhodné pro celou rodinu. Stačí je sestavit, přizvat mazlíčka a pak už se jen společně bavit!

Manahu
www.manahu.cz

Užijte si se svým chlupáčem tu správnou porci psí nebo kočičí zábavy! Na www.manahu.cz si určitě vyberete.

Do 30.4.2021 navíc se slevou na všechny hlavolamy značky Nina Ottosson.

SLEVA 10 %
VÁŠ SLEVOVÝ KÓD
RODINA2021

zvířatům i snižuje riziko výskytu Alzheimerovy nemoci či stařecké demence.

V průměru se také lidé, kteří se starají o zvíře, rychleji uzdravují z nejrůznějších nemocí a pokud už musejí do nemocnice, nezřídka se stává, že mohou být dříve propuštěni domů. Jejich rekonvalescence probíhá rychleji.

Kromě pozitivních chemických reakcí, které kontakt se zvířetem v našem organismu vyvolává, totiž působí pozitivně i samotná péče o ně. Základem je, že pravidelné krmení, úklid ubikace či nutnost zvíře vyvenčit totiž dává každému dni stálý režim. Ten je sám o sobě pozitivní pro psychiku člověka. Majitelé psů jsou navíc nuceni chodit se psy ven, minimálně proto, aby se pes vyprázdnil. Nezřídka je ale pes i důvodem k procházkám v přírodě na čerstvém vzduchu či v parku. Procházky pomáhají udržovat tělo v dobré fyzické kondici. Pes je také často prostředkem, jak se dát do řeči s jinými lidmi. Pomáhá tak udržovat sociální kontakty, což především lidem, kteří žijí v domácnosti sami, pomáhá bojovat s pocitem opuštěnosti. Nejen pro osamělé lidi jsou zvířata přínosem. Pomoci mohou například i dětem s poruchami chování, dětem z nefunkčních rodin, pomáhají dětem ke zvýšení soustředění. Jedináčkům zase částečně nahrazují chybějícího sourozence. Děti se díky nim učí empatii a zodpovědnosti. Autistickým dětem pomáhají ve zmírňování projevů tohoto onemocnění. Zlepšuje se jejich pozornost, oční kontakt i sociální dovednosti.

Kromě toho poslední výzkumy ukazují, že sdílení domácnosti se zvířetem v prvních letech života u dětí snižuje riziko

výskytu alergií, a to až o 30 %. Navíc soužití se zvířetem pomáhá u dětí vybudovat silnější imunitní systém. Děti trpí méně na respirační onemocnění a také se u nich méně často vyskytují záněty středního ucha.

JAKÁ ZVÍŘATA JSOU NEJVHODNĚJŠÍ?

Pes

Asi nejrozšířenějším domácím mazlíčkem, který se často využívá i při profesionálních terapiích, je pes. Od toho se odvozuje i název léčebného procesu, tedy Canisterapie. Pes pomáhá jak v domácnostech svým vlastním páničkům. Využívá se ale i v léčebnách, nemocnicích, domovech pro seniory, stacionářích a dalších zařízeních. Pomáhá zmírňovat deprese, rozvíjí sociální dovednosti, komunikační dovednosti a například i zmírňuje projevy Parkinsonovy a Alzheimerovy choroby a stařecké demence. Jako terapeutičtí psi bývají často využívána plemena jako labradorský či zlatý retriever. Ti jsou i velmi oblíbení jako rodinní psi. Dalšími plemeny vhodnými pro terapii mohou být například Kavalír King Charles španěl, Border kolie či Pudl. Ve všech případech ale záleží na povahových vlastnostech každého konkrétního psa.

Kočka

Kočka se doporučuje jako společník pro lidi, kteří například už kvůli svému zdravotnímu stavu nezvládnou pravidelně své zvíře venčit a chodit s ním na procházky. Pomáhá zmírňovat pocity úzkosti a osamění, zmírňuje stres a neklid. Kočičí vrnění pomáhá snižovat krevní tlak. Terapie za přítomnosti kočky se nazývá Felinoterapie.

Papoušci

Díky schopnosti naučit se mluvit lidskou řečí jsou velmi oblíbenými společníky papoušci. Patří mezi velmi inteligentní zvířata a dokáží rozpoznat lidské emoce. Umí člověku projevit náklonnost. Proto i papoušci pomáhají lidem v boji s depresemi, úzkostmi a pocity osamění a izolace. Velmi oblíbenými společníky jsou tak pro seniory či lidi, kteří žijí v domácnosti sami.

Kůň

Především s pohybovým aparátem pomáhá hipoterapie. Při ní se pacient dostane do kontaktu s koněm a je vhodná například pro děti s mozkovou obrnou, ale i pro jedince po úrazech, kteří mají problém s hybností. Využívá se především polohování pacientů na hřbetu koně. Jízda na koni v kroku stimuluje centrální nervovou soustavu a zlepšuje tak motorické funkce pacienta, jako třeba koordinaci pohybu, rovnováhu, ale i jemnou motoriku.

Ani lidé, kteří nemají dostatek času na psa, kočku či papouška, však nemusí být odkázáni k samotě. Pravidelný denní režim a lepší náladu mohou zajistit i méně náročná zvířata. Jako vhodný společník se osvědčil například zakrslý králík, morče nebo činčila. Relaxačně ale působí například i chov akvarijních rybiček.

ABY BYLO ZVÍŘÁTKŮM DOBŘE…

Pokud už se rozhodneme pro nějakého čtyřnohého kamaráda, musíme mít jistotou, že se o něj dovedeme dobře postarat. Protože to nejčastěji bývá pejsek, pojďme si říct pár pravidel, kterých je dobré se držet, aby byl náš kamarád v pořádku.

KVALITNÍ STRAVA JE ZÁKLAD VŠEHO

Zimní období je pro pejsky náročné, proto jste si jistě všimli, že před příchodem zimy jste mohli u psů sledovat zvýšený apetit. Začali totiž s přípravou na chladnější období, a proto se snažili přijmout dostatečné množství energie a živin, aby měli z čeho čerpat. Neznamená to ovšem, že bychom měli zvyšovat krmnou dávku. Psa je potřeba lehce „zakulatit", ale maximálně o 1 až 2 kila. Dlouhodobá vyšší krmná dávka by mohla vést k obezitě, která pro psa není dobrá a mohla by mu uškodit. Pes potřebuje k zasycení přijímat více živočišných bílkovin a tuků. Jeho organismus je pro takovou potravu přizpůsoben a živočišnou bílkovinu lehce stráví a beze zbytku zužitkuje. Tuky mu poskytnou dostatečnou energii pro všechny zimní radovánky.

ZDRAVÝ KOŽÍŠEK NEJLÉPE ZAHŘEJE

Zdravá srst je dalším klíčovým faktorem, který rozhoduje o dobré kondici psů, a to především v zimním období. Péče o srst závisí na jejím typu. Některé rasy nevyžadují zvláštní péči, jiným je potřeba srst pravidelně vyčesávat, a tím i prokrvovat pokožku. „Pro krásnou, lesklou a kvalitní srst doporučuji psům do krmiva přidávat lososový olej. Ten je zdrojem živočišných tuků, které poskytují dostatek energie. Vedle toho olej obsahuje i velmi významné omega 3 a 6 mastné kyseliny, které slouží k posílení imunitního systému. V případě přidávání oleje do krmiva dávejte pozor, abyste jej nepřidávali ve velkém množství, které by psovi mohlo spíše ublížit než pomoci," radí odbornice Adéla Palacká.

NEZAPOMEŇTE NA ZOUBKY

Věřte či ne, ale péče o zuby vašeho psa je stejně důležitá jako péče o vaše vlastní zuby.

Psům by měly být zuby čištěny stejným způsobem jako u lidí. Zub musíte očistit ze všech stran neinvazivním pohybem, abyste odstranili zubní plak ze zubu. Nejlepší je čistit zuby psovi každý den, ideálně po každém krmení.

Abychom psům zajistili plnohodnotný život, je třeba o jejich chrup pečovat, tzn. nepředkládat jim lidskou stravu (nekrmit je od stolu), ale krmit je pevnou stravou – granulemi (výhodou je, když pes musí pevnou stravu kousat), vyvarovat se krmiva obsahujícího cukr a kyselinotvorné látky.

Zuby by se měly pravidelně kontrolovat a pečovat o ně již od štěněčího věku.

Majitelé psů by měli např. čistit zuby psím kartáčkem a zubní pastou pro psy, používat zubní gel nebo spray pro psy. Psům se mohou dávat ke hraní tzv. „dentální hračky" ke kousání a různé „dentální tyčinky" ke žvýkání. Novinkou je pak ultrazvukový kartáček. Výhody při používání ultrazvukového kartáčku jsou zřejmé - nedochází k opotřebení skloviny, protože je využívána gelová pasta, ultrazvuk zlepšuje hojení a regeneraci, antibakteriální efekt ultrazvuku eliminuje patogenní bakterie v ústní dutině, snižuje tvorbu a eliminuje zápach a kazy.

POSÍLENÁ IMUNITA JE PŮL ZDRAVÍ

Zimní období klade zvýšené nároky na imunitu, a to nejenom naši, ale také našich domácích mazlíčků. Sychravé počasí, nižší teploty, kratší dny nebo vyšší koncentrace škodlivých mikroorganismů nás nutí hledat odpověď na otázku, jak podpořit imunitu psa. Zdravá výživa, vitaminy, minerály nebo aminokyseliny jsou nezbytné pro fungování vnitřních orgánů, pro všechny vnitřní procesy, tedy i imunitní. „V první řadě je potřeba ohlídat, že pes dostává ve stravě vše potřebné. Proto v náročném období můžeme běžnou stravu obohatit o různé výživové doplňky," říká Adéla Palacká.

ABY MOZEK NEZAHÁLEL...

Všichni to známe, aby byl náš pes spokojený, je potřeba mu zaměstnat tělo i hlavu. Psí hlavolamy a interaktivní hračky pro psy jsou skvělou hrou, která zábavnou formou potrénuje psí mozek, posílí soustředění a pomůže jako prevence proti nudě. Navíc je to vynikající zábava pro dlouhé zimní večery nebo dny, kdy počasí nepřeje venkovním procházkám.

Text: Kamila Fuksová,
foto: Shutterstock.com

KNIŽNÍ NOVINKY

DISNEY - NEJKRÁSNĚJŠÍ 5MINUTOVÉ POHÁDKY

Sbírka 12 známých pohádek s populárními postavičkami od Disneyho v hlavní roli

Víte, co vše se stalo za devatero horami a devatero řekami? Třeba to, že chasník Mickey našel v lese chaloupku z perníku, princ Donald jel za svou princeznou přes celý svět, Červená Minnie nesla babičce košíček s dobrotami, a ještě mnohem víc! V úžasně ilustrovaných příbězích na vás čekají postavičky od Disneyho v nové roli – jako hrdinové klasických pohádek. A každá z nich je právě tak dlouhá, že ji s dětmi za pět minut přečtete až do šťastného konce.

EGMONT

INSTANT KARMA

Letní romance ze střední od autorky bestsellerové série Měsíční kroniky

Prudence je klasická šprtka, co má o lidech okolo sebe jasno: jsou líní, arogantní a nejradši by jim to všem dala pořádně sežrat. Po jedné karaoke noci se jí přání splní – zničehonic může na kohokoli přivolat okamžitou karmickou odplatu. Tahle superschopnost nefunguje jen na otravného spolužáka Quinta, který pracuje v záchranném centru pro mořské živočichy. Co když je však úplně jiný? Pru se o něm pokusí zjistit víc… a brzo v tom lítá až po uši.

TLAPKOVÁ PATROLA - DÁRKOVÝ BOX

Bavte se s oblíbenými hrdiny z Tlapkové patroly a senzačním kufříkem plným dárků

Užijte si spoustu zábavy se statečnými štěňaty z Tlapkové patroly a parádním kufříkem plným dárků! Najdete v něm knížku Pohádky pro všechny tlapky, výtvarnou sadu s barvičkami, štětcem a voskovkami, pestrobarevné samolepky, praktickou pokladničku a omalovánky s úkoly Hravé malování s tlapkami. Vydejte se po boku oblíbených hrdinů za dalším senzačním dobrodružstvím! S kufříkem Tlapkové patroly se nebudete nudit ani chviličku.

ALBATROS

RYCHLÉ ŠÍPY JAROSLAVA FOGLARA A JANA FISCHERA

Souborné vydání komiksových příběhů Rychlých šípů Jaroslava Foglara od kreslíře Jana Fischera

Kultovní český komiks, který milují celé generace malých i dospělých čtenářů, přichází v nové podobě. Rychlé šípy září tak, jak jste je ještě neviděli, a plní tím přání svých tvůrců. Navíc poprvé ve všech variantách, které Jaroslav Foglar spolu s Janem Fischerem vytvořili. Soubor vychází v unikátní grafické úpravě Martina T. Peciny a s rozsáhlým doslovem Tomáše Prokůpka.

CPRESS

LOUDAVÉ VAŘENÍ: RECEPTY PRO POMALÝ HRNEC

Pomalu a lahodně! Sbírka receptů od populární food blogerky.

Pomalý hrnec se stal miláčkem českých domovů – šetří čas, peníze i energii a pokrmy, které v něm zpracujete, neztratí nic ze své nutriční hodnoty. Své o tom ví i blogerka Barbora Charvátová alias Máma v kuchyni, která vám přináší nálož lahodně pomalých receptů. Všechny využívají běžně dostupné suroviny a jsou tak jednoduché, že je zvládne i úplný začátečník. Objevte i vy kouzlo přípravy famózních jídel s minimem úsilí a maximálním chuťovým zážitkem!

DOMINO

NEŽ BUDE POZDĚ

Cizí žena. A přece o tobě ví víc, než ty sama.

Karen byla odjakživa tím, za kým všichni ostatní přicházeli pro pomoc. Nejen její přátelé, ale také pacienti, protože se stala psychiatričkou. Teď je ale znepokojená. Velmi znepokojená, protože na její pacientce Jessice je něco opravdu divného. A navíc o Karen ví celou řadu věcí, které by vědět neměla. Chvíli to trvá, ale pak Karen pochopí, že musí něco udělat. Rychle. Dřív, než bude pozdě.

ABSENCE ZÁZRAKŮ

V hlubinách paměti se skrývají ty nejtemnější vzpomínky.

Matka Johna Dochertyho prodělala mrtvici a John musí prodat rodný dům, aby mohl zaplatit za její péči. Při třídění věcí na půdě najde důkaz, že měl staršího bratra, který zmizel, když John byl ještě batole. Rodiče o něm pak už nikdy nemluvili. Toto odhalení přivede Johna na cestu, která mu navždy změní život. Donutí ho rozpomenout se na traumatické události z dětství. Ačkoli ho zásadně ovlivnily, až dosud po nich v jeho paměti zůstávala jen prázdná místa.

MOTTO

MOJE BÁJEČNÁ ŽENA

Každý pár má své tajemství. Tím naším je vražda.

Náš příběh je prostý. Poznal jsem úžasnou ženu, narodily se nám dvě děti, pořídili jsme si velký dům. Poznali jsme všechny svoje tajné sny i temné stránky. A pak jsme se začali nudit… Jsme sousedé, které rádi pozvete na večeři. Protože nás dobře neznáte. Vlastně nás neznají ani naše děti. Možná neznáme ani jeden druhého. Celé město teď se zděšením sleduje, kdo se stane další obětí masového vraha. Vím jen, že moje báječná žena jí rozhodně nebude.

JAK SE STÁT ZLOBIVOU HOLKOU

Charlotte byla vždycky hodná holka. Ale být pořád hodná časem omrzí…

Charlottin život upadl do stereotypu. Co upadl, vždyť ona do něj zabředla až po uši! A tak když jednoho dne narazí na populární podcast Jak se stát zlobivou holkou, rozhodne se vystoupit ze své komfortní zóny (a dát si k tomu pár margarit). Stará Charlotte by nikdy nepožádala cizího muže o číslo, nešla na rande naslepo ani by si nekoupila krajkové spodní prádlo. Ale zato nová Charlotte… Opravdu se ukáže, že dobré věci se nedějí hodným, ale zlobivým holkám?

VIKIMIX

AUDIOKNIHA - KAMARÁD JAK

Načetla Viktorie Seifertová

Kamarád Jak spisovatelky Věry Noskové je poetický příběh s vůní mateřídoušky plný snů a dobrodružství. Půvabné vyprávění o přátelství a o tom, jak si poradit, když jsme jiní než ostatní. Kamarádi Jirka a Zorka takový problém pomáhají řešit svým přátelům, nedorostlému obrovi a přerostlému trpaslíkovi. Seznámil je hlavní hrdina příběhu, kouzelný fialový tvor-potvor JAK. Opravdu zvláštní mazlík, co mluví jednoslabičně a každý ho musí mít rád. Všem hrdinům vdechla život desetiletá slečna Viktorie Seifertová, o úžasnou hudbu se postarala skladatelka Ráchel Skleničková a režírovala Denisa Kimlová. A protože Viki už dlouho chrání želvy, i tentokrát vydělanými penězi podpoří organizaci Chráníme mořské želvy.

ŽIVOTEM MĚ PROVÁZEJÍ VÝZVY

Setkání s moderátorkou Kristinou Kloubkovou (44) by se podle mého názoru mělo předepisovat proti špatným náladám. Sama totiž doslova září a ono na první pohled viditelné pozitivno okamžitě přeskakuje na okolí. Ale protože jsou teď setkávání o dost komplikovanější, můžete se o bývalé tanečnici, dnes moderátorce Televizních novin, Snídaně s Novou a dalších pořadů víc dozvě-dět z následujícího rozhovoru. Povídaly jsme si o zimě i uplynulém roce a za-pomenout jsme samozřejmě nemohly ani na Kristininu dceru Jasmínku a partnera, tanečníka Václava Kuneše (45).

TN
tele
nov

Nový rok odstartoval… máte začátek roku ráda?
Ano, mám. Jednak mám krátce po narozeninách, tak se cítím plná energie a vždycky si říkám, že něco nového začíná. Předsevzetí si už dlouhá léta nedávám, silvestra bujaře už taky neslavím, navíc je po Vánocích, což je vždycky shon, a jede se na novo.

Loňský rok byl náročný, co čekáte od roku 2021?
Rok 2020 byl opravdu náročný ve všech směrech. Sice nám dal všem asi zabrat a mnohé nám vzal, ale také mnohé dal a naučil. Doufám, nebo si možná snad víc přeji, aby ten nový rok byl klidnější, pevnější, stabilnější, i když, jak se říká – je-diné, co je trvalé a stálé, je změna. Ale náš lidský mozek má rád jistoty a těch se nám v minulém roce moc nedostávalo. Těším se na něj. Těším se, co nového nás čeká a jelikož jsem takový věčný optimista, bude líp.

Co vy a zima? Je pravda, že lidé v zimě narození, snášejí zimu lépe?
No vidíte, to je zajímavá otázka. Zima je mé nejméně oblíbené období. Je mi totiž furt zima….lyžovat neumím, bruslit také ne… Ale od té doby, co mám Jasmínku, se na to dívám trošku jinak. Dítě miluje každé období a když děti sáňkují, staví sněhuláky, tak je to fajn. Jen já přitom stále mrznu. (směje se) Všechna ostatní roční období jsou pro mě příjemnější….

Tak pojďme do tepla… na taneční parket, kde jste začínala. Zajímalo by mě, zda u vás platí: „Jednou tanečnice, vždycky tanečnice“?
Nedávno se u mě v práci někdo divil, že moje maminka i tatínek byli tanečníci a tím pádem mu pak už přišlo jasné, že jsem taky tančila. Ale já jsem to milovala a myslím, že to stále platí. Přestože život tanečníka je bolavý a velmi krátký, je krásný a neměnila bych, byť mám hrozné vzpomínky na školu. K tanci mám stá-le blízko, navíc můj partner Václav Kuneš má úchvatný soubor 420People, takže jsem v tom tanečním světě stále. A snad se tanec zase vrátí mezi diváky. Bez nich to opravdu moc nejde. Krušné období mají za sebou všechny profese, ale ten umělecký svět dostal krutou ránu. Přestože se spousta věcí dá přesunout do onli-ne světa, v tancování je to podle mě trošku jiné. Ta zpětná vazba a kontakt s di-váky se nedá ničím nahradit. Navíc mnohdy tanečníci žijí jen tím tancem a jak už jsem říkala, je to krátký život, tělo dlouho nevydrží…

Tančíte si třeba i jen tak doma?
Ano, tančím si doma, nejen s Jasmínkou, ale i s Vaškem. Je to u nás občas divo-ké, ale vtipné. Navíc Jasmí je úplně jiná generace a pohyby, co mi někdy předvá-dí ani netuším, že jsou. Když jsem ještě dělala choreografii, tak jsem se jí i necha-la inspirovat. (směje se)

Jaký tanec byste stoprocentně zatančila, kdyby vás o půlnoci probudili? A ja-kou choreografii?
Provaz ani akrobatické číslo asi už ne. Možná bych vypadala jak medvědice po zimním spánku. (směje se) Ale asi cokoliv, co by mi tělo dovolilo…Třeba chore-ografii bych vystřihla jak z Drákuly, ve kterém jsem tančila před pět-advaceti lety krvinku, nebo nějakou choreografii od Jirky Korna, nebo

Moniky Absolonové, to jsou věci, které se nezapomínají.

I když už profesionálně netančíte, vypadáte, že byste s tím určitě neměla problém, kdyby na to přišlo. Ostatně jste to předvedla v baletní internetové výzvě. Pro jakou nabídku byste byla ochotná opět naplno trénovat?
Mám jeden takový sen a možná se i začíná rýsovat, kdo ví. Ráda bych se ještě někdy na jevišti vrátila, mluvíme často s Vaškem o nějakém společném předsta-vení. Sice je to někde ve hvězdách, ale třeba na to jednou dojde. Velkou inspirací je mi soubor Jiřího Kyliána Nederlands Dans Theater, ve kterém Vašek dlouhá léta tančil. Soubor měl tři skupiny, NDT1 pro nové tanečníky, když byli dobří, tak šli do NDT2 a pak měl třetí skupinu NDT3, kterou vytvořil, jak on sám říká, pro tanečníky mezi čtyřicítkou a smrtí. (směje se) Tak pevně věřím, že Vašek udělá další větev souboru, třeba 420People plus. Protože zkušenosti jsou nepře-nositelné a i tanečník nad čtyřicet, padesát let může předávat mnoho…

Vyjadřuje se i Jasmínka hlavně tancem? Nebo má jiný, výraznější talent? Co všechno jí jde?
Těžko říct, do jaké míry můžu být jako máma objektivní, ale myslím, že Jasmi má obrovský talent, nejen na pohyb. Krásně a překvapivě maluje, neustále něco tvo-ří a vyrábí…. Jen jí moc nebaví škola a po domácím vyučování už vůbec ne, ale za to se velmi těšila do školy. (směje se) Kupodivu ji ale baví i jde matematika. Samozřejmě svoje dítě k zbláznění miluju a přijde mi úžasná i se všemi nedostat-ky, které vidím. Jako například, že si neuklízí v pokoji, že mě neposlouchá, má svoji hlavu a tak dále. Je to osobnost a pěkně tvrdohlavá! Sama si říkám, jaké asi budou výsledky mé výchovy. Nejsem moc zastánce té volné, ale bič v ruce zrovna také nemám. Navíc je Jasmí jedináček...

Vaší dceři je osm let, v čem si spolu nejvíc rozumíte? O čem můžete společně říct: *„To je naše!“*
Jasmi už má skoro na všechno svůj názor a hlášky jako: „Mami, prosím tě, já se o tomhle s Tebou bavit prostě teď nebudu, “ mě dostávají do kolen. Zatím se to většinou týká oblečení, ale i tak je to nové. Jinak je to už parťačka, povídat si můžeme o čemkoliv. Bohužel už ze školy přitáhla i téma sex, tak tuto rozpravu, o které jsem doufala, že přijde později, už máme také za sebou. Ukazuje mi, co se teď nosí, jaké jsou moderní písničky, vlastně mě ve spoustě věcech obohacuje. Teď třeba poslouchá Blackpink, skupinu kterou jsem vůbec neznala, ale není to vůbec špatné. A Pokáče už znám snad i pozpátku, ten u nás jede ve velkém a mu-sím říct, že má

pro mě opravdu husté texty. Jasmi přijdou vtipné.

Čím by teď chtěla být?
Kupodivu vůbec netuší, což je pro mě neznámé, protože já jsem chtěla jen tančit. Naposledy to byla lékařka, nebo veterinářka, protože by tak mohla pomáhat. Kam ji ale osud zavane, nevím.

Váš sen být tanečnicí se, jak víme, splnil. Účinkovala jste v mnoha krásných muzikálech, který byl pro vás srdcový?
Co se týče muzikálů, tak asi nej je pro mě Drákula, protože byl první a role kr-vinky je opravdu nezapomenutelná a jeden z posledních byla zase role Smrti v Mone Lise …. Ale přišlo tolik krásných rolí. Kleopatra, Johanka z Arku, West side Story, Radůz a Mahulena….bylo jich opravdu hodně .

Vloni jste měla možnost se vrátit v čase a znova si zatančit „se starou par-tou" jako doprovod Jiřího Korna na jeho obřím koncertě k 70. narozeninám. Jaké to bylo?
Mazéééc, bomba, euforie, radost, nádherný zážitek. Moc Jirkovi děkuji za tuto příležitost, bylo absolutně neuvěřitelný, že nás pozval a že jsme to dali. Kromě Kačky Strykové nikdo z nás už několik let netancuje… a vystoupit před plnou O2 Arénou…no to se ani nedá popsat. Furt se plánuje, že se koncert ještě zopa-kuje, ale i kdyby ne, tak to stálo za to.

Moderujete na Nově Televizní noviny a váš úsměv taky pomáhá lidem zvlád-nout ranní vstávání ve Snídani s Novou. Který formát vás baví víc?
Baví mě obě relace a v obou se stále učím něco nového. Snídaně je možná taková větší srdcovka a také tam mohu být více sama sebou. Navíc ve Snídani potkáváte tolik zajímavých hostů a příprava na ně je nesmírně obohacující. Každé modero-vání má své plus a každé je jiné. Také ještě moderuji pořad Život ve Hvězdách, Volejte Novu a ta různorodost je úžasná.

A jak to máte se vstáváním, jste spíš skřivan nebo sova?
A víte, že na to nedokážu odpovědět. Jsem člověk, který, tak říkajíc, usíná se sle-picema, když je to možné, ale vstávat se mi nechce. A když zazvoní budík ve 3:30, tak jde to vstávání začátkem týdne lépe a ve čtvrtek, nebo v pátek už je to horší. Ale vždycky se těším, takže se vstáváním nemám problém. Spíš si pak musí jít přes den alespoň na chvilku lehnout, jinak do večera nevydržím. Že by to byl věk? (směje se)

Jaká je vaše moderátorská meta? A váš moderátorský sen?
Mě životem provázejí spíš výzvy. V tancování jsem měla spoustu snů a spousta se mi jich splnila. Moderovat jsem nikdy nechtěla, nebo mě to spíš ani nenapada-lo, ale přišlo to a kupodivu jsem se toho nezalekla a začala jsem se učit mluvit a dýchat… a učím se dodnes. I styl moderování se mění… a učit se asi budu celý život. Těším se na vše nové i na nové výzvy.

Jak už jsme zmínily, žijete s tanečníkem a choreografem Václavem Kunešem. Co vás k sobě přivedlo a co vás teď spolu nejvíc těší?
Jak s radostí říkám, přivedla nás k sobě "nenáhoda", na náhody totiž já moc ne-věřím. Vašek má jako šéf tanečního souboru za sebou velmi náročné období

plné změn, hledání a nových výzev… Bohužel se nemohlo cestovat, což je pro Vaška, který hodně pracoval venku, také nové. A co nás nejvíc těší? Mě asi to, že jsme stále spolu, jsem furt zamilovaná, fandím mu a má můj neskonalý obdiv, že to nevzdává. Živit se tancem a choreografií je pěkná fuška. Držím moc palce nejen jemu, aby to nové, co v kultuře přijde, bylo lepší. Protože o čem dnes můžeme říct, že si přejeme, aby se vrátilo do normálu? Do jakého normálu?

Vy máte dceru, Václav má dceru, neplánujete i společného potomka?
Vzhledem k tomu, že mi bylo před pár týdny čtyřicet čtyři, tak společné miminko už asi mít nebudeme. Ale říkáme si, že si jednou užijeme vnoučata. (směje se)

Je o vás známé, že skvěle vaříte. Ale pak to asi nejíte… když jste tak krásně štíhlá?!
Jé, děkuji. Ale jím, i když je pravda, že když mi uvaří někdo jiný, tak to chutná mnohem lépe. (směje se)

Vaření je pro mě obrovský relax a neskutečně mě baví. Takže furt zkouším něco nového a jestli jsem na sebe v něčem pyšná, tak v tom, že peču doma chleba i ky-nuté buchty bez pekárny. Vaření mě fakt baví, navíc se cítím jako ženská a tak nějak to ke mě patří.

Co nejraději vaříte? Jaký kuchařský styl máte a na čem si nejvíc pochutnají vaši blízcí?
Nejraději mám klasickou českou kuchyni, Vašek zase asijskou (Tu ale vaří on.), takže je to u nás pěkně pestré. Ale Jasmi miluje omáčky a moje polévky. Samo-zřejmě vývar s nudličkama, nebo pórková polévka vede.

Kde ve světě vám nejvíc chutná? A jaké jídlo vynecháváte?
Nejsem náročný strávník a dalo by se říci, že sním téměř všechno. Brouky a hou-senky jsem tedy ještě nezkoušela, ale prý je to potravina budoucnosti, tak uvidí-me. (směje se)

Jaké máte plány, pracovní i osobní?
Bývala jsem velký plánovač, ale během loňského roku jsem s plánováním čeho-koliv tak nějak přestala, protože se všechno neustále měnilo. Nad něčím člověk dopředu přemýšlet musí, ale také musí být připraven cokoliv okamžitě změnit. Není to pro mě jednoduché, ale je to další výzva. Takže plány teď moc nemám. Hlavně ať jsme zdraví, šťastní a spokojení.

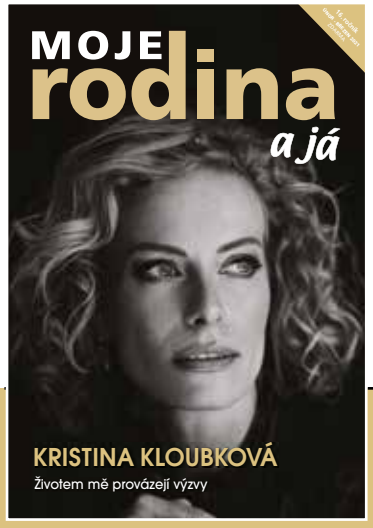
A na co se nejvíc těšíte?
Na všechno. I nepříjemné, nebo bolavé věci jsou k něčemu dobré (I když to zjis-tíme vždy až po čase.), samozřejmě ale máme raději ty příjemné. Vlastně se stále učím žít tady a teď.

Denisa Kimlová

PŘEDPLATNÉ

MOJE rodina a já

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



OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

JMÉNO A P ŘÍJMENÍ: .....

ULICE: .....

MĚSTO A PSČ: .....

E-MAI L: ..... TELEFON: .....

VZDĚLÁNÍ: ..... VĚK: .....

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

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

PROČ SE ROZHODNOUT PRO PŘEDPLATNÉ?

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

PROČ VOLIT PŘEDPLATNÉ?

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

Z PŘÍŠTÍHO VYDÁNÍ

ÚNOR - BŘEZEN 2020

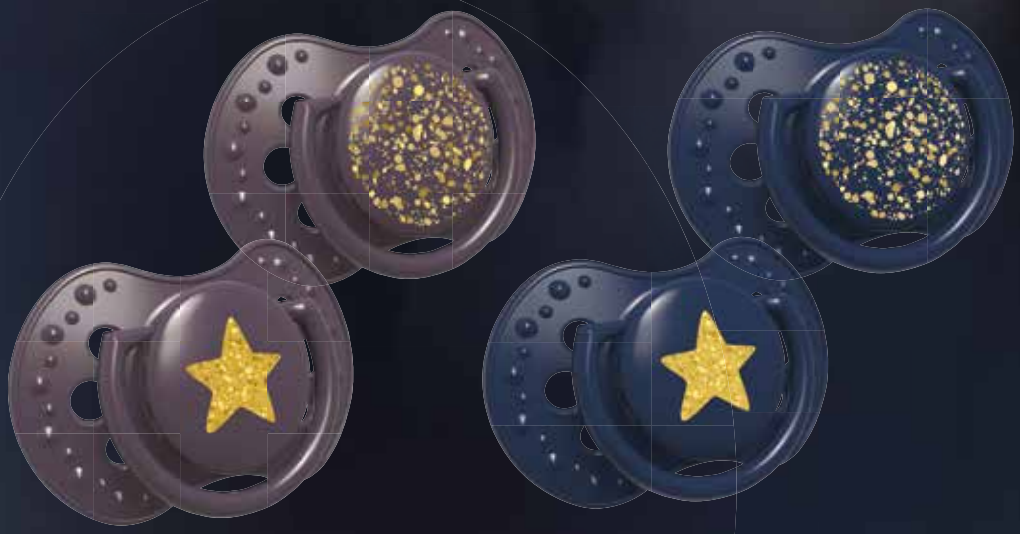
MOJE rodina a já

16. ročník

Vydává **IN publishing group s.r.o.**
Šéfredaktorka: Mgr. Iva Nováková
Grafické oddělení: Jaroslav Novák
Fotoeditorka: Monika Navrátilová
Jazyková korektorka: Mgr. Barbora Kvapilová
Obchodní oddělení: Petra Lahrachová, Lucie Brůčková
Web designe: carpone
Odborné poradny: MUDr. Eva Vitoušová,
PaedDr. Mirka Žídková, Hana Benešová, Ing. Vladimír Jelínek,
Pharm. Dr. Lenka Kuncová, MUDr. Marcela Valíčková,
MUDr. Pavel Buček, MUDr. Jarmila Miklová, Adéla Zrubecká
Doručovací adresa: IN publishing group s.r.o., Boleslavská 1588,
250 01 Stará Boleslav.
Obchodní oddělení tel.: +420 774 584 123
E-mai l: inzerce@rodinaaja.cz
Předplatné e-mail: predplatne@rodinaaja.cz
Registrační číslo: MK ČR E 17058
Mezinárodní standardní číslo ISSN: ISSN 2571-239X
Náklad: 60 000 výtisků
Za obsah inzerce odpovídá inzerent

Spinkej, hvězdičko...

Lahev a dynamický dudlík



Stardust

NOVÁ KOLEKCE

Pneumokoky nejvíce ohrožují děti do dvou let a seniory!

Pneumokok je bakterie, která často vyvolává závažná onemocnění jako je **zápal plic, meningitida či otrava krve.** Je také jednou z častých příčin bolestivého zánětu **středního ucha u dětí.** Malé děti mohou představovat významný rizikový faktor z hlediska zdroje a přenosu infekce pro seniory! Očkování vakcínou Prevenar 13 pomáhá chránit děti i seniory **před 13 typy pneumokoka,** včetně typů **19A a 3,** které patří k **nejčastějším typům** vyvolávajícím invazivní pneumokokové onemocnění **v České republice.** Pomozte chránit své blízké proti pneumokokovým infekcím!

Prevenar 13 je pro nejmenší děti do 7 měsíců částečně hrazen z veřejného zdravotního pojištění, pro seniory nad 65 let je zdarma.

Prevenar 13 je registrovaný léčivý přípravek, jehož výdej je vázán na lékařský předpis. Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. O možnostech očkování se poraďte s ošetřujícím lékařem. Prevenar 13 neposkytuje 100% ochranu proti typům pneumokoka, jejichž sérotypy vakcína obsahuje, a nechrání před typy neobsaženými ve vakcíně či jinými mikroorganismy.

Pfizer, spol. s r.o., Stroupežnického 17, 150 00 Praha 5, tel.: +420 283 004 111, www.pfizer.cz

PP-PRE-CZE-0010

Pfizer