

# MOJEL- rodina

*a já*

**KLÁRA ISSOVÁ**

Učím se být na sebe laskavá

17. ročník  
ČERVEN 2022  
ZDARMA

EAU THERMALE  
**Avène**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Bez  
škrábání  
již po  
**5**  
dnech\*

Patentovaná aktivní  
látka proti svědění

Vyživuje a obnovuje  
kožní bariéru

0 % konzervačních látek

Vyrobeno ve Francii



**Eau Thermale Avène**  
zdravá pleť, zdravé sebevědomí.

\*Průměrný čas vymizení svědění. Studie realizovaná na 5910 pacientech. U 78,6 % pacientů používajících XeraCalm A.D. 1-2x denně po dobu 7 dní.

# Obsah



## Editorial

Máme tu červen pro ty z nás, kteří už netrpělivě čekají na letní dny, to znamená návrat naděje - červen je prvním letním měsícem, byť do léta spadá jen jeho jediný týden. Nicméně právě červen máme spojený s dobou prvních dovolených, prvních letních výletů možná i prvních letních lásek. Kdo ví...

Každopádně pro školáky je červen koncem školního trápení a vnímají ho jako začátek dvouměsíčního úžasného volna, které konečně mohou prožít tak, jak jim to zbytek roku neumožňuje. Pro nás ostatní to znamená letní měsíce, které přece jen neutíkají v tak zběsilém tempu jako zbytek roku, kdy máme čas na posezení s přáteli, grilování s rodinou, nebo třeba jen na zamýšlení se nad sebou a svým životem. Přeji vám, ať tohle letní rozjímání dopadne pro váš život co nejlépe a ať se vám příští měsíc otevrou dveře do co nejkrásnějších měsíců prázdnin...

A co vám přináší červen v našem časopise? Samozřejmě novou porci zajímavých článků. Řekneme si něco o tom, jak přežít dovolenou s dětmi, jak pečovat o pleť a vlasy i jak se správně opalovat. Samozřejmě si teď před létem řekneme i něco o zdravém letním stravování.

*Tak na shledanou za měsíc...*

- 4** Deníček normální matky
- 12** Jak přežít dovolenou s dětmi
- 20** Citlivá dětská pokožka
- 26** Jíme zdravě
- 32** Nealko letní drinky
- 38** Hubneme do plavek
- 44** Jak pečovat o pleť a vlasy v létě
- 50** Když bolí záda a klouby
- 56** 7 tipů, jak si zorganizovat domácnost
- 64** Jak nám probiotika a prebiotika pomáhají
- 70** Desatero správné lékárničky
- 76** Léto bez úrazů a šťípanců...
- 82** Cestování se zvířaty

### Rozhovor

- 92** Klára Issová  
Učím se být na sebe laskavá

Iva Nováková

Titulní foto: Stanislav Honzík

# Deníček normální matky

*První narozeniny za vámi a možná si říkáte, že jste překonali nejtěžší rok v životě dítěte. Vyvedeme vás z omylu, přichází batolecí věk, který vám dá pořádně zabrat. Na druhou stranu vás čeká spousta krásných chvil.*

*Na co se připravit?*



Skončila jste s kojením, dítě se už nebudí každé tři hodiny, možná prospí celou noc a začalo si zvykat na pevnou stravu... A vy se těšíte, jak se vám uleví. A ono ouvej. Zjistíte, že ten šílený vlak jede neřízenou strelou dál a máte pocit, že se snad zblázníte. Chce to hlavně klid. Je to normální a vy jste normální matka, snad vás to uklidní. Batoletčí věk, tedy období mezi prvním a třetím rokem, je plný změn a velkého vývoje. Život s batoletem je veselý, pestrý a náročný. Dítě prochází zátěžovým obdobím. Prakticky denně se vám bude měnit před očima. Najednou lup a ono chodí, začne mluvit, bude se pomalu učit na nočník a také smrkat, bude si hrát, socializovat se, dělat si z vás legraci, o všechno se zajímat. Dítě se nyní strašně rychle vyvíjí, začíná se separovat, vyjadřovat vlastní ego. Připravte se na dobu, která prověří vaše nervy a psychickou odolnost. Budete potřebovat notnou dávku empatie. Je nutné mu nastavit hranice, zároveň se dokázat vcítit do jeho potřeb a prožívání.

## NA CO SE PŘIPRAVIT

### Období vzdoru

Jakási malá puberta. Ano, právě ta přichází s tímto věkem. Váří se dítě v obchodě po zemi a vyžaduje lízátka? Lehne si do kaluže a vy ho z ní nemůžete dostat? Lidé se otáčejí a vy se jen červenáte? Co s tím? Jak zareagovat? Hlavně zachovejte klid. Není to malý grázlík nebo narušený jedinec. Je to normální!

Dítě vám to nedělá naschvál. Jen ještě neumí zvládat své emoce. Narazilo na překážku, kterou nedokáže překonat. Jakýsi mantinel. A neví, co s ním. A tak se vzteká. Ale je to pro něj důležité, protože tím se učí. V budoucnosti pak dokáže překážky zvládat. Proto mu neustupujte. Nenechte ho, aby si vztekem vynucovalo, co chce. Je sice pohodlnější ustoupit a díky tomu navodit klid, ale tím ničeho nedocílíte. Dítě bude dále testovat vaše hranice a stále je posouvat. Zároveň ale nebudte agresivní ani mu jakkoliv nedávejte najevo ultimáta typu: nebudu tě mít ráda apod.

### S emocemi jako na houpačce

Zkuste si spočítat, kolikrát se během

jediného dne směje a vzápětí se smích změnil v pláč (a naopak). Možná vám to připomene samu sebe v těhotenství. Všechno prožívá naplno, tady a teď. Své emoce potřebuje vyjádřit. Neumí s nimi ještě nakládat. Nechte ho a dopřejte mu to. Potřebuje se vyvztekat. Musí ten přetlak jít ven. Nastavte mu hranice, zároveň ho ale v žádném případě neodsuzujte. Neodmítejte ho. Buďte tady pro něj a dejte najevo, že vás zajímá, co ho trápí.

Batolata se nevyznají sama v sobě, ve svých pocitech. Od toho jste tu vy, abyste jim to usnadnila. Dítě vám nastaví zrcadlo. Ukáže, jak jste schopna zvládat náročné situace. Proto pracujte sama na sobě. Nesnižujte jeho prožívání, jeho trápení. Nevysmívejte se. Berte je vážně. Naslouchejte. Vnímejte, co ho zraňuje a vyhýbejte se tomu. Jak hysterickým reakcím předcházet? Pomáhá udržovat pevný denní řád. Emoční výkyvy často přicházejí, když je dítě unavené, nevyspalé, přetažené nebo třeba hladové. A tak nastavte denní řád a sama se ho držte. Nastavte určité hranice, díky kterým dítě získá jistoty.

### Separace ego

V tomto věku se začíná projevovat ego. Možná často slyšíte „Já sám.“ „Nechci“ apod. Dítě dává najevo vlastní osobnost a chce se separovat. Zároveň potřebuje i naprostou jistotu a zázemí, kam se vždy z té separace vrátí. Do vaší láskyplné náruče.

Dítě je středem světa. Alespoň samo pro sebe. Nečekejte, že se do vás dokáže vcítit. Nedokáže ještě zvládat vlastní agresi. Co s tím? Buďte trpělivá a vysvětľujte mu, co a proč se nedělá a nebylo vhodné. Ale ne, když je v afektu, v takové chvíli s ním nic nezmůžete. Počkejte, až se uklidní. Kdykoliv se zachová citlivě, podpořte ho v tom. A naučte se sama zvládat své emoce. Vězte, že dítě napodobuje, učí se pozorováním. A tak vlastní příklad je ta největší výchova.

### Začíná mluvit

Brzy vás čekají samé všetečné otázky, které se budou linout z úst dítěte. Nyní se učí mluvit. Pomozte mu v tom. Rozvíjejte řeč – čtěte pohádky, podněcujte ho k vyprávění, ukazujte si obrázky,

zpívejte, používejte říkadla. Motivujte ho, aby se rozhovořilo. Mluvte na něj správně. Nešišlejte, dobře vyslovujte. A přinášejte mu dostatek impulzů. Skvěle slouží forma hry.

Aby se dobře rozvíjela jeho řeč, potřebuje k tomu dobré a klidné zázemí. Když bude žít ve stresu a v rozhádané rodině, může se stáhnout a přestat mluvit. Nebo koktat.

### Chůze

Oslavili jste rok a dítě ještě nezačalo chodit? Přitom sousedovic Janička běhá už od devíti měsíců? Nenechte se vystresovat. Každé dítě potřebuje jiný čas. Netlačte na něj. Pomáhejte mu, poskytněte oporu a když bude mít tendenci se zvedat a cupítat, nebraňte mu. Jistě je pohodlnější a mnohdy to jinak nejde, když ho posadíte do kočáru a frčíte rychle z bodu A do bodu B. Ale vyhradte si čas a „procvičujte“. Můžete se posadit na deku do trávy, přirozeně ho nechat válet se vedle vás, tu a tam se s ním projít, přidržovat, ukazovat, co se kolem děje. Bude se zajímat a bude mít chuť se začít zvedat. Hlavní je dostatek vjemů a příležitostí, žádný nátlak, ale trpělivost.

Dejte mu příležitost k pohybu. Jestli ho pravidelně posazujete před televizi, případně mu dáte do rukou tablet, aby se zabavilo a vy jste měla klid, zadržte. Těmto nešvarům se snažte co nejvíce vyhýbat. Co to jde, snažte se chodit ven, aby mělo přirozený pohyb. Ideálně formou hry. Pohyb můžete rozvíjet také tancem, cvičením či plaváním. Navštěvujte třeba pravidelné lekce a kurzy, dítě se zároveň socializuje, uvidí ostatní, jak jim to jde a bude motivované.

### Strava

Čím byste měla batole krmit? Dokud jste kojila, byla jste tohoto bodu vcelku ušetřena. Nyní si dítě zvyká na pevnou stravu a maminky řeší, co je pro ně nevhodnější. Často se tak dostávají do extrémů. Pokud to nevyžaduje zdravotní stav, snažte se vyvarovat různých diet. Hlavní je pestrost. Někdy to může být docela obtížné, protože dítě se upne k několika základním potravinám a ostatní odmítá. Nenuťte ho, ale předkládejte, nabízejte. Jídelníček i konzistence potravy se po-



# NEON

## POJIŠTĚNÍ PRO KAŽDÝ ŽIVOTNÍ ZKRAT

### Životní, rizikové a úrazové pojištění pro celou rodinu

- Pojištění až do **85 let**
- ČPP Pomoc – NONSTOP zdravotní a sociální infolinka
- Pojistíme hypotéku až do **99 mil. Kč**
- **Sleva 15 %** na připojištění trvalých následků úrazu



stupem věku rozšiřuje. Strava by měla obsahovat všechny důležité složky, aby se dítě mohlo zdravě vyvíjet. Základem jsou bílkoviny, zdravé sacharidy, zdravé tuky. Zařazujte libové maso, ryby, mléčné výrobky, vejčička, pamatujte na ovoce a zeleninu. Hlavně dbejte na pestrost, stravitelnost a správnou konzistenci. Velmi decentně zacházejte se solí a pokrmy nekořeňte. Používejte bylinky. Nejzdravější a nejstravitelnější jsou pokrmy připravované na páře, vařené, dušené.

Jídlo podávejte v co nejpřirozenější formě. Vždy se snažte o čerstvou stravu. Jestliže si usnadňujete práci hotovými příkrmly, velmi je omezte.

Například jen na nouzovou dobu při cestování.

#### **Jídlo zábavné**

Už nyní by se batole mělo učit, že rodinné stolování je samozřejmost. Žádné pobíhání po bytě, abyste ho honila se lžičkou. Dítě by si mělo zvyknout, že se jí u stolu, v konkrétní dobu a s ostatními členy rodiny. Rozhodně ho neparujte. Jestli jste dosud nebyli doma zvyklí jíst společně, pak nyní je nejvyšší čas to změnit. Právě teď dítě získává základní návyky, a tak mu jděte příkladem. Ono vás bude napodobovat.

Dejte mu příležitost, aby se krmilo samo. Odklánějte se od kašovitě stra-

vy k té pevné. Nakrájejte mu maso na kousky a nechte ho, ať si s ním samo poradí. Jasně, že budete pak muset uklízet kuchyň, ale to k tomu patří a stojí to za to.

Zapojte ho do přípravy. Kupte mu dětské nádobíčko a nechte, ať vedle vás krájí, vaří, míchá. Zeleninu a ovoce zábavně vykrajujte, snažte se, aby jídlo vypadalo lákavě.

Tady určitě neplatí tresty, ale pozitivní motivace. Hlavně klid, žádný spěch a stres.

#### **Nebezpečné nástrahy**

Budíte se strachy, že se vaše dítě zraní, vběhne pod kola aut, opaří se nebo





utopí? Mnoha dětským zraněním se tak jako tak nevyhnete, ale snažte se udělat vše pro to, abyste je eliminovala. Traduje se, že nejvíce zranění na dítě číhá v domácnosti. A tak se na ni podívejte očima batolete a dle toho ji upravte. Jestli jste se dosud pyšnila designovou domácností, teď budete pravděpodobně muset ze svých nároků polevit a hledat kompromisy. Nyní se na první příčku dostává bezpečnost. Batole je zvědavý objevitel. Prozkoumá kdekou skulinku. Nejlépe tu elektrickou. Proto zásuvky zaopatřete bezpečnostním krytem. Z dosahu odstraňte veškeré kabely. Dětskými chrániči zakryjte také ostré hrany nábytku.

Ke schodům připevněte zábrany. Totéž platí, pokud máte doma krb. Dítě může vážně zranit i televize. Lehce ji na sebe převrhne. Uvažujte o tom, že byste ji připevnili na zeď. Nic nenechávejte na kraji stolu, linky a sporáku. Pozor i na takovou maličkost, jako je ubrus. Těch se v tomto období raději zzelte. Nebezpečí číhá na podlaze. Dítě se může zranit na dlaždicích, plovoucí podlaze, ale lehce zakopne i o kobereček. Poptejte se po protiskluzových variantách. Podlahu pravidelně vysávejte. Nikdy nevíte, co vám tam upadlo a co může dítě najít, spolknout a vdechnout.

Veškeré léky, chemikálie a čisticí prostředky uzamkněte. Nestačí je postavit, kam se dítě nedostane. Jsou to vynalézaví tvorové.

Dítě bude každou chvíli na zemi. A to nejen proto, že se batolí, ale protože padá. Ono se říká, že dítě je jako z gumy a vydrží téměř vše. To se opravdu ale jen říká, traduje. Stačí chvilka nepozornosti, jen se ohlédnete a batole se svalí z přebalovacího pultu, převálí se z postele. Když ho nepřipoutáte, jednoduše vypadne z kočárku. Učí se na odrážedle? Pak se také připravte na nějaký ten pád. Může se opravdu ošklivě zranit.

Velkou hrozbu představuje voda. Dítě se rádo cachtá a hraje si s kačenkami, všechno namáčí a baví se tím. Ale nikdy, opakujeme, nikdy nenechávejte dítě o samotě. Stačí chvilka a stačí jen pár centimetrů vody, aby se utopilo. Tedy žádné odbíhání, když se bude koupat ve vaně. Ač se vám to může zdát absurdní, tak neopouštějte ani kbelík s vodou při mytí podlahy.

Velmi obezřetní buďte v případě zahradního bazénu. Rozhodně investujte do jeho zastřešení. Jinak je přímo magnetem na průšvihy. Pozor na bazénové folie, kterými dítě může propadnout.

Plánujete letní grilovačky? Mějte dítě neustále pod dohledem. Popálit se může o gril, uhlíky, a také vaše pozornost může být roztříštěná. Pamatujte, že čím víc lidí, tím roztříštěnější pozornost a větší riziko, že se vám dítě na chvíli ztratí z dohledu.

Místo na spaní nám má zajistit bezpečí a klid. Tak na to pamatujte při výběru postýlky. Šprusle by neměly být příliš daleko od sebe, aby jimi váš poklad neprostrčil hlavu. Pokud to místnost jen trochu dovolí, nestavte postýlku k oknu. Okna opatřete bezpečnostní záklopkou. Dítě lákají všechny závěsy, záclony, ale i šňůrky od žaluzií. Rizikem mohou být i nevhodné hračky. Vybírejte přesně určené pro věk dítěte. Vždy musejí splňovat potřebné nároky, být testované, to si ověřte.

Milujete květiny a máte jich plný byt? Jestli jste dosud nemusela rozlišovat, které z nich jsou či nejsou jedovaté, pak nyní si to poctivě nastudujte. Rozlučte se s dyfenbachii a dalšími jedovatkami. Věnujte je někomu bezdět-

nému. Nestačí je umístit někam, kam se dítě nedostane. Nikdy nevíte, jestli neupadne lísteček, neukápne kapka, pokud jste ji přelila atd. A dítě je velmi zvědavé a rádo ochutnává.

## HLÍDÁNÍ

Kdy je dítě zralé na to, abyste ho svěřila někomu cizímu? I to je velmi ide-

to prostě nezvládne.

Dejte mu čas, aby se mohlo adaptovat na nové prostředí. Začněte pomalu. Ideální je, když budete první dny v novém místě trávit s ním. Mnohde umožňují, abyste tak byla svému dítěti nablízku. Odlučujte se pomalu. Na hodinku, na dvě, postupně přidávejte.



ální. Některé maminky si prodlužují rodičovskou dovolenou, co nejdéle to jde, jiné se chtějí nebo musejí vrátit do práce již velmi brzy. Sama si ujasněte, jak je na tom vaše dítě, co a jak zvládne. Využijete chuť, která bude chodit k vám, do domácího prostředí, nebo dítě pošlete do jeslí či dětské skupiny? Připravte se na to, že chvíli potrvá, než si zvykne. Jestliže si myslíte, že 1. září nastoupí dítě do jeslí a vy do práce, pak vás možná nemile zaskočí, že

## HRA

Dítě chce a potřebuje tvořit. Potřebuje „pracovat“. Možná vás zaskočí, jak vám bude chtít pomáhat a napodobovat, co právě děláte. Pořídte mu dostatek podnětů v podobě kreativních hraček, které vzbuzují představivost. Ideální jsou dřevěné hračky, kostky, puzzle. Skvělé jsou zvukové hračky, nástroje, xylofon, bubínek. Tady platí dvojnásob, že v jednoduchosti je krása. Bábovičky na pískovišti, formičky,

kyblíček, ale i konvičku. Zkrátka absolutní zahradník a stavitel. A nemusíte za ně utrácet horentní sumy. I obyčejný smetáček nebo vařečka poslouží k tomu, aby se zabavilo a rozvíjelo.

## Ach ten nočník

Je to tady. Postupně se budete zbavovat plínek a učit dítě chodit na nočník. Pro mnohé rodiče je to noční můra. Kdy začít? Na to neplatí striktní pravidlo. Hlavně na dítě nespěchejte a netlačte. Obrňte se trpělivostí, snažte se mu to co nejvíce usnadnit. Vysvětlete mu, k čemu nočníček slouží, velmi jednoduše. Stejně tak mu dejte pokyn, že se má vyprázdnit. Projeví se, že potřebuje jít na velkou? Řekněte kakat a – jasná slova.

Počkejte, až bude vše v klidu. Není vhodné s učením začínat ve vyhrcovaných emočních chvílích, při stěhování apod. či v případě narození dalšího potomka. Pořídte více nočníků, abyste je měla po ruce v případě potřeby. Pak to může přijít velmi rychle. Jakmile vyšle signál, že potřebuje, hned ho posadte. Ale nenechte ho dlouho vysedávat. Jen pár minut stačí. Netrapte ho, nenutte, pozitivně motivujte. Důležitá je pravidelnost. Každé ráno po probuzení, po každém jídle, apod. Vymyslete si nočníčkovou pohádku. O tom, co je nočník a k čemu slouží.

## Klady batolecího věku

Ale nemusíte mít jen ze všeho hrůzu. Těšit se můžete na krásné věci. Batolecí věk s sebou také nese spoustu radostí. Už jen fakt, když denně vidíte jeho pokroky. Užijte si je a radujte se. Dítě dokáže projevit smysl pro humor. Budete se hodně smát. Učí se mluvit a mnohdy tvoří velmi legrační věci. Zapisujte si jeho „perličky“ a čtěte si v nich, když vám bude těžko.

V neposlední řadě se s malým capartem můžete vrátit do dětství. Zase si začít hrát, i když by vám to jako dospělé osobě připadalo nepatřičné. A ještě jeden bonus to s sebou nese - cítíte se uhoněná, jak za drobotinou neustále běháte? Vezměte to jako trénink. Lepší než posilovna, ne?

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com

# VAŠE SPOLEČNÁ RANNÍ KÁVA S NUK HRNEČKY MOHOU I TI NEJMENŠÍ PÍT JAKO VELKÉ DĚTI.

NOVÉ  
DESIGNY



## NUK Mini Magic Cup a Magic Cup

Naučit se samostatně pít je jedním z nejdůležitějších kroků ve vývoji miminka a je opravdovou výzvou. Proto jsme vyvinuli dva učící hrnečky, které rostou spolu s Vaším děťátkem. **360° pitný okraj** podporuje dítě ve snaze učit se pít podél celého okraje - skoro jako u běžného hrnečku. Jediný „kouzelný rozdíl“ je ten, že nápoj z hrnečku nevyteče díky silikonovému disku, který utěsňuje víčko zevnitř.

Zjistěte více na [NUK.cz](http://NUK.cz)



Rozumí životu.

# Jak přežít dovolenou s dětmi

*Už odpočítáváte dny, kdy konečně vyrazíte k moři? Vidíte se na pláži s drinkem v ruce? Zároveň řešíte, zda s sebou na dlouhou cestu vzít své ratolesti, nebo je raději nechat u babičky? Třeba vás inspirujeme...*

A je to tady. Vytoužená dovolená, zasloužené volno, relaxace. Alespoň takhle jste prožívala léto, než se vám narodily děti? Tak tomu asi odzvonilo. To ale neznamená, že si nemůžete užít báječné prázdniny s celou rodinou.

Možná řešíte dilema. Když pojedete s partnerem sami k moři, můžete polehávat pod slunečníkem a odpočívat, jak se vám zlíbí. Nikoho nebudete muset stále ostřížím zrakem sledovat, jestli se netopí, zda se neztratil nebo nezranil. Když budete chodit po památkách, užijete si je do hloubky a nikdo vás nebude popohánět, že se nudí. Když vyrazíte

na horskou túru, nikdo nebude fňukat, že ho bolí nožky. Na druhou stranu vám ale bude smutno, bude se vám stýskat. Budete myšlenkami u svých dítek. Každá maličkost vám bude připomínat, jak by se to asi líbilo dětem. Co by asi řekly na to či ono. A třeba si budete vyčítat, že jste je ochudila o zajímavá dobrodružství.

Ta samozřejmě zažijí i u babičky nebo na táboře, což mnozí považují za ideální variantu, kam „odložit“ děti, když se sami chtějí vypravit do dálek. Pokud plánujete náročnou poznávací cestu, asi není co řešit. Jinak ale stojí za úvahu pobyt u babičky či na táboře odsunout

na dobu, až se vrátíte, a dovolenou si užít jako rodina. Vždyť spolu v poslední době trávíme tak málo času. Přitom společné zážitky stmelují, sblížují a rodinu daleko více semknou. Dovolená je pro to jako stvořená. Věřte, že z ní budete čerpat celý rok a děti na ni možná budou vzpomínat celý život. Jen mějte na paměti, že je nutné slevit z vlastních nároků a najít ideální kompromis.

## **CO ZVÁŽIT**

Cestování s dětmi má jednu velkou výhodu. Často mají pobyt zdarma nebo s výraznou slevou. Velmi brzy začnou poznávat svět, rozšíří si rozhledy. A na-



učí se správně chovat v jiném prostředí, potkají se s jinou mentalitou a obohatí se o spoustu zkušeností.

Než se ale vrhnete do plánování, zkuste se vžít do svého dítěte a podívejte se na vše jeho očima. Cestu musíte přizpůsobit jeho potřebám, jinak vám z dovolené udělá peklo.

## TAK TROCHU SNĚNÍ

Ráda byste celý týden obcházela historické památky? Váš partner naopak chce absolvovat vysokohorskou turistiku nebo adrenalinové sporty? Přitom



vaše dítě by se vidělo nejraději v zoo a na tobogánu? Hlavní je vše naplánovat tak, aby byli všichni spokojeni. Starších dětí se můžete ptát, co by je lákalo, co by chtěly zažít. Zároveň byste se měli cítit komfortně vy rodiče. Zkrátka je nutné najít správný kompromis.

Než začnete vážně plánovat, tak si jen tak „pohrávejte“. Nechte dítě, ať se zapojí. Přineste si domů prospekty a společně si je prohlížejte, říkejte si, co by se komu líbilo, těšte se z obrázků. Už tohle jsou krásné společné zážitky. Vezměte mapu a ukazujte, kde se místo nachází, kudy k němu pojedete, vyznačte trasu...

## OD SNĚNÍ K REALITĚ

Nyní je potřeba přistoupit k praktickým věcem. Je potřeba si ujasnit, jak konkrétně by měla vaše dovolená vypadat. Čím konkrétnější představu máte, tím lépe. Musíte vědět, kam pojedete, kde se ubytujete, čím pojedete a jak ten tý-

den nebo dva strávíte. O tom všem se budeme bavit níže. Nicméně vše plánujte zavčasu a včas si pobyt zarezervujte. S dětmi není vhodné vyrazet bez promyšlení na cestu s myšlenkou, že se ubytujete, kde zrovna zaparkujete, až budete unaveni. Může se stát, že zrovna bude všude plno a dítě se tak ocitne v nepohodlí.

Dejte si do pořádku veškeré dokumenty. Zkontrolujte pasy, případně ho dejte dítěti udělat. Zajímejte se, jaké jsou v daném místě cestovatelské podmínky, co je potřeba splnit (to se týká hlavně exotičtějších zemí), zda je potřeba nějaké očkování apod. Jestliže si na místě hodláte půjčit auto, raději si ho již nyní zarezervujte, ať se nemusíte nervovat, že nebude dostupné.

## DESTINACE

Kam vyrazit? Cítíte se na dlouhý let někam za exotikou? Zvládne to vaše ratolest? Nebo zůstanete při zemi a raději pár následujících let budete objíždět evropská letoviska? To už je na vaši úvaze, abyste posoudila, jak je na tom vaše dítě a co si můžete dovolit.

Každopádně vámi zvolenou lokalitu důkladně prostudujte. Nehrozí tam nějaká zdravotní rizika? Jak jsou na tom s hygienou? Je po ruce lékař? Jsou zde obchody? Není to příliš divoké středisko? Nebo není naopak příliš odříznuté od světa? Jaké jsou zde pláže? Jsou snadno dostupné i pro děti? Nejsou tam jen ostrá skaliska, velké vlny? Je zde pozvolný přístup do moře?

Myslete na dětskou zábavu. Nepočítejte s tím, že celé dlouhé dny se vydrží placatit na pláži. Jednak to není vhodné ze zdravotních důvodů a také bude potřebovat jiné rozptýlení. Zajímejte se, jaké jsou zde další možnosti. Je poblíž třeba zoo, aquapark, dětská hřiště? Jak už to tak bývá, člověk míní, pánbůh mění. Zvláště, jde-li o děti. A tak se připravte i na variantu, že z vašich plánů sejde. I u moře se může stát, že celý týden prouší. Najde se v okolí nějaká zábava pod střechou? Chcete-li vyjždět na výlety, jsou v dojezdové vzdálenosti, abyste s dítětem nemuseli trávit další dlouhé hodiny v autě? To vše výběr destinace ovlivní. Jestliže vyrazíte s cestovkou, poohlédněte se po nějaké, která je zaměřená na pobyty s dětmi, tím se vám všechno zjednoduší.

## UBYTOVÁNÍ

Kde asi složíte hlavu? Jako ideální se v případě dětí jeví baby friendly hotely, které jim nabízejí veškerý komfort počínaje dětskou postýlkou, židličkami, prakticky veškerým vybavením, přes dětské menu, hřiště, herničky po možnost hlídání či animačních programů.

Zajímejte se, co vše hotel nabízí (je zde například dětský bazén?), ale i kde se nachází. Není příliš vzdálený od pláže? Není přímo u diskotéky, odkud se line hluk až do rána? Není daleko od centra? S dítětem těžko absolvujete několika kilometrové procházky po kolonádě.

Možná ale zvažujete, že se ubytujete v apartmánu. Ten je skvělou variantou pro ty, kteří upřednostňují více soukromí. I ty mohou být hotelového typu, ale vy asi oceníte ubytování někde v soukromí, v zahradě a s velkým prostorem, v kterém si budete užívat odpočinek. Budete tak mít dostatek místa k tomu, abyste si mohla v klidu s partnerem povídat, zatímco dítě odpočívá v některém z pokojů. Toho se v hotelu zřejmě nedočkáte.

Pro někoho kladem, pro jiného zápor je fakt, že zřejmě stravování bude na vašich bedrech. Můžete si uvařit dle vlastních, potažmo dětských preferencí, ale zase s sebou povežete věci na vaření, někdy i na úklid či povlečení, takže se vaše auto trochu více prohne.

## DOPRAVA

A jsme u již zmíněného automobilu. Samozřejmě to není jediná varianta, ale v případě dětí, které nejsou zvyklé cestovat, se jeví asi jako nejideálnější. Můžete ji totiž zcela podřídit jeho potřebám. Dobré je ji naplánovat na noc, aby dítě co nejdelší část cesty prospalo. Zajistěte mu dostatek pohodlí.

Na cestu zabalte hry, CD s pohádkami, písničky, hodit se vám budou kvízy, hlavolamy, dětské časopisy. Ale určitě zabodujete tím, když mu schováte nějaké překvapení v podobě nové hračky. A smiřte se s tím, že se mu při jízdě budete muset věnovat. Takže zatímco dříve byste na sedačce spolujezdce podřimovala, sotva byste se rozjeli, teď si moc neodpočínate. Děti jsou zvyklé zírat hlavně do mobilu a tabletu. Přijměte ho, aby koukalo ven. Třeba hrou

NOVINKA



# CARTE D'OR<sup>®</sup>

## *Les Desserts*

NOVÉ CHLAZENÉ SMETANOVÉ DEZERTY



OCHUTNEJTE  
TAKÉ DALŠÍ  
VARIANTY:



Výrobce a distributor





na počítání. Počítat můžete cokoliv, například červená auta, která kolem vás projedou.

Pravidelně dělejte přestávky, dobré je si je předem naplánovat. Dítě se občerství, proběhne a třeba něco smlsne. S tím souvisí svačiny, které byste měla nachystat. Nespoléhejte na to, že zastavíte u pumpy. Nikdy nevíte, jestli neztvrdnete v zácpě. Každému členu rodiny připravte vlastní krabičky. Vhodné jsou různé plněné sendviče. I když to třeba jindy nevidíte ráda, udělejte výjimku a zabalte i nějaké ty dobroty. Vyhýbejte se ale čemukoliv, v čem je čokoláda, protože pak byste mohla v případě horka uklízet celé auto. Mlsání můžete připravit i doma a zdravěji. Upečte třeba vlastní muesli tyčinky, zabalte sušené ovoce, nakrájejte čerstvé ovoce, zeleninu...

Do auta nezapomeňte sbalit také lékárníčku v čele s kinedrylem. Hodit se můžou i nějaké ty sáčky, kdyby to na dítě přišlo. Mějte po ruce pytel na odpadky, ubrousky i vlhčené ubrousky. V autě byste měla mít mobilní telefon, nabíječku, polštářky, deku, vezměte také tašku s náhradním oblečením. Přeci jen se může dítě umazat, propotit nebo mu bude zima. Oblečení by mělo být prodyšné, volné, pohodlné. Raději více vrstev.

Pokud je dítě v kojeneckém a batolecím věku, určitě nezapomeňte přibalit jeho oblíbenou lahvičku, či hrnek, dudlík. Bez nich by totiž vaše dovolená vůbec nemusela dobře dopadnout... V sou-

vislosti s tím samozřejmě připomínám pitný režim, který se v parných dnech vylatí dodržovat...

#### **Náš tip:**

Připravte si předem itinerář, který vám následně ušetří práci i nervy, že něco zapomenete. Sepište si:

- Co zabalit do auta
- Jaké jídlo na cestu
- Opalovací krémy a lékárníčka
- Co zabalit do kufru (každý člen rodiny vlastní kufr)
- Důležité dokumenty

Pak už jen stačí odškrtnout, co už máte hotové.

### **PROGRAM**

Ne vše musíte absolvovat s dětmi. Chcete-li do hloubky poznat památky a víte, že dítě tohle nezvládne, využijte možnost hlídání v hotelu. Dítě se zabaví a vy si užijete historii a kulturu. Další den už zase strávíte spolu.

Promyslete také, zda by nebylo vhodné vyrazit s přáteli. Bude větší legrace, dítě nebude tolik zlobit, bude mít s sebou kamarády a případně si můžete vypomoci s hlídáním. Klidně si udělejte jeden den holčičí a nechte pánské osazenstvo se syny.

Připravte se na to, že se jim změní režim. Dítě, které doma chodí spát v osm večer, po večerníčku, jí příkladně, žádné sladkosti, tady na něj bude číhat spousta lákadel. Večeře se na jihu podávají v době, kdy dítě doma už dávno spí, všude samé laskominy, zmrzlina a ten

báječný noční život. Dítě bude mít oči na vrch hlavy. A vy s ním. Těžko se vám bude chtít trávit večery na hotelu, když si můžete vychutnat krásné zážitky. No tak se ten svět nezblázní. Proto dovolenou nenechávejte až na poslední dny před koncem prázdnin, aby dítě mělo dostatek času se zase vrátit k pevnému režimu.

Dítě bude chtít koupit vše, co uvidí. Nebuďte striktní a nějaký ten suvenýrek mu dopřejte. Co na tom, že postrádá vkus? Je přeci dovolená a vzpomínky mu zůstanou navždycky.

Myslete také na návrat. Máte-li někoho blízkého, domluvte se s ním, aby vám před příjezdem nakoupil, ať máte něco příjemného na přivítanou. Jinak si do mrazáku připravte jídlo, abyste případně mohla jen vytáhnout a ohřát hotovou večeři. Dům opouštějte uklizený, ustlaný, abyste rovnou mohla vplout do sprchy a do postele.

### **KAM VYRAZIT NA DOVOLENOU**

A na závěr by se jistě hodilo pár tipů, kam vyrazit na výlet.

### **ZAČÍNÁME V AQUALANDU MORAVIA**

Aqualand Moravia je nejmodernějším a největším aquaparkem v České republice. Podle aktuálního žebříčku agentury CzechTourism je nejnavštěvovanějším turistickým místem v Jihomoravském kraji. V rámci celého Česka se řadí na desáté místo. Během běžného



# DĚTSKÝ VODNÍ HRAD



**BITVA  
ZAČÍNÁ  
JIŽ BRZY!**

**SVĚT VODNÍCH  
ZÁŽITKŮ**



**AQUALAND  
MORAVIA**

provozu aquapark navštíví ročně zhruba 800 tisíc lidí, polovinu návštěvnosti tvoří rodiny s dětmi. Děti i dospělí se mohou vyřádit až na 28 vnitřních a venkovních tobogánech a skluzavkách s celkovou délkou téměř 2 km. Venkovní vodní atrakce Abyss a Boomerango určené až pro 3místné rafty si mohou v letních měsících návštěvníci vyzkoušet v Tiskové sdělení rámci České republiky pouze v Aqualandu Moravia, jde o unikátní atrakce v celé střední Evropě. Novinkou je také rozšířený letní areál s klidnou řekou, dětským vodním světem a atrakcí High Five, která jede i do kopce. Nejbližší tobogán tohoto typu se nachází na Kanárských ostrovech. K dispozici jsou, kromě jiných, i oblíbené celoročně otevřené tobogány U-Wave, Supercrater, Wild River nebo YellowCrash. Dětem jsou určené dětské bazény a skluzavky, užijí si také v bazénu s atrakcemi, kde mají k dispozici skákadla, šplhací síť nad vodou, bublinkovače nebo chrlíče. Aqualand Moravia nabízí celkem 16 bazénů s vodní plochou 3000 m<sup>2</sup>, některé s využitím vody z místního termálního vrtu, rozsáhlou wellness zónu Forum Romanum a nově vybudovanou wellness zónu Pálava, Imperium Restaurant a Coffeeland. Součástí je také pár kroků vzdálený hotel Aqualand Inn.

V letošním roce Aqualand Moravia spouští novou službu pro rodiny s dětmi – Mr. a Mrs. Slider. O co jde? Rodiče, kteří se tobogánů bojí, mohou své dítě svěřit do rukou zkušeného superhrdiny, jehož náplní práce je sjíždět s dětmi tobogány. Denně jeden superhrdina může na tobogánech najezdit podle propočtů až 10 kilometrů. Jak superhrdina vypadá? Tak trošku jako Superman. Takový Superman, jen mezi tobogány. Aqualand Moravia mu nadělil speciální tvář, která přiláká pozornost dětských návštěvníků. Zatímco rodiče pořídí svému dítěti profesionálního hlídače, který s nimi sjede vybrané atrakce, mohou trávit čas podle svého.

## DINOPARK JE SKVĚLÝ

DinoPark je ojedinělý koncept tematicky zaměřených zábavních parků v České republice, na Slovensku a ve Španělsku. Unikátní síť DinoParků představuje návštěvníkům záhadný svět dinosaurů v jejich reálných podobách a seznamu-

je návštěvníky s prostředím druhohor. DinoPark nabízí nádherné pohyblivé a statické modely dávných vládců naší planety v životních velikostech, dětské atrakce, DinoKlub, kamarády Fina Dina a Dinu Minu a mnoho dalšího. Mottem DinoParku je přinášet malým i velkým DinoFandům radost, poznání, zábavu a zážitky, na které se nezapomíná. Každý rok navštíví DinoParky více než jeden milion návštěvníků.

DinoPark nejsou jen modely dinosaurů v životních velikostech, ale také množství atrakcí pro děti všech věkových kategorií. Které z dětí by se nechtělo podívat na svět očima právě se vylíhnutého dinosaura ze své skořápky, v Paleontologickém hřišti odhalit ukrytou kostru pravěkého tvora, bavit se s dalšími dětmi na prolézačkách a houpadlech, nebo si udělat unikátní fotku do rodinného alba ve fotosaurovi.

## AQUAPARK BABYLON V LIBERCI

Přijďte si užít zábavu do Aquaparku ve stylu příběhů Julese Verna! Rázem se tak ocitnete v malebném přímořském městečku s vysokým majákem, ze kterého to je už jen pár kroků do tajuplného mořského světa pod vodní hladinou plného nejrůznějších mořských živočichů a korálů.

Atriovou halu zdobí velkoformátová malba vyprávějící příběh o fantastním světě, jaký žil v představách lidí z 19. století. Obraz spolu s majákem, větrnou elektrárnou a devítimetrovými světelnými varhanami doplnil vnitřní prostor ve stylu tajemné říše kapitána Nema. Můžete se nechat unášet divokou řekou, nebo absolvovat Tarzanovu stezku. Úžasným zážitkem je také jízda adrenalinovým trychtýřem. Teplota vody v bazénech je celoročně 27 – 30°C.

Od července do srpna je otevřena venkovní terasa s bazénky, trampolínou, možností opalování a překrásným výhledem na horu Ještěd a město Liberec. Wellness centrum na světové úrovni přináší množství relaxačních možností pro dosažení harmonie těla i duše. Sauny ve stylu antických lázní, solné a bylinkové inhalace, whirpools, solný důl a další originální zážitky vám zajistí opravdu kvalitní odpočinek a uvolnění. Ubytovat se můžete přímo v areálu,

v luxusním Wellness Hotelu Babylon, jehož hosté mají vstup do zahrnut v ceně ubytování po celou dobu pobytu.

## CO TAKHLE MAJALAND?

Kdo by nemiloval včelku Máju a čmeláka Vílíka? Vraťte se do dětství a připomeňte si je v nově otevřeném, největším krytém zábavním areálu u nás. Zábavní prostor se rozkládá na 9000m<sup>2</sup>. Na výběr zde máte z dvanácti tematických atrakcí pro malé i velké. Závratnou rychlostí profrčíte na Víkové horské dráze, na motýlím řetízovém kolotoči zažijete pohádkový let, pořádný sešup vás čeká na jedné z nejdelších skluzavek v Česku.

Jak se asi cítila včelka Mája, když s ní padal list? Vyzkoušíte si to. Zatočí se s vámi taneční květina, bez výkřiků se jistě neobejde houpání v houpacím stromu, můžete se proletět i na žábách, projet se na dinosaurovi nebo se vykoupat v balonkovém jezírku. Až vám vyhládne, občerstvíte se v restauraci uvnitř obřího stromu.

## LIBILA BY SE VÁM DINOSAURIA PRAHA?

Zažijte nevidané dobrodružství tváří v tvář dinosaurům v moderním interaktivním světě Dinosauria Muzeum Prague.

Světově unikát, který boří představy o muzeu. Vydejte se 200 miliónů let nazpět mezi velkány druhohor. Objevte největší soukromou sbírku opravdových koster dinosaurů, modely tak věrné, že vám naskočí husí kůže a nejmodernější technologie pro vaši zábavu a poznávání.

Na čtyřech tisících metrů čtverečních čeká návštěvníky dobrodružná cesta do pravěku, ve které nebudou chybět originální až 24 metrů dlouhé a 154 milionů let staré kostry dinosaurů, realistické modely tyranosaura rexe a největšího létajícího ptakoještěra v životní velikosti, virtuální realita, sbírka více než 6 000 zkamenělin a minerálů či galerie nejznámějších českých tvůrců paleoartu Zdeňka Buriana, Karla Zemana a Jana Sováka

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com

# DINO PARK®



**NOVINKA!**  
**DinoAnatomie**

## ZÁBAVA PRO CELOU RODINU

At' již vyrazíte za zábavou a poznáním, na rodinný výlet, nebo se jen nadýchat čerstvého vzduchu ve stínu druhohorních velikanů, nebudete litovat! Dinosauři jsou připraveni rozdávat radost malým i velkým. Sledujte nás na sítích... [f](#) [yt](#) [ig](#)

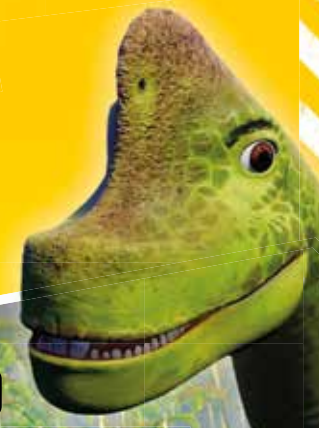
**NEJVĚTŠÍ SÍŤ ZÁBAVNÍCH PARKŮ**



**DINOPARK.CZ**

**3D FILM**

**HLASUJTE  
PŘÍMO V KINOSÁLE  
A SAMI ROZHODNĚTE  
O OSUDU MLÁDĚTE...**



# *Citlivá dětská pokožka*

*Kůže novorozence a kojence je velmi citlivá, méně odolná vůči vlivům ze-  
vního prostředí. Proto správná péče o pokožku a minimalizace nepřízni-  
vých vnějších vlivů jsou pro zdraví dítěte opravdu důležité.*



Pro ošetřování dětské kůže platí určitá specifika. Hlavní zásadou je používání kosmetických přípravků speciálně určených pro dětský věk. Dále je vhodné minimalizovat kontakt dráždivých látek s kůží dítěte. To se týká jednak různých saponátů, laků, barev, chemických látek... Nesmíme ale zapomínat také na zbytky pracích prášků v oblečení. K praní dětského prádla by měly být používány speciální prací prášky pro citlivou pokožku a prádlo by mělo být důkladně mácháno. Neméně důležité je vhodné oblékání dětí do volných vzdušných oděvů z přírodních materiálů. Zvláštní péči vyžaduje plenková oblast, kterou je potřeba udržovat suchou a čistou.

## PŘEBALOVÁNÍ DÍTĚTE

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

Pleny se snímají vždy zepředu dozadu, aby se zabránilo kontaminaci močové trubice stolicí. Dále je nutné pečlivě očištění kůže od zbytků moči a stolice. Voda a žínka v tomto směru splní na prostu svůj účel. Lze také používat dětské textilní ubrousky. Tyto jsou napuštěny dětským čistícím mlékem, které umožňuje odstranění nečistot i zbytků tuků ze stolice. Některé ubrousky navíc obsahují antibakteriálně působící látky či látky s hydratačním účinkem. Při čištění genitálu pamatujeme na zásadu čištění zepředu dozadu, zejména u děvčátek, aby nedošlo k průniku choroboplodných zárodků do pochvy. Dbáme na pečlivé očištění a vysušení nejenom genitálu, ale také všech kožních záhybů (třísla, u chlapečků záhyby pod šourkem a penisem). Je vhodné ponechat dítě krátce rozbalené.

Před zabalením ošetříme kůži preventivně vhodnou mastí proti opruzeninám, která vytváří ochrannou vrstvu a zabraňuje působení dráždivých látek na pokožku. K ošetření zadečku použijte prověřený produkt, který obsahuje mimo masťového základu také účinnou látku, která podporuje hojení. Moč i stolice způsobují na pokožce mikroskopické trhlinky, kterými se otevírá cesta pro vznik opruzenin a infek-

cí. Proto je nutný obsah látky (nejlépe dexpanthenolu), jež přispívá k rychlému hojení těchto trhlinek. Nanášíme vždy jen tenkou vrstvu masti. Dříve hojně používané dětské zásypy dnes ustupují do pozadí. Jejich nebezpeční tkví v riziku vdechnutí částic pudru při přímém pudrování. Proto vždy, pokud ho používáme, sypeme pudr na vlastní ruku a pak teprve jemně nanese na kůži. Pudr nesmí být nikdy aplikován na mokravou a olejem ošetřenou pokožku.

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

## OPRUZENÍ A PLENKOVÁ DERMATITIDA

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

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

kůže oproti plenám a špatné dýchání kůže pod plenkami. K dalším nepříznivě působícím faktorům patří přesušení kůže při používání detergentních mýdel, dráždivý vliv amoniaku z moče, působení enzymů ze stolice a další. To vše narušuje celistvost a tím i bariérovou funkci kůže. Odtud je již krůček ke vzniku bakteriálního zánětu.

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

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

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

## KOUPÁNÍ

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

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



# 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



a dle potřeby vyčistíme nos.

## OŠETŘENÍ POKOŽKY PO KOUPELI

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

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

## OCHRANA KŮŽE PŘED SLUNEČNÍM ZÁŘENÍM

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

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

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

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

Čistou žínkou namočenou pouze v teplé vodě nejprve omyjeme obličej dítěte. Poté je možné do vody přidat dětskou koupel či použít dětské mýdlo. K mytí nejsou v žádném případě vhodná běžná mýdla, která pokožku nadměrně vysušují. Pro novorozence je vhodné použít speciální dětské koupele bez obsahu mýdla, eventuelně s přísadou oleje. Zabráníme tak nadměrnému vysušování kůže. Vlasy novorozence jsou krátké a jemné, nevyžadují zvláštní šampóny. Omýváme je stejně jako tělíčko nedráždivým přípravkem dětské koupele. Při koupání

kojenců a starších dětí lze použít dětská mýdla. Na rozdíl od běžných mýdel jsou tato nedráždivá a obsahují hydratační složky (glycerin, oleje), které brání nadměrnému vysušování pokožky. K mytí vlasů u starších dětí používáme různé druhy šampónů. Dětské šampóny při náhodném zanesení do očí tolik nedráždí. Vlasy stačí mýt zpravidla 1 x týdně.

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

Po koupeli dítě opatrně ale pevně uchopíme a přeneseme na připravenou osušku. Jemně ale důkladně ho osušíme, pokožku v žádném případě netřeme. Zvýšenou pozornost věnujeme vysušení kožních záhybů, bráníme tak jejich zapaření. Zevně otřeme uši

Zdroj: Pharma News,  
foto: Shutterstock.com



**Sunar**  
premium

S vysokým  
obsahem  
**Mateřské  
Lásky**



<sup>1</sup>Vitamin A\* přispívá ke správné funkci imunitního systému. <sup>2</sup>Kyselina alfa-linolenová\* patří mezi omega-3 mastné kyseliny a přispívá k rozvoji mozku. <sup>3</sup>Vitamin C\* zvyšuje vstřebávání železa a železo\* přispívá k rozvoji poznávacích funkcí u dětí.

\*Složky jsou přidávány do veškeré pokračovací kojenecké výživy dle zákona.

Kojení je pro kojence nejlepším způsobem výživy. Kojenecká výživa by měla být podávána pouze na základě doporučení lékaře. Potravina pro zvláštní výživu. Způsob přípravy, dávkování a další informace o výrobcích najdete na:

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

☛ Naše nejlepší receptura

☛ Bez palmového oleje

☛ Ještě více mléčného  
tuku s MFGM

☛ Nová praktická dóza

INZERCE

**20% SLEVA**  
na veškerý  
sortiment

Slevový kód: **BUB20**

**BÜBCHEN UVNITŘ JE TO, CO JE DOBRÉ!**  
Hypoalergenní kosmetika Bübchen  
Chrání a poskytuje jemnou péči pro citlivou dětskou pokožku.

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



Vyrobena v Německu

Nabídka platí do 30. 6. 2022, nebo do vyprodání zásob.

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

# Jíme zdravě

*Žijete v neustálém poklusu? Ani nevíte, co zrovna vkládáte do úst, protože spěcháte a popadnete, co vám zrovna padne pod ruku? Nad jídlem se vyplatí přemýšlet.*





Zná to snad každá máma. Fungujete jako rodinná manažerka, uklízečka, kuchařka, řidička a často i živitelka... Máte toho na bedrech víc než dost, vše děláte pro děti, manžela, případně pro stárnoucí rodiče. A na vás samotnou pak nezbývá čas... Běžný obrázek dnešní ženy.

Míváme tendence se odbývat na úkor druhých, ale i z vlastní pohodlnosti a i jisté nechuti. Vždyť je tak lákavé zaskočit si pro větrníka, když zrovna běžíme hladové (samozřejmě jsme oběd nestihly) z práce na nákup. Chutnější než zakousnout se do syrové mrkve. Pak vás ale přepadnou výčitky svědomí, že přiberete, že vás zase začne bolet žlučník a po chvilce euforie na vás padne únava, protože tělo se musí srovnávat s velkým výkyvem hladiny cukru v krvi.

Nad jídelníčkem se vyplatí přemýšlet. Můžeme tím výrazně ovlivnit fyzickou kondici i psychickou odolnost. Správná strava nám dodá energii, zlepší imunitu, zbaví stresu a předchází fyzickým

potížím i mnoha civilizačním nemocem. Co jíme a jak a kdy to jíme, může mít vliv na náš spánek, regeneraci i psychické potíže a naši odolnost.

Nepleťme si pojmy – zdravé stravování neznamená hubnutí a diety. Ale je možné předpokládat, že zhubnete. Neubudeme vás nabádat, abyste striktně dodržovala přesný jídelníček, tím byste se dostala do vlny diet a nezdravého stresu. Jde o to, vybudovat si k jídlu zdravý vztah.

### JAK ZAČÍT?

Jděte na to pomalu. Uvědomte si, že vás čeká změna celkového životního stylu, a tak nechtějte vše zvládnout hned.

## 1 JEZTE VĚDOMĚ

Jako první krok si udělejte čas. To je příjemná změna, ne? Je to příjemný rituál, užívejte si jídlo. Buďte v klidu, sedněte si k tomu a pokrm skutečně vnímejte. Nečtěte, nesledujte televizi.



Neřešte s partnerem problémy a plán na další den. Bavte se o tom příjemném. Starosti nechte na potom. Snažte se o pravidelnost.

## 2 JEZTE PESTŘE

Pestrá strava je základ. Nezaměřujte se na jednostranný jídelníček. Jídlo je nejen „krmě“, ale také požitek. A to nejen pro naše tělo a žaludek, ale i pro oči a chuťové buňky. Proto by mělo pěkně vypadat na talíři. Hezky si vše naservírujte, používejte barevnou zeleninu, ať je váš talíř co nejbarevnější.

## 3 JEZTE PŘIROZENĚ

Zdravé rovná se ideálně co nejpřirozenější potrava v té základní formě. Vyhýbejte se geneticky modifikovaným potravinám, vše se snažte zachovat co nejméně upravované. Základní jsou ovoce, zelenina, obiloviny, luštěniny, ořechy, vejce, kvalitní maso či mléčné výrobky.

Jestli jste se dosud cpala hamburgery u pouličních stánků, instantními polévkami a přesolenými a přemaštěnými jídly z rychlého občerstvení, bude vám možná přirozená strava připadat mdlá. Ale postupně budete vnímat její opravdovou chuť nepřebitou různými dochucovadly. Zjistíte, že se vám zlepší nejen chuť, ale i čich.

## 4 JEZTE LOKÁLNĚ A SEZÓNĚ

Dávejte přednost sezónním potravinám ideálně od lokálních dodavatelů. Každé roční období vyžaduje něco jiného. Pro naše tělo je vhodné jíst to, co právě venku roste, nejlépe v našem nejbližším okolí. Vždyť naše babičky jedly to, co jim dala příroda. Dnes běžně jíme v zimě jahody či borůvky.

Lokální potraviny jsou čerstvé, chutnější, dostanou se k vám rychleji než dovážené třeba letecky ze zámorí. A jistě víte, že není rajče jako rajče. Jen se podívejte často na umělou barvu dovážených rajčat. Ta lokální jsou přitom tak chutná a plná vitamínů. Šťavnatá.

Nakupujte u farmářů, znáte je, znáte prostředí, dostanou se k vám velmi rychle, a tak nepřijdou o vitamíny či antioxidanty. V neposlední řadě prospějete životnímu prostředí, protože nezanechá uhlíkovou stopu díky krátké vzdálenosti. Zároveň je nakupování



## Tak trochu jiné grilování

### ECG KG 1000 GOURMET

- kontaktní gril
- 2 termostaty
- nastavení teploty pro horní/spodní plochu
- vyjímatelné desky
- 2 sady grilovacích desek – ploché/žebrované

 **ecgelectro**



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

zábavné. Díky tomu vám vše bude lépe chutnat.

Pokud k tomu máte možnost, zahradu či balkón, vypěstujte si vlastní zeleninu, bylinky atd. To vám bude chutnat o to víc, když budou výpěstky opravdu vaše. Vyrábějte si vlastní džemy, muesli, máte-li chuť na sladké, upečte si něco dobrého z celozrnné mouky, místo abyste kupovala různé sladkosti plné éček.

## 5 CO OMEZIT

Ač je to pro mnohé z nás těžké, měli bychom výrazně ubrat na soli. Té konzumujeme mnohonásobně více, než bychom měli. Dejte pozor, sůl se nachází v různých podobách, kde bychom ji ani nečekali. Ať jsou to koření směsi, které mnohdy obsahují i padesát procent soli. Hodně jí mají instantní produkty, ale také pečivo a různé laskominy. Budete překvapena, že se skrývá i ve sladkostech. Příliš mnoho soli mají uzeniny, konzervy, ale i sýry, sojová omáčka... Zkuste ji nahradit bylinkami. Dávejte také pozor na průmyslově vyráběné tuky – najdeme je ve sladkostech, slaných křupkách, bonbónech apod. Smažená jídla si dávejte jen výjimečně, a pokud možno si je udělejte sama doma s minimem tuku. Fastfoodům se zdaleka vyhýbejte.

Omezte alkohol. Nemusíte se ho vzdávat zcela, ale dopřávejte si ho opravdu jen decentně. Rozhodně byste se měla vyhýbat tvrdému alkoholu.

Omezte také sladkosti, limonády a pozor i na různé marmelády. Bývají plné cukru. To vše jsou prázdné kalorie. Raději si vyrobte vlastní džemy či pomazánky.

## 6 CO PŘIDAT

Náš jídelníček by měl představovat pomyslný zdravý talíř. Zásadní jsou bílkoviny, zdravé sacharidy, zelenina, ovoce, zdravé tuky. Co to jde, tak nejlépe v bio kvalitě či od prověřených farmářů.

- **Bílkoviny** najdeme v rybách, mořských plodech, skvělé je králičí, hovězí či drůbeží maso. Dobrým zdrojem jsou vejce a mléčné výrobky. Z rostlinných produktů lze doporučit tofu, luštěniny... Bílkoviny jsou stavební jednotkou našich svalů.

- **Sacharidy** obsahují obiloviny, vhodné je celozrnné pečivo, knackebrot. Zařad-

te dnes trochu opomíjenou pohanku, jáhly, vyzkoušejte quinou či amarant. Sacharidy jsou jakýmsi palivem, díky kterému můžeme podávat sportovní výkony.

- **Tuky** jsou také důležité. I když se jim mnoho lidí kvůli snižování hmotnosti vyhýbá, je to chyba. Mnoho vitamínů je rozpustných v tucích. Navíc tuky jsou nositeli chuti. Ale je třeba s nimi pracovat umírněně a vybírat ty správné. Kvalitní je olivový olej, tučné ryby, avokádo, ořechy či semínka. Chcete-li mít olej pod kontrolou, pořídte si ho ve spreji. Mnohdy stačí pánev pouze poprášit. Ušetříte tak peníze i kalorie.

Výborným pomocníkem při přípravě zdravých potravin je kontaktní gril. Díky němu můžete připravovat potraviny prakticky bez tuku...

Děsíte se toho, že budete muset dodržovat striktní opatření? Berte to pouze jako rady, jak si zlepšit stravování. Až se naučíte „chodit“ v novém režimu, zjistíte, že pracujete s velmi pestrým jídelníčkem a není nutné se zříkat všech pochutin. Neznamená to, že už si nikdy nedáte smažené brambůrky.

Důležitý je zdravý rozum. S tím striktním stravováním to zase nepřehražte. Tím, jak se v posledních letech upínáme ke zdravé stravě, roste i počet lidí, kteří propadli ortorexii. Je to jedna z poruch příjmu potravy, kdy se lidé až úzkostně zaměřují pouze na zdravou stravu. V případě, že nemají možnost sníst jen to v nečistší kvalitě, svírá je stres a deprese. Jejich myšlenky se prakticky neustále upínají pouze k tomu, co jedí. Cokoliv jiného než bio nevloží do úst.

Je to patologické jednání, které člověku ve finále ublíží.

Vše tedy s rozumem. Držte se zdravé stravy, ale neberte to jako dogma. Když vás jednou za čas přepadne chuť na porci hranolek, tak si ji bez výčitek dejte. Jen mějte na paměti, že strava by měla být z 80 procent zdravá. Těch dvacet procent si můžete dopřávat různě hříšky. Tu a tam si tedy dejte něco, co vybočuje. Nedržíte totiž striktní dietu, ale snažíte se o nový životní styl, který by měl fungovat dlouhodobě, celý život.

## PÁR DROBNÝCH RAD

- Nenoste si domů velké zásob, ale snažte se o rozmanitost. Obměňujte nejen potraviny, ale i koření a různé úpravy.
- Nejdravější je vaření v páře, dušení, zpracování co nejrychlejší.
- S přípravou si hrajte, bavte se tím a buďte kreativní. Vymýšlejte si vlastní recepty.
- Vyházejte ze spíže a ledničky vše nepotřebné. Salámy nahradte kvalitní šunkou, sušenky kvalitní čokoládou, chipsy ořechy. Vynikající je pečená cizrna, která spolehlivě nahradí chroupání nezdravých dobrot u televize...
- Pamatujte, že tělu trvá asi patnáct minut, než si uvědomí, že je sytý. A tak se nepřejídejte do plnosti.
- Nutriční hodnotu pokrmu přidáte třeba čerstvými bylinkami, kořením, sbírejte je ale na čistých místech.

Text: Michala Jendruchová,  
foto: Shutterstock.com



# NOVINKY Z KRUHU



## PRO BYT A ZAHRADU



od 89,- Kč

**Obří borůvky**  
odrůdy na zahradu  
i na balkon



69,- Kč

**Maliník Schönemann**  
velkoplodý, odolný extra  
sladký



balení 12ks  
od 89,- Kč

**Jahody velkoplodé**  
desítky výborných odrůd



balení 12ks  
od 149,- Kč

**Jahody  
stáleplodící**  
bohatě plodí až do zimy



od 89,- Kč

**Sazenice révy**  
velkoplodé, moštové,  
bezsemenné i rezistentní



od 89,- Kč

**Angrešty**  
žluté i červené, keřové  
i stromkové



149,- Kč

**Americké ibišky**  
obří květy až 25cm!!!



od 399,- Kč

**Ořešáky  
roubované**  
velkoplodé odrůdy



od 69,- Kč

**Rybízky**  
bílé, černé i červené,  
stromky i keře



69,- Kč

**Maranell®**  
až 2m převisy sladkých  
a šťavnatých jahod



od 89,- Kč

**Ostružiny**  
velkoplodé,  
mrazuvzdorné  
i beztrnné odrůdy



od 149,- Kč

**Fíkovníky**  
vypěstujte si vlastní lahodné fíky



od 129,- Kč

**Kamčatský zimolez**  
vynikající „borůvky“ můžete sklízet již v květnu



149,- Kč

**Lísky velkoplodé**  
odrůdy s opravdu velkými plody



99,- Kč

**Amelanchierova borůvka**  
Muchovník – až 12kg plodů z 1 keře



od 49,- Kč

**Bylinky a koření**  
rozmarýna, bazalka, máty, levandule...

Zasíláme Českou 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**





# *Nealko letní drinky*

*Léto je dobou, ke které kromě výletování, koupání a opalování neodmyslitelně patří dlouhé večery na zahradě – ať už u bazénu, na terase, nebo pod pergolou –, spojené s grilováním. A protože k jídlu patří i něco dobrého k pití, přinášíme vám tipy na nealkoholické drinky, kterými každého, napříč celými generacemi.*

## KDYŽ SE ŘEKNE NEALKO

Také se vám vybaví pouze ovocný sirup naředěný vodou a ozdobený čerstvými bylinkami, případně mojito či piña colada bez přidaného rumu? Pak se tentokrát trochu rozhoupejte a vyzkoušejte nejrůznější limonády či míchané nápoje, které jsou díky absenci alkoholu ve většině případů vhodné i pro děti. Čeká na vás pestrá paleta chutí i barev, díky nimž si každý doušek vychutnáte nejen svými chuťovými buňkami, ale i očima. Nuže, jdeme na to!

## VYBAVENÍ PRO BARMANA

Naprostou nutností, bez které se při tvorbě domácích drinků neobejdete, je shaker. Jeho použití je přitom zcela jednoduché – vložíte do něj potřebné suroviny, svižně protřepete, a můžete servírovat. Potom budete samozřejmě potřebovat nejrůznější sklenice, ať už koktejlký (kalíšek se šikmými stranami na dlouhé noze), nebo tumblery (vysoké sklenice s masivním dnem), které vám do začátku zcela jistě postačí. Dále se vám bude hodit také sítko neboli strainer, barmanská lžička, kleště na led či odměrka, takzvaný jigger.

## KLASIKA JMÉNEM CITRONÁDA

Ano, je docela obyčejná, ale možná právě proto ji miluje snad úplně každý. Na jeden litr budete potřebovat 3–4 citrony, z nichž je potřeba pečlivě vymačkat šťávu a v džbánu ji smíchat s 800 ml studené vody. Poté přijde na řadu cukrový rozvar, který se připravuje z 500 g pískového cukru. Zalije se vodou tak, aby sahala jeden centimetr nad jeho hranici a zahřívá se v hrnci tak dlouho, dokud se zcela nerozpustí. Nechá se vychladit, přendá se do čisté skleněné láhve a skladuje se v lednici. Do citronády ho přidávejte dle chuti a před podáváním ji zdobte plátky citrónu a čerstvými bylinkami, jako je máta nebo meduňka.

## LIMONÁDA Z LEVANDULOVÝCH KVÍTKŮ

Základem této limonády, která navozuje klid i dobrou náladu, je domácí levandulový sirup. Ten si snadno připravíte z 250 ml vody, 100 g cukru krystal a lžice levandulových květů. Přivedete k varu, povaříte 2 minuty a necháte zcela vychladnout. Následně scedíte,

vzniklý sirup smícháte s jedním litrem vody a 200 mililitry čerstvě vymačkané citronové šťávy. Jakmile rozlijete do sklenic, můžete přidat pár kostek ledu a limonádu dozdobit plátky citrónu a větvičkami čerstvé levandule.

## RYCHLÝ LEDOVÝ ČAJ

Zapomeňte na kupované ledové čaje. Většinou jsou to předražené chemické koktejly plné sladidel, konzervačních látek či umělých aromat a domácímu ledovému čaji se svou chutí ani zdaleka nevyrovňají! Na jednu skleničku budete potřebovat jeden sáček svého oblíbeného čaje, čtvrtku citrónu a dle chuti cukr/cukrový sirup. Sáček s čajem vložte do skleněného hrnku, zalijte 100 ml vroucí vody a 3–5 minut louhujte. Poté sáček vyndejte, do hrnku přisypte 5–6 velkých kostek ledu a dobře promíchejte. Led se poměrně rychle rozpustí. Na závěr přidejte citrón nakrájený na osminy, trochu ho pomačkejte a přidejte dalších 5–6 kostek ledu.

## MELOUNOVO-ZÁVOROVÝ FIZZ

Jaké ovoce se vám vybaví, když se řekne léto? Nám jednoznačně a zcela bez váhání meloun. Dohady o tom, zda patří mezi ovoce, nebo zeleninu, nechme na jindy, a pojďme si z něj připravit lahodný osvěžující nápoj, který má díky štiplavému závoru ten správný říz. Připravte si 1,5 kg melounu, 90 g čerstvého závoru (oloupaného a jemně nastrouhaného), šťávu z 2–3 citrónů, šťávu z 2–3 limetek, 100 g cukru krupice a k podávání pak lístečky máty a plátky pomeranče.

Ze závoru vymačkejte přes jemné sítko co nejvíce šťávy. Smíchejte s citronovou a limetkovou šťávou, vlijte do kastrůlku a přisypte cukr. Za stálého míchání zahřívajte, až se cukr rozpustí, poté přiveďte k varu a následně odstavte. Nechte zchladnout. V robotu rozmixujte melounovou dužinu (bez pecek, aby nápoj nezhořkl), přendejte do servírovací mísy a přilijte závorovo-citrusovou šťávu. Promíchejte, ozdobte lístky máty a plátky pomeranče, a můžete servírovat.

## CHLADIVÝ ESPRESSO S TONIKEM

Tento osvěžující nápoj snoubící v sobě chuť čerstvě namleté kávy a vychlazeného, nahořklého toniku si zamiluje ne jeden milovník kofeinu. Příprava je přitom zcela jednoduchá. Sklenici stačí naplnit ledem a do tří čtvrtin nalít klasický tonic. Nato přidejte šálek espressa, a získáte velmi osvěžující nápoj, který vás příjemně nakopne. Kromě toniku, který je běžně k dostání, můžete také zapátrat ve specializovaných obchodech či na internetu a vyzkoušet suchý tonik Thomas Henry Slim tonic, který má extra nízký obsah cukru a v němž nechybí jiskřivé tóny bergamotu a černého pepře. Základem ovšem je samozřejmě kvalitní káva z kvalitního kávovaru.

## MANDLOVÝ OREGAT

Děti už šly spát, a vy si tak chcete dlouhý, teplý večer na terase užít na maximum? Vyzkoušejte třeba mandlový oregat, jehož základem je mandlový sirup. Vyrobit si ho sice můžete doma, ale poměrně pracně, a tak není nic snazšího, než po něm sáhnout v obchodě (např. od značky Monin). Na jeden drink budete kromě 50 ml mandlového sirupu potřebovat 50 ml čerstvé citronové šťávy, 100 ml perlivé vody a pět lístečků bazalky. Sirup, citronovou šťávu a čtyři lístky bazalky vložte do shakeru a krátce protřepete. Nalijte do sklenice do poloviny naplněné ledem, doplňte perlivou vodou a ozdobte plátkem citrónu a posledním lístečkem bazalky.

## LEGENDÁRNÍ CRODINO KOKTEJ

Drink původem z Itálie, který se dle původní receptury vyrábí bezmála 60 let. Přesně to je Crodino koktejl, jehož bylinnou chuť báječně doplňuje kousky ovoce, ideálně červeného pomeranče, který drinku dodává specifickou barvu. Na jednu skleničku si připravte 100 ml aperitivu Crodino Rosso Soft, 60 ml čerstvé grepové šťávy, 15 ml limetkové šťávy, 7,5 ml agávového sirupu a špetku skořice. Do shakeru nalijte grepovou a limetkovou šťávu, přidejte agáve sirup a přisypte skořici. Pět vteřin protřepávejte, nalijte do sklenice naplněné ledem a přidejte Crodino.

*Le Sirop de*  
**MONIN®**

## *Namíchejte si květinové léto*

Léto už je za dveřmi a k posezení na terase, či u vody zaručeně patří osvěžující drinky. Zkuste to letos pojmout trochu netradičně, zapomeňte na nudné vinné stříky a jednoduše je skombinujte s květinovými sirupy MONIN. Fialka, růže, či třeba ibišek dodají ten správný šmrnc tomuto oblíbenému nápoji a vy se díky tomu můžete stát hvězdou mezi přáteli..



## CINDERELLA KOKTEJL PRO DĚTI

Jestli ho pila i Popelka ve stejnojmenné pohádce, to už se asi nikdy nedozvíme. To mu ale nijak neubírá na tom, jak báječně chutná, a to nejen dětem, ale i nám dospělákům. Na jednu porci nalijte do shakeru 4 cl citronové šťávy, 4 cl pomerančového a 4 cl ananasového džusu. Důkladně promíchejte, přidejte kostky ledu a dolijte 8 cl sody. Poté můžete ještě zastříknout trochou grenadiny a ozdobit plátkem citronu či ananasu.

## QUEEN OF STRAWBERRIES

Královna jahod si opět získá nejen malé, ale i velké, a sice svou osvěžující, krémovou konzistencí. Na jednu skleničku stačí vzít 6 cl rozmačkaných jahod (ať už čerstvých, nebo mražených, které vás navíc příjemně ochladí) a smíchat s 6 cl ananasového džusu, 2 cl kokosového mléka z konzervy a 2 cl smetany ke šlehání. Pečlivě rozmixujte, přelijte do vysoké sklenice a před podáváním ozdobte jahodou.

## BLESKOVÁ VIRGIN MARGARITA

Margarita je drink tak slavný, že dostal dokonce svou vlastní sklenici, tvarem připomínající kaktus. V originále se vyrábí z tequily, ale naprosto skvěle chutná i v bezalkoholové verzi. Na jednu skleničku budete potřebovat 60 ml limetkové šťávy, 60 ml pomerančového džusu a 30 ml citronové šťávy. Smíchejte přímo ve sklenici a přilijete 90 ml sody. Bude-li vám drink připadat příliš kyselý, přidejte dle chuti cukrový sirup, jehož výrobu jsme popsali výše. Dozdobte kolečkem citronu či limetky, a můžete podávat.

## GIN & TONIC BEZ KAPKY ALKOHOLU

Typickou hořkou chuť toniku s lehce pikantním podtónem si můžete dopřát i v případě, že se z jakéhokoliv důvodu vyhýbáte alkoholu. Připravte si 1 tonik, ½ okurky, 1 sáček heřmánkového čaje, 5 plodů kardamomu, 5 hřebíčků, ½ svazku čerstvé máty, 1 proužek citro-

nové kůry, ½ svazku rozmarýnu a led. Kardamom rozmačkejte, okurku nakrájejte na proužky a obojí vložte do velkého džbánu. Přidejte heřmánkový čaj, mátu, citronovou kůru, hřebíček a rozmarýn. Zalijte 500 ml studené vody a nechte 2–4 hodiny macerovat. Poté sceďte, rozlijte do 50ml sklenic naplněných ledem a dolijte tonikem. Ozdobte mátou.

## OSVĚŽUJÍCÍ I POVZBUZUJÍCÍ POMOLA

Velmi snadný koktejl z kolového nápoje, limetkové šťávy a grenadiny si vás získá svou nakyslou, příjemně osvěžující chutí, které vás zároveň lehce nakopne díky obsahu kofeinu. Na jednu porci vás postačí 100 ml chlazené Coca Coly, Pepsi či RC Coly, šťáva z limetky, 10 ml grenadiny, led a plátky limetky. Vysokou sklenicí naplňte kostkami ledu, zalijte vychlazenou kolou a přidejte šťávu z jedné limetky spolu s grenadinou. Promíchejte a ozdobte plátkem limetky, případně i koktejlovou třešničkou.

## TARZAN PRO MILOVNÍKY EXOTIKY

Koktejl, který díky své hutnější konzistenci hradě nahradí i dopolední či odpolední svačinku. Na jeden budete kromě 60 ml ananasového a 60 ml pomerančového džusu potřebovat 40 ml bílého jogurtu, šťávu z jednoho citronu, 10 ml grenadiny, lžičku medu a ledovou tříšť. Shaker naplňte ledovou tříští a přidejte oba džusy, citronovou šťávu a grenadinu. Pečlivě protřepete a až na úplný závěr osladte medem – dost možná ani nebude potřeba, protože drink už je sladký sám o sobě.

Text: Zuzana Holmanová,  
foto: Shutterstock.com



## Pro celou rodinu! SLEVY AŽ 100%

z doplatků na léky pro všechny držitele PHARMACARD.



### Rezervace

eReceptu a ePoukazu  
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

### 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 klíštět je  
od března do listopadu (vyloučená je jen  
při sněhu a celodenním mrazu).



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

### Jak se ochránit proti přisátí

a tím i proti nebezpečné lymeské 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 odstranění 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 odstranit 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)





# Hubneme do plavek



*Dovolená za dveřmi a lednové předsevzetí, že do léta dáte dolů přebytečná kila, vzalo za své? Stále je čas s tím něco udělat. Poradíme, jak na to.*

Nečekejte, že se za pár týdnů shodíte výraznou nadváhu, ale nějakého toho špičku, který vám přebývá, se zbavit můžete. Hned získáte větší sebevědomí, jiskru a budete se s chutí vystavovat na sluníčku. A nemusí vás to stát ani mnoho sil. Někdy stačí málo.

## JEDEN PŘÍKLAD ZA VŠECHNY

Nedávno mě překvapila moje známá, kterou jsem pár měsíců neviděla. Když jsme se potkaly naposledy, právě procházela náročným obdobím, měla problémy v rodině, byla ve stresu, pracově jela nadoraz. A to se podepsalo na její figuře. Dostala se až na hranici obezity. Stresy zajídala dortíky. Sladkosti jí dodávaly energii i potřebnou radost ze života, kterou kolem sebe zrovna nenacházela.

Uplynulo pár měsíců a já jsem ji při našem plánovaném setkání málem nepoznala. Do kavárny vešla sebejistá žena sršící pozitivní energií, za kterou se otočil nejeden muž. Prý se nevážila, ale od oka měla určitě nějakých dvacet kilo dole. Předemnou stál úplně jiný člověk. V tom musí být přísná dieta, říkála jsem si.

Vyvedla mě ale z omylu. Pořesila si rodinný život, dala se psychicky do pohody a začala se radovat z maličkostí. Omezila jenom sladkosti, které už nepotřebovala zdaleka v takové míře. „Tu a tam si taky dortíček dopřeju, ale nemusím ho mít každý den,“ smála se. Jinak jedla prakticky vše, co doposud, přidala pravidelné procházky se psem a výsledek na sebe nenechal dlouho čekat.

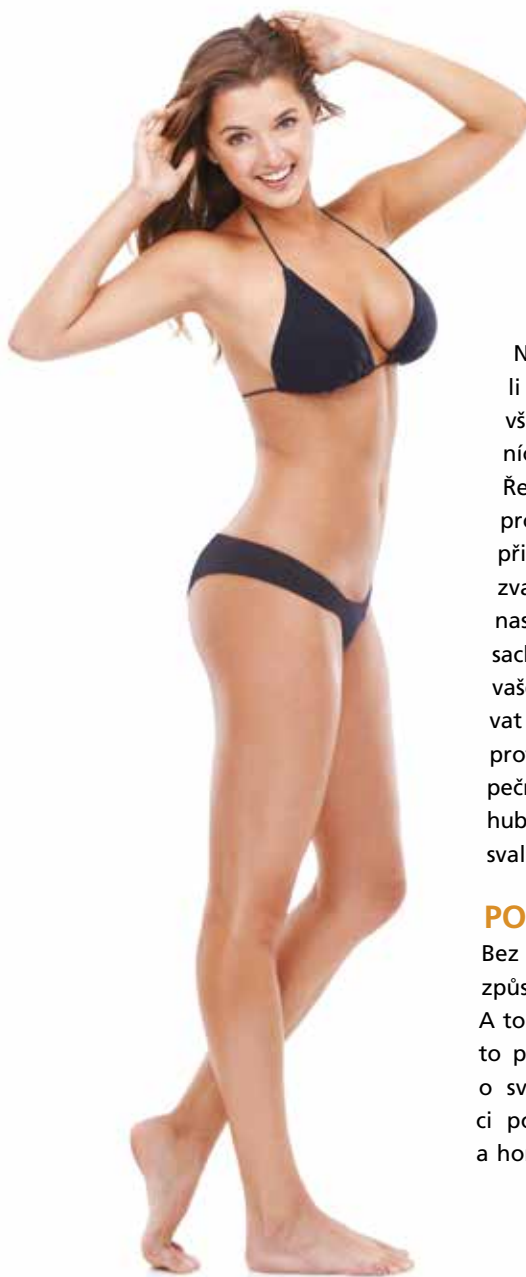
## REALITA

Nejdříve si uvědomte, v jakém stavu a rozpoložení se právě nacházíte. Jiné tělo budete mít ve dvaceti, s jiným se musíte smířit v padesáti. Nebudte na sebe přehnaně přísná. Nedívejte se na sebe příliš kriticky, ale reálným pohledem. To vám pomůže dát si reálný cíl. Jestliže máte větší nadváhu, nechtěje do léta shodit desítky kilogramů. To je čiré bláznovství. Ideální je shodit maximálně jedno kilo za týden. Slovo „maximálně“ si podtrhněte. Říkáte si, že to nemá smysl? Ale má. I těch pár kilogramů se na vaší vizáži projeví. Víc, než byste čekala.

## JÍDLA

Teď si proberte svůj jídelníček. Třeba si

zapisujte každý pokrm, který během dne dáte do úst. Každá drobnost se počítá. I když si myslíte, že jedna sušenka nic neznamená, vyvedeme vás z omylu. Sčítá se opravdu každé sousto. Napište si, jak vypadá vaše snídaně, svačina, oběd, co jíte odpoledne a večer... Nevynecháváte nějaká jídla? Jsou plnohodnotná? V jakém stavu je konzumujete? Nejste u toho náhodou ve stresu? Soustředíte se opravdu jen na potravu? Pamatujte, že každé jídlo by mělo obsahovat kvalitní bílkoviny (ryby, cottage, nízkotučné sýry, drůbeží maso, vejce, jogurty, luštěniny...), zdravé sacharidy (rýže, obiloviny...) a dostatek zeleniny. Tu si dopřávejte ke každému jídlu, jednak zaplní žaludek, jednak poskytne vlákninu, vitamíny a minerály. Nevyhýbejte se ani tukům, ale jen v omezené míře a vybírejte pouze ty zdravé, tedy například olivový olej,



avokádo, ořechy, semínka...

## KRABIČKUJTE

Ideální je, když si budete jídlo připravovat sama. Víte, co do hrnce vkládáte, jak vše připravujete a když si pak vezmete oběd v krabičce do práce, nemusíte se stresovat, že v restauraci, kam chodíte o polední pauze mají zrovna jenom smažák. Díky tomu vás nebudou tolik honit chutě, nebudete vystavena různým pouličním lákadlům. Vždy mějte po ruce nějakou drobnost, kterou ukojíte hlad, například mrkev, jablko nebo muesli tyčinku bez polevy a přidávaných cukrů. Nejlépe, když si ji doma upěčete.

Patříte mezi ty, kterým vaření nic neříká? Nechce se vám trávit čas u plotny? Objednejte si „dietu“ v krabičce. Slovo dieta byste sice měla ze svého slovníku vymazat, ale pokrmy v krabičkách, které vám speciální firmy dovezou až domů nebo do práce, vám zajistí

presný poměr všech živin, které potřebujete. Na začátku můžete s jejich nutričním terapeutem probrat, jak by měl jídelníček vypadat a podle toho vám pak budou připravovat všech pět jídel denně.

(Lze si ale objednat třeba jen některé dny nebo některá jídla). Nemusíte si tak lámat hlavu, jestli jste svému tělu zajistila opravdu všechno. O vše se postarají odborníci.

Řešením je i objednat si krabičky proteinové diety. Úbytek kilogramů při proteinové dietě zajišťuje stav zvaný ketóza, který ve vašem těle nastane tehdy, když snížíte příjem sacharidů na minimum. Ketóza totiž vašemu tělu umožní cíleně spalovat uložené tuky. Proto je hubnutí s proteinovou dietou efektivní a bezpečné a na rozdíl od jiných způsobů hubnutí vám nehrozí, že přijdete o svalovou hmotu.

## POHYB

Bez pohybu to nepůjde. Nebo svým způsobem půjde, ale nebude to ono. A to hned z několika důvodů. Jednat to půjde pomaleji a jednak přijdete o svalovou hmotu. Dejte tedy šanci pohybu. Nemusíte lámat rekordy a honit se ve fitku. Stačí si každý den





## *Dieta, která baví i chutná*

Získejte postavu svých snů. Jednoduše a lehce. Hubněte bez hladu. **Objevte kouzlo keto diety**, která pomohla zhubnout už tisícům lidí před vámi. Přidejte se k nim.

**Dietní programy na míru. Chutná jídla.  
Konzultace s výživovými poradci.**

Naskenujte



a zjistěte více.



**Prodietix**  
Pro život s lehkostí

## LETNÍ NÁSTRAHY

Dosáhla jste toho, co jste měla v plánu a konečně vyřážíte na vysněnou dovolenou s tím, že si ji užijete se vším všudy? Abyste se ale nevrátila zklamaná, že dosavadní snaha přišla vniveč. Na co pozor a jak vše zvládnout, abyste si letní dobroty vychutnala?

**+ All inclusive** – to je velká nástraha. Těch lákadel, která vám servírují v hotelu po celý den. Drinky u bazénu, ovoce, zmrzlina, zákusek k svačině. A vy jen lenošíte... samozřejmě se počítá s tím, že na dovolené trochu povolíte, ale opatrně. Nemusíte jíst jen zeleninu, dejte si, co nabízejí švédské stoly, ale vezměte si jen malý talířek a naložte si od těch dobrot jen kousíček. Rozdělte se třeba s partnerem. Díky tomu ukojíte své chutě, nebudete mít pocit, že jste se ochudila, nebudete hladovět a bude vám fajn.

**+ FRESHE** – jsou osvěžující, zdá se, že jsou zdravé, ale pozor, jsou velmi kalorické. Jsou plné sacharidů, i když nejsou přisla-zované. Máte-li velkou chuť na stoprocentní džus, naředte si ho a rozhodně ho nepíjete ve velkém. Totéž platí o limonádách. I ty „domácí“, které vám nabídnou v restauraci, bývají plné cukrů. Můžete si ji udělat raději doma. Stačí do minerálky vložit třeba kousky melounu či malin, doplnit ledem a věřte, že takové osvěžení je dokonalé.

**+ ALKOHOL** – to je zabiják štíhlé postavy. Jistě po náročném cyklovýletě přijde jedno pívko vhod, ale když si dáte tři, to už je pořádná kalorická bomba. Právě v létě jsou vyhledávané různé letní koktejly. Tak ty si raději úplně odpusťte, případně si je dejte s vědomím, že je to velmi kalorický dezert. Pamatujte, že čím méně alkoholu obsahují, tím lépe pro vaši postavu. Nejhorší jsou tedy přeslazené míchané drinky, jako například piña colada.

dopřát třeba i jen půlhodinovou procházku svižnou chůzí. Právě chůze je nám nejpřirozenější a může se jí věnovat téměř každý. Vezmete-li si k tomu pomocníka ve formě nordic walkingových hůlek, intenzitu ještě znásobíte. A posílíte celé tělo.

Pohyb zrychlí váš metabolismus, tělo začne rychleji spalovat a kila půjdou dolů výrazně rychleji. Kromě aerobního pohybu, kdy cvičíte v takové intenzitě, že se zadýcháváte, ale stále jste schopná mluvit, byste měla alespoň třikrát týdně zařadit lehké posilování. Tím si zajistíte svalovou hmotu. Nebojte se, že by se z vás stala mužatka s ohromnými svaly. Ale zapamatujte si, že tělo, které má dobře vybudovanou svalovou hmotu, rychleji spaluje. A tak si můžete dopřát i více jídla. Co vás jistě potěší, že kdo pravidelně cvičí, jeho tělo spaluje,

i když je v klidu, nejen při samotném tréninku. A pamatujte, že zpevněné tělo vypadá štíhlejší.

Hlavní je, abyste se hýbala. A to takovým způsobem, který vás bude bavit. Budete-li se nutit do sportu, ke kterému máte odpor, rychle odpadnete. Skvěle vám může posloužit „parták“ některé z aplikací. Stáhněte si do mobilu krokoměr či jinou ze sportovních aplikací, díky kterým můžete sledovat veškeré denní, týdenní i měsíční záznamy a pozorovat, jak se posouváte vpřed. To vám dodá novou chuť.

### ODPOČINEK

Na ten mnohdy zapomínáme. Říkáme si, že při hubnutí přeci nemůžeme lenošit. Opak je pravdou. Tělo potřebuje čas na regeneraci. Jinak se zasekne a bude fungovat v omezeném režimu. Navíc

pak hrozí různé zdravotní potíže, úrazy a zhoršená nálada. Jistě to znáte. Když jste unavená, rozbolavělá a nevyspalá, žádné výkony nepodáte. Tak si dopřejte osm hodin spánku, zajděte si na masáž, na kosmetiku, uvolněte se v sauně nebo ve whirlpoolu. Zkrátka naučte si odpočívat.

### VYTRVALOST

Říká se, že v hubnutí je podstatná motivace. Tu nyní máte, chcete do léta shodit pár kilo. Ale co dál? Nehodláte je přeci zase nabrat. Podívejte se na to dlouhodobě. Sama ucítíte, že je vám lépe, a tak se snažte v nastavené cestě pokračovat.

Text: Michala Jendruchová,  
foto: Shutterstock.com



INZERCE

**Top Gold**<sup>®</sup>  
Cheměk

**Topderm**<sup>®</sup>  
Cheměk

BYLINNÉ  
BALZÁMY



**Arnikový balzám  
s kostivalem**  
- hřejivý 200 ml

Arnikový balzám s kostivalem má hřejivý účinek díky obsaženému kapsicinu a skořicové silici. Bylinné extrakty z kořene kostivalu, květu arniky horské, plodu jírovce maďalu, šalvěje, jehličí, mentol a kafr obsažené v balzámu představují jednu z nejúčinnějších kombinací v masážních přípravcích. Hřejivý účinek je vhodný pro preventivní prohřátí a je doprovázen dočasným zčervenáním pokožky. Před použitím vyzkoušejte snášenlivost přípravku na malé ploše pokožky. Nevhodné pro děti do 3 let.



**Arnikový balzám  
s kostivalem**  
- chladivý 200 ml

Arnikový balzám s kostivalem má chladivý účinek. Bylinné extrakty z kořene kostivalu, květu arniky horské, plodu jírovce maďalu, šalvěje, jehličí, mentol a kafr obsažené v balzámu představují jednu z nejúčinnějších kombinací v masážních přípravcích. Gel je určen k regeneračním masáží, které poskytují úlevu namoženým kloubům, svalům a páteři. Nevhodné pro děti do 3 let.



**Arnikový balzám  
s Tea Tree Oil**  
- chladivý 200 ml

Je určen k regenerační masáži nohou. Obsahuje mentol, kafr a účinné bylinné přísady – extrakty z arniky, kaštanu koňského, třezalky, řepíku a jehličí. Tato ověřená kombinace osvěžuje unavené nohy a zbavuje pocitu těžkých nohou. Nevhodné pro děti do 3 let.

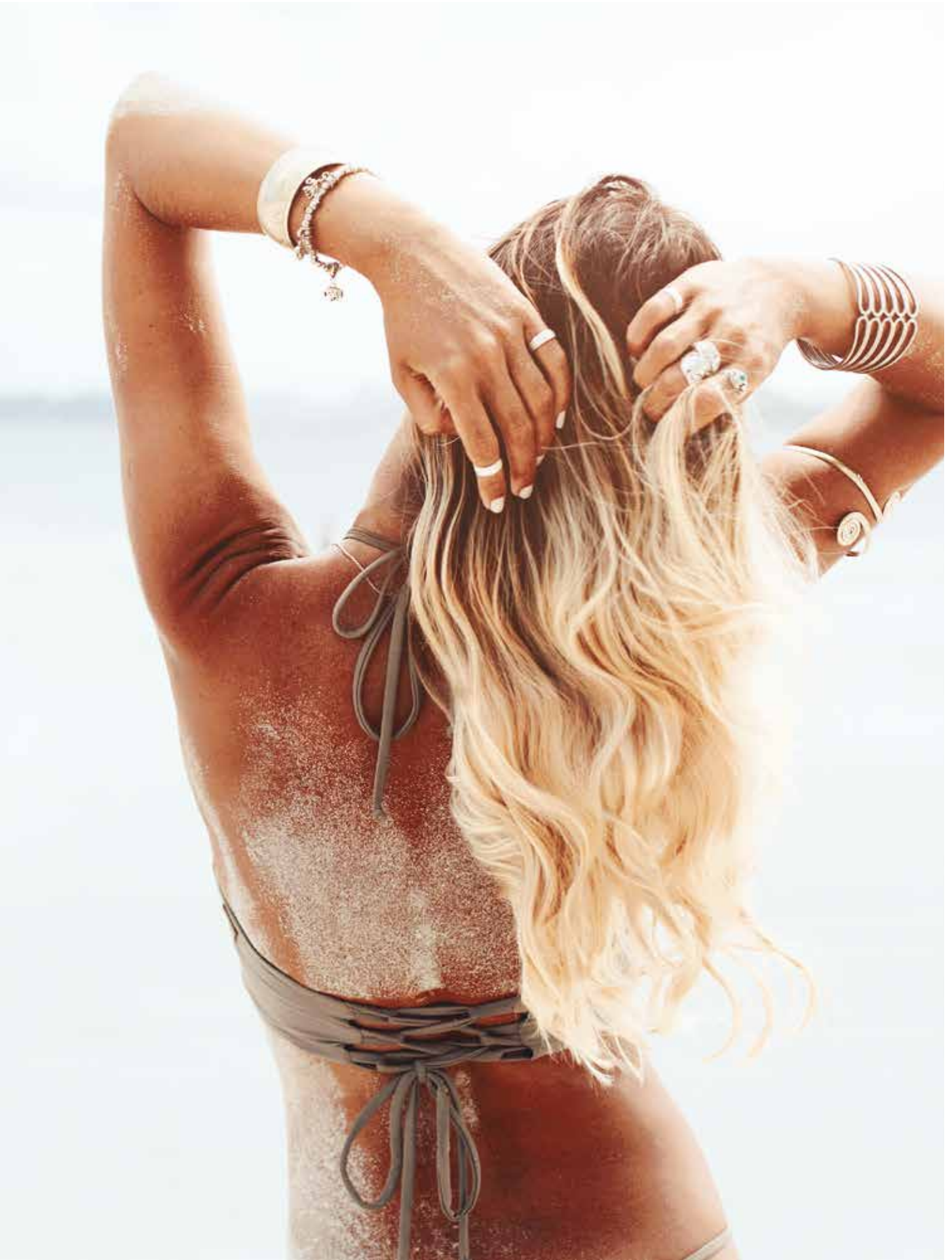


VYROBENO V ČR  
www.chemek.cz  
tel.: 602 346 738

**K DOSTÁNÍ VE VYBRANÝCH LÉKÁRNÁCH**

# *Jak pečovat o pleť a vlasy v létě?*

*Víte, že pleť obličeje a vlasy jsou korunou vaší krásy? Je to tak, protože jsou to nejvíce viditelné oblasti lidského těla, které de facto vystavujete na obdiv (ale i klimatickým vlivům) každý den. Jak se o pleť a vlasy dobře postarat v letních horkých a silně slunečných dnech?*



Pleť je krásná, když je bezchybná, čistá a svěží. To platí bezesporu vždy. A vlasy jsou hezké, pokud jsou pevné, lesklé, bohaté a dobře tvárné. V létě trpí pleť i vlasy silným sluněním, namáčením při koupání ve sladké i mořské vodě, ale i silnějším pocením vlivem horkých dnů. Máme pro vás tipy, jak na jejich péči jednoduše a kvalitně i v období léta.

*Věděli jste, že...*

*...kůže je jako brána do duše i ochranný obal lidského těla? Je totiž vůbec tím nejrozsáhlejším orgánem lidského těla. Tvoří ji mnoho složek od vody, přes bílkoviny, minerály až po další četné kožní látky. A víte, že lidská kůže celkem váží okolo 2,7 kilogramů? A právě kůže celý váš organismus krásně chrání před infekcemi a průnikem bakterií do těla!*

I proto byste si měli své kůže více vážit, a ne jít pokaždé „s kůží na trh“ jak říká jedno přísloví. To sice má význam jiný, ale i přesto stojí za zamyšlení, jak vlastně se svojí kůží mnohdy zacházíme a nedostatečně ji opečováváme. A protože se nám kůže v cyklech o 27 dnech neustále obnovuje a regeneruje, je nutno ji pro zachování jejího zdraví a kvality chránit a pečovat o ni. A to proto, abychom se ve své kůži cítili dobře.

## VÍTE, Z ČEHO SE NAŠE KŮŽE SKLÁDÁ?

Kůže se skládá z pokožky, škáry a podkoží. Pokožka je v kůži první na tapetě a propojuje ji s vnějším světem, ale i dalšími dvěma vrstvami – škárou a podkožím. Zároveň se vám díky pokožce vytvářejí jako v perpetu mobile neustále dokola nové buňky. Ty pokožka dokáže tvořit díky buněčnému dělení. Je to jako neustálý přerod staré pokožky v novou, přičemž odumřelé částičky zůstávají jako malé šupinky na povrchu a odlupují se.

S pokožkou je těsně propojena škára, což je vrstva kůže, která je velmi silně prokrvována. Má formu vaziva, kde jsou zárodky elastinu a kolagenu. Škára hodně pomáhá kůži zůstat v pohodě a aktivně ji „brání“ před přecitlivělostí. Kolagenní vlákna škáry napomáhají zajistit pevnost a elastin zase pružnost kůže.

Třetí vrstvou kůže je podkoží. To je tvořeno různě silnou vrstvou tuku a vrstvou tkáně obsahující dráhy lymfy a cévy. Podkoží obsahuje epitel, díky němuž máte svoji barvu kůže. Tuková vrstva je to, čím vaše kůže dýchá a reaguje na okolní svět – určuje linie vašeho těla, reguluje hospodaření s teplem a ukládá vaše energetické zásoby.

## KŮŽE, POKOŽKA A PLEŤ

Když hovoříme o celém těle, říkáme, že je pokryto kůží. Pokud je jedná o tělo bez obličejové části, tak často hovoříme o pokožce. A v případě obličeje zase o pleti. Z odborného hlediska to není úplně správně, ale již je to tak zažitě. Proč tomu tak je, není jasné.

Víte, že...

...pleť rozlišujeme mastnou, suchou, smíšenou a normální? A že k ní ještě nově přiřazujeme pleť problematickou a citlivou? A že podle správného určení pleti lze pak využívat vhodné a správné kosmetické produkty, a tak si pleť nepoškozovat, a naopak krásně pěstit?

## PÉČE O PLEŤ V LÉTĚ

Jak si udržíte chráněnou a svěží pleť i v horkých letních dnech? V létě vaše pleť potřebuje především hydrataci a ochranu proti slunečnímu záření. Hydrataci pleti dodáte pitným režimem s dostatkem vody, čajů a minerálek, případně džusů nebo čerstvých ovocných a zeleninových šťáv. Když k tomu přidáte ještě vhodnou hydratační kosmetiku ve formě pleťových vod a pleťových mlék, tělových mlék a emulzí, denních a nočních hydratačních krémů, případně i sér, bude to dokonalé. Zapomenout nesmíte ani na živý kolagen. Ty by měl patřit do vaší výbavy po celý rok abyste dodali pleti živiny, které potřebuje, teď v průběhu léta ale jeho kvality obzvláště oceníte.

Ochrana proti slunci je pro pleť v létě bezpochyby zásadní. Využívejte proto nejen po celou letní sezónu, ale hlavně při opalování, ale i po něm kvalitní kosmetiku s UV filtrem, s vysokým SPF faktorem.

## VÍTE, JAKÉ UV FILTRY JSOU K DISPOZICI?

UV filtr jako ochrana před sluncem

v kosmetických produktech je označena zkratkou SPF. Tato anglická zkratka slov Sun Protection Factor (což česky znamená ochranný sluneční faktor), je číselný údaj vyjadřující sílu ochrany proti UV záření. Obecně platí, že doba, po kterou se můžete po natření a ošetření pleti s takovým kosmetickým produktem vystavit slunečním paprskům v případě zcela neopálené pokožky a pleti je dvacet minut (což je bezpečnostní průměr doby na slunci) krát číslo SPF. To znamená že kupříkladu v případě kosmetiky s SPF 20 to činí 20 x 20 minut tedy celkem 400 minut, tj. cca 6,6 hodiny.

*Věděli jste, že...*

*...z vědeckých studií je zjevné, že již kosmetika s SPF 15 odfiltruje až 90% UV záření? A že platí, že čím vyšší číslo SPF je, tím vyšší je i tato filtrace? A že to znamená, že kosmetika s SPF 20 již dokáže odfiltrovat až 99% UV záření?*

## NENÍ FILTR JAKO FILTR...

Než sáhnete po nějakém kosmetickém kousku s UV filtrem, zjistěte si, zda obsahuje filtr syntetický, nebo minerální. Ty syntetické se velmi často podílí na negativních kožních reakcích pleti i pokožky. Nejsou totiž často antialergenní a rovněž mohou být příčinou fototoxicity.

## CO JEŠTĚ MŮŽETE V LÉTĚ PRO SVOJI PLEŤ UDĚLAT?

Kromě obecných zásad jako je správné a pravidelné čištění, hydratace formou dostatečného pitného režimu a využití kvalitní hydratační kosmetiky, existují ještě další možnosti jako support pleti v létě podpořit.

## Opalujte se zdravě a chraňte si tvář před sluněním

Určitě je prima vystavit obličej občas hebkým a teplým slunečním paprskům, ale věděli jste, že UV záření pleť vysušuje a urychluje její stárnutí? Proto zařadte do péče o vaši pleť denní krém s ochranným SPF faktorem. Můžete svoji péči a ochranu pleti ještě znásobit i podkladovou bází s UV filtrem. Pokud můžete, vyhýbete se slunci od 12 hodin do 15 hodin. Tehdy totiž mají sluneční paprsky a sluneční svit maximální sílu.

# Připravte se na léto s NEZESTÁRNI.CZ a nenechte svou krásu předčasně uvadnout.

Často zapomínáme na to, že slunce nesvítí jen v přírodě nebo u vody, ale i ve městě, po cestě do práce nebo za nákupy. Je dokázáno, že tam naše pleť trpí nejvíce. Málokdo ví, že slunce vyzařuje i modré světlo, které je dvakrát intenzivnější než UV záření a má negativní vliv na naši pleť.

**Navíc ho vyzařují i monitory počítačů, televize, mobilní telefony a není před ním úniku.**

To je důvod, proč bychom před ním měli chránit svoji pleť.

**Tipy na produkty s živým kolagenem, bez kterých se neobejdete.**

**Ideální volbou je exkluzivní kosmetika s živým kolagenem vhodná i pro nejcitlivější pleť.**



**Velmi lehký Ochranný denní City krém SPF 10** s živým kolagenem účinně chrání před UV zářením a účinky modrého světla. Zpomaluje projevy stárnutí, aktivně působí proti vráskám a vzniku pigmentových skvrn. Pleť rozjasňuje, zmatňuje, do hloubky hydratuje a dodává ji pružnost a elasticitu. Obsahuje kmenové buňky, které urychlují proces regenerace pokožky. Ideálně nanášet na živý kolagen **FACE**.

**Jemný MYCÍ KOLAGENOVÝ GEL na obličej** – hypoalergenní, obstál v testu in vitro pro nemluvnata. Čistí a zklidňuje i velmi jemnou, citlivou a podrážděnou pleť, navrácí ji svěžest a zdravý vzhled i po slunění. Odstraňuje zbytky nečistot, voděodolného make-upu i nadměrného mazu. Na dovolené nahradí sprchový gel i dětský šampon.



**"ŽIVÁ VODA" - hydratační sprej na obličej a tělo s živým kolagenem,** kyselinou hyaluronovou a výtažky ovoce noni. Osvěží a chrání pleť i v parném počasí, zanechává ji přirozeně hydratovanou, pružnou a hedvábně vláčnou. Ani po návratu z dovolené nebude pokožka šupinatět a bronzové opálení vydrží mnohem déle. Sprej noste v kabelce a používejte ho i několikrát za den, zabráníte dehydrataci pokožky a dlouhodobě předejdete vzniku nových vrásek.

**ELIXÍR pro OČNÍ okolí s živým kolagenem** byl speciálně vyvinutý k dokonalému zpevnění nejcitlivější pokožky ochablého očního okolí a k účinnému boji s tmavými kruhy, váčky a otoky pod očima.

**Hypoalergenní, vhodný i pro nejcitlivější pleť.**



**I vlasy dostávají v létě pořádně zabrat a nejdůležitější co potřebují, je ochrana a hydratace.**

**VYŽIVUJÍCÍ SÉRUM** a peeling na vlasovou pokožku 2 v 1 pro dokonalou péči o pokožku hlavy a výživu vlasových kořínků. Stačí jen pár kapek před mytím vlasů a pocítíte nečekané osvěžení. I z dovolené u moře se vrátíte s pocitem spokojenosti z krásných a vyživených vlasů. Pro zesílení účinků použijte regenerační a **posilující ŠAMPÓN** s vysokým obsahem živého kolagenu.

Exkluzivní kosmetiku a doplňky stravy s živým kolagenem nové generace koupíte v e-shopu dovozce na [www.nezestarni.cz](http://www.nezestarni.cz) | 775 373 379



**NEZESTÁRNI.CZ**  
Živý kolagen nové generace

Věděli jste, že...

...na obličej vám postačí ochranná kosmetika o velikosti lískového oříšku? A že na tělo je ideální množství jako je zarovnaná polévková lžička? A že je ideální při přímém pobytu na slunci opakovat toto namazání co dvě až tři hodiny?

### Zklidněte pleť po opalování

Po opalování potřebuje vaše pleť extra péči. Ošetření poopalovací, zklidňující a hydratační kosmetikou je namístě. Když včas po slunění pleť zklidníte a hydratujete, předejete jejímu zbytečnému olupování a zmírníte případná zarudnutí i podráždění.

### Nezapomínejte ani na krk a dekolt

Nejen obličej si žádá v létě důkladnou péči, ale i váš krk a dekolt si ji zaslouží. Jedině tak bude vypadat tato oblast vašeho těla svěží, pěkná a pružná bez zbytečných začervenaní, vyrážek a ochabnutí. Jsou to extrémně jemné a citlivé partie, které stojí za to hydratovat, promazávat a pečovat o ně kvalitní kosmetikou.

Vězte, že UV záření je velkým původcem tzv. fotostárnutí, které se projevuje na pleti nejen hnědými skvrnami, ale i zbytečně vyrýsovanými vráskami nebo zhrublou pletí. Proto o svoji pleť i pokožku pečujte průběžně, pravidelně a kvalitní kosmetikou. Rozmazlete svoji pleť a ona vám to vrátí svěžím vzhledem, pružností a minimem vrásek i nedokonalostí.

### JAK V LÉTĚ PEČOVAT O VLASY?

I když věnujete letní péči především pleti a pokožce, i vlasy si zaslouží jako vaše koruna krásy dostatek péče i ochrany. Vlasy léto dost ohrožuje. A to nejen ostrým sluncem, ale i neustálým namáčením ve vodě – chlorované

v bazénu, slané v moři, nebo přírodní v rybnících a přehradách. Pak tu máte navíc častější mytí a vysoušení po pobytu venku a minimum času na péči o vlasy. Komu by se chtělo zdržovat se nějakými maskami a balzámy na vlasy, když už venku čeká příjemné teplo, rodina či přátelé?

### Než se léto zeptá....

Ano, než se vás léto zeptá, jak jste připravili své vlasy na letní sezónu, můžete si je sami připravit s velkým předstihem.

### Co můžete pro vlasy (před létem) i v létě udělat?

- Návštěvu kadeřníka cca měsíc před počátkem léta a zkrácením vlasů nebo alespoň konečků a prostřiháním vlasů odlehčíte, oživíte a pomůžete jejich regeneraci i kvalitě.
- I vlasy se v létě dehydrují, protože odpařují více vlhkosti. Péče o ně 2x týdně ve formě hydratačních a regeneračních (a často komfortně bleskových) masek je namístě.
- Chraňte si vlasy před sluncem, stejně jako svoji pleť a pokožku

kšiltovkou, kloboučkem, nebo slámákem. Eliminujete tím zbytečné vysušování vlasů na slunci. Můžete je také svázat do uzlu či gumičky, které ochrání alespoň část vlasů.

- Pokud nejste zastánci pokrývek hlavy, zkuste vlasy před vykročením ven ošetřit ochranným sprejem.
- Před UV zářením je ochráníte i malým množstvím vetřeného oleje do vlasů. Ideální je arganový, mandlový nebo olivový olej.
- Masáže vlasové pokožky podpoří prokrvování hlavy i svěžest a zdraví vlasů. Když 2x týdně svoji vlasovou pokožku jemně ale důkladně promasírujete prsty rukou, vlasy vám poděkují svojí kvalitou.
- Omezte v létě i barvení, případně dobarvujte jen kořínky s odrůsty. Je to šetrnější a mnohem lepší než barvu roztírat na celý vlas po jeho délce.
- Vždy před koupáním (ať už v moři, bazénu či přírodních sladkých vodách) naneste na vlasy ochranný sprej. Chlór, sůl ani třeba zbytky řas a dalších nečistot se vám pak nedostanou do hloubky vlasu. Po koupání pak vlasy dobře umyjte a ošetřete kondicionérem.

nedostanou do hloubky vlasu. Po koupání pak vlasy dobře umyjte a ošetřete kondicionérem.

- Eliminujte fénování a změňte je na vysoušení volné a přírodní. Přirozené a přírodně upravené vlasy jsou přece krásné a de facto nejhezčí. Jasně, ne vždy je to možné z časových důvodů, ale proč to nezkusit alespoň občas?

Připravte se na léto s předstihem, dejte vlasům komfortní péči a pak vaše koruna krásy v letní sezóně zazáří a bude stále zdravá, krásná, lesklá a hebká.



Text: Pavla Košík  
Jelínková,  
foto: Shutterstock.com



FORcare | ●●●



„Nejen funkční a pohodlná,  
ale i zábavná česká obuv.“



[WWW.FORCARE.CZ](http://WWW.FORCARE.CZ) ZDRAVOTNÍ OBUV



„Certifikovaná  
pracovní obuv.“



**Schu'zz**  
SERIOUSLY FUN!



NAŠLAPUJTE JAKO KOČIČKY!



# *Když bolí záda a klouby*

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

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

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

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

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

Bolest zad a kloubů mnohdy už bereme jako běžnou součást života. Mohou nám ji způsobit ochablé svaly, špatné držení těla, jednostranné přetížení, prochlazení, velká námaha, stres, nadváha, ale i úraz nebo ploché nohy a dokonce také psychosomatické potíže. Není však dobré ji přehlížet nebo pouze potlačovat. Může totiž signalizovat

i vážnější příčinu, například některou z nemocí, jako je artróza, osteoporóza, revma nebo třeba žlučnickové vředy či ledvinové kameny.

## REVMA

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

## ARTRÓZA

Další bolestivé onemocnění způsobené degenerací kostní chrupavky. Příčinou je přetěžování kloubů a jejich opotřebenosti. To je důvod, proč se obvykle projevuje ve vyšším věku. Za artrózou stojí již zmíněná velká zátěž, ale i nedostatek pohybu. Klouby zatěžuje také nadváha. Zatímco v případě revmatické artritidy jsou zasaženy hlavně menší klouby, artróza většinou napadá velké klouby, například kolena nebo kyčle, ale i ramena. Onemocnění nelze vyléčit, pouze zmírnit příznaky a zpomalit její rozvoj. Proto je důležité se přiměřeně hýbat, udržovat ideální hmotnost, případně docházet na rehabilitaci.

## OSTEOPORÓZA

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

## PREVENCE JE ZÁKLAD

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

Absolutně nejlepší je bolesti předcházet. Patříte-li mezi ty šťastlivce, kteří se s ní ještě nesetkali, neznamená to, že se nemůže ohlásit. V každém případě

bychom měli dodržovat správnou životosprávu.

### • Správné boty

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

### • Pestrá strava

Zaměřte se na tučné ryby, které jsou bohatým zdrojem omega 3 mastných kyselin. Kloubní chrupavky potřebují kolagen, ten najdete například ve vepřové želatině. Důležité jsou potraviny bohaté na vápník a vitamín D. Do jídelníčku zařaďte mléčné výrobky, vejce, bohatým zdrojem živin jsou ořechy a semínka. Určitě pamatujte na dostatek zeleniny a ovoce.

Naopak se snažte vyhýbat alkoholu, nekuřte a omezte i kávu. Tyto požitaviny zrychlují vznik osteoporózy. Nezapomínejte také na pitný režim. Zvlášť důležitá je čistá voda, která z těla vyplavuje toxiny. Díky správnému jídelníčku si udržíte i ideální tělesnou hmotnost, která má velký vliv na bolesti kloubů.

### • Stres

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

### • Pohyb

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



# GELOREN



## ČESKÁ CESTA KE ZDRAVÝM KLOUBŮM

Geloren vyvinuli vědci a lékaři tak, aby měl **správně vyvážený poměr** jednotlivých složek. Obsahuje nevhodnější varianty surovin v jejich nejvyšší kvalitě, což zajišťuje vstřebatelnost, bezpečnost a výživovou schopnost produktu.

- ▶ KLOUBNÍ VÝŽIVA **S KOŇSKOU SILOU**
- ▶ VYSOKÝ OBSAH **KYSELINY HYALURONOVÉ**
- ▶ ORIGINÁLNÍ A **CHUTNÉ ŽELÉ TABLETY**



úkol každý den ujít alespoň deset tisíc kroků. Chůze je nejpřirozenější pohyb. Vhodné je také plavání a nezapomeňte si posílit zádové a břišní svaly. Právě zpevněný střed těla výrazně pomůže předcházet bolestem páteře.

#### • **Sedíme**

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

Monitor počítače si nastavte do výše očí asi půl metru daleko od těla. Zásadní je pravidlo pravých úhlů. Co to znamená?

Obě nohy by měly být na podlaze. Jestliže nedosáhnete na zem, podložte si je. Měly by být lehce rozkročené, v kolenu svírat pravý úhel. Lokty mějte v pravém úhlu a v pravém úhlu byste měla držet i tělo se stehny. Záda podpořte opěrkou. Zvažte koupi ergonomické židle. Praktický je polohovací stůl. A můžete zkusit i sedět na balančním míči, kterým si budete celou dobu posilovat břišní svaly. Neustále budete nuceni vyvažovat správnou pozici.

#### • **Doplňky výživy**

V případě zdravých kloubů hraje zásadní roli kolagen. A nejde jen o klouby, dokáže omladit pleť, povzbudit růst vlasů i nehtů a zmírnit vrásky. Kolagen je bílkovina, která se vyskytuje prakticky v celém lidském těle. Stojí za pevností kostí, kůže, svalů i šlach. Tělo si kolagen samo vytváří, ale s postupujícím věkem jeho produkce klesá. Tím pádem se objevují vrásky, kůže je povislejší a začínají nás trápit klouby. Existuje asi dvacet druhů kolagenu,



pro klouby je nejdůležitější kolagen typu II. Je to kloubní kolagen, který tvoří téměř dvě třetiny kloubních chrupavek. Speciální doplňky stravy pak obsahují hovězí, vepřový nebo rybí hydrolyzovaný kolagen, který se

dobře vstřebává a je nejúčinnější. Kolagenové přípravky seženete ve formě kapslí, prášku, želatinových kostek, tekutý kolagen jako sirup s různými příchutěmi.

Jak vybírat? Zajímejte se, zda je kolagen bioaktivní, zda nebyl tepelně zpracován. Šetrné zpracování je důležité. Musí být čistý, nesmí obsahovat jiné příměsi.

#### **ŽIVÝ KOLAGEN**

Přezdívá se mu elixír mládí či bílkovina mládí. A s naším tělem dokáže skutečně divy. Je to přírodní, biologicky aktivní kolagen, který omlazuje, výrazně zpomaluje stárnutí pleti, pomáhá při potížích s podrážděnou pokožkou, doporučuje se při spáleninách a je účinný i na klouby. Ovlivňuje obnovu kolagenu v tkáních a tělo stimuluje k produkci vlastního kolagenu. Zkrátka je ideální

všude tam, kde kolagenu v důsledku stárnutí věkem ubývá.

#### **TEKUTÝ KOLAGEN**

Je lehce stravitelný a má jednu báječnou vlastnost. Nejen že dodává tělu kolagen, ale nabádá tělo, aby si ho samo začalo produkovat. Chrání svaly, podporuje a regeneruje pokožku i vlasy a nehty a výrazně pomáhá s regenerací kloubů a šlach.

#### **KYSELINA HYALURONOVÁ**

V posledních letech zažívá obrovský boom pro své kvalitní vlastnosti. Ženy si ji spojují převážně s blahodárnými účinky pro omlazení pleti, ale skvěle poslouží i při potížích s klouby. Jestli vás leká její název – kyselina – uklidíme vás, není to žádná žíravina, která by vás popálila. Je to zcela přirozený polysacharid, který najdeme v mezibuněčné hmotě. Najdeme ji nejen v kůži, ale i v kloubní chrupavce. Všude tam, kde se vyskytuje, zlepšuje pevnost a pružnost a brání opotřebení. Váže na sebe vodu a to až tisíckrát více, než je její objem. Můžete ji užívat například ve formě prášku nebo tablet. Seženete ji dokonce i ve veganské formě, tedy v tabletkách bez želatiny. Často bývá kyselina hyaluronová přidávána do kolagenových preparátů, a tak získáte dva bonusy najednou. Lze ji ale užívat i samostatně a rozhodně neuděláte chybu.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com

# RYCHLÁÁÁ ÚLEVÁÁÁ ALPÁÁÁ

ALPA



www.alpa.cz

INZERCE

## POSILTE IMUNITU

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

Enzym Serrapeptáza

Black Seed Oil

Black Oregano

Bio C



enerex  
CZE

# 7 tipů,

*Organizace domácnosti? Nezavání to složitostí? Nebojte, máme pro vás ty pravé tipy, které vám pomohou zlepšit váš život – v bezpečí vašeho domova.*



*jak si  
zorganizovat  
domácnost*



Je přeci fajn, když mají věci své místo – snadněji je najdeme, a to se třeba hodí hned po ránu. Představte si, že rozespálí kráčíte do koupelny, měli byste vlastně trochu víc spěchat, protože jste si v posteli poleželi delší dobu a čas na přípravu před odchodem do práce se krátí. Vstoupíte do koupelny, rozsvítíte, jdete k umyvadlu a hledáte kartáček na zuby a zubní pastu. No... Kartáček by se našel, ale došla pasta a kde je nová balení? A hledáním ztrácíte drahocenný čas...

Věřte, že organizace domova stojí za to. Přestanete hledat věci, protože ty budou mít svoje stále místo. Zbavíte se věcí, které už roky leží na dně vašich šuplíků. Ušetříte peníze, protože v uspořádané domácnosti budete vědět, že danou věc již vlastníte a není třeba ji kupovat znovu. A hlavně! S uspořádaným domovem získáte více energie, protože se budete cítit lépe!

## 1 MĚJTE PLÁN

Vrhnout se do organizace domácnosti bez nejasného plánu není dobrý nápad. Pravděpodobně buď skončíte hned na začátku, protože se na vás vyvalí obrovské množství věcí, které je třeba roztřídit, uspořádat, vyhodit apod., nebo se horko těžko dostanete do určité mety a nedostatek energie, vyčerpání a nechuť pokračovat vás ve vašem odhodlání přeruší.

Před samotnou organizací si především sedněte v době, kdy máte prostor nad věcí přemýšlet a vytvořte si plán-písemně. Postupujte po jednotlivých místnostech, nebo jednotlivých sekcích (oblečení, dokumenty, kosmetika atd.). Budete mít tak přehled, co jste už uspořádali, případně odložili do krabice Na vyhození, nevracet zpět.

## 2 STANOVTE SI KONKRÉTNÍ ZÁMĚR VAŠÍ PRÁCE

Jak si jej stanovit? Položením otázky „Proč chci třídit?“

Dětské pokoje. To je téma samo o sobě. Hračky, knížky, obrázky, oblečení apod.

se v dětském pokoji kupí až zázračně. Ideální čas na organizaci dětského pokoje nastává většinou v době nástupu potomků do první třídy. Zde si můžete společně s dětmi stanovit společný zá-



měr. Proč chceme protřídit dětský pokoj? Protože potřebujeme nový prostor pro psací stůl, protože musíme uvolnit místo učebním pomůckám, protože si dítě přeje větší postel apod.

## 3 VRHNĚTE SE NA VĚCI, KTERÉ PRO VÁS NEMAJÍ EMOČNÍ VÝZNAM

Je nesmysl začínat třídit staré rodinné fotografie a suvenýry z dovolených. Pravděpodobně nevytřídíte nic a u sklenky vína budete vzpomínat, jak jste se právě na této dovolené v Chorvatsku měli krásně.

Začněte s věcmi (podle plánu buď v místnosti, nebo podle zařazení věcí do sekcí), které se třídí poměrně snadno. V kuchyni je to například prošlé zboží v lednici, zapomenuté a nevyužité koření, staré opotřebené nádoby apod. V koupelně jsou to pak například

prošlé kosmetické přípravky, jejichž použití po záruční době je nevhodné.

## 4 CHYTRĚ A PŘEHLEDNĚ

Úhledně uspořádané oblečení a doplňky v lidech vyvolávají spokojenost. Srovnajte své toaletní potřeby a ráno v koupelně nestrávíte věčnost. Objevte šikovné organizéry na boty, různé velké krabice do skříně, organizéry na kosmetiku i do šuplíku.

Téměř v každé domácnosti se někde ukrývá hromada dokumentů, které touží po organizaci. Dobrou zprávou je, že menší zásuvkový díl, může být skutečnou pomocí. Každá zásuvka má otvor na štítek, takže vše dáte na své místo, a poté během několika sekund najdete, co hledáte. Zatímco kolečka vám usnadní přesunutí tohoto dílu tam, kam chcete.

## 5 HLAVNĚ JEDNODUŠE

Projděte si domácnost. Našli jste prázdný prostor ve skříně nebo v rohu pokoje? Různé háčky, police, úhledné krabice vám pomohou. Stejně jako chytrá řešení, která ukryjí kabely od televize i počítač.

Když věci skryjete, pozitivní efekt se dostaví hned dvakrát – pořádek budete mít nejen v místnosti, ale i v myslí.

## 6 POŠLETE TO O DŮM DÁL

Ne všechny věci, které už nepotřebujete, musíte vyhodit do kontejneru. Prodejem, darováním pomůžete planetě i lidem kolem sebe. Zkuste zjistit, zda se v okolí nenachází komunitní centrum, které může pořádat bleší trhy, zboží můžete nabídnout i na internetu.

## 7 NEZAPOMEŇTE NA ZÁVĚREČNÝ ÚKLID

Až vše proberete a protřídíte, nezapomeňte vše zbavit prachu, kterého bude v ovzduší asi spousta. Ideální je tyčový vysavač, kterým se dostanete do každé skuliny.

Foto: Shutterstock.com



## Tak trochu jiné tyčové vysávání

### ECG VT 6220 2in1 POWER FLEX

- výkonný a účinný 200 W BLDC motor
- 22,2 V Li-ION akumulátor, 30 min. provozu
- flexi trubice pro vysávání pod nábytkem
- výměnné kartáče pro koberce/tvrdé podlahy
- 2v1 koncepce, rychlá proměna v ruční vysavač

 **ecgelectro**



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

*Opalujte se bezpečně*



*Většina z nás, a to zejména ženy, touží po přitažlivém opálení. A tak celé hodiny trávíme na dece na pláži či lehátku u bazénu, aniž bychom příliš řešili nějakou ochranu. Sluneční záření s sebou ale nepřináší jen pozitiva v podobě bronzové pokožky – kromě úžehu může vést i k předčasnému stárnutí, nebo dokonce ke vzniku rakoviny kůže.*

## SOLÁRIUM? RADĚJI NE...

Ačkoliv se často tvrdí, že je pobyt v soláriu zdravý nebo že vám pomůže pokožku lépe připravit na léto (bude se údajně snáz opalovat), není tomu vůbec tak. Technologie, na nichž je solárium založeno, totiž využívají velké množství UVA záření, které zvyšuje produkci volných radikálů. To pak vede nejen k předčasnému stárnutí, ale zároveň zvyšuje riziko vzniku rakoviny kůže. Toužíte-li nejen po krásném, ale i zdravém opálení, pak se soláriu vy-

vždy dobíjí energií, a my se tak cítíme vitálnější. Podporují v těle tvorbu vápníku a zejména vitamínu D3 (získáváme z nich až 80 % jeho doporučené denní dávky), jež je tak důležitý pro tvorbu a mineralizaci kostí. A i když přílišný pobyt na slunci může vést ke vzniku kožního karcinomu, ve zdravé míře naopak pomáhá zlepšovat mnohá kožní onemocnění.

## JAK JE TO S TÍM UV ZÁŘENÍM

Slunečního záření existují hned tři formy: ultrafialové, infračervené a viditelné. Ultrafialové neboli UV záření má přitom různé vlnové délky – UVC paprsky mají nejkratší, UVB střední a UVA nejdelší vlnovou délku. UVA paprsky pronikají do kůže a hromadí se v ní během celého dne. Mohou nejen poškodit kožní DNA, a zhoršit tak regeneraci pokožky, ale také ochranné vrstvy oka, což může vést k poruchám vidění. UVB paprsky pak způsobují především spáleniny a UVC mohou podobně jako UVA vést ke vzniku karcinomu.

## SLUNÍČKO SI DÁVKUJTE POSTUPNĚ

Zejména pokud na opalování nejste moc zvyklí, buďte s pobytem na přímém sluníčku raději opatrní a jeho

dobu postupně prodlužujte. Zpočátku postačí klidně i nějakých deset minut. I v případě, že se opalujete pravidelně, také vůbec není od věci dělat si přibližně po dvou hodinách pravidelnou přestávku a zalézt si na chvíli někde do stínu. A to hlavně v případě, že máte hodně bledou pokožku. Nejenže tím snížíte riziko vzniku spálenin, ale zároveň získáte zdravěji působící bronz, který vám navíc déle vydrží.

## PŘES POLEDNE SE SCHOVEJTE

Celková doba, kterou denně strávíte na slunci, by neměla přesáhnout čtyři hodiny. Přibližně po této době totiž vaše pokožka přestává být schopna produkovat melanin, který způsobuje hnědé zbarvení, a navíc se značně zvyšuje riziko jejího poškození vlivem UV záření. Nezáleží až tak na tom, zda při chytání bronzu dáváte přednost raním, nebo odpoledním hodinám. Pobyt na sluníčku byste tak jako tak měli omezit mezi 11. a 15. hodinou, kdy je záření nejsilnější.

## VYBERTE SI VHODNÝ OPALOVACÍ KRÉM

Opalovací krém, mléko či olej je kosmetickým produktem, bez něhož se v létě neobejdete. Výši ochranného faktoru

hněte obloukem.

## SLUNEČNÍ PAPRSKY, ZDROJ ENERGIE

Mírné opalování není vůbec nic škodlivého. Ba právě naopak. Má celou řadu příznivých vlivů na celý náš organismus, a to jak na fyzickou rovinu, tak na psychiku. Sluneční paprsky nás po zimě

přítom volte podle typu své pokožky – tedy podle toho, jak moc je na sluneční záření citlivá. Zatímco někteří lidé, zejména tmavovlasí s tmavými očima, se na sluníčku nespálí ani po několika hodinách, jiní naopak zrudnou už během pěti až deseti minut. Čím déle tedy vydržíte na sluníčku bez jakékoliv ochrany, tím nižší ochranný faktor neboli SPF budete potřebovat.

## PO KOUPÁNÍ OCHRANU OBNOVTE

Jak UVA, tak UVB záření proniká i pod vodní hladinu, a při koupání se navíc ochranná kosmetika rychle smývá. Proto si jednak vybírejte přípravky, které jsou označeny jako „voděodolné“ a jednak se vždy po pobytu ve vodě nezapomeňte znovu namazat. To samé pravidlo platí i při zvýšeném pocení nebo otření ručníkem, a stejně tak byste měli ochrannou vrstvu obnovit každé hodiny bez ohledu na to, co zrovna děláte.

## SLUNĚNÍ S PŘÍRODNÍMI OLEJI

Existuje ne jeden rostlinný olej, který vyniká vysokým SPF. Zatímco jojobový, kokosový či mandlový má ochranný faktor pouze mezi 4–8, u malinového oleje se SPF odhaduje až na 50 a v těsném závěsu za ním je mrkvový s ochranným faktorem 30. Vyzkoušet ale můžete i olej z pšeničných klíčků, kterému se přisuzuje SPF kolem 20. Ať už si zvolíte kterýkoliv z těchto olejů, nejprve doma vyzkoušejte, jak na něj bude vaše pokožka reagovat. A až se s ním prvně

vydáte na pláž, dobu opalování raději zkraťte, abyste měli jistotu, že vám jeho SPF bude stačit.

## OPATRNÍ BUĎTE I VE STÍNU

Domníváte se, že i když jste zrovna někde ve stínu, nebo dokonce uvnitř budovy, žádné nebezpečí vám nehrozí? Pak vám bohužel musíme zklamát. UVA záření, jež sice nevede ke spálení pokožky, nicméně způsobuje její předčasné stárnutí, totiž proniká i sklem. Takže pokud za jasného počasí sedíte za volantem nebo v kanceláři přímo u okna, chraňte se pomocí kosmetiky s obsahem SPF 15 či 20. Opatrnost se vám ale vyplatí, i když pobýváte venku ve chvíli, kde je zataženo – slunce do jisté míry opaluje i přes mraky.

## DOPŘEJTE POKOŽCE EXTRA PÉČI

Není vůbec od věci pečovat o pokožku i po tom, co se vrátíte domů z pláže nebo od bazénu. Po každém slunění je vhodné sáhnout po regeneračních přípravcích, které pokožku zklidní a dodají jí nejen ztracenou vláhu, ale i pružnost. Vybírejte kosmetiku s obsahem panthenolu, allantoinu či výtažku z listů aloe vera, které vynikají svými zklidňujícími účinky. A pakliže tělové mléko či sprej navíc budete uchovávat v chladničce, pokožku tím jako bonus příjemně osvěžíte a zchladíte.

## JAK POZNÁTE SPÁLENOU POKOŽKU

Už ve chvíli, kdy se pokožka zbarví leh-

ce do červena, nebo i jen do růžova, mluvíme o jejím spálení. Pokud máte tmavší pokožku, většinou to na jejím odstínu nepoznáte tak snadno – trápit vás budou spíše pocity napětí, pálení či svědění. Drobné puchýřky nebo olupování pokožky přicházejí většinou až při velké intenzitě slunečního záření. V takovém případě je nejjistější pomocí se obléknout a odebrat se někam do stínu, opalovací krém už bohužel nic nezmuže. Dobrou službu naopak odvedou mléka po opalování, která je vhodná používat každý den až do vymizení příznaků spálení. Vybírejte opět ta s obsahem panthenolu či aloe vera, ovesných vloček, ceramidů nebo vitamínu E.

## PAMATUJTE NA PITNÝ REŽIM

Ačkoliv během roku se doporučuje vypít přibližně dva litry tekutin, v létě, kdy je opravdu velké horko, byste litry měli vypít i tři. Primárně volte vodu, neslazené bylinkové čaje nebo minerálky. A proč je přes léto nutné pamatovat na pitný režim víc, než kdy jindy? Právě se vzrůstajícími teplotami, kdy se více potíme, nám hrozí dehydratace. Ta se může projevit nejen suchými ústy, ospalostí či lehkou bolestí hlavy, ale i závažnými příznaky, jako je zmatečnost, velmi nízký tlak nebo horečka.

Text: Zuzana Holmanová,  
foto: Shutterstock.com





**CORD**  
BLOOD CENTER  
*Více buněk, více života*

# Porod miminka – jedinečné rozhodnutí ve výjimečné chvíli

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

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

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

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

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



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

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

dnes představují alternativu pro buněčnou terapii a regenerativní medicínu.

## Proč Cord Blood Center?

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

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

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

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

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



# *Jak nám probiotika a prebiotika pomáhají*

*Podobně znějí, podobně se píší, ale znamenají něco jiného. Obojí však náš organismus potřebuje a působí na něj blahodárně.*







Býváte často nemocní? Máte oslabenou imunitu? Špatně vám to tráví? Trpíte nadýmáním? Možná vám chybí probiotika a prebiotika.

## ZAMĚŘENO NA STŘEVA

Střeva jsou jakýmsi pilířem naší imunity. Právě v nich sídlí asi 80 procent imunitních buněk. A tak dáme-li si střeva do pořádku, vybudujeme si tím i dobrou obranyschopnost. S tím nám pomohou probiotika v kombinaci s prebiotiky.

## PROBIOTIKA

Probiotika jsou živé mikroorganismy, jakési hodné bakterie, které žijí v našich střevech. Díky nim mohou vstřebávat živiny, trávit potravu a zdravě „žít“. Zmírňují záněty, ulevují při průjmech a pomáhají jim předcházet. Díky nim tělo přijme více živin, bude mít více energie, vitality.

S věkem a různými nemocemi či špatným životním stylem nebo užíváním léků o ně přicházíme. V takové chvíli přeberou nadvládu „zlé“ bakterie, kvasinky apod. A pak se objevují potíže, jako například nadýmání, celiakie, Crohnova choroba, střevní problémy, záněty atd.

## CO DOKÁŽÍ PROBIOTIKA

- Zlepšují trávení
- Posilují imunitu
- Pomáhají vstřebávat živiny z potravy
- Obnovují střevní mikroflóru při užívání antibiotik
- Povzbuzují a dodávají energii

## KDY ZVÝŠIT JEJICH PŘÍJEM?

Probiotika bychom ve stravě měli konzumovat denně. Ale jsou situace, kdy je potřeba jejich příjem zvýšit. Typické je období užívání antibiotik. Tyto léky totiž narušují střevní mikroflóru. Probiotika najdeme v přirozené formě v některých potravinách. Jiné potraviny jsou o ně obohacené. Případně lze užívat doplňky výživy.

## CO JÍST?

### • Kysané mléčné výrobky

V první řadě obsahují hromadu probiotických kmenů, ale také spoustu vitamínů a minerálních látek. Důležitý je například B12, vápník hořčík. Sklenička kefíru každý den vám prospěje. Dobré jsou i jogurty, ale není jogurt jako jogurt. Je potřeba vybírat ty „živé“.

### • Kysané zelí

Stojí pár korun, můžeme si ho připravit i sami a nemělo by chybět v „domácí lékárnice“. Kvašené zelí (pozor, ne sterilované) je zásobárnou probiotik. Kromě toho dodá našemu tělu spoustu vitamínu C, B i K, ale také železo či vlákninu.

### • Kombucha

Považuje se za elixír zdraví. Fermentovaný čaj vzniká spojením zeleného nebo černého čaje, cukru a kvasinek, které jim dodá kombuchová kultura. Díky kvašení vznikají jedinečné látky blahodárné pro naše tělo. Zlepšuje trávení, podporuje náš metabolismus, posiluje imunitu, ale dokáže toho daleko víc. Zklidňuje mysl, podporuje myšlení. Uklidňuje při alergiích, ulevuje od kožních problémů. Detoxikuje a funguje jako přírodní antibiotikum.

### • Miso

Fermentované sójové boby nebo rýži milují v Japonsku. A vědí proč. Tato kvašená pasta je nejen báječným dochucovadlem, které se pyšní onou páťou chutí umami, ale obsahuje mnoho enzymů, minerálních látek, vitamínů či aminokyselin. Posiluje imunitu a dodá-

# Benediktinské prebiotikum

Benediktinské prebiotikum je přírodním zdrojem energie pro střevní mikroflóru. Obsahuje funkční vlákninu z čekanky. Díky svému složení přispívá k normální funkci střev a vstřebávání vápníku, to vše ve formě cucavých pastilek.

Dostupné v mnoha ovocných i bylinných příchutích.



Více na e-shopu  
[www.klasterniofficina.cz](http://www.klasterniofficina.cz)

vá tělu potřebné látky.

## KDY NEUŽÍVAT?

I když jsou tak blahodárná, v některých případech byste se jim měli vyhnout, případně jejich užívání zkontrolovat s lékařem. Platí to určitě pro těhotné a kojící ženy, miminka, seniory, ale i pro lidi s rakovinou či záněty trávicího ústrojí.

## PREBIOTIKA

Jak už bylo řečeno, aby živé organismy – probiotika mohla růst, potřebují k tomu živnou půdu. A tu jim poskytne prebiotika. Jsou jakousi potravou probiotik. Je to nestravitelná vláknina, která naše střevo čistí. Projde tenkým střevem a v tlustém střevě zkvasí. A to je právě ona potrava. My sami je sice nestrávíme, ale stráví je naše střevní bakterie, které díky nim mohou růst a množit se.

## JAK JE DOSTAT DO TĚLA?

Pokud jste si oblíbili štiplavou zeleninu, jako je cibule, česnek nebo pórek, máte vyhráno.

- **Cibule** – od pradávna se užívala jako lék. Podporuje chuť k jídlu, zklidňuje podrážděný žaludek, zlepšuje činnost srdce, má vliv na zdravé cévy a reguluje krevní tlak. Preventivně působí proti ateroskleróze. Působí močopudně a působí jako přírodní antibiotikum. Obsahuje hodně vlákniny a vitamínů. Zásadní je vitamín C, A, B6, ale také draslík, železo nebo vápník. Je antibakteriální.

- **Česnek** – znali ho už před 5000 lety. Léčili s ním například choleru. Používali ho na čištění ran. Funguje jako přírodní antibiotikum. Obsahuje důležité vitamíny – C, B6, E, K, minerály jako železo, hořčík nebo zinek či fosfor. Podporuje tvorbu žaludečních šťáv. A také má spoustu vlákniny. Má antibakteriální účinky, snižuje krevní tlak, detoxikuje, reguluje cukr v krvi.

- **Jablka** – jsou považována za elixír mládí. Ne nadarmo se říká, jedno jablko denně a nemusíme chodit k lékaři. Dávají nám toho opravdu mnoho. Obsahují vlákninu pektin, skvělé prebiotikum. Nejvíce vlákniny najdeme pod slupkou. Kromě toho nám zajistí spous-

tu vitamínů. V první řadě je to vitamín C, ale také minerály – železo, vápník, hořčík, draslík. Podporují trávení, zklidňují nervy, mají vliv na dobrý spánek i mozkovou činnost. A podporují také metabolismus. Užívají se při průjemech i při zácpě, nechutenství a doporučují se i pro dietáře.

- **Luštěniny** – jsou považovány za superpotraviny. Pyšní se ohromným množstvím vlákniny. Kromě ní jsou zásobárnou bílkovin, ale i zdravých sacharidů a minerálních látek – mimo jiné vápník, hořčík, draslík či železo. Najdeme v nich vitamíny B a velmi málo tuků, a tak se hodí i pro lidi v dietě.

- **Psyllium** – indický jitrocel, jak se psyllium říká, je skvělé prebiotikum.

Obsahuje rozpustnou i nerozpustnou vlákninu. Působí blahodárně pro lidi, kteří trpí zácpou. Seženete ho ve formě prášku, tablet nebo granulí. Přidává se i do pečiva či cereálií.

## ZAJÍMAVOSTI

- Probiotika zlepšují psychickou kondici, bojují s depresemi, úzkostmi a zlepšují paměť.
- Člověk má v sobě více než 500 druhů mikroorganismů.
- Miminka získávají probiotika prostřednictvím mateřského mléka. Pokud nekojíte, měla byste jim je vhodnou formou doplňovat. Díky nim pak lépe zvládají různé infekce. Poradte se ale s lékařem.

Text: Michala Jendruchová,  
foto: Shutterstock.com





# GYNTIMA

- ✓ **Komplexní intimní hygiena**
- ✓ **Přírodní péče, která nedá infekci šanci**
- ✓ **Podpora léčby vaginálních výtoků**
- ✓ **Přirozená rovnováha pochvy**



Zdravá  
přitažlivá

s přírodní péčí Gyntima

 **FYTOFONTANA**  
[www.gyntima.info](http://www.gyntima.info)

**Žádejte ve své lékárně.**



# Desatero správné *lékárničky*

*Shánění léků v cizině je noční můrou nejednoho cestovatele. Základem každé cesty ať už do zahraničí nebo za krásami české krajiny je proto dobře nachystaná lékárnička. Podle MUDr. Jiřího Bartoše ze Sdružení praktických lékařů byste měli lékárničku kontrolovat před každou větší cestou, minimálně však jednou do roka. Připravte si léky včas, a předejděte tak zbytečným komplikacím.*





### CO NESMÍ V LÉKÁRNIČCE CHYBĚT

Každý si na dovolenou zabalí jiné léky. Jinak si lékárníčku vybaví turista jedoucí do hor a jinak rodina s malými dětmi, která míří k moři. Některé medikamenty si ale před cestou stojí za to pořídit v lékárně vždy. Podle MUDr. Bartoše by součástí každé lékárníčky měl být chladič gel, prášky na bolest, průjem a zácpu. Opmenout byste neměli ani kapky do nosu, náplast, pastilky proti bolesti v krku či antihistaminika na alergickou reakci. Cestovatelé, kterým se dělá při jízdě v autě nebo autobuse špatně, by si s sebou měli přibalit i lék proti nevolnosti.

### PRAVIDELNÉ LÉKY

Pokud užíváte některé léky pravidelně, zabalte je jako první. Většina lidí má totiž své stálé léky mimo lékárníčku, například v ložnici nebo v kuchyni. Stává se proto, že na letišti zjistíte, že vaše pilulky zůstaly na nočním stolku. To představuje pro cestovatele pořádnou komplikaci, jelikož jejich léky mohou být na lékařský předpis a v zahraničí je neseženu.

### KONZULTUJTE S LÉKAŘEM

Existují léky, které se hodí na každé dovolené a měly by tvořit základ vaší lékárníčky. Před odletem se ale poraďte se svým praktickým lékařem, který vám doporučí, co je vhodné pro typ dovolené i zemi, do které zrovna cestujete. Předejdete tak například riziku vysoko-

horských nemocí nebo infekcím způsobeným hmyzem.

### ANTIBIOTIKA S SEBOU?

Podle lékařů si pacienti v posledních letech zvykli s sebou do kufru přibalit také antibiotika. Ne vždy je to ale dobrý nápad. „Ohledně antibiotik bych byl





Lékárnička **Medikus s výbavou pro rodiny s dětmi** je ideální pro cestování. Obsahuje vše, co byste dle lékařů měli mít s sebou - kvalitní náplasti a obvazy, popáleninové gely, pinzetu na klíšťata i digitální teploměr. To vše uschované v pevné, dobře viditelné lékárnice, která uchová i léky a skleněné lahvičky.



## VÝHODY LÉKÁRNIČKY:

- PEVNÁ - má pevný, voděodolný obal
- PROSTORNÁ - vleze se do ní výbava až pro 20 osob
- POCTIVÁ - kvalitní české zdravotnické pomůcky, expirace 4 roky
- PŘENOSNÁ - lze přenést na místo nehody
- PRAKTICKÁ - zapínání na dvojitý zip, 2 síťované kapsy
- a mnoho dalších výhod, na které přijdete při používání

**K CESTOVNÍ LÉKÁRNIČCE Dezinfekční gel na ruce 50ml ZDARMA (akce platí do 31.7.2021)**

[www.moje-lekarnicka.cz](http://www.moje-lekarnicka.cz)



INZERCE

# smectaGo<sup>®</sup>

Diosmectitum 3g

**Proti průjmu kdykoliv a kdekoliv.**



**Protože  
průjem nikdy  
nepřichází  
ve správný čas**



Čtěte pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání.

Smecta GO je zdravotnický prostředek. Pomáhá vyřešit akutní průjem různého původu u dospělých a dětí od 8 let. K přímému podání, bez ředění. Nedoporučuje se užívat během těhotenství a kojení. Vždy užívejte tento zdravotnický prostředek přesně v souladu s příbalovou informací. CE 0426

**IPSEN**  
Innovation for patient care

CONSUMER  
HEALTHCARE

SCGO-CZ000062

opatrný. Záleží především na tom, jak se lidé domluví s lékařem a do jaké destinace jedou. Každopádně bych před nasazením antibiotik doporučil konzultaci s lékařem. Dnes se lze jednoduše spojit například přes e-mail, skype nebo sociální sítě," radí MUDr. Bartoš

## POZOR NA PROŠLÉ LÉKY

Před každou cestou je nutné lékárníčku zkontrolovat a ujistit se, že léky nepřekročily svou trvanlivou lhůtu. Prošlé léky totiž mohou místo úlevy přivodit komplikace. „Především u léků, které užíváme vnitřně, může dojít k zbytečným zažívacím potížím nebo alergickým reakcím," zmiňuje MUDr. Bartoš. Veškeré propadlé léčivo by se mělo odnést do lékárny, kde ho lékárníci zlikvidují.

## SPRÁVNÉ SKLADOVÁNÍ

Zapomínat by se nemělo ani na správné skladování lékárníčky. Léky by měly být vždy v suchu a mimo přímé sluneční světlo. Roztoky je zase lepší nechat v lednici. Před cestou si medikamenty můžete zabalit do kosmetické taštičky, kufru nebo do příruční kabelky, abyste je měli vždy při sobě.

## DEZINFEKCE

Ošetření odřenin, krvavých šrámů nebo drobných zranění se neobejde bez dezinfekce, která je základním faktorem každé správné lékárníčky. Ideální je také s sebou přibalit bezoplachový dezinfekční gel, který budete mít vždy po ruce. Na cestě vás tak nezaskočí ani nevzhledná toaleta a absence mýdla. Navíc předcházíte dalším nepříjemnostem, jako jsou zažívací potíže či bolestivé afty v ústech.

## CESTA LETADLEM

Zbystřit byste měli, pokud cestujete letadlem. Ztráta kufru i s léky bývá po přistání velkou nepříjemností. Přípravky na bolest spolu s léky, které užíváte pravidelně, je proto dobré vždy vzít s sebou na palubu letadla. Pozor ale na roztoky, jejichž objem nesmí přesáhnout 100 mililitrů.

## ZA EXOTIKOU

Výlety do exotických zemí jsou stále populárnější. Uzpůsobit byste tomu měli i vaši lékárníčku. „Opět platí, že před cestou je dobré se poradit s praktickým lékařem. Praktik může předepsat například léky proti silným cesto-

vatelským průjmům, na něž by volně dostupné pilulky nemusely stačit," přibližuje MUDr. Bartoš. Lékař vám také může doporučit vhodná probiotika, pomocí nichž střevním potížím předjdete. Samozřejmostí je s sebou vzít opalovací krém i léčivý přípravek na popálenou kůži s obsahem panthenolu. Přibalte také repelent proti komárům, který se při pobytu venku bude hodit.

## OČKOVÁNÍ S PŘEDSTIHEM

Ani perfektně vybavená lékárníčka ale mnohdy nestačí. Pokud se vydáte do třeba Afriky, měli byste se nechat očkovat. Hrozí vám například tyfus nebo žlutá zimnice. Očkování doporučuje MUDr. Bartoš i při cestování po Česku a Slovensku. „Česká republika patří mezi země s nejvyšším výskytem klíšťové encefalitidy, proto bych doporučil proti této nemoci zavčas očkovat, stejně tak jako proti žloutenkám," radí. Na vakcinaci ale musíte myslet s předstihem a nenechávat ji na poslední chvíli. Některá očkování se totiž skládají z více dávek.

foto: Shutterstock.com





# RYCHLÁ ÚLEVA PO HMYZÍM BODNUTÍ



CRUELTY FREE



PARABEN FREE

# *Léto bez úrazů a štípanců...*

*Příjemné letní večery nás lákají ven. Bohužel s sebou nesou dvě rizika – při letním sportování nás mohou zaskočit úrazy a při večerním posezení zase otravný hmyz... Jak docílit toho, aby bylo léto jen příjemné?*





## ABY LÉTO NEBOLELO

Začneme tím jednodušším, otravným hmyzem. Jak zabránit, aby se nám nedostal doslova pod kůži? A jak si poradit s případnými štípanci?

Komáři a jiný dotěrný hmyz už pokazili nejedno příjemné letní posezení. Jejich vytrvalé nájezdy na naši kůži předčasně ukončily slibně rozjetou zahradní party či grilování, nebo nás minimálně donutily vzdát se a přesunout se dovnitř. Komu by se chtělo neustále ohánět a bránit před jejich útoky?

## ZNÁTE KRVELAČNÉ MUCHNIČKY?

V létě si většina z nás chce užít nejen pohodu na terase a v zahradě, ale i u vody. Pokud se u ní zdržíme trochu déle, běda nám! Pro štípance si tam jdeme téměř na jistotu. Vyrojí se na nás komáři a v posledních letech i rozjivené černé mušky, tzv. muchničky. Extrémně bolestivé štípance nám je budou připomínat i dva týdny. Muchničky, ale ve stále větší míře i komáři, přenášejí různá onemocnění včetně boreliózy či encefalitidy. Ne nadarmo se jim říká i létající klíšťata. Jsou natolik "dravé", že je většinou neodradí ani repelent, proto jedinou obranou proti nim je oblečení zahalující celé tělo.

## REAKCE NA ŠTÍPNUTÍ

Každé štípnutí zákonitě provází reakce našeho organismu. Postižené místo může jemně otéct, začervenat, ale zejména velmi svědit a někdy až bolet. Imunita se takto vyrovnává s cizorodými látkami, kterými si hmyz upravuje naši krev, aby jí dokázal vypít za krátký čas co nejvíce. Komár dobře ví, že je otázka vteřin, kdy si ho všimneme. Jeho sliny obsahují i různé jiné, pro naše tělo neznámé bílkoviny, na které můžeme mít slabší či silnější reakci.

## EXISTUJE ALERGIE NA KOMÁRY?

V případě silnější reakce nemusíme mít nutně alergickou reakci na bílkoviny ve slinách komárů. Více dní trvajícím otokem či bolestivostí mohou trpět lidé se sníženou imunitou nebo citlivější pokožkou a malé děti. Pokud míváte vy nebo vaše děti na štípnutí prudké reakce, můžete se na sezónu komárů připravit užíváním imunostimulátorů, například s obsahem betaglukanu. Základním znakem alergické reakce je, že se neprojevuje pouze v místě vpichu, ale i na jiné části těla. Příznaky mohou být opravdu různorodé, tak jako při jakékoliv alergické reakci. Někomu oteče obličej nebo se mu může dokonce obtížněji dýchat. Tehdy je namístě podání

antihistaminik nebo i kortikoidů.

## BORELIÓZA A IMUNITA

Možná jste už boreliózu prodělali (třeba dokonce několikrát), ani jste to netušili - prozradily ji až krevní testy. Gratulujeme! Vaše imunita odvedla svou práci na jedničku. Bohužel, u citlivějších jedinců může mít neléčená borelióza nezvratné a velmi nepříjemné celoživotní následky. Čím později se zjistí a léčí, tím hůře. Když přejde do chronické fáze, poškozuje i imunitní systém a takto oslabené tělo je pak lehkým terčem pro jakékoli infekce.

## JAK ZTÍŽIT HMYZU CESTU K NAŠÍ KŮŽI

Co dělat, aby nás komáři nechali na pokoji? Při útoku hladového hmyzu se nemusíme hned vzdávat a utíkat dovnitř. Pokud běžet dovnitř, tak jen po světlejší oblečení, které nám zakryje ruce i nohy, a pro repelent. Otravní komáři a štípané mušky útočí nejčastěji až za soumraku, a tak nám už v dlouhých rukávech a kalhotách nebude vedro. A proč si obléci světlé barvy? Hmyz prý více lákají ty tmavé - a za vyzkoušení nic nedáte.

## POMOC Z LÉKÁRNY

První pomocí jsou samozřejmě repe-



## POUZE OČKOVÁNÍ NESTAČÍ

Víte že, očkovat lze pouze proti klíšťové encefalitidě? Přitom klíšťata přenášejí řadu dalších nebezpečných chorob včetně lymfské boreliózy, která může vést až k těžkým revmatickým a nervovým obtížím. **Nejlepší obranou proti nakaženým klíšťatům je tak používání repelentů.** Před i během pobytu v přírodě vždy důkladně ošetřete kůži i oblečení repelentním přípravkem proti klíšťatům. Pouze tak budete spolehlivě chráněni.

# OFF!

NOVINKA



- až 12 hodin ochrana proti klíšťatům
- spolehlivě chrání i před komáry a bodavými mouchami
- dermatologicky testované, je šetrný k pokožce a snadno se nanáší

- pro každodenní použití
- ochrana 2-4 hodiny

- maximální ochrana
- chrání proti komárům i tropickým a tygřím, bodavým mouchám a klíšťatům
- ochrana až 8 hodin

**VYSOCE ÚČINNÉ REPELENTY. CHRÁNÍ AŽ 12 HODIN.**

lenty, které bodající hmyz spolehlivě odradí.

Pomoci si dokážete i přírodními esenciálními oleji, které jsou na rozdíl od běžných repelentů z lékáren a drogerií nejen účinné, ale i pěkně voní. „*Vůně citrónové trávy, cedrového dřeva a květinových esenciálních olejů odháňí různé druhy hmyzu, jako jsou komáři, klíšťata a pavouci. Kombinace eukalyptu, levandule, máty peprné, citronu a kašpuru se vám osvědčí i při ošetřování alergických vyrážek či štípanců. Stačí ji rozmíchat v malém množství kokosového nebo olivového oleje a potříst postižené místo,*“ říká odbornice Lenka Špaldová. Jelikož tyto přírodní repelenty se aplikují rovnou na pokožku, vždy si vybírejte ty nejkvalitnější - stoprocentně přírodní a v bio kvalitě, jinak u citlivějších jedinců hrozí alergická reakce na kůži.

### ABY ŠTÍPANCE NESVRBĚLY...

Jak si pomoci, když jsme na prevenci zapomněli? Není potřeba nic speciálního: cibuli, česnek či brambory máme doma všichni. Plátek jednoduše přitiskneme na kůži, a když už štípanec nesvědčí, místo opláchneme vodou. Svědění a otok zmírní i ocet, nejlépe jablečný. Nanese ho vatovým tamponem a po chvíli smyjeme. Za vyzkoušení stojí i poctivý med od včelaře, protože má protizánětlivé účinky, nebo i mořská sůl rozetřená s trochou vody na pastu. Po chvíli působení ji smyjeme. Otok stáhne i obyčejný led, byť jen na chvíli. Na delší dobu ranku zchladí aloe vera. Jednoduše vymačkáme šťávu z kousku rostliny a aplikujeme. Ne každý z nás ji doma pěstuje, takže se vyplatí mít doma gel s obsahem jeho šťávy.

### Odřeniny a úrazy

Povinnou výbavou cestovních lékárníček bývají prostředky na ošetření ran – dezinfekce, náplasti, obvazy, nůžky a pinzeta. Na hory a pěší turistiku přibalte náplasti na puchýře. Chybět by nemělo pružné obinadlo na případný výron a masti na bolestivé svaly a otoky. K užitku může být také antibiotická mast. „*Různé oděrky a poranění se v teplejším klimatu hůř hojí,*“ vysvětluje MUDr. Šonka. Samozřejmě by měly být různé typy desinfekcí.

Po ošetření rány je nutné ji, jak jsme

si již řekli, překrýt. Ve většině případů samozřejmě postačí k překrytí rány náplast. Na trhu je jich velké množství, jak vybrat tu správnou? Pojdme se podívat, co vše trh nabízí...

### PRUŽNÉ ODOLNÉ NÁPLASTI

Jedná se o textilní elastické náplasti ze zesíleného materiálu, který dokáže odolávat zesíleným nárazům a třením. Vhodné jsou především na ošetření drobných poranění prstů, kloubů. Využívány jsou často při sportu nebo při manuálních pracích. Poskytují maximální krytí rány, ve středu umístěný polštářek chrání proti tlakům a nárazům.

Omyvatelné vs. voděodolné náplasti  
Zatímco omyvatelné náplasti poskytují ochranu zranění pouze při krátkodobém kontaktu s vodou např. mytí rukou, voděodolné náplasti jsou vhodné pro delší pobyt ve vodě (bazén, venkovní koupání apod.)

### Hydrogelové náplasti

Hydrogelové neboli hydrokoloidní náplasti se používají na řezná poranění, odřeniny, mozoly a kuří oka, opary, puchýře, popáleniny. Na středu obsažené polštářky jsou napuštěné látkou, která může podporovat hojení. Jedná se například o glycerin nebo kyselinu salicylovou. Náplasti fungují na principu vlhkého hojení. To znamená, že gelový polštářek náplasti reaguje se sekretem z rány a vzniká vlhký gel, který chrání ránu.

### Kapsaicinové náplasti

Kapsaicinové náplasti účinně a dlouhodobě pomáhají při bolestech svalů a kloubů. Jedná se o náplasti hřejivé, kdy zhruba do 20 minut po jejím nalení cítíte úlevu a příjemné teplo, které trvá až 8 hodin. Hlavní složku hřejivé náplasti tvoří kapsaicin, přírodní látka získávaná z vybraných druhů paprik. Kapsaicinové náplasti silně prohřejí pokožku a pacient cítí jiný podnět než bolest.

### Náplasti ve spreji

Po aplikaci spreje na pokožku, vznikne na zranění ochranný film, který ránu desinfikuje a zároveň chrání. Po zaschnutí působí na pokožce jako další ochranná vrstva, která podporuje hojení.

### Náplasti na cívce

Jedná se o náplasti, které neslouží k přímé aplikaci na ránu. Ve zdravotnictví plní funkci fixační. Používají se například k připevnění obvazů, krytí, cévek, měřicích přístrojů apod. Na trhu se prodávají v různých šířkách, ale také délkách, které jsou na cívce navinuty.

### Náplasti se stříbrem

Jedná se o krycí náplast, která je vhodná pro rány ohrožené infekcí, například při pooperačním hojení apod. Krytí obsahuje speciální vrstvu, ze které se po zvlhčení uvolňují ionty stříbra. Ty mají baktericidní účinek a snižují riziko možné infekce.

Foto: Shutterstock.com





**scJohnson**  
A Family Company

**OFF!**<sup>®</sup>

**botanicals**

# SPOLEHNĚTE SE NA SÍLU ROSTLIN

REPELENT NA ROSTLINNÉ BÁZI



Repelent OFF! Botanicals je získaný z destilovaného oleje stromů Eucalyptus citriodora. Spolehlivě ochrání před klíšťaty až 5 hodin, proti komárům až 6 hodin a proti pakomárům až 3 hodiny. Díky šetrnému složení je vhodný pro děti od 2 let.

# *Cestování se*

A scenic mountain landscape with a colorful blanket in the foreground. The blanket has stripes of red, green, and blue. In the background, there are mountains, some with autumn-colored trees, and a cloudy sky. A dark, curved object, possibly a car's interior, is visible on the left side.

*Chystáte se na dovolenou a nedovedete si představit, že byste svého mazlíčka nechali doma? Dopřejte mu prázdniny s vámi. Dá se to zvládnout, jen je potřeba se dobře připravit.*

# *zvířaty*



Nejčastěji s sebou na prázdniny bereme psy. Není ale neobvyklé přibalit kočku či fretku. (Platí pro ně podobné předpisy. U ostatních zvířat se liší, a tak se vždy informujte u Státní ve-

## BEZ PAPIRŮ NIKAM

Jestliže s sebou „přibalíte“ psa, kočku nebo fretku, musíte zajistit důležité dokumenty a potvrzení. Prakticky vše získáte u svého veterináře. Ten vaše-

ciální pojištění mazlíčků, jinde lze pojišťovat zvíře v rámci vlastního pojištění.

## PES

Asi nejčastěji absolvujeme dovolenou



terinární správy) Nemusíte tak řešit hlídání, krmení, případně ubytování v některém ze zvířecích hotelů.

Na druhou stranu musíte dovolenou uzpůsobit zvířecím potřebám. Rozhodně se vyplatí vše dopředu důkladně naplánovat. Výběrem vhodné destinace počínaje, přes způsob dopravy, délku pobytu a zajištění potřebných dokumentů.

Pokud jste ještě nikdy zvířátko na dovolenou nebrali, ideální je napoprvé zvolit nějaké místo u nás a oželet pobyt ve vzdálenějších krajích. Zjistíte, jak zvládá převoz, jak si zvyká na nové prostředí a cesta není tak dlouhá a náročná. Jestliže si již troufáte vyrazit dále, směle do toho.

ho mazlíčka vyšetří, aplikuje očkování proti vzteklině, odčerví, označí mikročipem a vystaví pas. Vše si dobře načusujte, raději se poptejte dopředu, kdy je co nutně udělat, protože například pokud zvíře ještě nebylo očkované, bude očkování platné až 21 dní po aplikaci. Jiné je to v případě, že už bylo očkované a nyní se jedná pouze o přeočkování. Naopak odčervení je nutně udělat jeden až pět dnů před odjezdem. Než vycestujete, v každém případě se informujte o požadavcích konkrétní země. Jiné směrnice platí pro země EU a jiné mimo ji. Každá země navíc může mít své vlastní výjimky. Zajímejte se také o možnosti pojištění. Nikdy nevíte, co se při cestě může stát. Některé pojišťovny nabízejí spe-

se psem. Je to člen rodiny, bez kterého si často neumíme představit ani pár dnů.

### Lokalita

Kam pojedeme? Jestli právě prohlížíte nabídky cestovních kanceláří a necháváte se zlákat představou exotiky, buďte raději střídmější. Sama svého psa znáte nejlépe a víte, co zvládne a nezvládne. Může vás však při cestě nemile překvapit. Proto i vzdálenost může být rozhodující.

Lokalitu je dobré volit i podle toho, zda nabízí tzv. psí pláže, kde můžete s pejskem dovádět, aniž byste obtěžovali další dovolenkáře. Dostatek psích pláží nabízí Itálie nebo Chorvatsko. Což je fajn i proto, že se tam dostane-

# Cestovní pojištění pro psy a kočky



## PetExpert



### Užijte si letošní dovolenou na maximum i se svým mazlíčkem

- Jedině samostatné cestovní pojištění zvířat na trhu
- Smysluplný limit na krytí nejčastějších situací
- Okamžité sjednání bez papírování

Pojistitelem  
PetExpert je:  Pojišťovna

 petexpertcz

 petexpert\_cz

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

INZERCE



## JSTE ZKUŠENÝ OBCHODNÍ MANAŽER?

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

Staňte se posilou našeho obchodního týmu.

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



te vcelku rychle. Pro vás i pro psa bude lepší, když se vyhnete plné sezóně. Jednak nebudou taková parna a i pláže nebudou tak plné. Existují už i cestovní kanceláře, které se specializují na pobyty se psy.

Počítejte, že budete nucena dělat kompromisy. Vy se možná těšíte na dovolění u moře, ale popřemýšlejte, jestli tam pes bude šťastný. Ve vedru stejně nemůže na přímé slunce. Budete s ním přes den v hotelu, nebo ho tam necháte samotného a sama se půjdete koupat? Nebude psovi lépe někde při pobíhání po horských loukách. Zvažte, co je pro vás důležitější. Spokojenost zvířete, nebo vlastní preference?

#### **Ubytování**

Absolvujete dovolenou v hotelu, apartmánu, v kempu nebo na chalupě či dokonce snad v karavanu nebo ve stanu? Každé má své pro a proti. Hotel nabízí komfort, klimatizaci, chalupa přirozené prostředí, chatka blízkost k přírodě. Zároveň však nemá klimatizaci a pes se ve stanu nebo v dřevěné

chatičce někde v kempu může rychle přehřát.

Vždy se včas informujte, za jakých podmínek smíte psa vzít s sebou a zda vás to bude stát něco navíc. Počítejte s tím, že ano.

Pokud se v zahraničí rozhodnete pro hotel, zkuste se poptat po dogfriendly hotelích. Tam vám zajistí veškerý komfort. Mají k dispozici pítka, pelíšky, pamlsky i misky na krmení. Zajímejte se, jak je pro přítomnost psa uzpůsobeno také okolí hotelu. Bude vůbec kde ho venčit?

#### **Čím pojedete?**

Zvažujete, zda se vydáte na cestu autem, vlakem, letecky nebo snad lodí? Ideální se jeví automobil. Kdykoliv můžete zastavit, udělat si přestávku, nechat psa proběhnout, občerstvit. Dobře socializovaný pes zvládne i cestu vlakem, ta se ale hodí na ne tak dlouhé štreky. Každá společnost má jiné podmínky, tak se u konkrétního dopravce informujte. Uvědomte si, že se váš mazlíček nemůže jen tak vá-

let po sedadle. Buď bude ve speciální schráně či tašce, a pak za něj neplatíte, nebo ho budete mít po celou dobu na vodítku. Pes musí mít náhubek, na to pamatujte.

Pokud nemusíte, lepší je vyhnout se letecké přepravě. Pes těžší než 5kg musí být ve speciální schráně v nákladovém prostoru. A to ne každý jedinec zvládne. Menší zvíře můžete mít ve schráně pod sedačkou. Ale v každém případě se ptejte, jaké má daná společnost podmínky a kolik psů smí být na palubě.

Přímo před samotnou cestou byste neměli psa krmit, aby se mu neudělalo zle. I psi trpí cestovní nevolností. Existují léky, které vám může předepsat veterinář. Pes by měl být před jízdou vyvenčený, dejte mu napít a pokud to jde, jeďte večer nebo brzy ráno, kdy není takové vedro.

#### **Co s sebou**

Pomaloučku to vypadá, že můžete balit další kufr. Pes bude potřebovat pelíšek. V některých hotelech je sice nabí-



## Proti klíšťatům a blechám, šetrný k mazlíčkům

- vhodné pro psy všech velikostí a plemen
- na širokou škálu parazitů (klíšťata, blechy, vši, všenky aj.)
- hubí dospělé jedince i vajíčka a larvy
- široký výběr aplikačních forem (sprej, mechanický rozprašovač, pěna, šampon)
- chrání nejen mazlíčka, ale také prostředí, ve kterém se pohybuje (kotec, pelech, přepravku aj.)



### Arpalit Neo kožní sprej, roztok

- rychlá a jednoduchá aplikace ve formě spreje s hnacím plynem a lehkou parfemací
- možné použití i k desinsekci přibytků, pelechů, kotců aj.



### Arpalit Neo antiparazitární šampon

- pro psy a košešinová zvířata
- napomáhá snížení výskytu parazitů v srsti zvířete (jako jsou blechy, klíšťata, vši, všenky, roztoči a jejich vývojová stádia)
- vhodný i k prání doplňků, pelišků aj.



### Arpalit Neo mechanický rozprašovač, roztok

- vhodné především pro psy, kterým vadí zvuk spreje, střední a menší plemena psů



### Arpalit Neo elektronický odpuzovač blech a klíšťat

- repelentní účinek
- pro psy, kočky a ostatní zvířata
- šetrný ke zdraví zvířete, neobsahuje žádné chemické látky
- obsahuje mikročip, který vydává ultrazvukové impulzy, které odpuzují parazity v okruhu 3 metrů
- doba účinku až 10 měsíců od aktivace



### Arpalit Neo kožní pěna

- vhodné především pro extrémně lekávé psy, malá plemena psů, kde je potřeba aplikovat pouze malé množství antiparazitního přípravku dle velikosti pejska
- unikátní aplikace ve formě pěny s lehkou parfemací
- vhodné k aplikaci do intimních partií a obličejové části



zejí, ale vlastní je vlastní a pes se tak bude cítit lépe. Hodit se vám bude deka, kterou lze nahradit pelíšek. Přibalte mu psí ručník. Vezměte s sebou dostatek krmiva. Nespoléhejte, že ho na místě dokoupíte. Třeba nebudou mít značku, na kterou je pes zvyklý. Potřebovat budete u oblíbené hračky, vodítko, obojek, košík, mějte po ruce sáčky na trus, očkovací průkaz a pas.

### Lékárnička

Nejen my lidé, ale i pes by měl mít svou cestovní lékárničku. Nikdy nevíte, jestli se nezraní, nerozřízne tlapku nebo nechytí klíště. Sbalte tedy obinadla, nůžky, desinfekci, pinzetu, kleštičky na klíšťata, hojivou mast, léky na průjem. Případně přírodní preparáty na uklidnění.

+ Jestliže váš pes nesnáší převoz a cestování, pak zvažte ubytování v některém z psích hotelů. Nabízejí špičkové vybavení, profesionální péči, zábavu. Možná tam pejskovi bude lépe. Bude ve společnosti psů, zabaví se a dny stráví pohodověji, než kdyby se trmácel do horkých destinací. Určitě nechte doma pejska, pokud nebude v dobré kondici a zcela zdrav.

## KOČKA

Stále více lidí cestuje na dovolenou také s kočkou. Tady je již potřeba posoudit situaci z více hledisek. Pravda, kočka, která s námi žije v domácnosti, nechodí ven a je na nás citově vázaná, se často chová téměř jako pes. A tak jí odloučení může způsobit problémy.

Typická kočka, zvláště ta žijící převážně venku, je však tvor samostatný a pár dnů bez majitelů hravě zvládne. Pro kočku je daleko příjemnější zůstat ve svém známém prostředí. Ale existují i kočky zdárné cestovatelky, které už při otevření přepravky vhuňnou dovnitř celé natěšené, že se jede na chalupu.

Jenomže dovolená u moře není chalupa. Čeká vás dlouhá cesta, zvykání si na neznámé prostředí, platná legislativa a pro kočku také pobyt mezi čtyřmi neznámými stěnami.

Pokud kočičku necháte doma, můžete využít některý z kočičích hotelů. V případě kočky je ale lepší, když nějaká kočičí chůva dochází k vám domů, do

jejího prostředí. Chůva obvykle přijde, vyčistí bedýnku, vymění vodu, nakrmí, pomazlí a z toho všeho vám pošle fotky nebo video. Můžete si ji objednat na hodinu, ale třeba si připlatit i za celodenní hlídání.

I při cestování s kočkou bude nutný pas, mikročip, očkování proti vzteklině. O přesných podmínkách se informujte u Státní veterinární správy, na velvyslanectví konkrétní země a u svého veterináře. Měli byste kočku nechat naočkovat také proti kočičí chřipce, kočičí psince nebo leukóze, i když to není podmínkou. Ale jistota je jistota. Některé země požadují i krevní testy.

### Kam s ní

Kočka musí cestovat výhradně ve speciální a bezpečné přepravce, která jí

zajistí dostatek místa i pohodlí. Vyvarujte se měkkým taškám, které jsou sice pro vás možná skladnější, ale kočka v ní nemá takové pohodlí. Navíc nejsou tak bezpečné.

S sebou budete muset sbalit kočičí záchůdek a kočkolit. A to dostatečné množství. Dále lopatku, sáčky na exkrementy, krmivo, na které je zvyklá. Misku na vodu a misku na krmivo, hračky, pelíšek nebo deku.

Ať už se rozhodnete jakkoliv, vždy na zvíře berte ohled. Je to člen rodiny, váš parťák a vy jeho potřeby zohledněte zrovna tak, jako zohledňujete potřeby dětí. Zajímejte se, jaká je v místě dostupná veterinární péče. Pak už si jen užívejte báječnou dovolenou.

Text: Michala Jendruchová,  
foto: Shutterstock.com







## Péče a ochrana Vašeho mazlíčka



### Arpalit Care šampon s extraktem z listů čajovníku 250 ml

- jemný šampon na mytí srsti kožesšinových zvířat s vitamíny, s extraktem z listů čajovníku čínského, olivovým olejem a elastinem
- obsahuje vitamín B3, B5 a alantoin
- nevysušuje, nedráždí pokožku, pH neutrální
- srst po pravidelném mytí získá jemnost, pevnost, pružnost, hluboký lesk a jasné zbarvení



### Arpalit Care šampon pro suchou, citlivou a alergickou pokožku 250 ml

- jemný šampon na mytí srsti kožesšinových zvířat s přidavkem elastinu a bambusového extraktu
- používá se pro ošetření psů, koček a jiných kožesšinových zvířat se suchou, citlivou pokožkou se sklonem k alergickým reakcím
- bez umělé parfemace a dráždivých látek
- nevysušuje, nedráždí pokožku, pH neutrální



### Arpalit Care kondicionér s extraktem z listů čajovníku 250 ml

- jemný kondicionér k ošetření srsti kožesšinových zvířat po umytí
- s obsahem vitamínů, extraktu z listů čajovníku čínského, olivového oleje a elastinu
- kondicionér je určen k pravidelnému ošetření srsti psů, koček a jiných kožesšinových zvířat
- při použití kondicionéru na závěr mytí je usnadněna péče o srst pejska do dalšího koupání, nečistoty je poté možné ze srsti stáhnout pouze vlhkým hadrem a není potřeba koupat celého pejska



Zatímco na ochranu kůže v létě myslíme, na vlasy se často zapomíná. Přitom jsou to ale právě vlasy, které dostávají v létě nejvíce „zabrat“. Jsou vystavené mnoha rizikovým faktorům jako je ostré slunce, chlorovaná či slaná voda, vítr.

Pokud nechcete mít v létě zbytečně poničené a vysušené vlasy s roztrženými konečky, vezměte si k srdci rady a tipy na letní péči, které pro vás připravili odborníci ze salónu Klier.

Více informací a vaše nejbližší kadeřnictví najdete na [www.klier.cz](http://www.klier.cz).



Alpa masážní krém je ideálním doplňkem již osvědčené francovky ALPA. Přináší rychlý pocit úlevy a uvolnění namoženým partiím těla. [Alpa.cz](http://Alpa.cz)



### Kvalitní sluneční brýle jsou letní nezbytností pro každého muže i ženu.

Neježe chrání zrak před škodlivým slunečním zářením, ale poskytují i příjemný komfort a pohodlí v záři oslnivého letního slunce.

V případě brýlí Osmany Laffita eyewear jde navíc o dokonalý a stylový doplněk vašeho letního outfitu.



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

### PARBOILED RÝŽE

Zvláštnost parboiled rýže spočívá v tom, že se neloupané zrno rýže speciálně upravuje pomocí páry. Působením vysokého tlaku páry přecházejí dovnitř zrnka vitamíny, minerály a stopové prvky, které jsou obsaženy ve slupce. Obsahuje o něco více vlákniny a barva této rýže je díky propařování lehce nažloutlá, ale po uvaření většinou zbledá. Velká výhoda je, že se nerozvaří a nelepí se. Je určena pro ty, kteří nemají rádi lepivé rýže.

MENU GOLD rýže parboiled 1 kg, cena 59,90 Kč

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



Espumisan® 100mg / ml perorální kapky přináší úlevu od nadýmání a plynatosti.

Je vhodný také pro kojence, děti a mladistvé. U kojenců je důležité správné dávkování: 5-10 kapek před každým kojením.



Pečlivě si přečtěte příbalový leták. Volně prodejný lék Espumisan® kapky obsahuje simetikon. K vnitřnímu užití.

### PARÁDNÍ VODÍTKO NA BĚH I CHŮZI V PŘÍRODĚ

Rádi se svým psem 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.



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

### HYLO FRESH®

Ke zklidnění a zvlhčení podrážděných očí.

- ✓ Bez konzervačních látek a fosfátů
- ✓ Použitelnost 6 měsíců po prvním otevření

HYLO FRESH® je zdravotnický prostředek. Čtěte, prosím, pozorně návod k použití.



54-INZ-2204-01

**URSAPHARM**

Distributor: URSAPHARM spol. s r.o., Kubánské náměstí 1391/11, 100 00 Praha 10  
tel.: +420 295 560 468, e-mail: info@ursapharm.cz, IČO: 61678139

### POLOBOTKY ITER - NOVÉ HOLÍKOVKY

Osobitě dámské polobotky, které jsou ideální do každé situace nejen na jaře, ale i po celý rok. Stylový design, který přináší komfort, flexibilitu a prostor pro vaše nohy. Kvalitní zpracování a hravá barva dají vyniknout vašemu stylu a krásně doplní váš jarní outfit.

[www.holik-shop.cz](http://www.holik-shop.cz)



**DOMEK V IRSKU**

Uveleďte se v oblíbeném křesle a užijte si výlet za dobrým jídlem a pitím na krásný irský venkov



Hannah se rozhodla pro velkou životní změnu. Opustí kariéru úspěšné právničky z úspěšného Manchesteru a vydá se na šestidenní kurz vaření v Irsku. Cestou se zastaví v Dublinu, kde si užívá všechno, co nové město nabízí – irské speciality, skvělé drinky a také společnost charismatického Conora, se kterým se náhodou seznámí.

Když se další den přesune na malebný venkov a ubytuje se v útulném domku, zjistí, že to, co se stalo v Dublinu, tak docela v Dublinu nezůstalo... Kulinářská škola, ukrytá mezi krásně zelenými kopci, naučí Hannah víc než kuchařské základy.

**ŠTĚSTÍ HŘEJE JAKO SLUNCE**

Carli je něco přes třicet a pracuje jako servírka v kavárně, kterou kdysi vedli její italská prarodiče. Na krku má dluhy za nedokončené studium architektury, a tak žije v pronajatém pokoji a jediným světlym bodem v jejím životě je kamarádka Fritzi. Jednoho dne se ale Carli dozví, že zemřel stálý host kavárny Fabrizio a odkázal jí starou hračkářskou dílnu ve Florencii. Že by osud přece jen nabídl způsob, jak uniknout neuspokojivému životu v deštivém Marburku? Mohla by dílnu prodat, zaplatit dluhy, a třeba i dokončit školu.

**CHATA VE ŠVÝCARSKU**

Zabalte si kufry a vypravte se k zasněženým vrcholům švýcarských Alp. Je načase si užít výhled do krásné krajiny a vychutnat si přitom sametovou horkou čokoládu, výborné sýry a úžasnou romantiku.

Mina věří, že šálek horké čokolády dokáže vyřešit všechny trable. A právě to teď potřebuje. Má za sebou totiž pořádný trapas – její poslední milostná eskapáda se stala okamžitým hitem internetu.

Se sbalenými kufry a jasným cílem dát si do pořádku život se Mina rozhodne utopit svůj žal v té nejlepší horké čokoládě na světě. A Mina moc dobře ví, kde ji najít – v útulné chatě své kmotry, která se nachází ve Švýcarsku.

**SKVĚLÉ ČASY**

Katje je čtyřiačtyřicet, žije single a má vlastně všechno, co žena potřebuje: pohodlný byt, prestižní práci i přátele, se kterými je jí dobře. A pak jí zavolá kamarádka Doris, že našla její matku, jak bloudí zmateně ulicemi. Katja všeho nechá a vrátí se do rodného města.

Je toho na ni ale trochu moc. Prosadit se v práci, kde jsou všichni mladší než ona, je výzva. V novém bytě na ni téměř každý den čeká nějaké překvapení, a to jak v osobě pana domácího a ostatních obyvatel domu, tak díky nefunkčnímu a zastaralému zařízení. Navíc musí řešit nejen péči o matku, ale i problémy bratra, který opustil rodinu a teď se skrývá před příbuznými své mladé turecké milenkou.

**AŽ PŮJDEŠ, ZAVŘI ZA SEBOU**

Na první pohled chytrá a bezproblémová holka, stejná jako všechny ostatní chytré a bezproblémové holky. Ve skutečnosti ale pětadvacetiletá Lucie neukotveně proplová životem a snaží se najít bezpečný přístav. Každodenně přitom bojuje s demony přítomnosti i minulosti. Když se seznámí s Tomášem, všechno je konečně, jak má být.

Je to tak ale doopravdy?

Jak daleko jsme schopni zajít, abychom obhájili to, čemu věříme?

A jak silní dokážeme být v situacích, kdy jsme sami na dně?

**JSI TAM?**

Nina je autorkou kuchařek, má vlastní byt, skvělé kamarády a milující rodinu. Od rozchodu je několik let sama. V den svých dvaatřicátých narozenin se rozhodne přihlásit na seznamku, kde se potká s Maxem, který jí na konci první schůzky řekne, že si ji jednoho dne vezme. A co je překvapivější – Nina si na okamžik, po letech nedůvěry k lásce, dovolí uvěřit.

Nová láska nemohla přijít v lepší chvíli. Ninin život je totiž harmonický jen na první pohled. Kde jsou ty šťastné a dobrodružné roky plné svobody po třicítce, které jí slibovaly časopisy, které hlatala od puberty? Místo toho jí všichni pomalu, ale jistě opouštějí. Přátelství vyprchávají, kamarádky se vdávají a mají děti, ex-partneři se zasnubují, současní partneři potichu a bez vysvětlení mizí.

**LÉTO V KAVÁRNĚ NOVÝCH ZAČÁTKŮ**

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

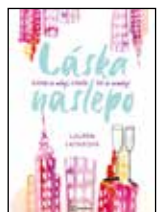
Laura Walkerová se rozhodla sebrat pubertální děti a vyrazit na léto z Manchesteru za prací do Dorsetu. Děti z toho nejsou ani trochu nadšené, a dokonce i Lauřini rodiče se obávají, že jí přeskočilo.

Ale Laura dobře ví, že od smrti manžela Davida už uplynuly dva roky a je na čase jít dál. Nalézt způsob, jak bez něj žít, a ne jen přežít...

**ALEX, LÉTO A JÁ**

Poppy a Alex, Alex a Poppy. Nemají vlastně vůbec nic společného. Ona je jak z divokých vajec, on nosí běžové kalhoty. Ona má neuhastitelnou touhu cestovat, on radši sedí doma s knížkou. Ale nějak se stalo, že od jisté památné společné jízdy domů ze studií jsou z nich nejlepší kamarádi.

Většinu času žije každý jinde – ona v New Yorku, on v jejich rodném městečku –, ale už deset let spolu každý jezdí rok na úžasnou dovolenou. Nebo spíš jezdili. Před dvěma lety se totiž všechno zhroutilo a oni spolu od té doby nepromluvili.

**LÁSKA NASLEPO**

Gracie Cooperová je veselá, ochotná a snaží se vytěžit maximum z každé situace. Když její otec několik měsíců po zjištění diagnózy rakoviny plic zemře, odloží Grace stranou své umělecké ambice a plány a převezme jeho obchod se šampaňským v Manhattanu. Záhy ale zjistí, že výnosy z prodeje jsou čím dál nižší, a ještě k tomu se jí z prodejny pokouší vystrnadit velká korporace vedená pohledným, ale otravně arogantním Sebastianem Andrewsem.

**PEKÁRNA PLNÁ ŽIVOTA**

Do Halleholmu, idylického pobřežního maloměsta nedaleko Stockholmského souostroví, dorazil podzim. Život Lovisy Lindgrenové se po událostech knihy Pekárna s vůni skořice konečně ustálil. Se svou Pekárnou má velké plány a slibně se vyvíjí i její vztah s Axelem. Když však do jejich životů zasáhne nemoc, klid a pohoda jsou ty tam.

Lovisu totiž přese všechno dobré, co v posledních měsících zažila, nepřestávají pronásledovat vzpomínky na sestru Cecílii, která podlehla rakovině. Jak se vypořádá s tím, že by další blízký člověk měl podobně trpět?

# *Učím se být na sebe laskavá*

Působí tak křehce, přitom má v sobě ohromný náboj a energii. Herečka Klára Issová v sobě nezapře syrské kořeny. I když se o ni perou filmaři a jde z role do role, je plná pokory a respektu k přírodě, kde ráda tráví svůj volný čas.





### **Kdybyste měla být květinou, jaká by to byla?**

Květiny mám ráda všechny, a tak je pro mě těžké vybrat jednu. Přemýšlím, která z těch, co mám na zahradě, by se mi líbila nejvíc. Možná by mě vystihovala slunečnice. Je taková veselá, vždycky lidem udělá radost, otáčí se za sluncem. I já se otáčím za sluncem, mám ho ráda, dobíjí mě. Možná proto, že jsem napůl ze Sýrie a „mixnutá“ středomořím, tak slunce potřebuji víc.

### **Máte v sobě i ten jižanský temperament?**

Myslím, že ve mě něco jižanského bude. Občas jsem také ohnivá, vznětlivá, divoká, nahněvaná. Dřív jsem se to v sobě snažila potlačit, protože táta měl hodně prudkou povahu a já jsem se toho lekala. Ale Arabové jsou

takoví. Když je slyšíte si povídat, tak to vypadá, že na sebe křičí a hádají se a oni se přitom normálně baví. (smích)

### **Takže vaše dětství bylo divoké? Jaké vlastně bylo?**

Řekla bych, že bylo hodně pestré. Zažila jsem velkou svobodu v tom, že jsme se mohli s dětmi toulat za vesnicí, být v přírodě, stavět bunkry a hrát si venku, aniž by to byl nějaký cílený kroužek. Takové to toulání. A díky tatínkově původu zažít i několik cest do Sýrie, poznat jinou kulturu a jet tak do zahraničí. Za své dětství jsem vděčná. Chodila jsem do dramaťáku, skauta, měla jsem kamarádku Terezku, se kterou se znám doteď, a vedla obyčejný vesnický život. Mně to vlastně vyhovuje stále. Uspěchanost a být jen online mě dráždí. Utí-

kám od moderních technologií.

### **Pokud vím, vy utíkáte na svou zahrádku. Čímž se vracím k těm květinám. Není to o vás tak známo, ale vy jste velká pěstitelka, že?**

Učím se to. Skutečnému zahrádkaření se věnuji teprve pár let. Ale měla jsem to v sobě od malička, když jsem na zahradě pomáhala babičce. Jakousi první „zahrádku“ jsem si kdysi vytvořila, když jsem žila v paneláku na Černém mostě. Bydlela jsem v přízemí a kolem balkónu jsem měla takovou plochou zeleň. Při rekonstrukci tam vykáceli keříky a zůstal tam jen nepořádek. Což mi hrozně vadilo. Ráda věci kultivuji do krásy. Tak jsem si řekla, že tam vytvořím záhon. Nejdříve mě sousedé zrazovali, že tam lidé stejně nepřestanou házet vajíčky. Ale já jsem se do toho pustila. Během tří let jsem vytvořila trvalkový záhon a nakonec jsem občas našla na balkóně cibulky se vzkazem: „Do vaší zahrádky.“ Nebo se na to staré paní chodily dívat. Bylo to milé.

### **U toho ale nezůstalo, že? Dnes máte vlastní zahradu. Splnila jste si tím svůj sen?**

To byla neuvěřitelná náhoda. Měla jsem úžasnou paní profesorku, která mě od šesti let učila v dramaťáku. Měla jsem k ní vřelý a hluboký vztah a až do konce jejího života jsem s ní zůstala v kontaktu. Jednou jsem ji navštívila na její zahrádce v zahrádkářské kolonii. Moc se mi tam líbilo. Říkala jsem jí: „Helenko, kdyby tady někdo prodával zahrádku, dej mi vědět.“ Ona jen vrtěla hlavou: „To se asi nepovede, každý si to drží, holka.“ Když jí bylo 83 let, tak už na to nestačila a zahrádku mi přenechala. Tak se hezky uzavřel pomyslný kruh. Mám zahrádku po někom, kdo mi byl moc blízký, kdo už nežije a vždy, když tam jdu, tak si na ni vzpomenu a snažím se to tam udržovat hezké, aby měla radost.

### **A pěstujete tam právě i slunečnice... Jaká je vaše zahrada?**

Snažím se ji udržovat přírodní. Pro hmyz jsem vysela louku, mám tu staré stromy, zasadila jsem nové, pěstuji zeleninu, krmím ptáky, mám trval-

kové záhony. Snažím se k ní chovat laskavě a s ohledem na přírodu, na to, co ona potřebuje. Ne jenom co chceme my lidi a já. Vadí mi hulvátství v přírodě i ve společnosti. A kolikrát jsem si říkala, když jsem byla umořená, proč já to vlastně dělám? Ale vždycky si odpovím, že tím něco vracím přírodě, z které tolik čerpáme a bereme.

### **Čistíte si tam hlavu? Přeci jen vaše profese je psychicky náročná...**

To se učím až nyní. Dlouho jsem tam jela jako stroj, mašina. Jsem zvyklá být hrozně pracovitá a pilná a všechno dělat pořádně. Perfekcionismus a zahrada mě vyškolila v tom, že jsem chtěla všechno zvládnout, ale v jeden moment mi došly síly a ruplo mi v zádech. Musela jsem se zastavit a učit se hledat balanc a zkoušet rozpoznat, kdy už se moc přepínám. Stále to pro mne není lehké, takže zahrada mě učí spoustu věcí. Někdy je to dost vyčerpávající snažení, protože zahrada nemůže být asi nikdy "hotová" už ze své podstaty, když tam má všechno růst...(smích)

### **Takže s nadsázkou řečeno je zahrada vaším psychoterapeutem?**

Spíše příroda jako taková. Když mám třeba nějaké trápení, pracovní přetlak, spoustu myšlenek a hlava se nedokáže zklidnit, tak jdu na procházku. Stačí aspoň kousek za město, kde už na vás dýchne jiná energie. Tam to na mě funguje a myšlenky si lépe srovnám. Ale pomáhá mi i denní rutina, jako je cvičení. Chodím cvičit s trenérem, plavat, na hlasovou průpravu. Ráda všude chodím pěšky a snažím se žít aktivně. Teď mám kolem sebe opravdu skvělé lidi, kteří mě právě učí té "citlivosti" k sobě, naučit se, co mi dělá dobře a co už je nějaký nesmyslný dril. Spíš dávat pozor na to, jak věci dělám a vnímat, jak se u toho cítím. Tělo si pak samo říká, co potřebuje. Ať už je to pohyb, práce s hlasem nebo třeba odpočinek. Zjistila jsem, že méně je více.

**Méně a kvalitněji, to mi připomíná i takové to heslo, které se uvádí u žen po čtyřicítce. Že bychom měly jíst méně a pečovat o sebe**



### **Kvalitněji. Co si o tom myslíte? Vnímáte na sobě věk?**

U kadeřnice jsem četla článek, v kterém odkazovali na studie, že je to mylné tvrzení, že po čtyřicítce začne metabolismus zpomalovat. Lidé prý přibírají, protože zleniví a vedou méně aktivní život. Ale já u sebe opravdu cítím, že energie ubylo a vidím to právě u sportu. Stále hledám, co mi nyní bude dělat dobře. Dosud jsem se srovnávala se starým způsobem života a měla od sebe očekávání, že to bude fungovat stále stejně. A ono to asi nepůjde, tak hledám způsob, který by mi vyhovoval, abych byla spokojená. Nebo je to začátek stárnutí?...(smích)

### **A jak se stravujete?**

Snažím se jíst dostatek bílkovin. Nejen maso, ale i rostlinnou bílkovinu.

K tomu zeleninové přílohy, vařenou zeleninu a saláty, žitné pečivo a celkově méně sacharidů a škrobů. A když už, tak v přirozených potravinách, například v ovoci, ráda si ho dám místo dezertu. Moje nejoblíbenější je v létě papája a v zimě hruška. A představte si, že papáju a ananas můžete jíst společně s masem, aniž by v těle docházelo k nežádoucímu kvašení. Jinak se ovoce doporučuje jíst až hodinu po jídle. Ráno miluji teplé ovesné kaše, které zahřejí tělo a dodají energii. Četla jsem si o čínské medicíně, ájurvédě, makrobiotice. Z každého směru jsem si vzala něco a vždy to použiji, když se necítím nejlépe. Tyto směry vás učí i o cyklech, ročním období a kdy je vhodné jíst určité potraviny. Věci, které byli dříve pro lidi přirozené, protože jsme žili ve větší celistvosti s přírodou.



### Umíte si i zahřešit?

To ano. Hřeším ráda. Miluju sladké. Mám ráda vanilkové dezerty. Nedávno jsem na Vinohradech objevila kavárnu, kde dělají buchtíčky se šodó, tak jsem si je dala a chystám se znovu. Miluji vafle, šulance s mákem, makové a povidlové buchtý. Kdybych mohla, tak to jím pořád.

### Co syrské sladkosti?

To už je na mě sladké moc. Hodně to máčí v medu a obalují v cukru. Obecně mám ale syrská jídla moc ráda. Kdysi jsem si koupila syrskou kuchařku, která je momentálně u mamky a ta z ní vaří. Oblíbila jsem si například rizoto Mžadara. Dělá se z rýže a čočky, to se posype opraženou cibulkou a k tomu se jí bílý jogurt. Je

to velice jednoduché jídlo a velmi dobré. Ráda vařím i v marockém hrnci tajine. Syrská kuchyně je opravdu vynikající. Není to jen o gyrosu a humusu, jak se tady lidé domnívají. Mají též spoustu dušených jídel, omáček a jejich kuchyně je velmi pestrá.

### Dovedete si představit, jaký by byl váš život, kdybyste vyrostla v Sýrii?

Víte, Sýrii mám ráda a tam prožité prázdniny v mém dětství patří k těm nejlepším. Milovala jsem to tam, vše bylo jiné, exotické. Ale jako dospívající a dospělá žena bych tam neměla tolik svobody jako tady. Přeci jen je to jiná kultura. A to ani rodina nemusí být muslimská. Naše rodina je křesťanská, přesto je to ve společ-

nosti cítit. Pro mě je svoboda velmi důležitá, být sám za sebe, autentický. To je těžké i uprostřed Evropy, natož v těchto státech, kde jsou přeci jen ještě pod větším vlivem společnosti.

### Co byste si sem naopak přinesla?

Je tam určitě spousta dobrých věcí a dobrých lidí. Zažila jsem tam velkou pohostinnost a rodiny tam hodně držely při sobě. Ale byla jsem tam vždy jen na návštěvě a naposledy před válkou. Abych tomu jejich "světu" mohla porozumět do hloubky, to bych tam musela žít nějakou dobu, abych si mohla utvořit nějaký svůj názor.

### I přestože, jak jste zmínila, byla vaše rodina komplikovaná, tak držela při sobě. Co byste si od rodičů převzala?

Rodiče nás vedli ke sportu a vůbec ke kroužkům. Mamka nás brala na výstavy a táta s námi jezdil každý týden plavat, protože oba bratři byli astmatici a plavání jim pomáhalo. Myslím, že sport pomáhá udržovat dobrého ducha. Když chodíte někam v dětství do kroužku, tak musíte dodržovat sebekázeň, zapojit se do kolektivu, naučíte se i prohrávat. To vše vám pomůže do života. Hodně mě bavil dramaťák, který ovlivnil celý můj život. Otec studoval dokumentaristiku na FAMU a měl představu, že dcera bude slavná herečka.

### A ono mu to vyšlo.

Řekl mi to asi v mých pěti letech. Já, aniž bych věděla, co to znamená, tak jsem mu to odkývala. Chtěla jsem rodičům všechno splnit. Našel pro nás dramaťák, kde byla ta úžasná Helenka Kostičková, takže nás to s bráchou chytlo.

### Velmi záhy jste se ocitla před kamerou. Vzpomenete si na to chvění, na pocity, když se poprvé spustila světla?

Na pocity už si nevzpomenu, ale vybavuji si různé situace. Během natáčení Indiánského léta jsem trávila své první prázdniny bez rodiny a prací, o které jsem nic nevěděla. Ale moc mě bavilo být s mladými lidmi z FAMU. Navíc režisér Saša Gedeon nás skvěle vedl a celková atmosféra



byla moc přátelská. Za tuhle zkušenost i film jsem moc vděčná, protože od té doby jsem měla krásnou práci u filmu a mohla jsem tak dělat, co mě baví.

### **Kamera vás má ráda, máte ráda vy kameru?**

Kolegové říkají, že mě má kamera ráda, což je prý dar, kouzlo. Protože můžou být lidé ve skutečnosti krásní na pohled, ale pak před kamerou to tak nevyzní. Je to důležitý předpoklad k tomu, aby člověk uspěl. Ke kameře mám ale stále respekt. Nezna mená to, že dnes neprožívám stud nebo strach. Mám ho, i když jsem takhle dost zkušená, protože herectví je opravdu o tom, otevřít se a být zranitelný před kamerou. Když chcete upřímně ukázat emoce, tak to nejde bez toho, abyste se odkryli. Musíte si dokázat vytvořit svoji intimitu, i když na vás zírá třicet lidí.

### **Máte taky dar talentu.**

Také, ale snažím se na něm stále pracovat a kultivovat ho. Důležitý je i "drive", bez píce a houževnatosti to také nejde. Je to kombinace více věcí. Znáám lidi, kteří se vypracovali, i když ten talent nebyl třeba tak patrný a nebo naopak někdo velmi talentovaný zůstane lenivý a pak i talent upadá.

### **To jsme zase u té pracovitosti, díky které jste hodně točila i v zahraničí.**

Točila jsem, mám tam agenty a chvílemi se mi dařilo víc. Poslední čtyři roky tak úspěšné nebyly a samozřejmě práci přerušila i pandemie. Zahraněčnická kariéra je ale také věc, na které jsem pracovala od osmnácti let. Cesta to byla dlouhá, přes malé roličky tady v Čechách, než jsem se dostala k zahraničním agentům a vůbec lepším nabídkám na castingy. Byly to roky pokusů a omylů, investování do cest a angličtiny. Ale když mě něco baví, tak to většinou moc nevzdávám, i když to nejde. Možná, že je někdy dobré jen počkat na příhodnější čas. Teď se mi rozjíždí práce více v Čechách a já to přijímám ráda.



### **A co zkoušíte nyní? Co vás teď čeká?**

Celé léto strávím na Hradě, v rámci Shakespearovských slavností hraje me hru Macbeth. Je to jeho nejkratší tragédie o tom, jak se v člověku zrodí zlo, co to s ním udělá a jaké to má důsledky. Hra má úžasný přesah do současné doby a je neuvěřitelné, jak jsou ty staré verše aktuální. Budu také natáčet rodinný film Děti Nagana. Hraji maminku hlavního hrdiny, její syn má těžší období, nerozumí si s otčímem a to ovlivňuje celou rodinu. Scénář napsal a režie se ujme Dan Pánek. Také mi na stole přistály nové scénáře na následující rok, tak mám velkou radost, že se věci začínají více rozjíždět.

### **A jsme opět u toho odpočinku.**

**Ten si tedy asi zase nedopřejete, že?** Tělo mi občas napovídá, zpomal, zastav a přiznám se, že to ještě úplně neumím, odhadnout ten moment, kdy by bylo lepší nějakou fyzickou práci odložit. Kolikrát neposlechnu a pak si naříkám, že jsem unavená a přitom to vím a jen si říkám, kdy už se to naučím. Tak snad brzy. (smích) Kolikrát by bylo lepší věci pustit, odevzdat, důvěřovat a věřit, že na sebe budou navazovat tak, jak mají. I takovou dobrou zkušenost už mám a vím že to jde, že vše funguje lépe, když se člověk tolik nestresuje a umí si práci rozdělit na nutnou a na tu, co se dá odložit. Tak jsem šťastná, že už to alespoň chápu a vím, kam směřuji.

Text: Michala Jendruchová

Foto: Stanislav Honzík

# 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

# ČÍM OBDAROVAT NOVOROZENĚ



ČERVEN 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**



# SOUTĚŽ

VYHRAJTE KAŽDÝ DEN  
LUXUSNÍ TOUSTER gorenje



JAK NA TO?



KUPE BALENÍ TOUSTŮ  
V JAKÉKOLIV PRODEJNĚ



REGISTRUJTE ÚČTENKU NA  
[WWW.TOUSTOVANI.CZ](http://WWW.TOUSTOVANI.CZ)



KAŽDÝ DEN  
LOSUJEME JEDNOHO VÝHERCE  
DESIGNOVÉHO TOUSTERU

PODMÍNKY SOUTĚŽE NAJDETE NA [WWW.TOUSTOVANI.CZ](http://WWW.TOUSTOVANI.CZ)

**Sunar**  
BIO

NOVINKA  
S VĚTŠÍMI KOUSKY

Z ČISTÉ  
PŘÍRODY



PEČLIVĚ VYBRANÉ SUROVINY  
V BIO BABY KVALITĚ

Způsob přípravy a další informace o výrobcích najdete na [www.sunar.cz](http://www.sunar.cz)  
Příkrm by měly být součástí pestré a vyvážené stravy. Potravina pro zvláštní výživu.