

17. ročník  
BŘEZEN 2022  
ZDARMA

# MOJEL. rodina

a já

PAVLÍNA NĚMCOVÁ

Nejkrásnějším šperkem každého člověka je jeho úsměv

The Vileda logo features a stylized green leaf above the brand name 'vileda' in white lowercase letters on a red background.

LOVE IT CLEAN



WASH + RE-USE

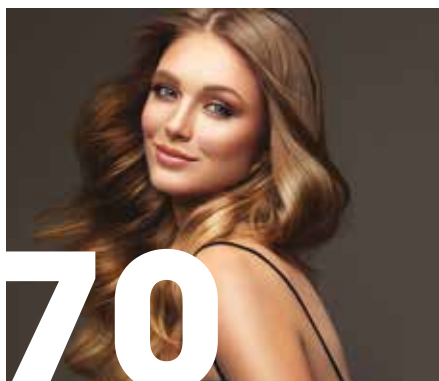
*Pro skvělý pocit  
z domova*



## Vileda Turbo 3v1 Microfibre

- Vylepšený třásňový rotační mop z mikrovlákna.
- Kombinace třech druhů třásní umožňuje lépe vyčistit a odstranit i tu nejodolnější špínu.
- Tento mop má nově navíc dodatečnou mycí plochu na spodní části mopu (ne jen třásně kolem hlavice).
- Mop Vileda Turbo 3v1 má až o 40 % větší čisticí sílu a účinnost při odstranění odolných nečistot v porovnání s mopem Turbo ze 100% z mikrovláken.
- Kvalitní trojdílná teleskopická tyč s délkou max. 125 cm.
- Vhodný na všechny typy tvrdých podlah.

# Obsah



- 4** Nechtěné připomínky našich těhotenství
- 10** Výbavička pro miminka
- 18** Dítě a hra
- 28** Boj za náš imunitní systém
- 34** Jarní únava
- 40** Zahřátí rovnou z kuchyně: Potraviny které oceníte
- 46** Potravinová alergie?
- 54** Jen se tak dobře vyspat...
- 62** Být krásná v každém věku
- 70** Půvabná po celý rok
- 82** Těšíte se na Velikonoce?

## Rozhovor

- 92** Pavlína Němcová  
Nejkrásnějším šperkem každého člověka je jeho úsměv



## Editorial

*Astronomické jaro je tady a pokud nemusíte vycházet z domu před desátou, máte jistě pocit, že je i hezky slunečno a teplo. Patříte-li mezi ranní ptáčata, říkají vám zmrzlé ruce a nohy cestou do práce něco jiného...*

*Nicméně, jaro je tady a s ním by možná přišel i příslib něčeho lepšího a nadějnějšího, kdyby...*

*Ve světě zuří válka. Vzpomínám si, že když mi babička vyprávěla o hrůzách té předešlé, byla jsem přesvědčená, že mi nic takového nezažijeme. Že nebudeme muset vysvětlovat dětem, proč se mají schovávat v krytu a proč na jejich město padají bomby. Že jeden šílenec rozpoutal peklo na zemi a sám bezpečně schovaný v krytu si hraje hru na vojáčky, při které ale umírají skuteční lidé...*

*Myslím, že i ti, kdo jsou nevěřící, se dnes modlí za svět, jaký býval. Že posílají sílu a energii Ukrajině. Lidská solidarita je obrovská a musíme jen doufat, že bude stačit, aby zastavila sílu zla.*

*Stojíme za tebou, Ukrajinu.*

Iva Nováková

Titulní foto: New You



# *Nechtěné připomínky našich těhotenství – víme, jak se jich zbavit*

*Těhotenství je spojené s velkou zátěží na organizmus ženy. Bohužel některé zdravotní komplikace porodem nezmizí. V prvních týdnech a měsících po porodu na sebe nemáme vůbec čas, miminko má přednost a veškerá pozornost směřuje k němu. Pak bychom se ale měly zastavit a najít si chvílku na návštěvu odborníka. A na co se zaměřit?*

## **1 NEJEN KŘEČOVÉ ŽÍLY A METLIČKY, ALE I ZDÁNĹVĚ BANÁLNÍ BO- LEST NOHOU – POMŮŽE PRAKTICKÝ LÉKAŘ**

Těhotenství je období, kdy se můžou poprvé objevit nepříjemné pocity těžkých nohou, bolesti nohou a otoky nohou (nejčastěji kolem kotníků). Někdy

Pokud budeme dělat, že tyto příznaky nevidíme, bude pravděpodobně docházet ke zhoršování.

## **2 HEMOROIDÁLNÍ ONEMOCNĚNÍ – POMŮŽE PRAKTICKÝ LÉKAŘ**

Pro některé bude možná novinkou, že hemoroidy máme všechny. Až když se

mu. Důležitý je také dostatečný příjem vlákniny, pitný režim a žádné dlouhé vysedávání na záchodě.

## **3 ZUBY – POMŮŽE DEN- TÁLNÍ HYGIENISTKA, ZUBNÍ LÉKAŘ A MEZIZUBNÍ KARTÁČKY**

Větší kazivost zubů v těhotenství



se objeví metličky a křečové žíly. Jedná se o příznaky chronického žilního onemocnění, které zná z vlastní zkušenosti 60–70 % dospělých Čechů a které se týká žen 2–3x častěji. Nevýhodou je, že jakmile se objeví, samy již nezmizí. Důležité jsou 3 věci: dostatečný pohyb a žádné dlouhé sezení nebo stání (to je pro maminky jednoduché, protože s miminkem si chvílku neposedí); používání kompresních punčoch (na podzim a v zimě alespoň nebude zima na nohy) a případně používání venofarmak (léků, které posilují žilní stěnu). Určitě si nechte poradit svým praktickým lékařem nebo gynekologem. Pozor na užívání potravinových doplňků, které slibují úlevu od těžkých nohou – v těhotenství by veškeré užívání pilulek mělo být zkontrolováno s odborníkem.

začnou rozšiřovat, a tedy bolet, svědit a krvácet, uvědomíme si, že je opravdu máme. Mnoho maminek je bohužel pozná právě v těhotenství a po porodu. Důvodem je mimo jiné i zácpa, která se v těhotenství často objevuje, ale zejména tlak zvětšující se dělohy. Zatímco jako prevenci proti křečovým žilám můžete v těhotenství používat kompresní punčochy, na hemoroidy kompresivní kalhotky neexistují (existují, ale jsou určeny pro léčbu pánevní kongesce, nikoli pro léčbu hemoroidální choroby). Vzhledem k tomu, že i hemoroidální onemocnění je žilního původu pomoci mohou opět venofarmaka, léky na posílení žilní stěny. Samozřejmě i zde platí – nepodceňovat krvácení z konečníků a svěřit se svému ošetřujícímu lékaři – praktickému nebo gynekologickému.

a v prvních měsících po porodu není způsobena tím, že bychom trpěly nedostatkem vápníku. Vysvětlení je mnohem jednodušší – dávivý reflex a častější zvracení vedou k poklesu pH v ústech, dalšími viníky jsou zvýšená chuť k jídlu (hlavně na sladké a kyselé) a únava, kvůli které se čištění nevěnujeme tak často, jak bychom měly. Přesto existuje i objektivní příčina větší zánětlivosti dásní a kazivosti zubů: zvýšení hladiny estrogenu a progesteronu může vést k růstu počtu parodontálních bakterií a k tomu, že dásně jsou citlivější vůči škodlivému plaku. Každopádně nejlepší prevencí je pravidelné a důkladné čištění.

# ÚLEVA PRO KOJÍCÍ MAMINKY

Řada **Multi-Mam Compresses** byla speciálně vyvinutá, aby poskytovala intenzivní péči o bradavky pro kojící matky. Přípravky mají okamžitý utišující účinek, optimalizují stav pokožky, redukuje otoky a zabraňují infekcím. **Multi-Mam Lanolin** je produkt určený k ochraně namáhaných a citlivých bradavek kojících matek.

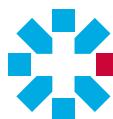
**Multi-Mam Balm** nahrazuje a dodává pokožce přirozené mazivo, které je kojením odstraňováno. Nemají žádnou příchut' ani vůni, jedná se o přírodní produkty, které nemusejí být předkojením odstraněny. Výrobky **Multi-Mam** se můžou používat kdykoli během celého dne. Pro optimální využití aplikujte před kojením.



[www.kojeni-bez-bolesti.cz](http://www.kojeni-bez-bolesti.cz)

INZERCE

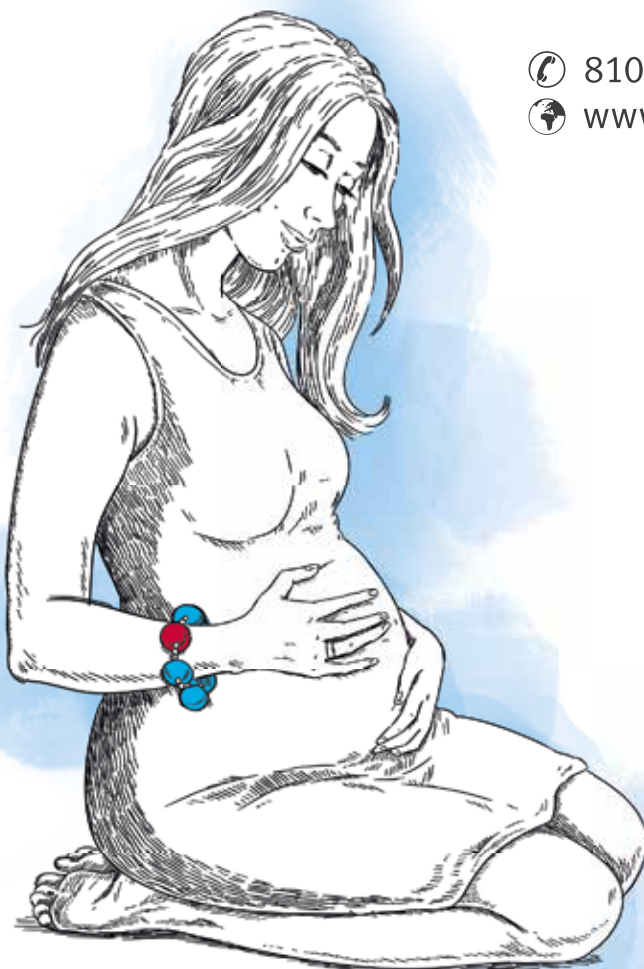
## 4 500 Kč pro maminky a miminka



Česká průmyslová  
zdravotní pojišťovna

30 let zdraví v bezpečí

810 800 000  
[www.cpzp.cz](http://www.cpzp.cz)



## **4 ZÁDA – POMŮŽE FYZIOTERAPEUT A CVIČENÍ**

Během těhotenství dochází ke zvýšení hmotnosti, břicha a zakřivení bederní páteře a současně se oslabí pánevní dno a břišní svaly. To vede k přetížení bederní oblasti a povrchových zádových svalů. Proto je důležité začít po porodu cvičit a znovu posílit pánevní dno, břicho a další svaly. Protože těhotenství a porod jsou individuální, je před začátkem cvičení lepší zajít za fyzioterapeutem, který poradí co a jak.

## **5 NEDOSTATEK VITAMINŮ – POMŮŽE GYNEKOLOG A PRAKTICKÝ LÉKAŘ**

Doplňky stravy pro těhotné a kojící jsou běžnou součástí domácností čerstvých maminek. Je ale nutné jejich užívání vždy konzultovat s lékařem! Pravdou je, že při dodržování zásad pestré a vyvážené stravy, bychom měly do těla dostat vše, co potřebujeme, v přirozené formě.

## **6 NADÝMÁNÍ (METEORISMUS)- POMŮŽE ÚPRAVA STRAVY**

Nadýmání a větší odchod větrů jsou v těhotenství časté a můžou způsobovat bolesti břicha a celkový diskomfort. V zažívacím traktu se hromadí střevní plyny, což způsobuje pocit tlaku a plnosti v nadbříšku. Střevní plyny vznikají v tlustém střevě mimo jiné ze špatně stravitelných cukrů. Bakterie střevní mikrobioty se je snaží rozložit a při tom vzniká množství vodíku, oxidu uhličitého a u některých osob také metanu. Vzduch se nám do útrobu dostává také při jídle či pití a jeho zdrojem můžou být i syčené nápoje.

Co s tím? Jezte menší porce a častěji, jídlo nekonzumujte „za poklusu“, ale v klidu a dobře kousejte. Ve spěchu spolýkáte spoustu vzduchu a ten pak tvoří bolestivé kapsy plynu ve vnitřnostech. Vyhýbejte se potravinám, o kterých je známo,



že nadýmají nebo s nimi máte vy osobně takovou zkušenost. Pomoci mohou i některá léčiva, nechtejte si případně něco doporučit od svého gynekologa.

## **7 STRIE (PAJIZÉVKY) - POMŮŽE SPRÁVNÁ PÉČE**

Jedná se o trhlinky v povrchové vrstvě kůže, které mají růžovou až purpurovou barvu. Nejčastěji se objevují v oblasti prsů, břicha, boků a stehen, kde se pokožka nejvíce napíná.

Za vznikem strií stojí dědičné předpoklady a také snížená elasticita a narušená struktura jemných kožních vláken.

Vzniku strií se nedá zcela předejít, ale určitě nic nezkazíte, pokud si budete exponované partie pravidelně promazávat tělovým mlékem. Pokud se pajizévky vytvoří, pravděpodobně se jich už nezbavíte. Časem ale vyblednou, trochu se zatáhnou a nebudou tak patrné.

## **8 ČASTÉ MOČENÍ – POMŮŽE GYNEKOLOG A PRAKTICKÝ LÉKAŘ**

Častější návštěvy toalety jsou běžné v průběhu celé gravidity, ve druhém trimestru se situace může částečně zlepšit. Zvýšená frekvence nutkání na malou potřebu dokonce může být jedním z prvních příznaků těhotenství. Pokud je ale močení spojené s bolestí (pálením či řezáním), máte pravděpodobně zánět močových cest. Návštěvu lékaře v takovém případě neodkládejte.

V těhotenství se zvyšuje látková výměna, roste objem tělesných tekutin a ledviny pracují výkonněji. Kromě toho na močový měchýř naléhá rostoucí děloha.

Jednoduše se smiřte s tím, že častější močení k těhotenství patří, a vyhýbejte se místům a situacím, kdy je návštěva WC problematická. Neomezujte příjem tekutin, jen večer před spaním pijte menší množství nápojů.

Foto: Shutterstock.com



- Stylový kojící šátek pro maminku a miminko.
- Kojit můžete v pohodlí kdekoli a kdykoli
- Šátky jsou vyrobeny ze 100% bavlny, mušelínu.
- Novinka českém trhu
- Nová česká značka Ronessa

Ronessa

Šátky jsou vyrobeny ze 100% bavlny, mušelínu

[www.ronessa.cz](http://www.ronessa.cz)

Vyrobena v ČR, ruční práce

INZERCE



Aviril®  
batole

JEMNĚ  
PEČUJÍCÍ  
DĚTSKÁ KOSMETIKA

PRO MIMINKA JIŽ OD NAROZENÍ

[www.alpa.cz](http://www.alpa.cz)



# *Výbavička pro miminka*

*Iste v očekávání velké události? Tolik se těšíte, až si domů přinesete z porodnice toho malého tvorečka a chcete vše dokonale připravit? Kdo se v tom všem má ale vyznat? Poradíme vám.*





Možná jste právě odhalila dvě modré čárky na těhotenském testu a zaplavila vás vlna štěstí. Možná jste okamžitě vyrazila do obchodu nakupovat dupačky, dudlíky a všechny možné věcičky pro miminko. Možná jste naopak všechno nechala na poslední chvíli. Každopádně je potřeba se na novorozence připravit. Po porodu budete mít spoustu práce a sžívání se s dítětem. A tak čím lépe budete nachystaná, tím jednodušší bude „zkouška na ostro“.

## KDY ZAČÍT

Zatímco v minulosti si maminky musely vystačit se základními věcmi, dnes máme na výběr spoustu vychytávek, které nám usnadní péči o novorozence. Nemusíte mít vše, ale můžete si směle vybrat, co je pro vás ideální. Opravdu není nutné upalovat do obchodu ve chvíli, kdy jste získala potvrzení, že jste těhotná. Zkrátka nemusíte šílet. Obchodníci se budou snažit vám vnutit všechno možné, potřebné i nepotřebné, bez čeho se v pohodě obejdete. A vy pak v zápalu těšení se nakoupíte spoustu nepotřebných věcí. Udělejte si nejdříve seznam, poptejte se přátel, co se jim osvědčilo, co naopak bylo zbytečné. Ne vše musíte mít, ne vše musíte mít nové, stačí zánovní, například věci, které brzy mohou putovat dál. Žádné extrémy. A to ani v množství nakoupených věcíček, ani v době, kdy se vrhnete do příprav. Nenechávejte vše na poslední chvíli. Pamatujte, že s postupujícím těhotenstvím a zvětšujícím se břichem budete unavenější a hůře

se vám bude „běhat“ po obchodech. Nechte si raději časovou rezervu. Vše tak zvládnete v klidu, bez stresu. Toho budete mít i tak dost. Nakupujte tedy postupně, neunáhleně, s rozumem. Nenechte se ovlivnit emocemi a nesnažte se všechno strhnout najednou. Naopak. Když na vše budete mít čas, můžete si vše užívat. Vždyť nakupování pro miminko je báječná záležitost.

## DOKONALÝ PLÁN

Vše vám usnadní, když si naplánujete, co, kdy a za kolik. Spočítejte si, kolik jste ochotná a schopná do výbavičky investovat, co musíte mít a bez čeho se obejdete. Udělejte si plán a systém, kdy co nakoupíte, kde to budete skladovat atd. Jak upravíte byt.

Vhodné je začít tím nejdůležitějším. Aby mělo miminko kde složit hlavu, abyste ho měla v čem přepravovat, koupat, přebalovat... Je fajn nejdříve pořídit velké a drahé kusy, postupně pak pokračovat k menším a drobnějším, kterými třeba ony velké kusy dovybavíte. Nejdříve tedy to nezbytné, pokud vám pak ještě zbydou finance, můžete dovybavovat.

## OBLÉKNOUT

Jak je roztomilé. Jak se nad ním rozněžňujeme, když ho vidíme ve výloze. Ale vězte, že všelijaké dupačky a šatičky děťátko v prvních týdnech oblékne třeba jen párkrát. Velmi rychle z něj totiž vyrostete. Nemá tedy smysl zahltit se kupou stejně velkých oblečků. Tady hodně záleží, kdy se vám děťátko

narodí. Zda v zimě nebo v létě.

- **LÉTO:** cca osm až deset bodyček s krátkým a s dlouhým rukávem, plus minus stejné stejné množství dupaček či tepláčků, dva až čtyři overálky na spaní, stejné množství svetříků, dvě bavlněné čepičky, asi patery ponožky, kojenecké rukavičky.
- **ZIMA:** v zimě budete potřebovat ještě alespoň dvoje punčocháčky, kombinézu, rukavičky, dva kabátky, teplejší svetříky, šálku a teplou čepičku.

Ať už se miminko narodí kdykoliv, nezbytné budou bryndáčky, ty si klidně nakupte do zásoby, budou denně hodně vytížené. Nakupte také bavlněné plenky, i když plánujete, že budete na přebalování používat ty jednorázové. Bavlněná plenka vám mnohdy dobře poslouží. Je fajn ji mít stále po ruce.

## Jak oblékat miminko

Miminka se při správném vývoji rodí do velikosti obvykle mezi 56 až 62. Nezkoušené maminky se často strachují, aby jejich miminko netrpělo zimou, nebo naopak aby se nepřehřivalo. Vždy je tedy lepší děťátko oblékat do vrstev. Traduje se, že by dítě mělo mít o jednu vrstvu více než dospělý člověk.

## NAKRMIT

V ideálním případě bude miminko dlabat mateřské mléko. Ne vždy je to ale možné. A ne vždy lze jednoduše kojit. I maminka, která kojí dobře, by měla myslet na pomocníky, které jí v mnohém uleví.

On-line prodej

# KOJENECKÉHO ZBOŽÍ

největší prodejce značky

Dada v ČR



[www.4child.cz](http://www.4child.cz)

INZERCE

krmení  
s láskou

lovi



Výjimečně  
efektivní  
kontrola tlaku

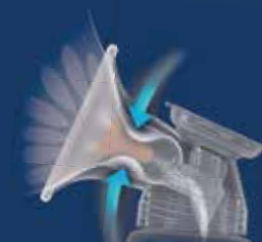


Císařský  
řez

umožňuje komfortní  
odsávání v pololežící poloze

3D trychtýř

- nejbližší přirozenému kojení



Expert 3D<sup>PRO</sup>  
Odsávačka mateřského mléka

Značka LOVI 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.



[www.lovibaby.com](http://www.lovibaby.com)

- **Kojící polštář** – usnadní vám kojení, nabídne pohodlí vám i miminku.
- **Kojící podprsenka** – ženská nadra jsou velmi citlivá a v době před porodem i v době kojení je citlivost přímo extrémní. Kojit s běžnou podprsenkou je velmi nepraktické. Usnadněte si práci speciální kojící podprsenkou. Bývají bez kostic, umí těžká prsa podepřít a co je hlavní, lze odklopit košíček, takže odhalí prsa, aniž byste ji vysvlékala.
- **Vložky do podprsenky** – využijete je hlavně v prvních týdnech po porodu. Absorbují odkapávající mléko. Ochráníte tím své oblečení před skvrnami. Na výběr máte jednorázové i pratelné. Vložky lze nahradit sběrači mléka. Záleží na vás, co vám bude pohodlnější.
- **Odsávačka** – máte více mléka, než vaše miminko zvládne strávit? Nebo se nedokáže přisát k prsu? Pak vám pomůže odsávačka, která uleví napjatým prsům a díky níž odsajete mléko do zásoby.
- **Krém na bradavky** – tyto mastičky působí hojivě na rozdrásané a bolavé bradavky. V období kojení budou vaše bradavky extrémně zatěžovány, mohou popraskat, bolet. Speciálními krémy je zklidníte a ochráníte.
- **Čaje** – s bylinkami v této době opatrně. Ale speciální čaje podporující kojení se vám mohou nyní hodit.
- **Lahvičky** – pokud nekojíte, potřebujete alespoň dvě lahvičky na mléko. V každém případě budete potřebovat lahev na čaj a savičky. Těch si nakupte více, abyste měla i náhradní.
- **Sterilizátor** – v minulosti maminky použité lahve vyvářely. Dnes je jednoduše můžete vložit do sterilizátoru. Kromě lahviček sterilizuje i dudlíky, kousátka apod.
- **Ohřívač lahví** – stejně tak vám uleví v práci ohřívač lahví. Mléko ohřeje na ideální teplotu, aniž by zničil potřebné živiny.

## PŘEBALIT

Asi máte představu, zda pojedete na vlně eko a budete preferovat pratelné bavlněné plenky a kalhotky, nebo si zjednodušíte práci jednorázovými. Ve výbavě přebalovacích vychytávek

hodně záleží na prostoru, který máte k dispozici.

- **Přebalovací pult** – samozřejmě že lze přebalovat miminko na stole, ale přebalovací pult, máte-li ho kde umístit, vám práci usnadní. Ideální je mít ho přímo v koupelně či v dětském pokoji nebo v ložnici, zkrátka tam, kde dítě nejčastěji přebalujete.
- **Podložka** – nechcete-li přímo pult, kupte si třeba jen přebalovací podložku, kterou můžete sbalit i na cesty.
- **Plenky** – počítejte s tím, že denně budete potřebovat šest až osm kusů přebalovacích plenek.
- **Krém na opruzeniny** – citlivou pokožku miminka ochrání před nadměrnou vlhkostí a opruzeninami. Měla byste ho mít stále k dispozici.
- **Vlhčené ubrousky** – i ty budete mít neustále po ruce. Ovšem vybírejte pouze ty neparfémované, určené pro miminka, abyste mu nezpůsobila alergickou reakci.

## VYKOUPAT

Pro někoho obávaná, pro někoho milovaná procedura. I tady se vyplatí inspirovat a zjistit, co vám bude vyhovovat. Dříve existovala jediná cesta, dnes vám může zamotat hlavu široký výběr.

- **Vana** – nechcete-li investovat a máte doma vanu, i v ní lze koupat miminko. Není to ale zrovna bezpečné. Nutná je v takovém případě ochranná podložka.
- **Klasická vanička** – Klasika, kterou známe ze svého dětství. Do vaničky vložte podložku, která zajistí, aby miminko neskouzlo do vody. V dnešní době můžete vybírat z různých typů vaniček, mívají ergonomický tvar, jsou i protiskluzové a některé mají i špunt na vypouštění vody.
- **Kyblík** – momentálně se do popředí dostává koupání v kbelíku, který simuluje prostor v matčině děloze. Dítě se díky tomu cítí v bezpečí. Vy užijete ho cca do půl roku života děťátka.
- **Teploměr** – jaká má být správná teplota vody? Máte strach, že děťátko opaříte, nebo mu bude chladno? Teplota vody by měla být kolem 37 stupňů. Teploměr vás zachrání.



- **Žinky** – pořídte si alespoň dvě. Jednou budete miminku otírat obličej, druhou pak tělo.
- **Šampón, mýdlo** – vybírejte jediné ty určené pro miminka.
- **Kartáč** – kupte si jemný dětský kartáč pro mytí vlásků.
- **Nůžky** – tohle je snad nejnejpříjemnější a nejobávanější procedura – stříhání nehtů. Zaoblené nůžky patří do výbavičky.

## UKOLÉBAT

A jdeme na kutě. Miminko prospívá většinu dne a aby bylo spokojené, potřebuje k tomu kvalitní výbavu.

- **Postýlka** – základním parametrem je bezpečnost. Důležité je, aby byla také pohodlná a i pro vás praktická. Postýlky seženete vyrobené ze dřeva, jsou odolné, dlouho vydrží, ale sáhnete hlouběji do



kapsy. Textilní postýlky jsou fajn, pokud cestujete a potřebujete ji přemístit. Seženete různé typy, například pevné bočnice, vyndavací bočnice, stahovací bočnice, ale i polohovací dno...

- **Kolébka** – postýlku lze nahradit kolébkou. Výhodou je, že jemným kolébáním dětátko uspí. Na druhou stranu počítejte s tím, že je to opravdu jen pro první měsíce, dokud se miminko nezačne zvedat.
- **Matrace** – tady pozor. Na matraci rozhodně nešetřete. Má vliv nejen na kvalitu spánku, ale na celý vývoj páteře. Měla by být přiměřeně tvrdá a hlavně prodyšná.
- **Chránič** – chránič matrace oceníte, když se vaše dětátko pomočí. Chránič zabrání prosáknutí do matrace.
- **Chůvička** – usnadní vám práci

v tom, že nebudete muset neustále běhat do dětského pokojíčku zjišťovat, co vaše miminko provádí. A tak ho nebudete vyrušovat třeba při usínání. Chůvička vám prozradí, zda nepláče, zda spinká, případně lze sehnat videochůvičku, na které miminko vidíte.

- **Monitor dechu** – pohlídá miminko, zda dýchá. Upozorní vás, když dojde k náhlé zástavě dechu, což může za náhlé úmrtí miminka. Vy tak zůstanete v klidu a dětátko v bezpečí. Některé pojišťovny vám na monitor dechu dokonce poskytnou příspěvek.
- **Povlečení** – měla byste mít alespoň jedno náhradní povlečení, abyste mohla jedno prát a sušit.
- **Zavinovačka** – miminka je mají ráda a dobře v nich usínají. Dítě sešněrované do zavinovačky se cítí

bezpečně a je mu teplo jako v mamčině bříšku.

- **Hnízdečko** – v něm se bude miminku báječně odpočívat. Můžete ho přenést i do kočárku, na zem, nebo vedle sebe do postele.

## NAKRMIT

Správná skladba jídelníčku miminka je klíčová pro jeho zdravý růst a vývoj. Zatímco krátce po narození je dostačující kojení, ve věku od čtyř, pěti měsíců je vhodné začít s příkrmováním. V jakém období a co do jídelníčku dětátka přiřadit? A může vaše miminko kravské mléko?

### 0 až 4 měsíce?

Pokud dítě plně kojíte, což je samozřejmě to nejlepší, není třeba jej příkrmovat. Máte-li však s kojením potíže, můžete dítě dokrmit plně adaptovaně

vaným mlékem. Ta podáváme z láhve s tzv. savičkou. Pokud však miminko jen dokrmujete a je tedy stále ještě kojeno, podávejte počáteční mléko např. na lžičce či stříkačkou, aby se úplně neodstavilo od mateřského mléka. Vždy je dobré konzultovat výběr umělého mléka s dětským lékařem.

#### 4 až 6 měsíců?

V tomto období se doporučuje u plně kojených i nekojených dětí začít s příkrmováním nemléčných potravin v obědové porci. Jako první můžete vyzkoušet bramboru uvařenou v kojenecké vodě rozmixovanou na kaši, o týden, dva později k ní můžete přimíchat rozmixovanou uvařenou mrkev, brokolici nebo malé množství drůbežního či králičího masa. K večeři můžete miminku nabídnout několik lžiček rýžové nebo obilninové kaše. Pokud bude zeleninové pokrmy dobře snášet, je možné začít podávat k dopolední svačině ovocné pyré.

#### 7 až 9 měsíců?

Mateřské či kojenecké mléko stále tvoří nezbytnou složku jídelníčku. Pro děti od ukončeného 6. měsíce existují speciálně připravená pokračovací mléka inspirovaná mlékem mateřským, která jsou připravená pro zvýšené nutriční potřeby dětí v tomto věku. V závislosti na množství příkrmů by dítě mělo každý den vypít asi 750 ml mléka plus další tekutiny. Nejvhodnější je kojenecká voda, ovocné čaje či šťávy pro kojence. Po sedmém měsíci věku dítěte můžete pomalu vyzkoušet první opravdickou snídani, například dětskou kaši s ovesnými vločkami. Ke svačině, jak dopolední, tak odpolední, je ideální dětská ovocná přesnídávka nebo bílý jogurt s rozmačkaným banánem, k obědu zeleninovo-masový pokrm. K první večeři připravte obilnou nebo mléčnou kaši, ke druhé večeři nabídněte miminku kojeneckou výživu nebo mateřské mléko.

## JDEME DO SVĚTA

Procházky, výlety, cestování autem. To vše vás čeká a s tím i spousta dobrodružství a radosti.

- **Kočárek** – výběr kočárku vám asi zabere nejvíc času. Na trhu je spousta typů i značek. Tady je důležité uvědomit si, jak ho budete

využívat. Zda hlavně na cesty po městě nebo do přírody, zda jste sportovní typ, který hodlá i s miminkem vyrážet do terénu. Případně koupíte dva kočárky, nebo zvolíte dvoj či trojkombinaci? Zajímejte se, jak je kočárek hluboký, zda má nastavitelnou výšku madla, což vám umožní manipulaci s ním. Doporučujeme odpružená kola, která oceníte na nerovném povrchu. I průměr kol vybírejte podle toho, jak budete kočárek využívat. Nezapomeňte zkontrolovat, jakým disponuje úložným prostorem, jak lze manipulovat s opěrkou, stříškou, zda a jaké jsou popruhy atd.

- **Autosedačka** – tady rozhodně nešetřete. Bezpečnost je na prvním místě. Vždy je dobré koupit novou, než ji podědit po kamarádech. Nemusíte si tak všimnout, že je poškozená. A může to stát život vašeho dítěte.
- **Nosítka** – někdo upřednostňuje nošení děťátka v šátku nebo ergonomickém nosítku. Hodí se při pobytu v přírodě, dostanete se na místa, kam vám jsou cesty kočárkem zapovězeny. Malé miminko však potřebuje dostatečně měkké nosítko. Pro novorozence jsou tedy nejvhodnější šátky.
- **Pláštěnka a síťka** – nezbytná výbava, abyste mohla ven i přes rozmarnou počasí.
- **Rukávník** – ten oceníte hlavně vy, když budete chodit v zimě na procházky.

## ABY NESTONALO

Asi se tomu nevyhnete. Miminka často trápí různé neduhy a nemoci. Buďte na to vybavena dokonalou lékárníčkou.

- **Teploměr** – teploměry se vyrábějí dotykové, které měří teplotu na různých místech těla. V podpaží, v zadečku či pod jazykem. Není to však příliš pohodlné. Pohodlnější jsou bezkontaktní teploměry. Jsou spolehlivé a stačí namířit na čelo či na spánek nebo na ouško a za sekundu máte výsledek.
- **Odsávačka hlenů** – práce s odsávačkou budete mít na denním pořádku. Zejména vám bude dobrým společníkem při rýmě miminka.
- **Rektální rourka** – miminku uleví

od zaražených prdíků, které trápí hlavně novorozence. Mějte ji stále po ruce.

- **Léky na snižování teploty** – poradte se s lékařem či lékárníkem, jaké zakoupit, zda čípky, sirup atd., a kdy je používat.
- **Gázové čtverečky a lih** – tím budete ošetřovat pupík

## CO ZABALIT DO PORODNICE

Tašku do porodnice je dobré sbalit klidně i dva měsíce předem. Jen ať je připravená. Co by měla obsahovat?

### Pro maminku

- Jednorázové kalhotky (cca 8ks), které budete potřebovat po porodu
- Pantofle, župan
- Gumové žabky do sprchy
- Noční košile – pohodlná, nejlépe rozepínací
- Kartáček a pasta na zuby, šampon, mýdlo, krém (neparfémovaný)
- Dva ručníky
- Kojící podprsenka, vložky do podprsenky
- Krém na bradavky
- Nafukovací kruh – uleví vám po porodu, abyste se mohla posadit
- Hřeben
- Nabíječka mobilu, notebooku atd.

### Dokumenty:

- Těhotenský průkaz
- Občanský průkaz
- Kartička zdravotní pojišťovny
- Oddací list
- Rodné listy
- Případně doklady o určení otcovství
- Porodní plán

### Pro miminko

- Plenky o velikosti 1
- Dupačky
- Ponožky
- bavlněné rukavičky
- Čepička
- Zavinovačka
- Případně dudlík a dle počasí i svetřík
- Látkové plenky
- Jemná osuška
- Vlhčené ubrousky
- Žínka
- olejíček, krém na opruzeniny

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com





# Mustela®

Péče **přírodního původu** pro celou rodinu,  
pro děti od narození, která je šetrná k naší planetě  
a zároveň pečuje o **všechny typy pokožky**.



Pečujeme o pokožku dětí a maminek již od roku 1950.

[www.mustela-lekarny.cz](http://www.mustela-lekarny.cz) /   @mustelaczsk

# *Dítě a hra*

*Dětství je obdobím, na něž my dospělí vzpomínáme s jistou dávkou nostalgie. Celé dny strávené v pokojíčku se stavebnicí nebo venku na pískovišti, díky nimž člověk vypustí veškeré starosti, by si chtěl znovu užít asi každý. Pro dítě ale není hra jen tak nějakou zábavou.*

*Poznává díky ní svět kolem, a především samo sebe.*



## PROČ JE PRO DÍTĚ HRA DŮLEŽITÁ

Podle psychologů je pro dítě hra něco podobného jako pro dospělé jejich zaměstnání. Je to cesta, jak se sebereali-

## HRA JAKO BĚŽNÁ DENNÍ AKTIVITA

Hraní dítě vnímá stejně jako jakoukoliv jinou činnost ve svém životě. Je pro něj tedy srovnatelná s jezením či



zovat, rozvíjet a současně hodnotit své vlastní schopnosti. Dítě pomocí hry poznává samo sebe a buduje si základy, jež ovlivní celý zbytek jeho života. Učí se ale vnímat i svět kolem, poznávat ho a řešit nejrůznější problémy, které přináší. A co by vás možná ani nenapadlo, právě hra má vliv i na utváření citového pouta a rozhoduje o tom, jak bude dítě v budoucnu schopné navazovat lidské vztahy.

## DĚTSKÝ MOZEK POTŘEBUJE STIMULY

Hra je mimořádně důležitá i pro celý nervový systém, a zejména pak pro mozek dítěte, který se po narození stále vyvíjí. Mezi nervovými buňkami teprve postupně vznikají spojení neboli neurony, jejichž formování podporuje právě hra. A právě dostatek nejrůznějších podnětů je zcela nezbytný pro zdravý dětský vývoj. Bez nich může naopak dojít k opoždění, které v extrémních případech může vést až k zaostalosti (tj. dítě už nikdy nedožene to, co se potřebovalo naučit).

koupáním. Zatímco některé hry slouží k osvojování si a procvičování různých dovedností, jiné se zase zaměřují na rozvoj intelektu či pohybového aparátu. Vhodnými činnostmi si dítě osvojuje jemnou motoriku, učí se orientaci v prostoru nebo třeba rozvíjí svou paměť, a ještě navíc odhaluje své zájmy a talenty, které později ovlivní i jeho výběr povolání.

## JAK DĚTI ZABAVIT, KDYŽ NEMOHOU VEN

Že vám počasí zrovna nepřeje, a nemůžete tak s dětmi o víkendu vyrazit na výlet? Přemýšlíte, co pro ně připravit, aby se za nepříznivého počasí doma nenudili? Jednou z nejoblíbenějších kategorií her, které zabaví celou rodinu, jsou společenské hry. Univerzální věk, kdy s nimi začít, neexistuje, záleží na konkrétní hře, protože pravidla leckdy pochytí už ty nejmenší děti. Díky společenským hrám se zábavnou formou leccos dozví a naučí, potrénují si paměť, myšlení i soustředění, a kromě své fantazie budou rozvíjet i mezilidské vztahy.

S dětmi v kojeneckém věku můžete vyzkoušet třeba oblíbené schovávání za ručičky a následné vykuknutí. Jakmile bude dítě o něco větší, přichází na řadu vkládání tvarů do otvorů, přiřazování stejných barev k sobě, jednoduché labyrinty a podobně. Vše ale velmi závisí na konkrétním dítěti, protože se každé rozvíjí jinou rychlostí. Jakmile už ale jeví zájem o společnou hru, umí komunikovat s okolím a je schopné chápat pravidla, můžete s ním postupně začít s různými společenskými hrami.

## HRY VHODNÉ PRO NEJMENŠÍ

Nejjednoduššími hrami, které zabaví ty nejmenší děti, jsou kromě již zmíněného přiřazování také pexeso nebo domino. Zezačátku je vhodné použít z celé sady pouze několik kostiček/kartiček a postupně je přidávat, aby dítě nebylo zahlcené a nemělo pocit, že danou situaci nezvládá. Mnoho klasických her, jako je Člověče, nezlob se, už dnes navíc seženete i ve variantě pro nejmenší děti, které ještě neumějí počítat (místo čísel využívají obrázky či barvy).

K rozvoji jemné motoriky a soustředění se pak hodí různé balanční hračky, které stavíte na sebe a nesmějí se vám zhroutit. Příkladem jsou tolik oblíbené dřevěné kostky, z nichž dítě staví komín nebo hrad. Skvělé je dále poznávání pomocí hmatu, při němž jsou různé předměty ukryty v sáčku. Menší děti mohou věc nejprve vyndat, podívat se na ni a zkusit ji nejen pojmenovat, ale i popsat, jak vypadá (barva, tvar apod.).

## KARTY UŽ JSOU KLASIKA

Kdo by nemiloval karty. Například černého Petra nebo kvarteto zbožňují nejen malé děti (jsou vhodné cca. od tří let), ale jsou oblíbené napříč celými generacemi. Karty navíc nemusíte hrát jen doma, ale můžete si je brát všude s sebou, ať už se chytáte na chatu, nebo k moři. Kromě mírného napětí a pořádné dávky legrace na děti při hraní karet čeká i osvojování si nových schopností a zdokonalování již nabytých dovedností – postřehu, soustředění, paměti či logického uvažování a matematických schopností. A navíc, karty můžete využít i ke stavění pyramidy, které kromě



# 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](http://www.inpg.cz)

**IN** publishing  
group s.r.o.

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

INZERCE

## OZP ordinuje svým malým pojištěncům moře, na které přispívá až 16 000 korun!

Proslulé léčebné účinky slané vody a vzduchu si dokážou poradit s mnoha zdravotními neduhy. A protože **Oborová zdravotní pojišťovna (OZP)** myslí i na zdraví svých malých pojištěnců, každoročně dětem od 7 do 15 let – např. s respiračním, alergickým či kožním onemocněním, ale i s problémy pohybového aparátu (např. skoliózou, poruchou dynamiky a statiky apod.), přispívá na ozdravné pobyty až několik tisíc korun.

**Začněte si s OZP, získáte slevu 30% a dopřejte svému dítěti zdraví vylovené z moře. Nečekejte na poslední chvíli, přihlášky k ozdravnému pobytu i k OZP je možné právě teď podávat jen do 31. 3. 2022 na: [www.chcidoozp.cz](http://www.chcidoozp.cz).**

Hotelový komplex LUKA na ostrově Dugi Otok v Chorvatsku si během 15 dní zamilují všechny děti, a to nejenom díky oblázkovým plážím, průzračné vodě, ale hlavně pro sportovní i kulturní vyžití a skvělou kamarádskou atmosféru. Kromě zdravotně rehabilitačního programu se tak mohou těšit na mnoho nezapomenutelných zážitků.

A věděli jste, že **OZP v letošním roce plánuje přispět na preventivní programy svých klientů nejvyšší částkou ze všech zdravotních pojišťoven** v přepočtu na jednoho pojištěnce. Který si vyberete vy? Pro více informací navštivte [www.ozp.cz](http://www.ozp.cz), nebo kteroukoliv z poboček OZP.

Termíny turnusů	Cena za pobyt dítěte/pojištěnce OZP v Kč	Sleva 15%*	Sleva 30%**	Sleva 45%***
21. 6. – 7. 7. 2022	13.000,-	11.050,-	9.100,-	7.150,-
5. 7. – 21. 7. 2022	16.000,-	13.600,-	11.200,-	8.800,-
19. 7. – 4. 8. 2022	16.000,-	13.600,-	11.200,-	8.800,-
2. 8. – 18. 8. 2022	16.000,-	13.600,-	11.200,-	8.800,-
16. 8. – 1. 9. 2022	13.000,-	11.050,-	9.100,-	7.150,-

<https://www.ozp.cz/benefity/ozdravne-pobyty-v-chorvatsku>

### Podmínky slevy

\*Dítě pojištěné u OZP od 1. 1. 2020 získá slevu ..... 15%

\*\*Oba zákonní zástupci, příp. samoživitel/ka pojištění u OZP nejpozději k 1. 7. 2022

(přihlášku je nutné podat do 31. 3. 2022) ..... 30%

\*\*\*Při splnění obou uvedených podmínek je maximální sleva ..... 45%



207

[WWW.CHCIDOOZP.CZ](http://WWW.CHCIDOOZP.CZ)

trpělivost vyžaduje i koordinaci pohybů a jemnou motoriku.

## ČTENÍ MILUJÍ CELÉ GENERACE

Čtení knížek je skvělou společnou aktivitou, ať už během dne, nebo večer před spaním. Prohlubuje pouto mezi dítětem a rodičem a učí dítě komunikovat o tom, co právě slyší. Navíc stimuluje jeho mozkové buňky, a dokonce ovlivňuje jeho budoucí intelektuální úroveň, i když je zatím úplně malinké. Podporuje kreativitu, zvědavost a představitivost dítěte, které se snaží si v hlavě vybavit různé situace, místa nebo chování daných postav, učí ho základním hodnotám, jako jsou dobro a zlo, empatie či zodpovědnost, a navíc rozšiřuje jeho slovní zásobu.

## POBAVÍ I OBYČEJNÉ ČINNOSTI

Zkuste udělat zábavu i z obyčejných každodenních aktivit, jakými je třeba úklid domácnosti. Pokud nevíte, jak děti přinutit k tomu, aby se naučili udržovat pořádek v pokojíčku, zahrajte si s nimi Tornádo. Nařídte si budík nebo kuchyňskou minutku na dobu 15

minut a za pokřiku „pozor, je tu tornádo!“ odstartujte velkou hru na úklid. Každé dítě musí v ten moment začít sbírat pohozené věci ze země, rovnat je v policích a tak podobně. Cílem je uklidit co nejvíce věcí do chvíle, než budík zazvoní.

## RECYKLAČNÍ TVOŘENÍ

Určitě už jste se někdy zkoušeli zamýšlet nad tím, jak zužitkovat tříděný odpad. Právě staré krabice, ruličky od papíru, PET lahve nebo kelímky od jogurtu mohou posloužit jako skvělá výchozí surovina při domácím tvoření. Popustěte uzdu své fantazii, případně hledejte inspiraci na Instagramu či Pinterestu, vezměte do ruky nůžky, lepidla, provázky a další pomůcky, a dejte se s dětmi do díla. Z ruliček od papíru se dá vytvořit třeba koruna pro malé princezny, autíčko pro kluky, hrad s různými průjezdy a překážkami, nejrůznější pohádkové figurky, ale klidně i krmítko pro ptáčky.

Plastové kelímky od jogurtů můžete, podobně jako ruličky od papíru, použít k výrobě různých figurek a podobně, ale stejně jak se výborně hodí i pro

hry s vodou. Ať už v koupelně ve vaně, nebo na zahradě v bazénku. Jednou z možností je nalít si vodu do džbánu, pomalu ji lít do bazénku a nechat dítě, aby ji zachytávalo pomocí kelímku. Další hra spočívá v tom, že se dítě snaží přelévat vodu z jednoho kelímku do druhého a při třetí hře funguje kelímek jako sprcha pro koupací kachničky a další podobné hračky.

## VYUŽITÍ PŘÍRODNÍCH MATERIÁLŮ

Ať už jsou dětem dva roky, nebo pět let, tvoření z přírodních materiálů je bude rozhodně bavit. O to víc, když si na při procházce samy nasbírají. Nemusíte přitom čekat až na podzim, kdy se začíná zbarvovat listí a zrají jablka nebo kaštany. Z malých větviček, šišek a koleček dřeva se dají tvořit krásné postavičky a z mechu a kamínků si zase s dětmi můžete vytvořit zahrádku v květináči. Listy různých tvarů pak poslouží nejen k dozdobení postaviček z šišek, ale i jako tiskátka nebo pomůcka k obkreslovacím kouzlům.

Text: Zuzana Holmanová,  
foto: Shutterstock.com





*Český výrobce  
dřevěných hraček*



[www.detoa.cz](http://www.detoa.cz)

INZERCE



**FOR KIDS**

16. VELETRH POTŘEB PRO DĚTI

**PVA**  
EXPO PRAHA

[www.forkids.cz](http://www.forkids.cz)

**7.-10. 4. 2022**

OFICIÁLNÍ VOZY

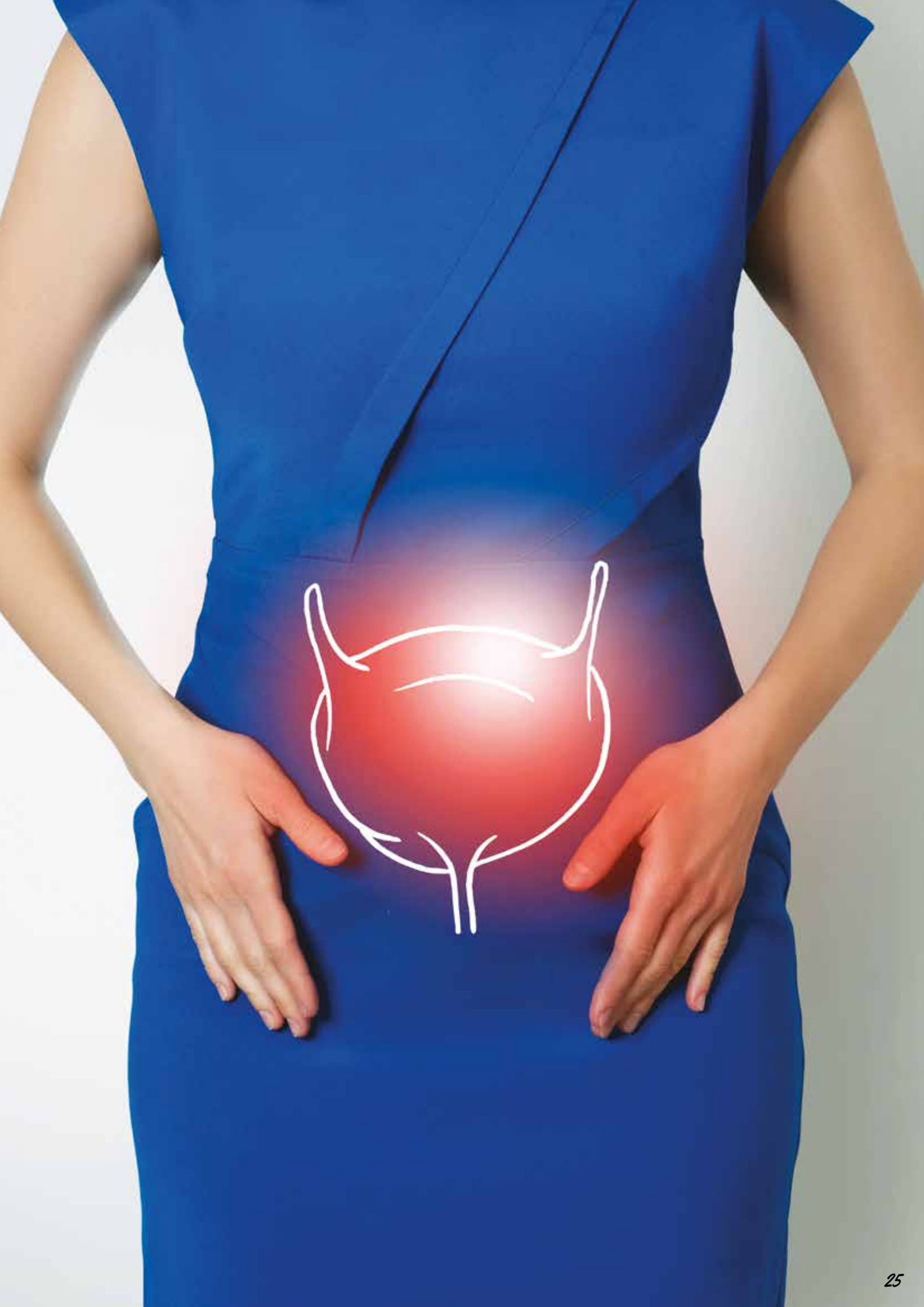


# *Zánět močových cest pozná až polovina žen*

---

*Infekce močových cest jsou po zánětech dýchacích cest druhou nejčastější infekcí. Záněty močových cest prodělá alespoň jednou během svého života až jedna polovina žen. Vzhledem k častému výskytu nemoci by o ní měl mít každý člověk základní povědomí, aby věděl, kde má hledat pomoc. Při léčbě močových cest se nejčastěji užívají různé typy antibiotik, které musí urologové podávat citlivě s ohledem na vzrůstající antibiotickou rezistenci. Jejím vzniku mohou přispět i někteří pacienti, pokud podceňují doporučené léčebné režimy.*





S infekcí dolních močových cest se alespoň jednou za život setká téměř polovina žen. U mužů se objevují méně často, přibližně jen u každého pátého. Vyšší výskyt nemoci u žen je dán především anatomickou stavbou močových cest. Ženy mají oproti mužům kratší močovou trubici, která je navíc umístěna v blízkosti gynekologických cest a konečníku. To vše usnadňuje vstupu infekce do močového traktu. Nejčastějším původcem zánětů je bakterie *Escherichia coli*, která je běžnou součástí normální střevní mikroflóry.

## INFEKCE MOČOVÝCH CEST – VÍCE NEŽ JEN „ZÁNĚT MOČÁKU“

Nejčastějším typem zánětu močových cest je zánět močového měchýře. Původci bývají obvykle bakterie obývající střevní trakt, mohou to být také sexuálně přenosné bakterie, a zcela výjimečně i viry. Typicky se objevuje pálení, řezání při močení, pocit neúplného vymočení, močení po malých porcích, nucení na močení, bolesti v podbřišku. Moč může být zkalená, s příměsí krve a může zapáchat.

Při komplikovanějším průběhu může nemoc doprovázet i zvýšená teplota a celková únava, které znamenají rozšíření infekce směrem do ledvin. Infekci ledvin vyvolávají nejčastěji právě vzestupně se šířící bakterie z močového měchýře.

U mužů se setkáváme se samostatným zánětem močové trubice, který způsobují hlavně u mladších mužů sexuálně přenosné bakterie. U mužů může zánět postihnout i prostatu.

## ANTIBIOTIKA – LÉČBA ŽÁDANÁ I ZATRACOVANÁ

Při každé infekci močových cest musí pacient dodržovat zvýšený pitný režim, složený především z vody, slabého čaje a minerálky. Člověk by měl denně vypít tolik, aby vymočil 2,5 litru moče za 24 hodin. Dále by měl dodržovat klidový režim, správně provádět intimní hygienu atd. „*Základ léčby u většiny zánětů močových cest představují antibiotika. Ta se často nasazují naslepo podle očekávaného účinku vzhledem k nejčastěji se vyskytující bakterii v dané oblasti. Dávka léku se pak přizpůsobuje hmotnosti pacienta,*“ popisuje MUDr. Kate-

řina Bartoničková z Urologické kliniky FN v Motole.

Při léčbě závažných případů komplikovaných infekcí ledvin mohou urologové zvolit taktiku tzv. fokusace, tedy léčbu zahájit kombinací antibiotik, aby maximálně pokryli spektrum možných původců. Podle výsledků kultivace se pak výběr preparátů zúží na jedno až dvě antibiotika dle potřeby, případně se léčba dále upraví.

U pacientek s přetrvávajícími a opakujícími se infekcemi močových cest mohou urologové přistoupit k dlouhodobé nízkodávkované léčbě antibiotiky. Jejím cílem je po aktivním zvládnutí zánětu zamezit dalšímu vzplanutí zánětu a současně pacientce podávat další podpůrnou léčbu s cílem navodit původní obranyschopnost sliznic močových cest.

V poslední době, kvůli stále častějšímu užívání antibiotik, vznikají na běžná antibiotika rezistentní a agresivnější kmeny bakterií. Proto je vhodné dbát na zodpovědný přístup k léčbě infekcí močových cest. A pokud je to možné, při komplikovaných infekcích jejich léčbu přesunout hlavně do rukou specialisty, urologa. „*Antibiotika by se neměla*

## Jak infekci předejít?

Zde je pár rad, jak výskytu tohoto onemocnění předejít:

**1** Dodržujte pitný režim (2-2,5 litru denně, v létě a při fyzických aktivitách je nutný zvýšený příjem tekutin)

**2** Vyvarujte se rizikovému sexuálnímu chování (časté střídání sexuálních partnerů, nechráněný a anální sex riziko zvyšuje)

**3** Upravte svůj jídelníček (přemnožení bakterií zabraňuje zejména brusinková šťáva a další potraviny obsahující brusinky, vitamín E a C a česnek)

**4** Chodte pravidelně na toaletu (zadržování moči pravděpodobnost nemoci zvyšuje)

**5** Vyvarujte se prochlazení (hlavně v oblasti nohou a pánve, nesedejte na chladné povrchy, pozor na holá záda či břicho)

**6** Dodržujte hygienu (po použití toalety je důležité se utírat směrem dozadu, při menstruaci pravidelně



*nasazovat zbytečně jako léky proti bolesti a při teplotě nejasného původu. Pacienti by pak měli včas konzultovat problém s urologem,*“ upozorňuje MUDr. Kateřina Bartoničková.

měňte tampony a vložky, měňte pravidelně ručníky, před a po pohlavním styku si odskočte na malou, riziko zvyšují tanga)

Foto: Shutterstock.com

# „Vypláchnout“ bakterie většinou nestačí!

Záněty močových cest jsou častým a nepříjemným onemocněním urogenitálního traktu a trápí ženy i muže. U žen je vzhledem k anatomické stavbě močového ústrojí toto onemocnění mnohem častější. Ke vzniku onemocnění často přispívají i vnější faktory, jako je cévkování, radioterapie, prochlazení a další, ale také výskyt jiných onemocnění, jako například cukrovka nebo snížená odolnost organismu. Nejčastějším původcem zánětů močových cest jsou bakterie *Escherichia coli*, *Proteus* a *Pseudomonas aeruginosa*.

Záněty močových cest se často opakují, protože po prodělaných zánětech dochází bohužel ke změnám na sliznici močového ústrojí a na postižených sliznicích se bakterie lépe uchytí. Až 80 % žen, které prodělaly 2 a více infekcí močových cest, prodělají znovu další onemocnění.

## Bakteriální biofilm

Někteří původci urogenitálních zánětů jsou schopni vytvářet velmi dobře fungovat v takzvaném „biofilmu“. Život v biofilmu přináší bakteriím řadu výhod, mezi něž patří i zvýšená odolnost vůči antimikrobiálním látkám, tedy i vůči antibiotikům. Biofilmy jsou složité struktury, v nichž mohou žít bakterie jak jednoho, tak i více různých druhů. Mají různé funkce a také mezi sebou komunikují pomocí chemických signálů. Jednotlivé bakteriální kolonie i samotný biofilm je chráněn speciální tekutinou, která se nazývá „matrix“. Obsahuje řadu chemických látek a má za

úkol chránit společenství před vnějšími vlivy: před antimikrobiálními látkami, UV zářením, změnou pH, osmotickým šokem a dehydratací.

*Takto organizované a chráněné bakterie opravdu z močového ústrojí vypláchnout nelze.*

## Jak na ně?

Existují látky rostlinného původu, které dokáží rozvrátit fungování biofilmu a základě znemožnění komunikace mezi jednotlivými bakteriemi. To nakonec vede k selhání ochranných systémů biofilmu. Takovou látkou je například kyselina rozmarýnová.

## Canephron

Zeměluč, libeček a rozmarýn. Jejich kombinace, respektive kombinace v nich obsažených účinných látek včetně zmíněné kyseliny rozmarýnové, je tou správnou volbou k léčbě jak akutních, tak i opakujících se zánětů močových cest.

Canephron lze užívat samostatně nebo i v kombinaci s antibiotiky. Canephron může pomoci ulevit již od prvních nepříjemných a bolestivých příznaků infekce.

Canephron obalené tablety je k dostání bez receptu v lékárně. Více informací si můžete přečíst na [www.canephron.cz](http://www.canephron.cz).

**Pálení při močení? Časté nucení? Bolest při močení?**

K léčbě zánětů močových cest

# Canephron®

silou 3 extraktů  
může ulevit již  
od prvních příznaků

- akutních
- opakujících se
- jako doplňková léčba,  
např. k antibiotikům



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

# *Boj za náš imunitní systém*

*Býváte často nemocná? Stačí, že někdo kýchne v autobuse a vy druhý den ulehnete s teplotou? Pak byste si měla dát do pořádku imunitu. Poradíme vám, jak na to.*



Nejdříve si ujasněme, co že je to ta imunita. Imunitní systém je jakýsi náš ochranný štít. A na nás je, abychom mu zajistili takové podmínky, aby mohl být

látky obsažené v potravinách, které selektivně podporují růst nebo aktivitu jedné bakterie nebo omezeného počtu střevních bakterií a tím pozitivně ovliv-

udělejte si čas.

Vyvážená strava by měla obsahovat dostatek bílkovin, správných sacharidů i zdravých tuků. Bílkoviny najdete na-



co nejsilnější. Právě on totiž chrání naše tělo před všemi možnými viry, bakteriemi a dalšími vlivy prostředí, v kterém žijeme, ale i těmi z našeho vlastního těla. Imunitní buňky najdeme v celém našem organismu. Vůbec největší množství, až 80 procent, jich však sídlí ve střevech. Neustále narážejí na miliony mikroorganismů, které je tak říkajíc trénují. Pokud jsou zdravé a silné, hravě se s nimi vypořádají. Jestliže jsou však oslabené, my lehko onemocníme. A tak chceme-li si vybudovat dobrou obranyschopnost a sílu odolávat nemocem, měli bychom se právě na střeva zaměřit a dát je tak říkajíc do pořádku. Snažte se tedy udržovat střevní mikroflóru v harmonii. Jednoduše řečeno, máme ve střevech „dobré“ bakterie, díky kterým naše tělo také dobře funguje. Bohužel si je neumí samo vytvořit, proto je tolik důležitá správná strava, kterou můžeme ještě posílit výživovými doplňky.

### **Důležité je dodat organismu probiotika, prebiotika i synbiotika. A co to vlastně je?**

PROBIOTIKA se označují kultury živých mikroorganismů, které po aplikaci prospěšně ovlivňují hostitele zlepšením vlastností jeho vlastní střevní mikroflóry. PREBIOTIKA jsou nestravitelné

ňují složení střevní mikroflóry, čímž mají celkově pozitivní vliv na zdraví a celkovou pohodu jedince. Ještě, se lze setkat s pojmem synbiotika, což označuje kombinace probiotika a prebiotika, které mohou mít synergický účinek. Tato kombinace potom přispívá k prodloužení přežití probiotika, pro které je prebiotikum specifickým substrátem.

Nejdříve si tedy ujasněte, jak vypadá váš jídelníček. Obsahuje vše, co potřebuje? Neodbýváte ho? Správná strava je pro imunitu zásadní.

### **STRAVA**

Přemýšlejte o tom, co jíte. Nevynechávejte snídaně ani svačiny, jezte v klidu,

příklad v libovém mase, skvělým zdrojem sacharidů jsou obiloviny, pohanka, oves..., zdravé tuky představuje olivový olej, ořechy, semínka nebo třeba avokádo. Nezapomínejte na vitamíny a vlákninu v podobě ovoce a zeleniny. Alespoň dvakrát týdně si dopřejte rybu a pravidelně si „ordinujte“ zakysané mléčné výrobky. Právě ty jsou ideální pro naši střevní mikroflóru.

Jídelníček by měl být hlavně pestrý. Každá potravina totiž obsahuje živiny v jiném poměru. Jezte barevnou zeleninu i ovoce. Připravujte si pokrmy bohaté na přírodní vlákninu. Ta je jakýmsi kartáčem našich střev. Bílé pečivo vyměňte za celozrnné, nezapomínejte na



# Nic není blíže mateřskému mléku

- Unikátní kombinace **PROBIOTIK®\*** a **PRAEBIOTIK®\*\***
- **Kyselina listová v naštěpené formě**

**PROBIOTIK®\***

**PRAEBIOTIK®\*\***



**S kyselinou listovou  
v naštěpené formě.**

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

- 🌿 Víte, že kyselina listová je účinná, jen pokud ji tělo umí správně přeměnit?
- 🌿 Již naštěpenou kyselinu listovou miminko přeměňovat nemusí, dokáže ji ihned snadno využít.
- 🌿 Kyselina listová je totiž důležitá nejen v těhotenství, ale i v prvních letech vývoje dítěte.

**combiotik.cz**

Kojení je pro kojenče nejlepší. Výživu konzultujte s lékařem. Potravina pro zvláštní výživu. Více info na obalech a [combiotik.cz](http://combiotik.cz). \*Mléčné kultury *L. fermentum* vyskytující se v mateřském mléce. Mateřské mléko přirozeně obsahuje probiotické kultury - v individuální variabilitě a množství. \*\*Galaktooligosacharidy GOS z BIO laktózy. Metafolin® je registrovaná ochranná známka společnosti Merck KGaA, Darmstadt, Německo. HiPP je jediné pokračovací mléko s bioaktivním folátem Metafolin®. Jako všechna pokračovací mléka obsahuje vitamíny C a D, které přispívají ke správné funkci imunitního systému.

luštěniny, okořeňte si pokrm česnekem a cibulí nebo štiplavým zázvorem. Jezte stravu bohatou na vitamín D, který sto-



jí za dobrou imunitou a nám prakticky celoročně chybí. Skvělým zdrojem jsou například hovězí játra, vejce, mořské ryby, ale vitamínem D se obohacují i některé mléčné produkty. Vyplatí se tedy číst etikety. Zkuste také fermentované potraviny, jako je tempeh nebo kombucha, kysané zelí, kimči apod. Mají blahodárný vliv na naše trávení. Vyhýbejte se cukru, syčeným nápojům, alkoholu, umělým dochucovadlům, která naopak naši imunitu vyčerpávají.

## OTUŽOVÁNÍ

V posledních letech je to velký trend. Kdo se neotuzuje, jako by snad ani nebyl. Nemusíte hned skočit do ledového rybníku, to se ani nedoporučuje. Stačí třeba odložit jednu vrstvu oblečení, začít se sprchovat studenou vodou (zpočátku jen třeba pár sekund a následně interval prodlužovat). Chodte do sauny, která výrazně posiluje imunitu. A když se na to po čase budete cítit, můžete se opravdu smočit i v tom rybníku. Ale nespěchejte. Ideální je začít v létě a koupat se každý den i se snižujícími se podzimními teplotami. Je to ten nejpřirozenější proces. Určitě se neotuzujte sami. Vždy je dobré mít s sebou někoho zkušeného, kdo na vás dohlédne.

Dnes se dávají dohromady celé party lidí, kteří chodí do vody společně. Užijí si u toho i spoustu legrace, vzájemně se hecují a podporují. Před samotným otužováním byste však měli probrat svůj zdravotní stav se svým lékařem. Ať máte jistotu, že je pro vás tato činnost bezpečná. Pamatujte, že musíte být absolutně zdraví!

## SPÁNEK

Často si ho ukrájeme. Přitom právě spánek je pro náš imunitní systém velmi důležitý. Tělo potřebuje regenerovat a to se nejlépe daří ve spánku. Nic by vás při něm nemělo rušit. A tak se snažte problémy nechat za dveřmi ložnice. Stejně tak tam nechte mobilní telefon, televizi a veškerou další elektroniku. Raději si před spaním přečtěte nějakou pěknou knížku, pusťte si relaxační hudbu. Ložnice by měla být dobře vyvětraná a neměla by být přetopená. Ideální teplota je kolem 17 stupňů. Zatemněte si, ať vás neruší světlo z ulice. Před spaním se vyhýbejte těžkým jídlům. A snažte se dopřát si minimálně sedm, ideálně osm hodin spánku.

## FYZICKÁ A PSYCHICKÁ KONDICE

Čím lepší fyzická kondice, tím lepší imunita. Takhle je to jednoduché. A k tomu pomůže pohyb. Není nutné hned trhat sportovní rekordy a běhat maratóny. Stačí svižná procházka, chůze do schodů, za hezkého počasí vezměte kolo a vydejte se do přírody. Dobré imunitě nahrává také psychická pohoda. Asi si právě říkáte, jak být v pohodě, když nevíte, kde vám hlava

stojí. Ale vyplatí se zvolnit a zklidnit psychiku. Stres je velkým požíračem imunity. Možná jste to sama zažila, že když jste byla ve velkém psychickém vypětí, ve velkém pnutí a stresu, přepadlo vás nachlazení, skolila vás chřipka nebo angína. Tělo se totiž vyčerpalo na psychiku a na imunitu mu se mu už nedostávaly síly. Napojte se tedy na své vnitřní já, poslouchejte, co vám vaše tělo říká, smějte se. Třeba si pusťte komedii, která vás zaručeně rozesměje. Uvolňujte se v meditaci. Nebo, jak už jsme zmínili výše, vyběhněte do přírody. Sport vám vyplaví endorfiny, vy se budete cítit šťastnější, veselejší a nějaká viróza si na vás nepřijde.

## DOPLŇKY

Náš imunitní systém ovlivňuje také genetika, s kterou toho moc nenaděláme, dále nevhodná strava, ale i některé léky, například antibiotika, která narušují střevní mikroflóru. Pokud jste tedy udělala maximum, přesto se necítíte dobře, vydejte se do lékárny a poraďte se s lékárníkem, které vhodné doplňky by vám doporučil. Ať už třeba vitamín C, vitamíny skupiny B, Děčko či nějaké multivitamíny. Nezapomínejte také na minerály v podobě zinku či železa, které nám také často chybí. A jestli se hroučíte z toho, že jste i tak onemocněla, pak vás možná uklidní, že imunitní systém si zapamatuje, když naše tělo zvládlo infekci. Podruhé se s ní pak vypořádá lépe a rychleji.

Text: Michala Jendruchová,  
foto: Shutterstock.com





# Zdraví přichází zevnitř.

Účinné doplňky stravy pro celou rodinu.

Doplňte chybějící vitamíny a podpořte imunitu a zdraví nejen během jara.

- Česká firma
- Přírodní doplňky stravy bez GMO a lepku
- Eko obaly šetrné k přírodě
- Vysoký obsah aktivních látek
- Příznivý účinek na zdraví, imunitu i psychiku

## 10% sleva

s kódem RODINA10 na  
[www.drvitamin.cz](http://www.drvitamin.cz)

Akce platí do 30.4.2022



# *Jarní únava*

*Hurá, jaro je za dveřmi. Na to jsme se přece celou zimu těšili! Tak čím to, že máme nohy jako z olova, náladu pod psa a celkově je nám tak nějak slabo? Že by na nás padla jarní únava?*





U každého se to projevu jinak. Někdo se jen cítí unavený a nezvládá tolik práce jako obvykle, ale u jiného může jít o i mnohatýdenní pocit skleslosti. Proč někdo zůstává zimou téměř nedotčen a další si na jarní únavu stýská již od února?

Podle odborníků velký vliv hraje to, zda si dopřáváme během zimy nějaký pohyb. Dle jejich názoru, ten kdo se celou zimu dostatečně pohybuje a udržuje v kondici, nemusí žádnou únavu na konci zimy pociťovat. Problémy s jarní únavou mívají zejména lidé, kteří jsou přes zimu pasivní a tráví ji většinou v teple domova, bez dostatku pohybu. Jarní únavu samozřejmě mohou zapříčinit i další faktory

- Mezi jevy, které ovlivňují to, jak se člověk na přelomu zimy a jara cítí, patří mimo jiné sezonní lidské biorytmy, jsme prostě naprogramováni tak, že koncem zimy aktivitou zrovna nehýříme, ale teprve se probíráme.
- Jde také o důsledek několikaměsíčního nedostatku slunečního svitu, a tedy o nižší tvorbu vitamínu D.

Ten se vlivem ultrafialového záření v organismu tvoří běžně z cholesterolu, ale když je slunce málo, může člověku chybět a oslabovat tak jeho imunitu.

- Mnoho lidí se v zimě rovněž potýká s nedostatkem vitamínů v běžné stravě. Tito lidé jsou oslabeni virovými epidemiemi a imunitní obranou proti nim - to je třeba případ nyní odeznívající epidemie chřipky.

Někdy nelze příčinu únavy a skleslosti určit tak jednoznačně, nicméně rady, jak s nimi bojovat, platí pro všechny.

### JAK NA JARNÍ ÚNAVU

Ne každý může řešit jarní únavu tím, že se vyjede na týden někam do tepla, ačkoli to je jeden ze způsobů - ale pomocí může i delší vycházka za slunečného dne, která zároveň zajistí tělu i dostatek světla, a tím i tvorby serotoninu, který někdy bývá nazýván hormonem dobré nálady a jehož nedostatek naopak souvisí se vznikem deprese. V některých případech může pomoci i návštěva solária.

Vitamíny lze také doplnit celkem snadno. Nejlepší jsou ty z čerstvého ovoce a zeleniny, ale pravda je, že zejména po zimě v dlouhodobě skladovaném ovoci a zelenině moc vitamínů být nemusí - pak stojí za to uvažovat o jejich doplnění pomocí přípravků z lékáren, ale raději až po poradě s lékařem.

Dobré je přidat i minerály a stopové prvky. Někoho mohou povzbudit také přípravky ze ženšenu nebo guarany, ale pozor, nehodí se pro každého a lidé s dlouhodobými potížemi by jejich nákup měli raději probrat s lékařem nebo s lékárníkem.

Lékaři říkají čím dál častěji, že to, jak jsme na tom s psychickým i fyzickým zdravím, hodně záleží na tom, co jíme. Zkuste proto pomalu přejít na lehčí jídelníček, postavený na ovoci a zelenině.

Nejde o to, zcela odbourat tuky - ty by měly tvořit zhruba třetinu denního příjmu energie, avšak naprostá většina by měla připadat na tuky rostlinné. Zdravý jídelníček by dále mělo tvořit 15 až 20 procent bílkovin a zhruba polovinu by měly zaujímat sacharidy, tedy pečivo a přílohy.

lepší péči  
nejsme  
na to sami

méně  
starostí

veselejší  
maminku

stabilitu

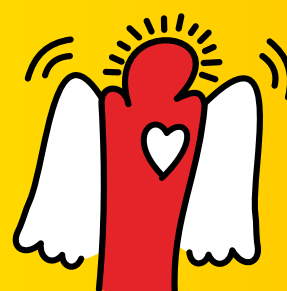


Amélka (3), Hirschsprungova choroba

# KDYŽ VÁŠ DAR ZNAMENÁ VÍC

Pro rodiny, které zasáhla vážná nemoc, představuje naději, porozumění i méně starostí. Pomáhejte s námi!

Staňte se Dobrým andělem na  
[www.dobryandel.cz](http://www.dobryandel.cz)



**DOBŘÝ ANDĚL**

## JARNÍ DESATERO

Chcete zatočit s jarní únavou? Právě pro vás je tu naše jarní desatero...

### • Žádný fast food

Grilované klobásky, hamburgery a smažené hranolky jsou kalorické bomby plné tuků, a to mnohdy přepálených. Navíc je lidé často jedí ve spěchu, aniž si k jídlu v klidu sednou.

### • Cukrárna jen občas

Nemůžete žít bez sladkostí? Neodpírejte si je navzdory, ale učiňte si z jejich konzumace malý svátek. Dávejte přednost lehkým dezertům z čerstvého ovoce nebo ještě lépe ovocným salátům.

### • Zelenina každý den

Zkuste do svého jídelníčku natrvalo zařadit ovoce a zeleninu, a to v podobě nejméně pěti porcí denně - jedna porce je třeba jedno větší rajče. Denně byste měli sníst asi půl kila ovoce a zeleniny. Lepší je zelenina, protože obsahuje méně cukrů, ovoce proto jezte raději jen dopoledne, nikoli před spaním. Střídejte druhy.

### • Tuky ano, ale které?

Pozor, není ideálem zapudit tuky z jídelníčku úplně. Tělo je nezbytně potře-

buje, mimo jiné proto, že některé vitaminy se rozpouštějí právě jen v nich. Dávejte však přednost kvalitním druhům tuků, volte ty rostlinné, ideální je olivový olej.

### • Jezte pravidelně

Jíst pravidelně je mnohem důležitější, než si většina lidí myslí. Nepravidelná strava zatěžuje organismus, a proto si ji rozdělte do čtyř až pěti denních dávek s tím, že více jezte v první polovině dne.

### • Dbejte na pestrost

Nestačí jen hlídat, kolik potravin jíte a množství tuků a cukrů, neméně zásadní je i pestrost stravy. Tělo dostane všechny potřebné látky a zároveň vás střídmější jídelníček tak snadno neomrzí.

### • Užívejte si jídla

Není umění zhltnout jídlo za pět minut, tělo to dvakrát neocení. Daleko lepší je jíst v klidu, nejzte proto u počítače, televize ani v chůzi.

### • Pijte dostatečně

Měli byste denně vypít dva a půl až tři litry tekutiny, ideální je stolní voda, ovocné nebo některé bylinné čaje, minerálky, přírodní ovocné šťávy, ty je

však lépe ředit - jinak jsou hodně kyselé a poměrně kalorické. Nepijte sladké limonády ani množství alkoholu. Černá káva a černý čaj se nepočítají, protože naopak tělo dehydratují.

### • Hýbejte se

Nedílnou součástí jarní očistné kúry by měl být i dostatek pohybu, zkuste se naučit hýbat tak, aby se tyto aktivity už navždy staly součástí vašeho životního stylu.

### • Odpočívajte!

Ač to zní paradoxně, mnoho lidí neumí odpočívat. Polehávání před televizí pobyt na čerstvém vzduchu nenahradí. Nezapomeňte také na dostatek kvalitního spánku

Zdroj: postavaprokazdeho.cz,  
foto: Shutterstock.com





**CORD**  
BLOOD CENTER

*Více buněk, více života*

# Porod miminka – jedinečné rozhodnutí ve výjimečné chvíli

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

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

**Proč jsou kmenové buňky z pupečnickové krve tak jedinečné?**

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

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



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

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

dnes představují alternativu pro buněčnou terapii a regenerativní medicínu.

**Proč Cord Blood Center?**

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

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

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

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

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

A photograph of a mushroom and various spices on a dark, textured background. The mushroom is on the right side, and several small, colorful spices (red, black, and brown) are scattered around it. The text is overlaid on the lower half of the image.

## *Zahřátí rovnou z kuchyně: Potraviny, které v zimě oceníte*

*Poctivý vývar, čerstvý zázvor nebo voňavá skořice. V pošmourných zimních dnech vás může zahřát nejen teplá deka, ale i jídlo. Řada potravin vás navíc nejen rozehřeje, ale uleví vám i od drobných neduhů.*







leninová dušená jídla, na která přes léto nemáme čas ani chuť, ale v zimě je opravdu oceníme.

## KOŘENÍ, KTERÉ VÁS ROZPÁLÍ

Správně zvolené koření může mít na náš organismus až zázračné účinky. Ve vaší zimní výbavě by neměla chybět především skořice či kurkuma, které mají protizánětlivé účinky, a také kari, pepř a zázvor. Právě zázvor se dá celoročně považovat za superpotravinu. Podporuje totiž správnou činnost dýchacích cest, které jsou v zimě vystaveny většímu náporu. Můžete ho také využít jako přírodní antibiotikum pro svůj žaludek nebo střeva podrážděná nadměrnou sladkého či tučného jídla. Pozor však dejte na chilli – pokud ho sníte, velmi rychle se zahřejete, ovšem organismus se následně stejně rychle ochladí, proto chilli v zimě konzumujte jen občas.

Zahřívací koření můžete přidávat do polévek, omáček i nápojů a moučníků. A pokud hledáte jídlo, kterým si na svou stranu získáte vaše potomky, připravte jim po návratu ze zimního bruslení třeba vydatný dýňový krém se špetkou kari.

O zahřívacích účincích potravin se zmiňuje už čínská medicína, která je dělí na ochlazující, zahřívací a neutrální. I když ale nejste příznivce alternativních přístupů, pravdou je, že některé potraviny skutečně pomáhají naše tělo zahřát. A po mnohých z nich sáhneme v zimě zcela automaticky, aniž bychom přemítali nad poučkami. Co dobrého si uvaříte vy?

## VÝVARY A DUŠENÁ JÍDLA

Poctivý dlouho tažený domácí vývar je

oblíbeným „lékem“ na nachlazení už po staletí. Tělu, které bojuje s nemocí, pomáhá dodat potřebnou výživu dobře stravitelnou formou. Ideální je kvalitní hovězí maso, které dodá tělu vitaminy B a E, ale také potřebné železo. Vývar dobře doplní kořenová zelenina jako skvělý zdroj potřebné vlákniny. Nezapomeňte především na petržel, která je silným antioxidantem a obsahuje také vitamin C.

Podobný účinek jako domácí vývar budou mít také vydatné masová a ze-





## Tak trochu jiné kafování

### ECG ESP 20501 IRON

- extra úzký kávovar
- profesionální tlak 20 Bar
- na mletou kávu
- na kávu v E.S.E. podcích
- na kapsle typu Nespresso

 **ecgelectro**



[www.ecg-electro.eu](http://www.ecg-electro.eu)



hřeje. Dopřávat byste si ho ale měli jen svátečně a v běžném denním režimu raději volte čaje a nealkoholické nápoje. Ideální jsou ovocné a černé čaje doplněné špetkou skořice, děti zase ocení horké kakao. Máte-li čas a chuť, kupte si čerstvý zázvor a připravte si z něj horký nápoj, který vás zaručeně zahřeje. Stačí kořen oloupat, nastrouhat, zalít horkou vodou a dochutit lžičkou medu. „Zázvor má silné antioxidační a protizánětlivé účinky. Pokud si koupíme čerstvý kořen a nakrájíme ho či nastrouháme, můžeme si z něj udělat nejen výborný čaj, ale také jej přidat do asijské masové směsi, snídaňového i svačtinového smoothie nebo si umixovat vlastní ginger shot, který nás společlivě zahřeje a probere,“ doplňuje Adéla Tichá.

Samozřejmě je kvalitní káva. Vždyť, co může být lepšího, než si sednout s knížkou do ušáku a popíjet při tom dobrou kávu. Investice do dobrého přístroje jistě není zbytečná.

## JAKÉ POTRAVINY V ZIMĚ OMEZIT?

Nemusíte se striktně vyhýbat všem „studeným“ potravinám, nicméně je vhodné si je dopřát spíše výjimečně. -

- Studené saláty
- Syrová zelenina
- Zelený čaj
- Citrusy
- Kysané mléčné výrobky

Foto: Shutterstock.com

## SUŠENÉ OVOCE A OŘECHY

Hrst vlašských ořechů nebo slunečnicových semínek vaše tělo nejen zahřeje, ale doplní mu také pořádnou dávku vitaminů E a B i kyseliny listové, železo, hořčík, měď, fosfor a další zdraví prospěšné minerální látky. Sušené ovoce nám dodá vlákninu i antioxidanty a zlepší naše trávení, které může v zimě dostat zabrat vzhledem k menšímu množství pohybu i konzumaci těžších jídel.

„U sušeného ovoce a ořechů je třeba věnovat pozornost tomu, kde a jaké plody nakupujeme. Kvalitu plodů můžeme zjistit z etikety, kde nalezneme informace o zemi původu, šarži či trvanlivosti. Podstatné je ale i to, jak plody vypadají - jestli jsou nerozlámané, nemají na povrchu plíseň nebo známky jiného poškození. Suché plody bychom měli uchovávat v nádobách či sáčcích bez přístupu vzduchu. Zejména u ořechů a semínek je vhodné skladování ve skleněných uzavíratelných nádobách, které zamezí vniknutí nežádoucích škůdců. Oříšky i sušené ovoce nám tak vydrží déle,“ radí nutriční specialista Adéla Tichá.

## OVESNÉ KAŠE

Kdy jindy než v zimě si dopřát k snídani výživnou a zářevnou ovesnou kaši. Kromě vloček, které jsou skvělým zdrojem energie, si ji můžete připravit z pohanky nebo jáhel, které mají rády i děti. Kaše můžete ochutit nespočtem způsobů, pokud ale chcete docílit kva-

litního prohřátí, zkuste do ní nastrouhat jablka nebo hrušky a přidat trochu skořice. Příprava kaše vám zabere jen několik minut, pokud ale ráno nestíháte, sáhněte po připravených směsích – vyrábí je i řada českých rodinných firem, u nichž máte jistotu kvalitních surovin. Připravenou kaši pak doplňte o bílkovinu ve formě řeckého jogurtu, tvarohu či skyru, a dozdobte tuky ve formě semínek či oříšků. Vykouzlíte tak plnohodnotné jídlo, které potěší nejen vaši duši ale i tělo.

## HORKÉ NÁPOJE

Milujete vůni a chuť svařeného vína, které je neodmyslitelně spojené se zimou? Není to náhoda – červené víno organismus krátkodobě prokrví a za-



# Letní drinky

inspirace od

MONIN®



## Orange Spritz

MONIN sirup  
Orange Spritz,  
MONIN Lemonade  
Mix, soda, led

**Tip:** Místo sody  
můžete použít  
tonik.



## Bitter Milano

MONIN sirup  
Bitter, soda,  
brusinkový  
džus, led

## Virgin Mojito

MONIN sirup  
Mojito Mint, máta,  
limeta, soda, led



## Virgin Colada

MONIN pyrė Kokos,  
MONIN pyrė Ananas,  
ananasový džus, led



## Iced Latté s příchutí slaný karamel

MONIN sirup Slaný  
karamel, mléko,  
espresso, led



## Ovocná limo s příchutí červený grep

MONIN pyrė  
Červený grep,  
MONIN Lemonade  
Mix, soda, led



MONIN®

Oficiální distribuce produktů MONIN v ČR:  
ZANZIBAR, s.r.o. | eshop: sirupy-koktejly.cz



# Potravinová alergie?

*Stalo se vám, že jste něco snědli a reakcí organismu byl průjem, zvracení, nebo třeba vyrážka? V tom případě se mohlo jednat o potravinovou alergii. Jedná se o onemocnění, o kterém nikdo z nás mnoho neví, pokud se s ním nesetká...*

Potravinová alergie je alergickou reakcí organismu, kdy vyvolávajícím alergenem je některá složka potravy případně přídatná potravinářská látka (konzervant, barvivo).

na mléko), ale většina pacientů po nějaké době zjistí, že to jde. Samozřejmě je nutné také podrobně sledovat složení jednotlivých průmyslově vyráběných potravin, které v sobě obsahují mnoho



## PROJEVY POTRAVINOVÉ ALERGIE

- Kožní reakce - atopický ekzém, kopřivky, otoky
- Reakce dýchacích cest - rýma
- Reakce zažívacího systému - zvracení, průjem, bolesti břicha

Problematické potraviny

Přestože každá potravina může být teoreticky alergenem, všechny potraviny nemají stejnou schopnost alergizovat organismus. Existují skupiny potravin, o kterých se již dlouho ví, že mají tendenci alergické potíže způsobovat.

Patří mezi ně například tyto potraviny:

- mléko
- vaječný bílek
- ryby (člověk je většinou alergický pouze na jeden druh ryb, případně na několik příbuzných druhů)
- jablka, hrušky, meruňky, broskve a jahody
- rajčata, celer, špenát, petržel
- ořechy
- zvláštní skupinou je pak alergie na lepek

V případě alergie je třeba vyloučit danou potravinu z jídelníčku. Někdy se to může zdát těžké až nemožné (alergie

různých složek a přídatných látek.

Pojďme se podrobněji podívat na celiakii, což znamená intoleranci lepku.

## NEMOC ZVANÁ CELIAKIE...

Podle odhadů se celiakie týká jednoho procenta obyvatel ČR. To jsou ale jen potvrzené případy. Těch neprokázaných je bohužel mnohem víc.

Bezlepková dieta je zatím jedinou plnohodnotnou možností „léčby“ intolerance lepku. Ze svého jídelníčku musíme velmi důsledně odstranit příčinu zdravotních potíží, kterou je právě lepek.

Lepek neboli gluten je směs bílkovin, která se přirozeně vyskytuje v těchto obilovinách:

- pšenice
- žito
- ječmen
- oves

Cílem bezlepkové diety je tedy vyhnout se těmto čtyřem obilovinám a všem výrobkům z nich, a přitom ve svém jídelníčku zachovat dostatečný podíl sacharidů.

## Typicky lepkové potraviny

- pšeničná mouka (včetně grahamové, špaldové, kamutové, semolinové) a pšeničná krupice
- méně časté mouky jako žitná, ječná a ovesná
- všechny druhy chleba a pečiva (pokud nejsou označeny jako bezlepkové)
- tradiční strouhanka (chlebová i rohlíková)
- některé slané crackery (pečené i smažené)
- většina druhů běžných těstovin (včetně tarhoni)
- kuskus
- kroupy (včetně bulguru)
- vločky, otruby a müsli (včetně granoly a cereálních lupínků ochucených ječným nebo pšeničným sladem)
- některé náhražky masa (robi, seitan, goody-foody aj.)
- Potraviny, které mohou obsahovat lepek

Pšeničná mouka, pšeničný škrob nebo čistý lepek se mohou skrývat v těchto potravinách:

- většina uzenin
- instantní potraviny (mouky a škroby v polévkách, bujónech či omáčkách)
- některá dochucovadla (škroby v kečupch a majonézách, výtažky z pšenice v sójových omáčkách aj.)
- některé cukrovinky (škroby v lentinách, lipu, zmrzlínách nebo žvýkačkách, oplatková drť v sójových řezech nebo čokoládových bonbonech aj.)
- jogurty a dezerty zahuštěné škrobem, pokud nejde o škrob bezlepkový
- většina druhů piva (kvůli pšeničnému nebo ječnému sladu) a některé další alkoholické nápoje (likéry zahušťované škrobem, teoreticky i destiláty z obilí)
- léky a potravinové doplňky obsahující pšeničný škrob

U výše uvedených potravin je nutné individuálně zjišťovat jejich složení. Komplikovaný výběr způsobují zejména škroby, které jsou opravdu velmi rozšířené. Pokud není na výrobku jasně uvedeno, že byl použit bezlepkový škrob (kukuřičný, bramborový, tapiokový apod.), nebo pokud celý výrobek není





**nominal** 

Česká firma z Vysočiny  
s 25 lety tradice.



Více info a recepty najdete na [www.nominal.cz](http://www.nominal.cz)  
nebo na našem Facebooku.

[www.nominal.cz](http://www.nominal.cz)

INZERCE

# Lehce strávený den

- obsah laktózy menší než 0,01 %
- Široký sortiment produktů
- Lahodná chuť



[www.meggle.cz](http://www.meggle.cz) | [www.bez-laktozy.cz](http://www.bez-laktozy.cz)

označen jako zaručeně bezpečný, pak bychom jej neměli kupovat.

V potravinářském průmyslu se také často používají pšeničné sirupy, které mohou obsahovat stopy lepku. Jde vlastně o alternativní „přírodní“ sladidla používaná zejména do pečiva, ale bohužel nejen tam.

### **Bezpečkové varianty potravin**

Zákaz lepku dnes neznamená žádný zásadní zvrát v jídelníčku. Obilné výrobky, na které jsme zvyklí, můžeme jíst nadále, pouze musejí být z bezpečkových surovin:

- bezpečkové mouky: kukuřičná, rýžová, amarantová, pohanková aj.
- bezpečkové chleby, housky, sušenky, piškoty, zákusky
- bezpečkové müsli
- bezpečková strouhanka
- bezpečkové těstoviny
- bezpečkové pivo a další

### **Přirozeně bezpečkové potraviny**

- brambory
- rýže
- pohanka
- amarant (laskavec)
- jáhly (vyloupané proso)
- quinoa
- veškeré ovoce
- veškerá zelenina
- veškeré houby
- veškeré maso (ne však uzeniny)
- veškeré luštěniny
- veškeré ořechy a olejnatá semínka
- vejce
- mléko a některé mléčné výrobky

Existují samozřejmě i bezpečkové varianty příkrmů pro nejmenší děti – kaše, masozeleninové směsi nebo ovocné přesnídávky

## **LAKTÓZOVÁ INTOLERANCE...**

Nesnášenlivost laktózy (mléčného cukru) je méně známou porucha - ve střední Evropě jí trpí maximálně 10-20 % obyvatel, přičemž mnoho případů zůstává neodhaleno. Snížená schopnost trávit laktózu je způsobena sníženou tvorbou enzymu zvaného laktáza v tenkém střevě. Problém se týká zejména dospělých lidí, u malých dětí je vzácný.

„*Alergie na laktózu*“ je pouze nepřesné označení laktózové intolerance. Ve skutečnosti se o žádnou alergii nejedná...

I když následky konzumace mléka nejsou při intoleranci laktózy tak vážné jako při alergii na mléčné bílkoviny, i v tomto případě je jedinou možností hlídat si složení potravin. To znamená poctivě číst obaly potravin, a když balení nejsou, ptát se prodavačů.

Které potraviny jsou z hlediska laktózy nejrizikovější?

**Hlavním zdrojem laktózy jsou samozřejmě mléčné produkty:**

- mléko (plnotučné, polotučné, odstředěné, kyselé, acidofilní, sušené)
- jogurt
- tvaroh
- smetana
- sýr
- máslo
- kefír
- syrovátka
- mléčný zákys
- podmáslí
- pudink
- pomazánkové máslo
- žinčica

Je přitom jedno, jestli jsou mléčné výrobky vyrobeny z kravského mléka, nebo z mléka jiných zvířat. Laktóza je přirozenou součástí všech mlék včetně lidského.

### **Hlídat si skryté mléko**

O složení se musíme zajímat i u notořicky známých potravin. Různé mléčné





složky a mléčné výrobky zmíněné výše se mohou objevit i v potravinách, ve kterých bychom je nehledali. Jedná se nejčastěji o tyto:

- pečivo sladké i slané
- plněné oplatky
- čokoládové a tukové polevy
- energetické tyčinky pro sportovce
- instantní pokrmy
- uzeniny
- margaríny
- koktejly na hubnutí

Samotná laktóza se přidává například do některých mléčných čokolád, zmrz-

lin, ochucených bramborových lupínků nebo sladkého pečiva. Přítomnost laktózy může překvapit i v šunce nebo jiných uzeninách.

#### **Mléčné výrobky bez laktózy**

V některých supermarketech je již možné zakoupit mléčné výrobky s výrazně sníženým obsahem laktózy – mléko, máslo, sýry, jogurty apod. Laktóza je v nich rozštěpená na jednodušší cukry, takže mohou mít sladší chuť než jejich běžné verze. V Česku jsou nejrozšířenější :

- Minus L
- Free From
- Ehrmann Lacto Zero
- Meggle Lactose Free

Stojí zhruba o třetinu více než tradiční druhy.

#### **Které mléčné výrobky nám nemusejí vadit?**

Laktóza je rozpustná ve vodě, proto obecně platí, že z mléčných výrobků obsahují nejvíce laktózy výrobky z odstředěného (odstředěného) mléka a nejméně ty tučné.

Vedle obsahu tuku je určitým vodítkem i to, zda mléčný výrobek prošel kvašením. Bakterie mléčného kvašení (laktobacily, bifidobakterie a jiné kultury) totiž přeměňují laktózu na neškodnou kyselinu mléčnou – ve výrobku samotném i ve střevě člověka.

Některé mléčné produkty tak mohou bez potíží konzumovat i některé osoby s nesnášenlivostí laktózy:

- šlehačka
- máslo
- „přírodní“ jogurty (bez přidaného sušeného mléka)
- tvrdé sýry s delší dobou zrání (ementál, parmezán, cheddar aj.)
- zakysaná smetana
- kefír

Hodně záleží na výrobci nebo značce produktu a samozřejmě také na zkonsumovaném množství. Je třeba si najít „své“ výrobky a ty kupovat.

Klasické máslo obsahuje malé množství laktózy, které lidem s mírnější formou intolerance nemusí vadit. Ve specializovaných prodejnách potravin je možné zakoupit i přepuštěné máslo (ghee), v němž je obsah laktózy prakticky nulový.

Někteří „bezlaktózáci“ snášejí sýry – tvrdé i tavené. Zatímco laciný 30procentní eidam může dělat problémy, i když je ho jen pár deka, kvalitní uleželý cheddar nebo gouda nikoliv.

Rostlinná „másla“ neboli margaríny mohou obsahovat mléčné složky, jako jsou máslo, podmásli nebo jogurt. S vysokou pravděpodobností se najdou ve výrobcích „s máslovou příchutí“.

## ALERGIE NA BÍLKOVINU KRAVSKÉHO MLÉKA (ABKM)

Pokud hovoříme o laktóзовé intoleranci, měli bychom zmínit i o alergii na bílkovinu kravského mléka, která patří mezi nejčastější potravinové alergie v kojeneckém věku. Tato alergie postihuje 2 až 5 % kojenců. Prakticky veškerá ABKM vzniká ještě v prvním roce života - hovoří se o 95 % všech ABKM bez ohledu na počtvé kojení. Většinou ustupuje do cca 3 let věku (až u 90 % dětí) a děti poté tolerují kravské mléko bez obtíží. U některých kojenců s ABKM se může projevit při zavádění nemléčných příkrmmů alergie i na další potraviny.

ABKM se může (ale nemusí) projevit bezprostředně po prvním kontaktu s antigenem - bílkovinou kravského mléka. Důležitá je skutečnost, že se tento antigen dostává již do mateřského mléka, pokud kojící maminka konzumuje mléčné produkty. Z toho vyplývá, že se první projevy mohou objevit do doby krátce po porodu, výjimečně již do druhého týdne po narození. Nicméně obvyklou dobou prvních obtíží s ABKM je 2. - 3. měsíc věku i u plně kojeného dítěte.

Klasické projevy ABKM se ale mohou posunout až k první nabídce standardní kojenecké mléčné výživy (kojenecká mléka, mléčné kaše, první lžička jogurtu apod.), což může být hluboko v druhém půlroce života.

## PROJEVY ALERGIE NA BÍLKOVINU KRAVSKÉHO MLÉKA

Projevy mohou být různé od celkových až po orgánové - kožní, trávicí, respirační. Skutečná ABKM se obvykle projevuje těmito kožními a trávicími příznaky:

- akutní či chronický ekzém
- ublinkávání
- zvracení
- průjemy či naopak zácpa
- koliky, krev ve stolici

Nesmíme ale zapomínat i na méně specifické obtíže, jako je neklid, poruchy spánku, neprospívání, chudokrevnost. Uvedené příznaky se často mohou i kombinovat.

Uvádí se, že pokud kojenec snáší kontakt s bílkovinou kravského mléka déle než čtvrt roku, ať již po narození, nebo až po zavedení prvních mléčných produktů, je rozvoj ABKM méně pravděpodobný.

Zdroj: Bez-alergie.cz, proalergiky.cz, nutriklub.cz,

foto: Shutterstock.com





At' to v kuchyni voní po másle.

#JezteDobréTuky



[www.ceskeghicko.cz](http://www.ceskeghicko.cz)

INZERCE

# FOR BEAUTY

KOSMETIKA & KADEŘNICTVÍ & NEHTOVÝ DESIGN

## 8.-9. 4. 2022

PVA EXPO PRAHA v Letňanech

[www.veletrhkosmetiky.cz](http://www.veletrhkosmetiky.cz)



HLAVNÍ PARTNEŘI

MAKE-UP  
INSTITUTE  
PRAGUE

WELEDA  
Since 1821



PARTNER



ZÁŠTITA

MÍSTO KONÁNÍ

PVA  
EXPO PRAHA

ORGANIZÁTOR



OFICIÁLNÍ VOZY



Bára  
Poláková

MAKE-UP  
INSTITUTE  
PRAGUE



*Jen se tak dobře vyspat...*



*Mezi nejčastější příčiny nespavosti patří stres, nezdravý životní styl nebo nepravidelný režim. Není tak překvapivé, že se během pandemie plné práce z domova, nejistoty a neustálého žonglování mezi karanténou a normálním režimem spí o něco hůř. Jak na lepší spánek?*

Kvalitní a nepřerušovaný spánek je v našich životech přinejmenším stejně důležitý a prospěšný jako zdravá strava a nějaký ten pohyb. Nedostatek spán-

vyplatí a navíc vydrží mnoho let. Postele se vyrábějí z různých materiálů, každý má své pro a proti. Záleží, co vám vyhovuje. Je to dřevo, kov či laminát

ni jedna báseň. Někdo se navlékne do trička, trenýrek, nebo spí zcela nahý. Kvalitní prádlo ale dokáže divy. Skvělé jsou přírodní materiály, jako je bavlna,



ku může negativně ovlivnit mnoho aspektů života – od pracovních výkonů až po podrážděnost. Přirozeně je tak v našem zájmu tento deficit řešit.

*„Nejčastější spánkovou poruchou spojenou s vlivem pandemie je nespavost. Může se projevit krátkodobě, ale u citlivějších jedinců může mít i dlouhodobý charakter. Lidé mají problém s usínáním a udržením spánku – spánek je mělký, přerušovaný a dříve se budí. Prvním krokem k řešení problému je řádná spánková hygiena. Nejdůležitější je pravidelnost. Chodte spát a vstávejte vždy ve stejnou dobu. Nespěte přes den, omezte nešvary v podobě stimulantů jako je kofein nebo čaj, vynechte alkohol. V posteli nejzte, namísto seriálů a filmů nebo rozhovorů o zásadních věcech si před ulehnutím dopřejte relaxaci. Lehká večeře v časných večerních hodinách také pomáhá,“ vysvětluje MUDr. Martin Pretl. A jak si zajistit dobrý spánek*

## 1 V ČEM SPÍTE

**POSTEL** - Důležité je prostředí, v kterém ukládáme hlavu ke spánku. Základem je kvalitní postel. Žádné usínání na rozkládacím gauči. Na posteli bychom neměli šetřit. Tahle investice se

nebo čalounění? Hlavní je, aby postel byla pevná, dostatečně vzdušná. Kolem postele byste měli mít i volný prostor. Důležitá je ale i výška postele. Rozhodně nestačí položit si matraci na zem. Uléhat byste měli asi půl metru nad zemí. I to se ale odvíjí od výšky vaší postavy a také věku.

**MATRACE** – Záleží, zda preferujete měkkí či tvrdší matraci. Zohledněte svou hmotnost, výšku i věk, ale také v jaké poloze spíte. I v případě manželské postele je možné jednu matraci zakoupit tvrdší, druhou měkkí. Lůžko manželské postele by mělo mít 180 až 200 cm. Spíte-li na samostatném jednolůžku, dopřejte si šířku i 120cm, budete se cítit komfortněji. Délka se odvíjí od výšky postavy. K výšce postavy přidejte 25 cm. Obvykle se matrace prodávají o délce 2 metry. Výška matrace by měla být alespoň 15 cm. V případě seniorů ještě více, minimálně 20 cm. Matrace se prodávají v mnoha materiálech. Pro lidi se speciálními potřebami jsou tady matrace ortopedické, zdravotní nebo třeba bio...

**NOČNÍ PRÁDLO a POVLEČENÍ** – Zachumlat se do příjemných peřin nebo pohodlného pyžama, to je potom spa-

le v současnosti se do popředí dostává i bambusové vlákno. Důvod? Jsou to velmi příjemné materiály, které sají pot a tělo v nich může „dýchat“. Nejen materiál, ale také velikost a stříh hrají svou roli. Bude-li vás pyžamo škrtit, nebude se vám dobře spát.

## 2 JAK SPÍTE

Jak už jsme zmínili, problémy s usínáním a nespavostí často klíčí ve špatné životosprávě a celkovém zanedbávání se. Ještě než se člověk obrátí na odborného lékaře, měl by se zamyslet nad tím, co pro svůj dobrý spánek dělá on sám, a „zamést si před vlastním prahem“. Pokud tušíte, že si nějaký den místo sklenky vína můžete jít zaběhat či zaplavat, určitě je to správná cesta. Vhodným doplňkem nového režimu mohou být i bylinné doplňky stravy.

*„Pro zlepšení spánku jsou zajímavou alternativou k lékům doplňky stravy, které mohou pomoci. Už naše babičky pily pro lepší spánek meduňkové či heřmánkové čaje. V dnešní době jsou populární konopné oleje, kde je účinnou složkou kanabidiol, také známý jako CBD,“ vysvětluje lékař MUDr. Jiří Skalický. Vysvětluje, že konopný olej se svými nenasycenými mastnými kyseli-*



## Pro celou rodinu! **SLEVY AŽ 100%**

z doplatků na léky pro všechny držitele PHARMACARD.



### Rezervace eReceptu

pomocí SMS nebo emailu



### Všechny inzulíny bez doplatku

### SBÍREJTE BODY ve věrnostním programu a získejte neodolatelné odměny!

Bližší informace naleznete na  
[www.ipcgroup.cz/cz/pharmacard](http://www.ipcgroup.cz/cz/pharmacard).



Vše pro zdraví...

[www.ipcgroup.cz](http://www.ipcgroup.cz)

INZERCE

## SPI V KLIDU® s konopným olejem, 30 kapslí



EPIDERMA



100 % přírodní potravinový doplněk s konopným olejem je určen k navození přirozeného spánku bez použití chemie/prášek na spaní a **podpoře hlubokého spánku, fáze REM.** Jedná se o zcela přírodní produkt. Pravidelné užívání při kožních svědivých onemocněních výrazně potlačuje tento nepříjemný stav a zlepšuje tím hojení, má výrazný vliv na **zmírnění stresu.**

Nakupujte na [www.epiderma.cz](http://www.epiderma.cz)

nami omega-3 a omega-6 navíc pomáhá regeneraci kožních buněk. Pojdme se tedy podívat na takové základní potraviny pro dobrý spánek:

### 3 ZAŘÍZENÍ PRO KVALITNÍ SPÁNEK

Asi pro vás není žádnou novinkou, že existují různá zařízení pro měření kvality a hloubky spánku, která nám pomohou spát lépe.

Hned v úvodu je nutné podotknout, že schopnost měřit spánek není zdaleka jen doménou chytrých hodinek a náramků. Umí to také další zařízení, která se například připevňují k polštáři nebo

ticky to usnadňuje vaše probuzení.

- **Faktory prostředí:** některá zařízení zaznamenávají faktory prostředí, jako je množství světla nebo teplota v ložnici.
- **Faktory životního stylu:** některé trackery požadují zadání informací o činnostech, které mohou ovlivnit spánek, například kolik jste vypili kofeinu, kdy jste jedli nebo zda se cítíte být ve stresu.

Prozatím se ovšem většina zařízení soustředila na dospělé. Nejvíce ohrožené ve spánku jsou ale malé děti, u kterých může zcela nečekaně dojít k dechové zástavě a úmrtí.



sledují spáče z nočního stolku. Schopnosti těchto zařízení se liší, ale mezi běžné funkce patří:

- **Délka spánku:** díky sledování doby, po kterou jste neaktivní, mohou zařízení zaznamenávat, kdy večer usínáte a v kolik hodin se ráno probouzíte.
- **Kvalita spánku:** zařízení mohou detekovat přerušovaný spánek a informovat vás o tom, kdy se v noci převalujete nebo budíte.
- **Fáze spánku:** některé přístroje sledují fáze vašeho spánku, část z nich dokáže načasovat budík tak, aby se spustil v době, kdy spíte méně hlubokým spánkem. Teore-

Aby k něčemu podobnému nedošlo, máme na trhu monitory srdečního tepu a okysličení, který hlídá kojence především před takzvaným syndromem náhlého úmrtí (SIDS). K podobným účelům slouží řada produktů, dostupných i na našem trhu – většina v obvyklém provedení podložky. Mnoho maminek, které podložky s monitorem dechu vyzkoušely v praxi, zaznamenalo alespoň jeden planý poplach, kdy se děťátko z podložky překulilo, čímž spustilo alarm a vyvolalo u rodičů infarktovou situaci.

Být rodičem takto malého dítěte jistě není jednoduché samo o sobě. Vezme-li v úvahu riziko již zmiňovaného

“syndromu náhlého úmrtí kojenců,” pak by rodiče asi nikdy neměli zamhouřit oči, aby se nic podobného nestalo. Právě tomu se snaží zabránit chytré ponožky, které dokáží sledovat úroveň tepové frekvence a okysličení a pokud nastane situace, která odpovídá SIDS, spustí poplach skrze mobilní aplikaci. Autoři se vypořádali s nevýhodami podložek tím, že senzory integrovali do ponožky, kterou navléknete miminku na nohu. Samozřejmě i zde je jisté riziko, že se potomkovi podaří ponožku vy-zout, nicméně považujeme to za méně pravděpodobný jev, než je opuštění plochy podložky.

Ponožka využívá technologii zvanou pulzní oxymetrie, která se běžně používá například ve zdravotnictví. Mezi její největší výhody patří přesnost, bezpečnost a spolehlivost. V praxi jste ji mohli vidět jako klip, který mají nasazení pacienti na prstě. Princip je ten, že malé světlo svítí přes kůži a množství úrovní průtoku krve a okysličení je odhadováno na základě toho, kolik světla je zachyceno snímačem. V případě tohoto produktu je senzor umístěn ve speciální ponožce.

Snímač je propojen s mobilní aplikací, a pokud dojde k zástavě dechu, okamžitě spustí alarm. Kromě toho jsou rodiče upozorněni také v případech, kdy je tepová frekvence potomka příliš nízká, vysoká nebo když hladina kyslíku v krvi klesne pod stanovenou mez. Na algoritmu vyhodnocení měření se podíleli specialisté z oboru pediatrie, neonatologie a pneumologie

Aplikace pro mobilní telefony s operačním systémem Android a iOS zajišťuje nejen vyvolání poplachu, ale rodiče skrze ni mohou také průběžně sledovat aktuální stav svého potomka. Informace jsou přitom dostupné nejen v rámci bytu či domu, ale přes Internet prakticky kdekoli na světě.

### ČISTÝ VZDUCH DO LOŽNICE PATŘÍ

Aby se nám dobře spalo, je důležité dýchat čerstvý vzduch. Pojdme se podívat na čističky vzduchu a kvalitní vysavače. Čističky vzduchu jsou nejen vylepšením životního komfortu pro všechny, ale také záchranou pro alergiky, kteří trpí alergií na prach, pylová zrna nebo roztoče. Kvalitní čističky, které zachytí té-

## Chytrá ponožka *Smart Sock 3*

# Monitoruje to, co je skutečně důležité



### Smart Sock 3

Chytrá ponožka

Monitoruje tepovou frekvenci  
a hladinu kyslíku

Sleduje spánkové trendy

V případě potřeby základna  
upozorní rodiče



### Owlet Cam

Kamera

Upozorní na zvuk i pohyb

Noční vidění s 130°  
širokoúhlým záběrem

Přenos HD videa přímo do  
vašeho telefonu



měř sto procent částic rozptýlených ve vzduchu, mají vícestupňové filtry, které zbaví vzduch větších prachových částic, mikroskopických alergenů a dokonce i zápachu třeba z cigaretového kouře nebo vašich domácích mazlíčků. Důležité je vybrat čističku s dostatečnou kapacitou výměny vzduchu. Je to jeden ze základních údajů na obalu přístroje. Vzduchový výkon ukazuje množství vzduchu (udáváno v m<sup>3</sup>), který čistička přefiltruje a vyčistí za hodinu. Aby čištění bylo účinné, měl by výkon 2,5 – 4krát převyšovat kapacitu místnosti. Výpočet je snadný - podlahovou plochu vynásobíme výškou místnosti, výsledek pak vynásobíme 2,5, u alergiků raději čtyřmi.

Pokud se v noci budíte pokašláním a ráno máte vyschlo v ústech, nejspíš máte v ložnici přesušený vzduch. Jeden malý odpařovač vody na radiátoru na to obvykle nestačí, chce to do ložnice umístit zvlhčovač vzduchu. Ideální je přístroj s možností nastavení cílové vlhkosti (v zimě by měla být 45 – 60 %) s automatickou regulací a zabudovaným vlhkoměrem, takový přístroj slouží trpělivě sám a vyžaduje minimální provozní pozornost.

Problémy se spaním ovšem může způsobit i prach usazený pod postelí, či dokonce v lůžkovinách. S tím si nejlépe poradí kvalitní vysavač. Mezi ty nejžádanější patří robotické vysavače, které

odstraňují nečistoty pomocí podtlaku. Jsou poháněny akumulátorovým zdrojem, pomocí senzorů zmapují celý prostor, vyčistí jej a pak se vrátí na výchozí nabíjecí centrálu. Na rozdíl od klasického vysavače tedy ten robotický pracuje samostatně na základě předem zadaného algoritmu. Díky tomu nevyžaduje lidskou asistenci a může za vás vykonat špinavou práci, zatímco vy se budete věnovat příjemnějším činnostem.

Tyto vysavače jsou schopny samostatně vysát různé druhy podlahových krytin včetně koberců, dlažby nebo dřevěných či laminátových podlah. Bez problému zvládnou běžný úklid, takže po návratu z práce nebudete muset zmetat drobky od snídaně, chlupy vašich domácích mazlíčků a nahromaděný prach. Díky svému tvaru v podobě disku dokáží robotické vysavače dokázat vysát i pod nábytkem a v jiných místech, kam bylo obtížné se běžným vysavačem dostat. Jsou také vybavené speciálními postranními kartáči, které vymetají prach ode zdi i podél stěn. Často bývají opatřeny i celou řadou dalších zařízení, jako jsou časovače nebo antialergické UV lampy, která ničí roztoče a choroboplodné zárodky. V tomto případě není od věci nechat je minimálně jednou týdně vyuxovat i vaši postel a zbavit ji nečistot. A teď už pojďme k vlastnímu zařízení ložnice.

## POTRAVINY PRO DOBRÝ SPÁNEK

Když nemůžete spát, možná vám pomohou potraviny obsahující melatonin. Říká se mu totiž hormon spánku. V čem ho najdeme?

- **BANÁNY** - kromě toho obsahují vápník, vitamín B6 či tryptofan, aminokyselinu, která navozuje dobrý spánek.
- **KUŘECÍ A KRŮTÍ MASO** – nejsou tučná, ale obsahují látky, které pomáhají s usínáním. Krůtí maso je neuvěřitelným zdrojem tryptofanu. Zkuste, uvidíte, že hned zaberete.
- **MLÉKO S MEDEM** – starý babský recept, který funguje. Med uvolňuje psychiku i fyzické tělo, mléko zažene hlad, zároveň nám dodá již zmíněný tryptofan.
- **MANDLE** – hrst mandlí před spaním vás krásně ukolébá. Kromě tryptofanu v nich najdeme blahodárné omega-3 mastné kyseliny a mnoho vitamínů i minerálních látek.
- **BYLINKY** – skvěle vás ukolébá například čaj z meduňky, kozlíku lékařského nebo třezalky.

Foto: Shutterstock.com

# S8+

## Robotický vysavač



**Inovativní design dvoukanalového vzduchovodu o sacím výkonu 19 000 Pa spustí sběrný proces a během 9 vteřin vysaje veškeré smetí z nádoby na prach uvnitř vysavače.**

Chytré vyprazdňování nádoby na smetí uvnitř vysavače zabraňuje sekundárnímu znečištění



**K+B** PROGRES

Oficiálním dovozcem robotických vysavačů Midea do ČR a SR je společnost K+B Progres a.s.

<http://b2b.k-b.cz/>

# *Být krásná v každém věku*

*Žena chce být krásná, i když už jí není dvacet. A samozřejmě je to možné. Jen si musíme uvědomit, že pleť po čtyřicítce, neboli zralá pleť, jak bývá obvykle nazývána, má větší sklon k tvorbě vrásek, barevným nerovnostem a celkovému ochabování. Pokud jsme se o pleť nestaraly v předešlých letech, teď by mělo být pravidelné ošetření samozřejmostí.*





Pěstěného a zdravého vzhledu pleti lze dosáhnout pouze pravidelnou každodenní péčí, kterou se rozhodně nevyplatí šítit. Základní fáze péče o pleť by měly být denně prováděny s pečlivostí.

## OŠETŘENÍ PLETI

Nejdůležitější v péči o pleť je vzorné večerní odličení. Prvním krokem je odličení očí speciálním prostředkem, který nikdy nezaměňujeme s pleťovým mlékem, krémem nebo dokonce kombinací vody a mýdla. Oční okolí je velice křehké a při nešetrném zacházení zbytečně předčasně stárne. Nutné je také rozlišit jestli se jedná o líčidla normální nebo voděodolná. Voděodolnou řasenku běžným odličovačem odstranit nelze.

Druhým krokem je odličení zbytku obličeje čistícím pleťovým mlékem (čisticí gely raději ne, protože pleť příliš vysušují) a následné dočištění pleti pleťovou vodou, která pokožku nejen dočistí, ale uzavře také póry a vyrovná pH pokožky - krémy pak mají daleko větší účinek. Péče musí být šetrná, aby se jemná pokožka (hlavně kolem očí) zbytečně

nevytáhla. Všechny odličovací prostředky je výhodné nanášet na jemně navlhčený tampon - jednak pro nižší spotřebu přípravků a hlavně pro snazší a šetrnější odličení.

Po osvěžení pleťovou vodou naneste noční krém. Noční krém by měl mít vyživující a regenerační účinky na pokožku. Kvalitní krémy pomáhají udržet pokožku vláčnou, zpomalují tvorbu vrásek a ochabování pleti. Udržují pleť hladkou, svěží a pěstěnou. Noční krém se nebojte nanášet v hojném množství. Nezapomeňte na ošetření okolí očí speciálním očním krémem na oční vrásky. Oční krém používejte ráno i večer, nanášejte se na horní i dolní víčko.

Stejnou péči jako věnujete obličeji, věnujte také pokožce krku. Pokožka na krku je stejně jemná jako pokožka obličeje a často se na ni zapomíná.

Ranní čištění pleti by mělo být obdobné. Z povrchu pokožky odstraníme pleťovým mlékem odumřelé kožní buňky a zbytky nočního krému, pleť osvěžíme tonizační pleťovou vodou. Denně je nutné chránit pleť denním hydratačním

ochranným krémem, nejlépe s ochranným faktorem proti UVA a UVB záření, který pleť nejen chrání, ale také hydratuje a zároveň slouží jako základ pod podkladový krém (make-up). Denní krém nanášejte nejenom na obličej ale také na krk. Oddálíte tak vznik vrásek na krku.

Pokud je pleť suchá, případně citlivá je výhodnější vynechat při hygieně obličeje běžnou vodu - chlor, který obsahuje, pokožce neprospívá.

Častým problémem po čtyřicítce jsou pigmentové skvrny v obličeji. Zde platí jedna zásadní rada - obličej rozhodně nevystavovat slunci! Na takto postiženou pleť je nutné používat denní krémy s vysokým slunečním faktorem a ráno i večer ošetřit pigmentové skvrny speciálním zesvětľujícím krémem.

Teprve na dobře vyčištěnou a denním krémem ošetřenou pleť můžeme použít kráslicí prostředky z dekorativní kosmetiky a dosáhnout tak mladistvějšího, zářivějšího vzhledu.

Velkým pomocníkem v péči o pleť je



# Kráska je ve vašich rukách

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

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



galvanický peeler, který umí mnoho věcí. Někdy se používá i název špachtle, ale to nezní tak líbivě... V základu umí zapracovat krémy i séra hlouběji do pokožky. Další funkce jsou specifitější – modré světlo (stačí přepnout, nemusíte měnit žádné hlavice, nic) hojí pupínky, ale můžete ho aplikovat i preventivně, abyste předešli jejich vzniku.

V první řadě je skvělá funkce vodního Peelingu – ultrazvukového čištění pleti - tzv. rázové vlny. Ta zasahuje právě do vrchní vrstvy epidermis, kde odstraňuje odumřelé částičky kůže a tím zlepšuje prostupnost pro kosmetické produkty, jako je tonikum nebo sérum, a zároveň do dermis, kde hloubkově čistí zanesené póry a komedony.

Další funkcí je G-Blue – tato funkce kombinuje dvě technologie, a to funkci galvanického proudu a světelné terapie. Galvanický proud proniká do všech vrstev pokožky, prokrvuje ji a stimuluje lymfatický systém, čímž dochází k lokální detoxikaci. Ve funkci G Blue je proud nastavený na negativní polaritu, označuje se jako desinkrustace, která dokáže uvolnit póry, odstraní komedony, rozpouští přebytečný maz a změkčuje pleť. Zároveň zde působí modré světlo, které desinfikuje, působí proti akné a proti bakteriím rodu Propionium, kte-

ré jsou za jeho vznik zodpovědné. Vítaným vedlejším efektem je, že zlepšuje stav jizev po akné. Při použití G-blue by pleť měla být ošetřena sérem na bázi vody.

Funkce G-Red je opět kombinací dvou technologií. Galvanického proudu a světelné terapie. V tomto případě je Galvanický proud nastavený na pozitivní polaritu, označujeme ji jako lontoforéza. Pomocí lontoforézy dokážeme zapracovat účinné látky pro lifting a hydrataci, jejich vstřebatelnost je až 10x větší než při běžné aplikaci na pleť. Proud proniká všemi vrstvami kůže a podporuje tvorbu kolagenu pomocí stimulace fibroblastů. Tentokrát zde působí červené světlo, které zlepšuje cirkulaci krve, elasticitu pokožky a její celkový stav, odstraňuje vrásky, pomáhá zacelit poškozenou pokožku po úrazech, zmenšuje póry a také výrazně zvyšuje produkci kolagenu. Tento program je mimo jiné velice vhodný pro ženy, které trápí „unavený“ obličej.

### DŮLEŽITÝ POMOCNÍK? KOLAGEN

S přibývajícím věkem a stresem bychom rozhodně neměli zapomínat na tělesný kolagen. Množství systémového kolagenu v těle ovlivňuje nejen délku

a kvalitu našeho života, ale vypovídá i o našem biologickém věku. Proto bychom neměli vidět kolagen pouze jako přípravek chránící tvář před vráskami, ale vnímat ho ve všech souvislostech. Rozhoduje nejen o stavu našich kostí, kloubů a pojivových tkání, ale hraje důležitou úlohu v kvalitě našich cév a určování cévního věku. Na trhu s kolagenem, kolagenovou kosmetikou a doplňky stravy se kolagen objevuje v nejrůznějších podobách a někdy je i pro odborníky velmi těžké se v této nabídce orientovat. Vždy bychom se ale měli ptát po živém kolagenu. Dokáže obohatit mezibuněčnou tkáň ve všech vrstvách pokožky o cenné aminokyseliny, čímž posiluje aktivitu fibroblastů ke znovuoživení produkce vlastního kolagenu.

### PÉČE O ATOPICKOU KŮŽI

Zcela samostatnou kapitolou je péče o atopickou pokožku. Kůže ekzematika, neschopná účinně vázat vodu, se snadno vysušuje, je dráždivá a zranitelná. Proto je třeba šetrná hygiena. Klasická mýdla ani koupelové pěny se při AE neuzívají. Vhodná jsou hypoalergenní tekutá mýdla (tzv. syndety), mycí kostky/tablety bez obsahu mýdla nebo hypoalergenní šampony či sprchové



# THE CBD AREA

Místo, kde si můžete  
koupit štěstí



Slevový kód: MJRA15

Objevte svého nejlepšího přítele v podobě produktů s obsahem CBD. Nespavost, stres, sportovní přetížení a další neduhy vyřeší tři písmena - CBD

Navštivte e-shop [www.cbdarea.cz](http://www.cbdarea.cz) nebo naše tři pražské prodejny.



INZERCE



 Liftea

## Denní dávka krásy

Krásnou, pevnou a pružnou pleť podpoří lahodný nápoj s vysokým obsahem hydrolyzovaného kolagenu a kyseliny hyaluronové připravený z doplňku stravy Liftea COLAGENOVA HA. Zároveň má příznivý vliv na vlasy, nehty a klouby. Vanilková nebo čokoládová příchut'. Balení obsahuje kúru na jeden měsíc.

**10 g kolagenu v doporučené denní dávce.**



**10 000 mg  
kolagenu  
na den**

Doplňek stravy

Více na [www.liftea.cz](http://www.liftea.cz)

K dostání je v lékárnách, prodejnách dm a dalších vybraných drogeriích.  
Doplňek stravy nenahrazuje pestrou a vyváženou stravu.

gely, vše bez parfemace, s neutrálním nebo lehce kyselým pH. Do koupele lze přidávat sprchové léčebné oleje.

Velmi důležité je promazání kůže. Vždy bychom měli mít na paměti, že užívání veškerých produktů, ať kosmetických, či přírodních, by se mělo řídit pravidlem, že vše, čím svoji pokožku promazáváme, naše kůže absorbuje. Proto nezapomínejme, že promazávací krémy by neměly být parfémované. Dále by krémy neměly obsahovat alkohol. Alkohol vysušuje pokožku a útočí na kožní bariéru.

## PÉČE O TĚLO

Pravidelná péče o pokožku těla zcela přirozeně následuje pravidelnou péčí o pleť. Pokožka těla bývá u žen po čtyřicítce sušší a tenčí, než tomu bylo dříve. Proto bychom neměly zapomenout na aplikaci tělového mléka, nebo tělového krému po každé koupeli či sprše a používání kvalitních sprchových gelů, které pokožku nevysušují. Jednou týdně je vhodné na celé tělo použít abrazivní přípravek, který zajistí pokožku jemnou a hladkou. Pozornost věnujte zejména oblastem, jako jsou lokty či kolena.

Nejvíce trpí pokožka rukou. Ruce jsou důležitou součástí našeho těla, na které se často zapomíná. Právě ruce však nejlépe prozradí věk ženy. Po každém mytí nepamenejte použít výživný krém na



ruce. Je důležité (hlavně v letních měsících) aby obsahoval ochranný sluneční faktor (SPF), protože právě po čtyřicítce se mohou na pokožce rukou objevovat pigmentové skvrny ze sluníčka a těm lze předejít právě aplikací ochranného krému.

Další opomíjenou součástí těla bývají nohy. A přitom péče o ně jim dodává nejen krásu, ale především pohodu. O nohy bychom měly pečovat pravidelně jednou týdně a to tak, že odstraníme odumřelou vrstvu pokožky (pempzou nebo speciální škrabkou na nohy) a ošetříme hydratačním krémem.

Foto: Shutterstock.com



# Omládněte s živým kolagenem nové generace, **aneb maminka, babička nebo dcera...**

Snem každé maminky nebo babičky je být vedle své dcery nebo nevěsty krásná, rozzářená a vypadat mladší o několik let. Na štěstí žijeme v době, kdy se i sny mohou stát skutečností. Splňte si i vy svůj sen o mladistvé pleti jako mnoho našich klientů.

**„Živý kolagen přináší překvapivé výsledky nejen v oblasti krásy, ale i regenerace“** říká na základě osobní zkušenosti významný plastický chirurg a celoživotní sportovec **doc. MUDr. Jan Měšťák, CSc.**



doplňěk stravy

Maximální procesy omlazení a regenerace můžete podpořit i vnitřním používáním kolagenových doplňků stravy **INVITA SKIN BEAUTY** a **INVITA ACTIVE** pro krásnou pleť, pružné tělo a ohebné klouby. A pokud si myslíte, že už je pozdě, tak věřte, že lepší je začít pozdě než později a později než nikdy.



**VYZKOUŠEJTE SI NA VLASTNÍ KŮŽI MINUTOVOU ANTI-AGE PÉČI S ŽIVÝM KOLAGENEM, KTERÁ NEBYLA NIKDY TAK JEDNODUCHÁ A ÚČINNÁ**

**Omlazující a regenerační živý kolagen – Přírodní kolagen Inventia® FACE na obličej** se nanáší se na vlhkou pleť vždy před použitím vlastní kosmetiky nebo make-upu. Účinně doplňuje kolagen do těla a dlouhodobě oddaluje přirozené procesy stárnutí. Působí proti vráskám, úbytku kolagenu a ztrátě pevnosti a hydratace. Stimuluje tělo k produkci vlastního kolagenu, tělo ho přijímá jako látku sobě vlastní a dlouhodobě nastartuje omlazující a regenerační procesy.

**Čistý, 100% přírodní, biologicky aktivní kolagen** viditelně oživuje, regeneruje, rozjasňuje a přirozeně omlazuje pleť, vyhlazuje ji a vypíná, obnovuje elasticitu, redukuje vrásky a dlouhodobě předchází vzniku nových. Je určený k omlazení a zpevnění kontur obličeje, krku podbradku a dekoltu, na ochabující oční víčka a jemnou kůži kolem očí a úst. Neobsahuje parabeny ani jiné konzervanty. V nabídce 50, 100 a 200 ml. Velmi jednoduše se dá zažehlovat i galvanickou žehličkou na vrásky podbradek a celulitidu Nu Skin ageLOC Galvanic Spa.

# Přívabná po celý rok

*Ať už o svůj zevněšek dbáme, či nikoliv, vlasům musí nějakou tu péči věnovat každý z nás. Umaštěná beztvará pokrývka hlavy není zrovna nejlepší vizitkou. Pojďme tedy udělat něco proto, aby ty naše vlasy vypadaly jinak.*



## VLAS? CO TO JE?

Dříve než si budeme povídat o tom, jak o vlasy pečovat, měli bychom si říci, o co se vlastně jedná.

Vlas tvoří tři stavební zóny – kutikula, vlasová kůra a dřeň.

- Kutikula je vnější vrstva obklopující vlas, která jej má chránit před možným poškozením. Je mimořádně pevně strukturovaná, odolává mechanickým vlivům, jako je česání a kartáčování. Zranitelná bývá kutikula výjimečně, například pokud je vlas vlhký. Díky ní se vlas leskne a vypadá zdravě.
- Medula, čili dřeň, je kanálek ve středu vlasu. Ovlivňuje lesk vlasů, obsahuje pigment. Je tvořena keratinem s vysokým obsahem lipidů
- Kortex, čili vlasová kůra, vytváří převážnou část vlasu. Záleží na ní elasticita, pevnost tahu a síla vlasu. V kortexu se nacházejí pigmentová zrna dávající vlasu barevnost.

## BLONDÝNKA NEBO ČERNOVLÁSKA?

Na barvě vlasů samozřejmě hodně záleží. Ten, kdo má vlasy jako len, přál by si mít je černé a ten s havraní černí zase touží po vlasech barvy kaštanu. Doufat ale, že se na naše přání barva vlasů změní, je naivní. Pokud jí nepomůžeme návštěvou u kadeřnice, bude celý život taková jaká je. Nezávisí totiž na našem přání, ale na množství, charakteru a rozmístění pigmentu ve vlasovém stvolu. Pigment vlasu - melanin - vzniká v buňkách (melanocytech), odkud se barvivo přesouvá do dřene a kůry vlasu. Melanocyty produkují buď eumelanin - černý pigment nebo feomelanin - žlutý pigment. Kombinacemi těchto melaninů jsou vytvářeny různé barevné odstíny - keltské typy s rezavými vlasy mají pouze feomelanin, černoši a asiáté mají převahu eumelaninu a u bílé populace je podle obsahu těchto pigmentů barva vlasů od blond do černé. Nejběžnější je černá barva vlasů. Rezavá barva je nejméně častá a bývá dědičná.

Takže jediná přirozená barevná změna, která nám bývá dopřána, je šedivění. Začíná v různém věku a je závislé na mnoha faktorech, zvláště genetických a konstitučních. Možná vás překvapí, že při šedivění nemají vlasy šedou barvu,

jde o dojem ze směsi normálně zbarvených vlasů a vlasů bílých. Vlas v růstové fázi totiž nemůže pigment za normál-

bryonálního vývoje, kdy se vytváří vlasový váček. Počet a druh váčků je dán při narození a nedá se dále ničím ovliv-



ních okolností ztratit, jen po jeho výpadu je nahrazen u šedivějícího člověka vlasem bílým, který vyrůstá z téhož váčku. Bílé vlasy neobsahují melanin, odstín vlasů závisí na lomu a odrazu světla na povrchu a uvnitř vlasů.

## DLOUHÉ NEBO KRÁTKÉ?

S růstem vlasů je to také problematické. Někdo by rád vlasy do půl zad a oni nerostou, jiný nadává na skutečnost, že musí každý měsíc k holiči. Ať tak či tak, faktem je, že růst vlasů nelze urychlovat, ani zpomalovat. Podobně jako neuděláme nic s tím, jestli máme vlasy hodně nebo málo. Člověku totiž na hlavě průměrně roste asi 100 000 vlasů, světlovlasy mají vlasů více – až 140 000, zrzaví naopak nejméně – 80 000.

Růst vlasů začíná v časném stadiu em-

nit. Během života se už nevytvářejí žádné nové vlasové váčky.

## A JAK SE O VLASY STARAT?

Ať už dáváte přednost profesionální, nebo přírodní kosmetice, nejdůležitějším krokem je správně zvolit šampón. Ten vybírejte nejen podle typu, ale i aktuálního stavu vlasů, případně i podle ročního období. Určitě nikam nespěchejte, protože nevhodně zvolený šampón může zhoršit celkový vzhled vašeho účesu. Zamyslete se nad tím, co přesně požadujete (objem, uhlazení apod.), zda nejste alergičtí na některou ze složek nebo jestli zrovna nebojujete s lupou, zvýšeným vypadáváním vlasů a tak dále.



# ✧ *Dopřejte svým vlasům* **jarní refresh**

Jedinečné složení Bloom Hair vitamínů podporující krásu, zdraví a růst se o ně postarají na 1\*



## Vitamín A (Retinol)

Vyživuje pokožku hlavy a vlasy jsou krásně hladké.

## Kyselina listová

Je přirozeným stimulantem růstu vlasů. Podporuje vstřebávání živin z potravy do těla, vlasy tak dostávají potřebnou výživu, což vede k přirozenému růstu, lesku a objemu.

## Cystein

Patří mezi aminokyseliny, které jsou pro růst vlasů nezbytné. Deficit cysteinu může způsobovat nadměrné štěpení konečků a vypadávání vlasů.

## Vitamín B7 (Biotín)

Vlasový vitamín Biotin vytváří keratin, který tvoří stavební bílkovinu vlasu. Podporuje růst vlasů a zabraňuje jejich křehkosti a lámavosti.

## Zinek

Je zodpovědný za velmi důležité procesy, které jsou propojeny se zdravým růstem vlasů. Jeho nedostatek v těle způsobuje vypadávání vlasů, vlasy jsou oslabené a náchylné k lámání.

## Kyselina Hyaluronová

Dokáže na sebe navazovat vodu a tím zajišťuje, že vlasy jsou dostatečně hydratované, v plné síle a svěžesti. Pomáhá také stimulovat tvorbu kolagenu a tím jsou vlasy pružnější.



Stejně jako šampon je důležitý i kondicionér. Opět ho volte podle typu vlasů (bez ohledu na stav pokožky), a neřídte se pouze designovým obalem či líbivou vůní. Zatímco suché vlasy snesou hutnější výživný kondicionér, u těch jemných je pak třeba nějaký lehčí, zvyšující objem. A co vašim kadeřím kondicionér zajistí? Kromě toho, že jim navrátí správné pH, usnadní jejich rozčesávání a ochrání je před poškozením během následného česání i stylingu.

Pokud si často fénujete nebo žehlíte vlasy, nezapomínejte na speciální ochranné přípravky. Vlasy jsou při tepelné úpravě vystavovány až 230 °C, takže se mohou snadno poškodit. Kosmetika se speciálními aktivními přísadami vytvoří na vlasových vláknech ochranný štít, ulehčí vám styling, současně kadeře pomůže vyživit a zregenerovat, a ještě navíc dodá účesu hedvábný lesk. Nejoblíbenější jsou různá termoochranná mléka, která se rovnoměrně nanášejí do ještě vlhkých vlasů, případně spreje, které se naopak stříkají na vlasy suché.



Sušší konečky dlouhých vlasů se snadno poničí nejen vinou nedostatečné hydratace, ale i častým žehlením nebo barvením. Jedinou cestou, jak se roztrepených konců zbavit, je použití nůžek. Naštěstí ale dnes existuje celá řada kosmetických přípravků jako oleje a séra, které fungují jako prevence

a zastřižené konečky pomohou posílit. Při rozčesávání mokřých vlasů používejte hřeben se širokými zuby, nechodte spát s mokrou hlavou a alespoň dvakrát do týdne si dopřejte hydratační masku proti lámání vlasů.

Foto: Shutterstock.com

lepší péči

klidnější  
spánek

veselejší  
maminku

být více  
spolu

porozumění

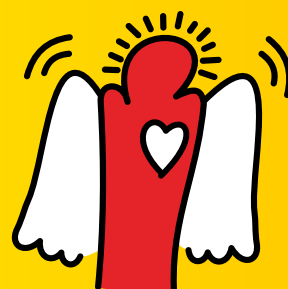


Anežka (8), leukémie

# KDYŽ VÁŠ DAR ZNAMENÁ VÍC

Pro rodiny, které zasáhla vážná nemoc, představuje naději, porozumění i méně starostí. Pomáhejte s námi!

Staňte se Dobrým andělem na  
[www.dobryandel.cz](http://www.dobryandel.cz)



**DOBŘÝ ANDĚL**





# Jarní hubnutí

*Jestli jste si na Nový rok dala předsevzetí, možná vás po pár dnech chuť vyrazit na cestu za štíhlejší postavou opustila. Zkuste ji zase nastartovat. Právě jaro je k hubnutí jako stvořené.*

Na jaře se hubne nejlépe. Tělo si o to samo říká, venku je nejpříznivější počasí, neútočí na nás tolik kalorických lákadel a v nás se zrovna tak jako v přírodě probouzí energie. Nastartujte metabolismus a vydejte se na cestu novým životem. Do léta budete nádherně šlank. To všechno bez drastických diet, s radostí a úspěchem.

Odborníci pravidelně radí, abychom se nesnažili v zimě totálně překopat životní styl a po hlavě se vrhnout do razantních změn. Doporučují větší kroky nechat na jaro. Přesto je málokdy vyslyšíme, snažíme se všechno strhnout hned z kraje roku a pak žehráme, že nás veškeré snahy zase rychle opustily. Selhání na sebe nenechá čekat. Ale když ono jde v zimě všechno tak těžko. A to je jedním z hlavních důvodů, proč začít s hubnutím právě se začátkem jara.

## NOVÁ ENERGIE

Jistě to znáte. Jarní sluníčko dokáže vykouzlit úsměv na tváři, zahřát na těle i na duši a jeho paprsky nás snadno vylákají ven. Dny se prodlužují, všechno kolem se probouzí ze zimní letargie, získává novou energii a všechno se jeví tak nějak hezčí. A stejně tak to máme my. Zaplaví nás energie, chuť něco dělat, hýbat se, začít s něčím novým, třeba s novým jídelníčkem. Máme chuť si koupit něco nového na sebe. Využijte toho. Vysněné oblečení může být skvělým motivátorem.

Určitě jste zaznamenala, že vás to táhne ven. Tak jděte. Právě v přírodě získáte pořádnou dávku energie a chuti na sobě zapracovat. Navíc pohyb na čerstvém vzduchu je tím nejpřirozenějším pomocníkem pro nastartování metabolismu a hubnutí. Vydejte se za sluníčkem – dlouhá procházka na čerstvém vzduchu vám prospěje. Vezměte kamarádku, psa, proběhněte se, vypravte se na túru, osedlejte kolo... Dny se prodlužují a vy si můžete pobyt venku užívat i déle po práci.

Nebrání nám ani extrémní počasí. Skvělé je, že už nám není zima, nejsme tak nemotorné, jako když jsme se zahalovaly do péřových bund, venku nemrzne, nehrozí, že uklouzneme na namrzlém sněhu, na druhou stranu ještě teploty nestoupají k závratným

a nepříjemně tropickým hodnotám. Zkrátka pro pohyb ideál.

## DETOX

Možná vás ale při čtení výše zmíněných



rad napadá: „To se to lehkou řekne, ale když mě naopak přepadla jarní únava!“ I to je však důvod ke změně. Je to známka toho, že je něco špatně a je potřeba učinit změnu. Máte za sebou náročné zimní období, těžká jídla, málo pohybu a možná i spoustu sladkostí spojených s vánočním hodováním, návštěvami a dlouhými večery u televize. Zkrátka teď to chce očistu.

Nemusíte na sebe tlačit, máte čas. Postupně se probouzejte jako ta příroda. Ale zase úplně nezahálejte. Nastartujte se lehkým detoxem. Ne, nenabádáme vás k hladovkám a přísnému omezení stravy. Pročistit se můžete daleko jemněji a efektivněji. Poslouchejte své tělo. Jistě mu těžká jídla nedělají dobře. Omezte tučná jídla, maso, umírněte na chvíli i mléčné produkty, zaměřte se raději na ty kysané, jako je jogurt nebo kefír. Místo chipsů u televize chroupejte kedlubnu nebo mrkev.

Hlavním detoxikačním orgánem jsou játra, a tak se na ně zaměřte. Skvěle je vyčistíte čajem z čerstvých kopřiv, ostropestřce nebo puškvorce. Pijte ráno a večer po dobu tří týdnů. Uvidíte, že se vám uleví a zaplaví vás energie. Když k tomu odlehčíte jídelníček, budete jako znovuzrozená.

## ODHALOVÁNÍ

Rtuť na teploměru stoupá, svršky postupně odkládáme, vrstev ubývá. A tak to, co nám v zimě dokonale zakrývalo oblečení, najednou odhalujeme. Tady nám vykoukl špiček, tuhle se objevil faldík. A co potom, až za pár měsíců oblékneme plavky a vyrazíme k vodě, že? Není to snad dostatečná motivace?

Když začnete s hubnutím právě teď, můžete v létě sklízet obdivné pohledy okolí na vaši změnu. Máte dostatek času, a tak hubnutí bude zdravé, pomalé a o to pevnější. Když se budete snažit všechno strhnout na poslední chvíli, budete si jistá, že tvrdou dietou nic nevyřešíte. Jednak za pár dnů se-lžete, protože se to dlouhodobě vydržet nedá, vzápětí se objeví jojo efekt, přiberete ještě o něco víc, než jste vážila před tím, přidají se výtčky svědomí a jako bonus si můžete ošklivě ublížit. Zkrátka jděte na to rozumně, pomalu a začněte včas.

## SEZÓNŇÍ STRAVA

Začínají se zelenat bylinky, objevuje se první zelenina a my už ani nemáme takovou chuť na vydatné zimní pokrmy. Využijte toho. Možná jste zaznamenala, že se vám mění chuť. Okořeňte si pokrmy čerstvými bylinkami, dejte si špenát, salát, ředkvičky a snažte se jíst sezónně. Dostanete do těla ideální poměr vitamínů, které načerpáte z jarních plodin. Zkrátka to, co je právě čerstvé a dostupné. Prospějete tím svému zdraví i postavě.

Výhodou je, že jarní zelenina obsahuje spoustu vlákniny, málo energie a mnoho vitamínů. To vše prospívá našemu trávení a má vliv na naši linii. Můžete jí sníst daleko víc než jiných těžkých pokrmů. Vyrazte na farmářský trh, nakupte od svého farmáře, nebo se vrhněte do vlastních výpěstků. Vězte, že ty chutnají nejlépe. A zahrádka zafunguje lépe než posilovna.

## ŽÁDNÁ VELKÁ POKUŠENÍ

Určitě to znáte. V zimě ještě dojdáte vánoční cukroví, v létě vás láká ochlazení v podobě smetanové zmrzliny. Bez ní si přeci dovolenou nedokážeme představit. A co po tom různé chladivé koktejly. Dovolankové ochutnávání různých kuchyní. Přeplněné švédské stoly



# ABELSON FOTO

umělecké  
fotografie  
těhulek,  
novorozenců,  
miminek a  
dětí

[www.abelsonfoto.com](http://www.abelsonfoto.com)

tel: 603 425 605

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

v hotelích s all inclusiv. To teď na jaře nehrozí. Masopustní hodování za námi, jen zvládnout Velikonoce. Ale jinak žádné nástrahy. Tak směle do toho...

## PSYCHIKA NA IDEÁLNÍ VLNĚ

Taky vás pravidelně postihují podzimní „deprese“ a zimní splíny? Není divu, venku plískanice nebo třesutý mráz, brzy tma. Tomu je teď konec. Asi jste zaznamenala, že se vám mění nálada. Využijte toho. Psychika se dostává do svěžší fáze. A dobrá psychika je pro hubnutí základ. Konec konců všechno začíná v hlavě.

Přesto právě procházíte stresovým ob-

dobím? Máte tendenci stres nebo smutek zajídat? Pomůže zjistit příčinu, pak s ním můžete lépe pracovat. Zkuste meditaci, relaxaci, autogenní trénink. Případně se svěřte do rukou psychologa nebo kouče. Uleví se vám a ještě získáte novou motivaci.

## RELAXACE

Na tu často zapomínáme. Misky vah se musejí vyrovnat, a tak nezapomínejte odpočívat. Pamatujte si, že tělo, které posilujeme, které sportuje a má dobře nastartovaný metabolismus, tak hubne, i když odpočívá. To je přeci dobrá zpráva a motivace začít se hýbat, že? Ale pozor, je potřeba dát tělu pro-

stor pro regeneraci. Jen tak vám bude dobře sloužit a i když se vám zdá, že odpočinek jde proti hubnutí, vždyť potřebujete vydávat energii, je to naopak. Unavené tělo hůře spaluje, má větší chuť na nezdravé potraviny, potřebuje palivo. Dostatečně spěte, dopřejte si masáž, jděte na kosmetiku...

## OTUŽOVÁNÍ

Můžete pomalinku začít s otužováním a budováním imunity. Začněte zlehka. Krátká sprcha studenou vodou, pravidelná návštěva sauny, postupné odkládání svršků. Ono plavání v chladné vodě nutí naše tělo, aby vydávalo více energie. A otužilé tělo lépe funguje, tudíž i lépe hubne.

## KRÉMY

Sice vás nezeštíhlí, ale vhodná kosmetika, správné líčení či různé prostředky na celulitidu můžou účinně zamaskovat nedostatky. Správně zvolený make-up vám opticky zeštíhlí tvář, vhodně zvolené oblečení zamaskuje faldíky. Zaměřte se na to, co je na vás pěkné – to zvýrazněte. A vězte, že dokonalým zeštíhlovačem je zdravé sebevědomí. Budete-li se cítit ve svém těle dobře, přirozeně se narovnáte, budete se usmívat a vyzařovat ze sebe pozitivní energii. A okolí nějaké kilo navíc ani nezaznamená.

## SPRÁVNÝ JÍDELNÍČEK

Pro hubnutí – a to nejen na jaře, je důležité jíst pravidelně, vyváženě. Nemusíte vážit každou porci, jděte na to s rozumem. Vyhýbejte se smaženému, sladkostem, instantním potravinám. Zaměřte je za co nejpřirozenější stravu. Dopřejte si dostatek bílkovin, ke každému jídlu si přidejte porci zeleniny a doplňte trochou zdravých sacharidů. Nezapomínejte ani na zdravé tuky, které jsou nositeli chuti, přidejte bylinky a koření. Hubnutí neznamena jíst jídla bez chuti. I hubnutí může chutnat. A věřte, že takhle se dobře nasytíte a na nějaké nezdravé potraviny si ani nevzpomenete. A když vás náhodou přepadne chuť na čokoládu, tak si tu kostičku kvalitní čokolády dopřejte bez výčitek.



Text: Michala Jendruchová,  
foto: Shutterstock.com



## Kam se vlečou a co to vlastně nesou?

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

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



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

## Jak se ochránit proti přisátí

a tím i proti nebezpečné lymbské borelióze a klíšťové encefalitidě.

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

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

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

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

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



# NEBEZPEČNÁ KLÍŠŤATA



## Jak správně odstranit



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

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

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

Nakonec klíště zabalte do kousku papíru a spalte.

## Sledujte místo přisátí i svůj zdravotní stav

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

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



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

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

Očkování chrání před encefalitidou.

Pro získání více informací o problematice klíšťat naskenujte QR kód nebo navštivte stránku [www.szu.cz](http://www.szu.cz).



INZERCE

## CANESTEST – TEST PRO SAMODIAGNOSTIKU VAGINÁLNÍCH INFEKČÍ

Boj s vaginálními infekcemi může snižovat vaši sebedůvěru a kontrolu nad vlastním tělem, o nepříjemných pocitech vůbec nemluvě. Canestest vám pomůže diagnostikovat se sama s přesností výsledků více než 90 % přímo z pohodlí domova.

Jedná se o řešení, které vám vrátí kontrolu nad intimním zdravím a umožní vám zvolit správnou léčbu k efektivnímu potlačení infekce, aby se váš život vrátil zase do normálu.

[www.canesten.cz](http://www.canesten.cz)



zdravotnický prostředek

L.CZ.IMKT.CC.02.2021.2194

## Parádní vodítko na běh i chůzi v přírodě

Rádi se svým pejskem běháte nebo se jdete projít do přírody? Pak je pro vás a vašeho parťáka ideální vodítko Non-stop Bungee. Je stvořené pro neúnavné sportovce. Nově s karabinou včetně pojistky. Odpružená část vodítka zmírní každé trhnutí a vy i váš pes se budete cítit jako v bavlnce při divoké procházce i urputném běhu. Více informací na

[www.spokojenypes.cz](http://www.spokojenypes.cz)





# *Těšíte se na Velikonoce?*

*Pro někoho oslava jara a probouzející se přírody, pro Křesťany nejvýznamnější svátek oslavující zmrtvýchvstání Ježíše Krista. Velikonoce si připomínáme vždy následující neděli po prvním jarním úplňku. Letos připadají na 17. dubna.*



„Hody hody doprovody“, „Já jsem malý koledníček“, „Koledníci jdou“... a mnoho dalších. Každý rok je se svý-



mi dětmi oprašujeme, než kluky vypustíme na koledu. Každý rok se na ně připravujeme, uklízíme, zdobíme byt a pečeme. Mnohdy kvůli bujaré veselici o Velikonočním pondělí. Velikonoce v moderním pojetí často ztrácejí hlubší význam, což je to škoda. Pojďme si ho trochu připomenout a letošní oslavy pojmout duchovněji.

Velikonoce jsou spjaté s ukřižováním a zmrtvýchvstání Ježíše Krista. Křesťané se na Velikonoce připravují více než na Vánoce, a to celých čtyřicet dní předem. Jsou pro ně tím nejvýznamnějším svátkem. Hlavní pro ně je pohroužení se do sebe, duchovní uvědomění. Pro lidi necírkevní znamenají hlavně společenskou událost, oslavu jara, spojenou s hodováním, zábavou, a veselící. Ať tak či tak, pojí se s mnoha zvyky a tradicemi, které se udržují dodnes.

Velikonocům předchází pašijový týden, tedy poslední dny života Ježíše Krista:

### KVĚTNÁ NEDĚLE

– poslední postní neděle. V tento den Ježíš přijel do Jeruzaléma a byl s nadšením oslavován. Lidé ho vítali zelenými větvemi, odtud se nese samotný název. Květy se zdobí kostely. Na bohoslužby

se nosí květiny, větvičky, u nás obvykle kočičky, které kněz posvětil. Podle pověry, když spolknete svěcené kočičky,

nebude vás celý rok bolet v krku. Raději to ale nezkoušejte. Chystáte se, že si k nedělní kávě něco dobrého upečete? Měla byste to raději odložit na jiný den. Mohla byste zapéci květy na stromech, takže byste se v létě nedočkala úrody ovoce.

### MODRÉ PONDĚLÍ

– Bylo to poslední masopustní pondělí. V tento den se jako znamení, že následuje půst, zdobily kostely modrou látkou. Další verze však vychází z německého slova blau – modrý. Slovo blau má však v němčině ještě jeden slangový význam, a to je „ opilý“. Tvrdí, že po květné neděli mnohé lidi po bujarých oslavách a popíjení potrápila kocovina. Každopádně by se nemělo nic dělat. Neměla byste vůbec pracovat. Ono by to s kocovinou ani nemělo valného užítku.

### ŠEDIVÉ ÚTERÝ

– zato dnes byste měla pořádně vymést pavučiny, umýt okna a hezky uklidit. Kdysi se i bílily chalupy. Šedivé úterý připomíná utrpení, které předcházelo Kristově ukřižování. Lidé se připravovali na Velikonoce. Byl to poslední den před velikonočním půstem, a tak se pořádně najedli.

### ŠKAREDÁ STŘEDA

– důležitější však je Škaredá středa, den, kdy Jidáš zradil Ježíše. Učinil škaredou věc. Podle pověry bychom se neměli škaredit, protože bychom se pak škaredili každou další středu. A tak úsměv na tvář a s úsměvem můžete pokračovat v úklidu. Tomuto dni se totiž říkalo také Sazometná středa. Vymetaly se komíny a pekly se jídáše. Kynuté zkroucené pečivo má připomínat smyčku, na které se oběsil Jidáš. Upečené jídáše podávejte s medem. Zajistí vám to pevně zdraví.

### ZELENÝ ČTVRTEK

– na Zelený čtvrtek si Křesťané připomínají poslední večeři Páně. Na vesnicích stále dodržují tradici připomínající zvony odlétající do Říma. V kostelích přestanou zvonit a místo nich až do Bílé soboty chodí po vsi děti s řehtačkami. Měli bychom sníst něco zeleného, proto se připravuje nádivka z kopřiv, špenát atd. V kuchyni by to mělo vonět bylinkami. Tím si zajistíme zdraví po celý rok. Na Zelený čtvrtek by měly být zapovězeny hádky a pozor, nic byste si neměla půjčovat.

### VELKÝ PÁTEK

– den, kdy si připomínáme utrpení Ježíše. V 15 hodin měl zemřít na kříži, a tak se většina obřadů koná v tuto hodinu. Nekoná se však Mše svatá ani pohřby. O Velkém pátku se ve skalách otevíraly poklady a prameny v horách měnily vodu na víno. Držel se přísný půst, zapovězeno bylo maso. Také byste neměla prát prádlo, péct a dokonce ani zametat. Zkrátka veškeré práce odložte.

### BÍLÁ SOBOTA

– den ticha, půstu a smutnění. Bílá barva znamená čistotu a nový život. Hodně se uklízelo a připravovalo na oslavy. Dnes už naopak můžete vzít koště do ruky a uklízet, abyste měla doma čisto. Peče se velikonoční beránek a mazanec, toto pečivo by nemělo chybět na slavnostním stole. A mužskou část rodiny vyšlete na vrbové proutí, ať si pánové upletou pomlázku.

### BOŽÍ HOD VELIKONOČNÍ

– velká radost a oslava Ježíšova zmrtvýchvstání. Vůbec nejdůležitější den celých Velikonoc. Končí čtyřicetidení půst a následuje hostina. Na stole

# JE LEPŠÍ...

...mít na výběr **130 TV STANIC**

než se nudit u televize



...sledovat seriály až **100 DNÍ ZPĚTNĚ**

než se na ně dívat od půlky



...vybírat si ze **1400 FILMŮ**

než utrácet za lístky do kina



...mít Lepší.TV! **Nyní s HBO jen za 139 Kč na měsíc!**  
Objednejte bez závazku ještě dnes na [www.lepši.tv](http://www.lepši.tv)



**LEPŠÍ.TV**

Když chcete víc



nesměl chybět beránek, mazanec, ale také telecí či skopové maso, zdobená vajíčka, nádivka, klobásy a další dobroty.

### VELIKONOČNÍ PONDĚLÍ

– pro mnohé dnes znamenají vrchol oslav. Pomlázka znamená pomlazení. Vyšlehání vrbovými proutky spletenými do pomlázky vyhání nemoci a přináší

zdraví. Budete krásná, neuschnete, a to za tu trochu bolesti stojí, ne? Připravte si pro koledníky vajíčka a pestré stuhy.

### VELIKONOČNÍ SYMBOLY

Ať už trávíte tyto svátky jakkoliv, pravděpodobně zakrojíte do mazance, beránka a ozdobíte alespoň pár vajíček. Co konkrétní symboly znamenají?

### Vajíčka

Bez nich by Velikonoce nebyly Velikonoce. Ozdobená vajíčka symbolizují nový život, ale i smrt a hrob, ze kterého Ježíš vstal z mrtvých. Ve starověku se vajíčka zdobila červenou barvou symbolizující Ježíšovu krev.

Dnes vajíčka hrají všemi barvami. A nemusíte používat ani žádná umělá barviva, vystačíte si s tím, co nabízí příroda.



Krásně vypadají vajíčka povařená v cibulových slupkách, dodají silně hnědou až načervenalou barvu. Když před tím ještě vajíčko vložíte do silonové punčochy a přidáte k němu snítku řebříčku či jiné bylinky, moc hezky v barvě vynikne. Ani pak není nutné používat další velikonoční nálepký. Chcete-li docílit žluté barvy, poslouží vám koření kurkuma. Červenou zajistí šťáva z červené řepy

nebo zelí. Zelenou získáte ze špenátu. Vajíčka můžete zdobit mnoha různými technikami. A určitě zapojte i děti. Ty si hravě poradí i se zdobením pomocí bavlnky. Stačí pěknou bavlnkou omotat vajíčko podle fantazie. Zajímavě vypadá ubrousková technika. Chcete-li se držet tradičních postupů, zkuste ornamenty ze slámy nebo zdobení voskem.

### **Pomlázka**

Tartar, mrskačka, sekačka, korbáč, šlehačka a mnoho dalších pojmenování... Každý kraj má to své. Všechna však označují zásadní symbol Velikonoc – pomlázku tvořenou z šesti až dvanácti proutků. Je to nejen nástroj na šlehání, ale i samotná koleda. Pomlázka vychází z pomlazení, kterého se dočkají dívky a má jim přinést omlazení. Děvčata za to chlapcům dají koledu a na konec pomlázky jim uvážou stuhu. Zkuste po Velikonocích pomlázku zasadit do záhonku. Vyrostе vám z ní vrba.

### **Mazanec**

- peče se z kynutého vánočkového těsta, nejčastěji na Bílou sobotu. Chcete-li ho mít slavnostnější, přidejte pořádnou dávku mandlí a rozinek nebo kandovaného ovoce. Nahoře byste měla ostrým nožem vytvořit kříž, který dává na vědomí, že je to Boží dar. Na Boží hod se mazanec nosil do kostela, kde ho kněz posvětil. Dostal tzv. pomazání. A proto i název mazanec.

### **Beránek**

- Beránek je symbol nevinnosti, čistoty, poslušnosti. Beránkem Božím byl označován i Ježíš – nevinný, čistý a poslušný. Byl obětován pro svět, pro který prolil svou krev, čímž zachránil křesťany od hříchů. Protože chudí lidé neměli možnost jíst opravdového beránka, pekli sladké pečivo, které beránka mělo připomínat. Dodnes nemůže chybět na slavnostně ozdobené velikonoční tabuli. Ať už ho upečete z klasického piškotového či třeného, tvarohového nebo kynutého těsta. Nezapomeňte mu však uvázat červenou mašličku kolem krku.

### **Jidáše**

- pokroucené velikonoční pečivo z kynutého těsta se peče v různých tvarech. Připomíná pokroucený charakter Jidáše, který zradil Ježíše, zároveň je to stočený provaz, na kterém se oběsil. Po upečení se ještě horké potírají medem.

## **VYZDOBTE SI BYT**

Máte uklizeno, napečeno, tak ještě Velikonocе přivítat krásně vyzdobeným bytem. Určitě by na stole nemělo chybět osení a kupte si i jarní květiny. Můžete si vyrobit velikonoční věnec ozdobený vajíčky. Do košíku dejte kraslice,

do vázy kočičky či proutí z vrby. Vnese do svého domu barvy, radost a hravost.

## JAK SE SLAVÍ ZA HRANICEMI

### Slovensko

Slovenské Velikonoce jsou podobné těm českým. Kromě klasické pomlázky a barvení vajíček je populární také polévání vodou. Z toho důvodu se pomlázce říká také polievačka. Zatímco v pondělí obcházejí chlapci děvčata, v úterý jim to dívky vrátí.

### Polsko

Další náš blízky soused slaví Velikonoce velmi intenzivně. Protože je velmi katolickou zemí, lidé v těchto dnech hodně chodí do kostela. Nechávací si posvětit všelijaké dobroty, jako je šunka, vejce, chléb či sýr. Zatímco u nás pečeme mazanec, v Polsku je typickým pečivem velikonoční mazurek. Mřížkovaný koláč, bohatě ozdobený. Peče se s různými náplněmi. Kromě něj zde připravují kynutou bábovku. Aby dobře nakynula, musí v domácnosti panovat klid a dobrá atmosféra. Tedy žádné hádky. I tady se chodí na koledu, podobně jako u nás. V úterý si však děvčata vymění s chlapci role.

### Německo

Také v Německu jsou Velikonoce spojeny s návštěvou kostela, příbuzných a přátel. I zde jsou samozřejmostí malovaná vajíčka. Že mají Němci smysl pro humor, o tom svědčí všelijaké hry, jako je házení či běhání s vajíčky. Pokud se lidem podaří přehodit vejce přes střechu domu, pak ho ochrání před úderem blesku. Symbolem německých Velikonoc je zajíček. Právě odtud zřejmě přihopsal i k nám. Naopak chlapce s pomlázkou tady nepotkáte. Koleda se schovává různě po zahradě a děti pak vajíčka a čokolády natěšeně hledají.

### Rakousko

- chystáte-li se na Velikonoce do Rakouska, určitě si dejte preclík ve tvaru věnečku, kterým vás zde rádi pohostí. Podle pověry vajíčko snesené na Zelený čtvrtek vám zajistí zdraví a štěstí. I tady rodiče schovávají koledu včetně veliko-



nočního zajíčka dětem různě v domě a na zahradě. I Rakušané jsou hraví, což dokazuje soutěž, při které si soutěžící mezi sebou snaží nakřápnout namalovaná vajíčka. Kdo je vítěz? Ten, jehož vajíčko nejvíc vydrží. Jestliže někoho v Rakousku milujete, nezapomeňte mu na Boží hod věnovat perníkové srdce.

### Itálie

Italové jsou silně věřícím národem, a tak Velikonoce pro ně mají velký význam. Předchází jim karnevalové radovánky s průvody masek, které se konají až do Popeleční středy. Že mají rádi

jídlo, o tom svědčí slané koláče plněné vajíčky, dorty a dlouhé pikniky, kde se scházejí rodiny a přátelé. Na Boží hod si dopřávají opulentní oběd s pečeným jehněčím masem, preclíky či koláči ve tvaru holubice. Krásně vypadají procesí se svíčkami. Mnoho věřících míří na

Velikonoce do Vatikánu, kde papež slouží mši na náměstí sv. Petra.

### Řecko

Pokud byste chtěli zažít Velikonoce v Řecku, pak se tam budete muset vydat jindy, než je obvyklé u nás. Pravoslavné Velikonoce vycházejí z Juliánského kalendáře. Svátky provázejí dlouhé večerní mše, které trvají do půlnoci. Jejich vrcholem je Velký pátek, kdy se z kostela vynáší tělo Ježíše Krista. Procesí provázejí smuteční zvony. Kristovu krev a nový život připomínají červená vajíčka, kterými si mezi sebou lidé také ťukají. Toho, jehož vajíčko odolá, čeká rok plný štěstí. Řekové také nemohou vynechat lampionové průvody, bez kterých by zde nebyly Velikonoce.

### Anglie

Angličané pořádají hony na vajíčka, kdy rodiče poschovávají čokoládová vajíčka a dobroty různě po zahradě. Zábavnou tradicí je závod kačenek, při kterém se gumové kačeny házejí do řeky

a která se do stanoveného cíle dostane dříve, vyhrává. Má to ale hlubší smysl, protože finance, které se při soutěži vyberou, putují na charitu. K anglickým Velikonocům patří také klobouky. Rozhodně byste si tedy měla pořídit nový klobouk a všem se vystavit na odív.

Ať už budete slavit po česku, tradičně či netradičně, hlavně si ty nádherné svátky krásně užijte.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com



# NOVINKY Z KRUHU



**Balení 10ks 149,-Kč**

**Sibiřský jilm – „záračný živý plot“**  
neuvěřitelně rychle rostoucí a velmi odolný i v horších podmínkách



**1 saz 69,-**

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



**99,-**

**Borůvka Amelanchierova**  
nepotřebuje rašelinu, 10-15kg z každého keře, zcela mrazuvzdorná.



**149,-**

**Borůvka BIG-CHANDLER**  
je ta nejlepší odrůda borůvky jakou můžete mít. Její plody jsou obrovské - až 3cm a chuťově nejlepší ze všech odrůd. Sklízí se od poloviny července až do konce srpna



**189,- novinka**

**Réva SUPERNOVA**  
vynikající extra sladká stolní odrůda bez semen, velmi odolná i do vyšších poloh.



**69,-**

**Obří brusinka Cranberry Red**  
nízký plazivý keřík s velkými kulatými plody, jsou léčivé a zdravé



**99,-**

**Maliník Polka**  
exkluzivní odrůda stáleplodících malin s velkými a mimořádně lahodnými plody



**149,-**

**Réva Skleníková KARDINÁL**  
obrovské až 4kg hrozny můžete sklízet ve skleníku či foliáku



**3ks 199,-**

**Rybíz Trio**  
Kolekce - tři vynikající odrůdy rybízu, bílý, černý a červený za zvýhodněnou cenu kolekce



**12ks 149,-**

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



**69,-**

**Belamcanda – Anginovník**  
tradiční a velmi účinná čínská léčivka, lze pěstovat v bytě i na zahradě



**149,-**

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



**149,-**

**Velkoplodá líška**  
odrůda s velkými plody a vysokou plodností, zraje již v září.



**99,-**

**Černá malina „Black Jewel“**  
tmavě fialové až černé maliny s velmi sladkou malinovou chutí



**149,-**

**Ibišky s obřími květy**  
neuvěřitelně velké květy září do dálky, plně mrazuvzdorné, kvetou již prvním rokem.



**12ks 89,- supercena**

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



**od 149,-**

**Mrazuvzdorné fíkovníky**  
velmi úrodné odrůdy s většími plody s výbornou chutí. Jsou odolné mrazu a v teplejších oblastech přezimují i venku



**149,-**

**Obří jahodník Gigamax**  
asi největší jahody jaké jste kdy viděli. I přes mimořádnou velikost plodů mají výtečnou chuť.



**349,-**

**Moruše zakrslá**  
„Mojo berry“ Matsunaga-samosprašná, zakrslá, velmi brzy plodící moruše



**od 199,-**

**Ovocné stromky**  
jabloně, hrušně, meruňky, broskvoně, nektarinky, třešně, višně a skvělé

Zasíláme Česko poštou. Ke každé zásilce přidáváme ZDARMA katalog návodů na pěstování. Ovocné stromky se zasílají samostatně. Nelze je balit s ostatními rostlinami. 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](http://www.zahradnictvikruh.cz)

**ovocné stromky a keře,  
sadba jahod a růží,  
sazenice révy atd...  
OD NÁS TO ROSTE**

## Doplňte céčko

### efektivně a s chutí

Vysoký obsah 1 000 mg vitamínu C v denní dávce přináší tekutý přípravek **Liftea Liposomální vitamín C** s lahodnou jahodovou příchutí. Zásadní je liposomální forma cenného vitamínu, který významně zvyšuje jeho využitelnost naším organismem.

Více na [www.liftea.cz](http://www.liftea.cz). Doplněk stravy nenahrazuje pestrou a vyváženou stravu.



## AVIRIL DĚTSKÝ KRÉM

Krém Aviril je díky vysokému obsahu oxidu zinečnatého výborným pomocníkem na zapařenou pokožku. Heřmánkový extrakt a panthenol pomáhají s regenerací a hojením podrážděné pokožky.



### Veselé první krmení

Vaše dítě se už učí jíst samostatně a tudíž je čas na pořízení prvního nádobí! Vsadit můžete na novinku značky Canpol babies, praktickou silikonovou misku s přísavkou, která je určena pro jedlíky od 6 měsíců. Má praktický tvar, aby se z ní jídlo nevysypalo, a maminky jistě ocení přísavku, díky které se miska jen tak nepřevrhne ze stolu či krmicí židličky. Je zkrátka ideální na snadnější přechod k pevné stravě a navíc pastelové barvičky povzbudí chuť k jídlu. Misku můžete použít jak v mikrovlnné troubě, tak ji lze také mýt v myčce nádobí. Objem 330 ml.

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

## MUSTELA®

### BALZÁM PRO KLIDNĚJŠÍ SPÁNEK 40 ML

Nemůže Vaše miminko spát? Pláče? Bolí ho zoubky? Má rýmu.

Maminky i miminka si zaslouží klidný a nerušený spánek, proto vyzkustejte Mustela® Balzám pro klidnější spánek, plný voňavých přírodních ingrediencí, které odvádí vaše miminko do říše snů. Bambucké máslo a medový extrakt pokožku zjemní, výtažky heřmánku a vůně borovice zklidňuje, a zajistí tak pohodlí a relaxaci vašeho dítěte.

Obsahuje **97 % přírodních složek**. Dermatologicky testováno. Klinicky prokázaná účinnost. Vysoká kožní tolerance, vhodné pro děti již od narození.

Pořídíte ve vybraných lékárnách [www.mustela-lekarny.cz](http://www.mustela-lekarny.cz) od 219 Kč.



## Pro skvělý pocit z domova



### Vileda Turbo 3v1 Microfibre

- Vylepšený třásnový rotační mop z mikrovlákn.
- Kombinace třech druhů třásní umožňuje lépe vyčistit a odstranit i tu nejodolnější špínu.
- Tento mop má nově navíc dodatečnou mycí plochu na spodní části mpu (ne jen třásně kolem hlavice).
- Mop Vileda Turbo 3v1 má až o 40 % větší čisticí sílu a účinnost při odstranění odolných nečistot v porovnání s mopem Turbo ze 100% z mikrovláken.



## Pohlazení na duši

Dopřejte si masáž celého těla, která bude regenerovat Váš organismus a odpočnete si fyzicky i psychicky.

S „Pohlazením na duši“ souvisí i úžasná přírodní kosmetika Nobilis Tilia a Pure Fiji. Tyto přípravky ocení všichni, kteří o sebe rádi pečují a nechají se masáží hýčkat.

Chcete-li udělat radost nejen sobě, ale i Vaším blízkým, doporučuji zakoupit dárkový poukaz.

Těšim se na Vaši návštěvu.

[www.pohlazeninadusi.eu](http://www.pohlazeninadusi.eu)

[masazepohlazeninadusi@email.cz](mailto:masazepohlazeninadusi@email.cz) / +420 601 355 246

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



## LÉK OD „MATKY PŘÍRODY“

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

Více informací na [www.gaspan.cz](http://www.gaspan.cz)

Orientační cena: 173,-Kč / 14 tobolek

## NAIRNS OVESNÉ SUŠENKY BEZ LEPKU

160 g

- s vysokým obsahem bezlepkového celozrnného ovsa
- se sníženým obsahem cukru
- s vysokým obsahem vlákniny
- bez obsahu barviv a konzervantů
- bez obsahu ztuženého tuku
- bez obsahu geneticky modifikovaných ingrediencí
- baleno ve 4 jednotlivých balíčcích, vynikajících na cesty
- vhodné pro vegetariány





**RANDE S KNIHOMOLKOU**

Pro Kinsley jsou knihy celý život. Nejen, že pořád něco čte, ale spolu se dvěma kamarádkami vlastní knihkupectví v malém městě v Montaně. A zatímco její přítelkyně mají své lásky, ona si vystačí s fiktivními muži. Až do chvíle, kdy kamarád jejího bratra Josh z legrace navrhne, že jí pomůže najít přítele. A tak začíná série roztomile trapných schůzek, jejichž účastníci nemají u Kinsley šanci... Žádný z nich ji totiž nepřitahuje tolik jako právě Josh.

**TO NEJLEPŠÍ Z HURVINKA**

**Knižní zpracování čtyř loutkových představení Divadla Spejbla a Hurvínka.**



Oblíbená dobrodružství Hurvínka, Spejbla, Máničky a jejich čtyřnohého kamaráda Žeryka. Jak to chodí v Oslově, ve městě, o kterém nikdy nikdo neslyšel? Opravdu se tam vůbec nechodí do školy? Kde leží Tramtárie? Kdo tam žije a kdo takové zemi vládne? Co je to Kostitřaska a k čemu asi slouží? Kdo Hurvínkovi pomůže splnit velké přání stát se dospělým? A bude Hurvíněk v dospělém těle šťastný? Pokud se to chcete dozvědět, na nic nečekejte a pusťte se do čtení.

**HUNGER GAMES - ARÉNA SMRTI (SPECIÁLNÍ VYDÁNÍ) 1 DÍL**

**Hunger games slaví deset let! Nové vydání s padesáti stranami bonusového materiálu.**



Země Panem – dvanáct krajů a hlavní město Kapitol, které všem ostatním krajům vládne. Rok co rok musí jedna dívka a jeden chlapec z každého kraje nastoupit do zvrácené televizní reality show a bojovat o svůj život. Vítězství v klání Hunger games znamená slávu a bohatství. Prohra znamená jistou smrt. Šestnáctiletá Katniss se do her přihlásí dobrovolně místo své mladší sestry, na kterou padl los. Má šanci mezi nebezpečnými soupeři přežít?

**HUNGER GAMES - VRAŽEDNÁ POMSTA 2 DÍL**

**Hunger games slaví deset let! My slavíme také, speciálním vydáním s novými obálkami.**



Katniss dosáhla vítězství v Hladových hrách aktem vzdoru proti všemocnému Kapitolu a jeho krutým pravidlům. Katniss s Peetou očekávají pomstu mocných... Překvapivé výsledky zápasu v drsné reality show však povzbudily obyvatele země Panem, aby se postavili k odporu, a v krajích se formuje odboj. Podaří se zabránit krvavému střetnutí nebo se plamínek vzpoury rozhoří naplno? Druhý díl světového knižního bestselleru.

**HUNGER GAMES - SÍLA VZDORU 3 DÍL**

**Hunger games slaví deset let! My slavíme také, speciálním vydáním s novými obálkami.**



Kniha je oslavou všech skvělých babiček! Vtipným způsobem vás uvede do této krásné životní role a stane se vašim oblíbeným průvodcem v "babičkování". Autorka si přes 14 let zapisovala humorné příběhy a postřehy, které zažívala se svými 5 vnoučaty a obohatila je o zkušenosti kamarádek i předchozích generací. Vznikla půvabná knížka, u které se budete smát, vzpomínat, ale občas si i popláčete a zamyslíte se nad svým životem. Je to laskavé pohlázení po duši, které v dnešní době hodně potřebují nejen babičky.

**ZKÁZA JEZERNÍ KOTLINY**

**Pokračování legendární Chaty v Jezerní kotlině!**



Ludva s Pavlem dál chodí do své milované Jezerní kotliny a nosí do města lékárníkovi vzácný šafrán. Občas však mají pocit, že je někdo sleduje. Při jedné z výprav objeví jeskyni a v ní něco, co vyvolá mnoho otázek. Kdo je tajemný Havran? Kdo podepisuje zlověstné dopisy jménem mrtvého Derneta? A skrývá Jezerní kotlina něco ještě cennějšího než šafrán? Dobrodružný příběh v tradici Jaroslava Foglara.

**TERIBEAR - TAJEMSTVÍ MODRÉ KRABICE**

**"Vyprávění, které pomáhá. Od jedné z nejoblíbenějších autorek současnosti."**



Teribear je měda hrdina a také maskot Nadace Terezy Maxové už dlouhé roky, ale teprve nyní ožívá v příbězích Aleny Mornštajnové. Během svých napínavých dobrodružství navštíví zoologickou zahradu, les nebo třeba cirkus. S kým se při tom seznámí? A podaří se mu najít domov? Ilustrované vyprávění o přátelství, odvaze a odhodlání ukáže rodičům i dětem, že ke štěstí může dojít, doskákat nebo dojet na koloběžce úplně každý. Ať už je živý, nebo plyšový.

**365 POHÁDEK DO POSTÝLKY**

**Pohádky od Disneyho na každý den v roce!**



Přečtěte si každý den jednu zábavnou pohádku na motivy filmů společnosti Disney! Navštivte s námi znovu známé světy princezen, korálových rybek, závodních aut, příšerek, hraček, kamarádů z Kačerova a mnoha a mnoha dalších!

**TLAPKOVÁ PATROLA - KNIŽKA NA CELÝ ROK**

**Knižka plná zábavy na celý rok s oblíbenými hrdiny z Tlapkové patroly**



Tým neohrožených štěňat vyrazí do akce! Užijte si s Tlapkovou patrolou spoustu legrace a pusťte se do řešení úkolů s oblíbenými hrdiny v hlavní roli. S knížkou plnou her a bezva štěněcích dobrodružství se nebudete nudit ani chvilku.

**DORTY CHEZ LUCIE**

**Staňte se mistrem v pečení dortů**



Světém pečení dortů vás provede cukrářka Lucie Dvořáková, mimo jiné blogerka známá jako Chez Lucie. Vyzkoušejte recepty na neodolatený čokoládový dort s citrusy, ořechový mocca dort, pěnové dortíky s tmavou a bílou čokoládou nebo podzimní dort s hruškami pošírovanými v červeném víně. Už se vám sbíhají sliny? A co teprve až otevřete tuto kuchařku a uvidíte fotografie! Nebojte se a pusťte se do pečení. Díky přehledným postupům, tipům a trikům zvládnete upéct nádherné a rafinované dobroty i vy.

**ZNOVU A LÉPE**

**Nový začátek? Zvládne to. Nejspíš...**



Melanie byla na střední škole hvězda, jenže nyní její život už tak hvězdný není. To, že jako svobodná matka skončí v městečku, jež jí kdysi bylo domovem, je překvapením nejen pro místní, ale i pro ni samotnou. Po boku kamarádek Jo a Zoe se nový začátek nejeví tak strašný – obzvlášť když její roztomilá dcera Hope okouzlí pohledného staváře Wyatta. Ustojí křehké základy nového domova zemětřesení, které nečekaně způsobí její problémový ex?

**ZÁPISNÍK ALKOHOLIČKY**

**Poslední sklenička... dnes už popáté. Kniha podle blogu, který získal cenu Magnesia Litera.**



Michaela Duffková je mladá matka, která se rozhodla otevřeně promluvit o své závislosti na alkoholu i o složité léčbě. Chcete vědět, proč je tak těžké přiznat si problém s pitím? Proč není překážkou závislosti ani malé dítě? Co bylo autorce motivací k léčbě a jak vypadal první rok po ní? Všechny odpovědi přináší otevřená a přímá zpověď abstinující alkoholičky.

# NEJKRÁSNEJŠÍM ŠPERKEM KAŽDÉHO ČLOVĚKA JE JEHO ÚSMĚV

Má jeden obrovský dar. Neustále kolem sebe šíří dobrou náladu a upřímné úsměvy. Top modelka, herečka, návrhářka šperků a dnes už i bytová designérka se do všeho vrhá s vášní. Díky tomu slaví úspěchy po celém světě. Přesto i po více než třiceti letech ve vrcholném modelingu zůstává normální holkou.

## **Jaké je vaše oblíbené číslo?**

Jej, těch mám víc. Je jich opravdu mnoho. Ke každému se váže něco důležitého z mého života.

## **A co kulatá čísla?**

No jo, narážíte na moje únorové padesátiny. Případá mi to neuvěřitelné, že ten život tak rychle letí. Když si uvědomím to číslo, tak si řeknu, že mluvím o někom jiném. Já si na ten věk vůbec nepřipadám. Musím říct, že vnitřně se cítím, jako bych byla o generaci mladší.

## **Však tak i působíte. Nejen, že vypadáte o generaci mladší, ale neustále kolem sebe šíříte i tu pozitivní náladu a úsměvy.**

To jste moc hodná a umíte potěšit. A asi to s tím souvisí. Myslím si, že jak se člověk cítí uvnitř a hlavně jestli je v psychické pohodě, tak to je vidět navenek. Mám to tak v sobě asi nastaveno od malička. Na všem se snažím najít to pozitivní. I když řeším

nějaké těžkosti. Tohle se nepovedlo? Tak zase bude líp. Víím, že nikdy nic není konstantní. Když je zrovna špatně, víím, že sluníčko zase vysvítne. A těším se na to hezké, co bude následovat. Takhle to mám celý život. Utápět se v negativním, to nás akorát vysiluje. Možná i tím, čím jsem si v životě prošla, mě donutilo radovat se z maličkostí. Když člověk objeví vnitřní klid a vyrovnanost, dovede se upřímně radovat i z maličkých samozřejmostí. Pak je ten život mnohem hezčí.

## **Co vám dneska udělalo radost?**

Dneska? Úplně všechno. I když je takový pošmurný den, prší, mrholí, tak jsem všude chodila pěšky. Užila jsem si Karlův most, protože tam díky dešti skoro nikdo nebyl. Prostě krásný den.

## **Vy letos kromě padesátin symbolicky oslavíte i Kristova léta v modelingu, že?**

Ano, je to už třiatřicet let a stále to

ještě trvá. Přitom mě to nikdy nebalilo. To je zvláštní, že? Momentálně mám nejvíc práce u nás, protože po všech lockdownech ubylo zahraničních zakázek. I tak tam ale nějaké mám. Převážně je to focení nebo natáčení reklam. Modeling pro mě nikdy nebyl tím, čemu bych se chtěla věnovat. Přišla jsem k němu náhodně, když mě tady objevila paní Karasová a poslala do Paříže. Ale pro mě to byl výlet, ze kterého stala moje celoživotní profese.

## **Máte teď tendenci bilancovat? Ohlížíte se zpátky?**

Ne. Myslím, že člověk má brát život, jak přichází, a z určitých chyb, které přináší, se poučit. A snažit se je neopakovat a naopak se posouvat dál. Nejsem typ člověka, že bych si sedla a řekla: teď bilancuju. A to je možná to, proč se necítím na svůj věk. Beru život, jak přichází.



**Věk vám tedy asi připomíná jen váš třicetiletý syn Alan, že?**

Přesně tak. Na něm je to strašně vidět. Alanovi je třicet. Já si připadám jako jeho

**Jenomže krátce na to přišel rozvod.**

To už byla smutnější kapitola. Rozváděli jsme se,



vrstevnice. Jako kdybych zastydla někde v pětatřiceti. Ale syn mě vrací do reality.

**Alan se vám narodil hned na začátku kariéry, v devatenácti letech. Jak jste to vnímala? Kariéra na rozjezdu... Jaké to je být mámou v devatenácti?**

Skvělé. Asi jako když dítě má dítě. Ale já jsem se na to těšila. Měla jsem díky svému mládí asi výhodu, že jsem nebyla svázaná odpovědností. Nestresovala jsem se z všelijakých úskalí, protože jsem si je neuvědomovala. Všechno berete nalehko. Všechno přichází a řešíte to v běhu, neřešíte, co by kdyby. Mateřství mě nezaskočilo. Já jsem si ho přála a užívala. V sedmnácti jsem se zamilovala, tři měsíce na to mě partner požádal o ruku, v osmnácti jsem se vdala, hned jsme otěhotněla a v devatenácti jsem porodila syna.

když malému byly dva roky. Syn zůstal v péči bývalého manžela.

**Jak si to vysvětlujete? Byly ve Francii takto nastavené podmínky?**

Není to běžné, že se dítě svěří do péče otce. Ale vzhledem k tomu, že to bylo v roce 1993, kdy na nás ještě Francouzi pohlíželi, jako bychom tady žili na stromech, tak se to stalo. Jako důvod byl uveden velice mladý věk matky a česká národnost.

**Co vám nejvíc v té době pomohlo? Byla to ta vaše šťastná povaha?**

Určitě. To mi hodně pomohlo, protože jsem se těšila na každou maličkost. Na všechno, co přijde. Že Alana zase uvidím. Počítali jsme spolu na prstíčkách, kolikrát se ještě vospinká, než zase přijdu. Hledala jsem v tom ty krásné drobnosti. Byť mně každé naše loučení doslova trhalo srdce.

**Jak to ale nesl Alan? Vyčítal to někdy tátovi?**

U nás je toto téma tabu. Nemluví se

o tom. Samozřejmě, že ho to trápilo. Celou dobu ho to trápilo. Vnímá, že nemá úplnou rodinu. Bohužel si to nese od dětství. Jak má rád svého tátu, tak má rád mě a nechce, aby slyšel špatné věci o tom druhém. I z toho důvodu jsem s ním o tom nikdy nemluvila. Respektuji ho. Nechávám to plynout. Když bude chtít, sám se zeptá. Ale přestože mu je třicet, tak o tom mluvit nechce. Ví, že jsem si prošla peklem, taky si to už mnohokrát přečetl. Bohužel. Ale nikdy o tom nechtěl mluvit. A já nejsem typ, že bych házela špinu na druhého.

**Jste s bývalým partnerem v kontaktu?**

Jsem. A nyní je vše v naprostém pořádku. Jsem z podstaty pozitivní člověk, tak i na našem vztahu hledám to hezké. Po mnoha letech jsem mu řekla, že jsem mu odpustila, ale nikdy nezapomenu. Ale vždycky tady budu jako matka jeho jediného syna. Takže dnes jsme opravdu přátelé a vztah je vyrovnaný a klidný.

**Netoužila jste někdy po větší rodině? Nechtěla jste další dítě?**

To víte, že toužila. Celou tu dobu. Bohužel nebyla příležitost potkat toho pravého tatínka. Nějak jsem přitahovala špatné typy mužů.

**Byl Alan právě tím hlavním důvodem, proč jste zůstávala ve Francii?**

Jednoznačně. Kvůli němu jsem tam zůstala. Jinak bych odešla. Původně plánovaných pár let se mi proměnilo v celoživotní francouzský život. Až donedávna, kdy jsem se natrvalo odstěhovala sem.

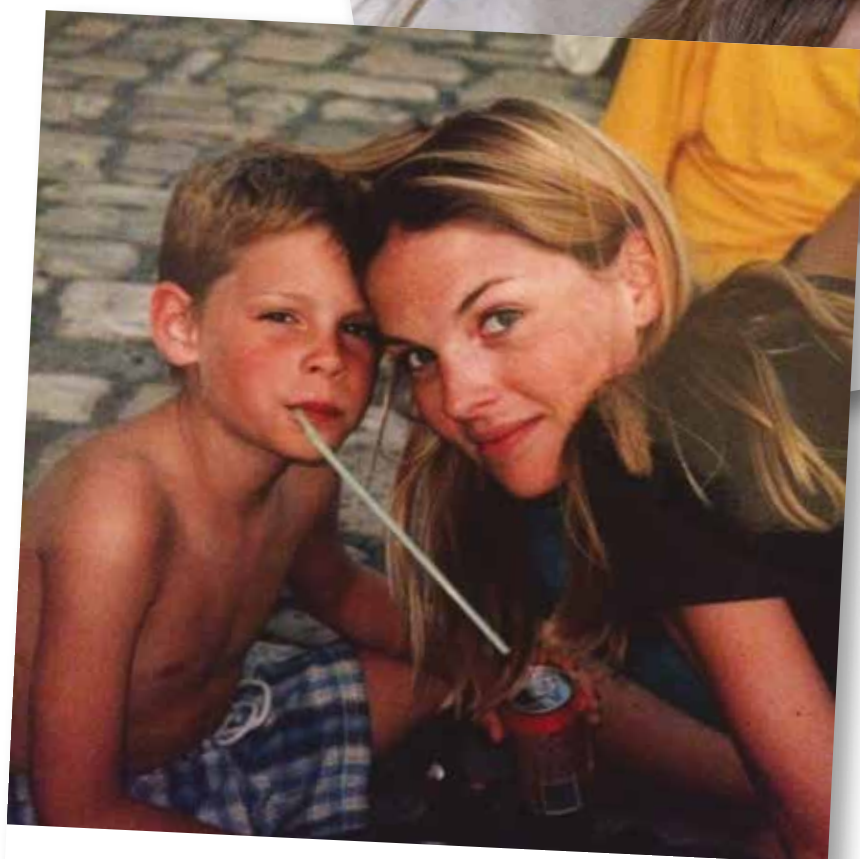
Dnes tady mám i Alana. V době lockdownu sem přijel i se svou přítelkyní. Zatím to vypadá, že tady zůstanou žít, začal tady i pracovat. Je tady moc spokojený.

**A přítelkyně je Francouzka?**

Ne, je původem Slovenka, ale od malička vyrůstala v Praze. S Alainem se potkali v rámci studií na vysoké škole, kdy Alain měl absolvovat jeden semestr na zahraniční vysoké škole. Vybral si VŠE v Praze a zpět do Francie si odvezl nejen nové studijní poznatky, ale také svou velkou lásku.

**Netajíte se tím, jak se těšíte, že se rozrostete a bude z vás babička.**

No jejda. Sice to není ještě na programu, ale těším se moc. Už dávno jsem si tak snila, jak by bylo fajn, kdybych byla najednou novopečenou maminou i babičkou. Že bych děti vozila ve dvoukočárku. Teď v padesáti už to není reálné. I když člověk nikdy neví. Ale nechtěla bych trhnout rekord jako



nejstarší matka. To si raději užiji to babičkování.

**Zase se můžete ale plně věnovat svým vášním, kterých je opravdu hodně. Horkou novinkou je, že se z vás stala bytová designérka.**

Tou jsem opravdu z vášně. Myslím si, že člověk musí všechno dělat s vášní

a s tím, že mu to dělá radost. Jedině pak může mít výsledky a sklízet ovoce. Jsem vodnář, umělecky založený člověk, pořád létám s hlavou v oblacích. Všechno dělám s vášní. Možná i proto přicházejí ty úspěchy. Když člověk dělá věci s maximálním nasazením, tak to ten výsledek přinese. Když to dělá napůl,

aby už bylo hotovo, tak nemůže být úspěšný.

**Je možné si vás i jako designérku objednat, nebo tvoříte pouze pro přátele?**

Většinou jsou to mí známí. Díky nim jsem si byla schopná vytvořit portfolio a, pravda, v době lockdownu se to trochu změnilo. Rok a půl jsme byli zavření a mně se zastavila veškerá ostatní činnost, ve které jsem byla velmi aktivní. Tak jsem si připravila svoji prezentaci co se designérství interiérového týká a už jsem měla i pár zakázek.

**Vy máte štěstí, že jste tak kreativní. Takže když lockdown zastavil nějakou činnost, můžete se věnovat něčemu jinému.**

To je pravda. Například jsme museli pozastavit i chod našeho salónu s liftingovými masážemi obličeje. Je to tak úžasná, relaxační a účinná věc. Liftingové masáže obličeje jsou velice příjemné, vyhladí a pozdvihnou vám kontury obličeje, zároveň vám vyčistí



bych začít úplně od nuly jako koncipientka, což jsem i jedno období chtěla opravdu začít, ale vzhledem ke své vytíženosti jsem to vzdala.

**Co vás přivedlo k tomu, že vystudujete práva?**

Já jsem netoužila být právničkou. Vždycky jsem snila o tom stát se farmaceutickou magistrou a mít vlastní lékárnu. Jenomže mě to nasměrovalo jinam, do Paříže. Modeling jsem

Vydělávat svoje peníze a mít možnost se soudit o syna. Naplno jsem ho začala dělat během rozvodu a říkala si, že budu jako kačer Donald s těmi znaky dolarů v očích a budu to dělat výhradně pro peníze. A budu to dělat opravdu profesionálně, abych se dostala na nejvyšší úroveň, vydělávala tím pádem nejvíc peněz a mohla stát na blízku svému synovi. To byl můj cíl. Jsem mu vděčná, že mi to umožnil. Syna jsem do péče dostala po dlouhých dvanácti letech, když mu bylo čtrnáct, teprve jsme spolu začali žít.

**A jak s tím souvisejí ta práva? Měla jste dojem, že vám právnické vzdělání pomůže v tom boji o syna?**

lymfatický systém a v neposlední řadě vás psychicky vynesou do nebes.

**Když nešla kosmetika, tak jste v té době asi více energie zaměřila na navrhování šperků, ne? Jakým způsobem tvoříte?**

Je to sice kreativní práce, ale šperky jsou to poslední, za co by lidé v nejjisté době utráceli peníze. Jsem snilek, všechno vidím v obrazcích. Buď se narodíte s nějakým kreativním cítěním a pak to vlastním rozvojem rozvinete, nebo ne. Já zase nejsem žádný matematik...

**Co je pro vás nejkrásnější šperk?**

Jednoznačně úsměv. Nejkrásnějším šperkem každého člověka je jeho úsměv.

**No a kdybyste se nemohla dělat nic z toho, co vás tak naplňuje, mohla byste se věnovat právnické praxi, že?**

Teoreticky ano, ale musela bych se nejdříve pořádně zaškolit. Musela



brala jako nutné zlo a i možná proto jsem se tak rychle vdala a porodila. Brala jsem to jako možnost vyvázat se z téhle kariéry. Nakonec jsem za modeling byla vděčná. Když jsme se rozváděli, byla to pro mě jediná možnost, jak stát na vlastních nohou.

To ne. Ale jsem z vysokoškolsky vzdělané rodiny, chtěla jsem splnit sen rodičům a zároveň si rozšířit obzory. Láhalo mě studovat architekturu, protože mě bavil design, jenomže mi časově bránil v tom, abych mohla současně dělat modeling. Druhou



možností byla práva, která bylo jednodušší skloubit s cestami a hodinami v letadle, kde jsem mohla biflovat. V boji o syna mi nepomohla, ale v životě mi pomáhají. Veškeré smlouvy a zakázky jsou pro mě díky tomu čitelnější.

**Zdá se mi, že na co sáhnete, v tom jste úspěšná. Je něco, co neumíte?**

Ježíš, já toho neumím. Matematika je pro mě děs. Nemám obchodní talent. Na to, aby se mi rozvinula značka šperků, bych vedle sebe potřebovala partnera, který má obchodní cítění. To mi chybí. Já to dělám pro vašeň, neumí to dělat pro byznys.

**A jak jste úspěšná třeba v kuchyni?**

Tam jsem dost kreativní, teď i musím. Ale moc mě to baví. Vařím bez lepku, což je pro mě docela novinka. Ne že bych šla nějakou módní bezpečkářskou cestou, ale musím držet bezpečkovou dietu. Nikdy jsem nebyla alergik, ale před půl rokem se u mě projevil silné alergie včetně té na lepek. Musela jsem absolutně upravit jídelníček. Kromě lepku ale jím úplně všechno.

**Preferujete spíše českou nebo francouzskou kuchyni?**

Od každé něco. Nemám vyhraněnou jednu. Mám ráda něco z italské, francouzské, české i třeba mexické.

**Musíte si hlídat váhu? Jídelníček?**

Nemusím. Naštěstí se mě to nikdy netýkalo. Mám to asi geneticky dané. Dokud jsem mohla lepek, klidně jsem si dala svíčkovou se šesti. Často jsem pozorovala, jak některé holky toužily po profesi modelky, ale v mnoha případech to neměly geneticky dané a trápily se šilnými dietami. Já tvrdím, že ne vždy máme vlohy dělat to, co si vysníme. Chybí nám vlohy nebo talent. Když jsem viděla ty dívky, které se kvůli tomu hroutily, přestaly jíst, tak jsem říkala: proboha, běžte dělat něco jiného, najdete tu vašeň v něčem jiném, protože tohle nestojí za to, zničíte si zdraví! Prostě ne všichni můžeme dělat všechno.

**Co pro své zdraví děláte vy?**

Vždycky jsem byla velice spor-



tovní. Do patnácti jsem dělala téměř vrcholově gymnastiku. Měla jsem jít do vrcholového družstva. Jenomže k tomu byla potřeba přísná lékařská prohlídka. Pan doktor tenkrát řekl mamince: Chcete, aby za pár let ještě chodila, že? Ukázal snímky páteře a řekl, že musím okamžitě se vším přestat. Měla jsem hroznou skoliózu a ze dne na den byl všemu konec.

**Nezhroutil se vám tenkrát svět? Tam jste si jistě sáhla na ty mantinely, o kterých jste mluvila v případě modelek.**

Ano, bylo to těžké. Gymnastiku jsem měla ráda. Když se do něčeho pus-

tím, dělám to s absolutním nasazením. To se projevilo na mých zádech. Od té doby strašně trpím na bolesti zad. Před pěti lety jsem ale začala cvičit pilates a tím se mi páteř neskutěčně zlepšila. Posílila jsem si vnitřní svaly okolo páteře, které ji drží. Od té doby netrpím na ty obrovské bolesti, kdy jsem musela chodit na četné bolestivé operace páteře. Výhodou pilates taé je, že jej můžete cvičit až do smrti. Nemůžu si ho vynachválit.

Michala Jendruchová

# PŘEDPLATNÉ MOJE rodina a já

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



## OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

JMÉNO A PŘÍJMENÍ: .....

ULICE: .....

MĚSTO A PSČ: .....

E-MAIL: ..... TELEFON: .....

VZDĚLÁNÍ: ..... VĚK: .....

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

Objednávku a případně vyplněnou složenku zašlete na adresu: **IN publishing group s.r.o.**, Boleslavská 139, 250 01 Stará Boleslav, platbu proveďte na účet: 2493861309/0800. Časopis je možné si objednat i elektronickou cestou na [www.rodinaaja.cz](http://www.rodinaaja.cz)  
V případě dotazů pište na e-mail: [info@rodinaaja.cz](mailto: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 předplatitelů, můžete se těšit na krásný dárek pro vás, nebo vaše miminko.

## Z PŘÍŠTÍHO VYDÁNÍ

### ČEKÁME MIMINKO



BŘEZEN 2022

**MOJE**  
**rodina**  
a já

17. ročník

Vydává **IN publishing group s.r.o.**

Šéfredaktorka: Mgr. Iva Nováková

Grafické oddělení: Jaroslav Novák

Fotoeditorka: Monika Navrátilová

Jazyková korektorka: Mgr. Barbora Kvapilová

Obchodní oddělení: Petra Lahrachová

Web designe: carpone

Odborné poradny: MUDr. Eva Vitoušová,

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

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

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

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

Obchodní oddělení tel.: +420 774 584 123

E-mail: [inzerce@rodinaaja.cz](mailto:inzerce@rodinaaja.cz)

Předplatné e-mail: [predplatne@rodinaaja.cz](mailto: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**

## Freee směsi na chléb a pečení



### Samokypřící směs bez lepku

Vhodná pro šlehaná a kynutá litá těsta do formy (všestranné pečení, muffiny, dorty, bábovky). Složení: směs (rýže, brambor, tapioky, kukuřice a pohanky), kypřící přísady



### Směs bílá bez lepku

Vhodná pro všestranné pečení a vaření (zahušňování polévek a omáček, **palačinky**, cukroví – v kombinaci s chlebovou bílou a jiné). Vhodná i pro kynutá těsta litá do formy. Složení: směs (rýže, brambor, tapioky, kukuřice a pohanky)



### Směs na tmavý chléb bez lepku

Kromě lahodného chleba též vhodná pro všestranné pečení (mazanec, makovec, krecky, vdolky na plechu a jiné). Skvělá v kombinaci s Chlebovou směsí bílou. Vhodná i pro kynutá těsta litá do formy. Složení: směs (rýže, brambor, pohanky a karubinu, vlákna z cukrové řepy), xanthanová guma



### Směs na světlý chléb bez lepku

Směs na bílý chléb, též vhodná pro vánoční cukroví, vánočku, pizzu, těstoviny a jiné. Vhodná i pro kynutá těsta litá do formy. Složení: směs (rýže, brambor, tapioky, kukuřice a pohanky), kypřící přísady



### Rýžová mouka bez lepku

Vhodná pro všestranné použití - pečení i vaření. Složení: směs bílé a celozrnné rýže

## Hrníčkový recept na Beránka bez lepku od Vladky Halatové



### Přísady

- 2 hrnky bezlepkové směsi samokypřící Freee Doves farm (300 g) modrá holubička
- 1 hrnek cukru krystal (220 g) – může být i jiné sladidlo
- 3 vejce (zvlášť žloutky a bílky)
- 200 g 12% smetany (rostlinné smetany)
- 1 sáček vanilkového cukru
- špetka soli
- olej na vymazání keramické formy na beránka
- rýžová mouka hladká na vysypání keramické formy na beránka

### Postup:

Z bílků vyšleháme tuhý sníh se špetkou soli. Ve druhé míse vyšleháme žloutky s cukry, smetanou a moukou. Do vaječné směsi opatrně přimícháme tuhý sníh z bílků. Beránkovou formu vymažeme olejem a vysypeme hladkou rýžovou moukou. Do beránkové keramické formy nalijeme směs a přikryjeme druhou stranou beránka. Vložíme do studené trouby, kterou nastavíme na 180 °C a cca 60 minut pečeme. Pak vytáhneme z trouby a necháme ještě 20 minut ve formě chladnout. Namočíme si utěrku do studené vody a položíme na formu beránka. Po dalších cca 20 minutách sundáme poklop a vyklopíme. Beránka můžeme pocukrovat, potřít čokoládou nebo ozdobit jinak.



# BÜBCHEN UVNITŘ JE TO, CO JE DOBRÉ!

## Hypoalergenní kosmetika Bübchen

Chrání a poskytuje jemnou péči  
pro citlivou dětskou pokožku.  
Vyrobeno v Německu.



BEZ MIKROPLASTŮ



VEGANSKÝ



DERMATOLOGICKY  
SCHVÁLENO



[www.naturprodukt.cz](http://www.naturprodukt.cz)