

18. ročník
ČERVEN 2023
ZDARMA

MOJE. rodina a já

Lucie Vondráčková

Nechci propásnout ani minutu

Halicar[®]

Šetrná léčba bez kortikoidů

- ▶ Ekzémy?
- ▶ Svědivé vyrážky?
- ▶ Sluneční alergie?



srdcovnice nadmutá
(*Cardiospermum
halicacabum*)

Halicar[®] je rostlinný léčivý přípravek s obsahem srdcovnice nadmuté a je určený ke kožnímu podání. Před použitím čtěte pečlivě příbalovou informaci. K dostání v kamenných i online lékárnách.



Halicar[®]



pro **celou rodinu** včetně malých dětí



přírodní složení bez kortikoidů



regeneruje pokožku



jeden lék na vícero potíží



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

www.halicar.cz

Obsah



Editorial

Máme tu červen a konečně to pár dní vypadá jako léto. Zatímco ještě minulý týden jsme bez nadsázky oblékali zimní bundy, teď již své bílé, neopálené nohy nastavujeme prvnímu pořádnému sluníčku. 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 zamyšlení se nad sebou a svým životem. Přeji vám, ať tohle letní rozjímání dopadne pro váš život co nejlépe a ať se vám příští měsíc otevřou dveře do co nejkrásnějších měsíců prázdnin...

Tak na shledanou za měsíc...

- 4** Jak přežít dovolenou s dětmi
- 12** Chystáme se na prázdniny
- 18** Balíme do porodnice
- 24** Tak trochu jiná dieta
- 30** Mléko a zase mléko
- 36** Nealko letní drinky
- 44** Mykózy a záněty
- 52** Lékárnička
- 60** Jak se správně opalovat
- 72** V létě kila dolů
- 78** Létá s dětmi

Rozhovor

- 92** Lucie Vondráčková
Nechi propásnout ani minutu

Iva Nováková

Titulní foto: Kateřina Nováková

Jak přežít dovolenou s dětmi

Měly by to být krásné rodinné chvíle, na které budete všichni dlouho vzpomínat. Jak se na dovolenou připravit, abyste vzpomínali skutečně jen v tom nejlepším?





Dovolenou si spojujeme s krásnými zážitky, uvolněnou atmosférou, odpočinkem. Pokud se ale naše rodina rozrostla o pár ratolestí, je potřeba trochu více plánovat. Jinak se pohoda může zlehka proměnit v noční můru.

ZDRAVÁ ÚVAHA

Než se vůbec pro takovou dovolenou rozhodnete, zvažte, jestli jsou na ni vaše děti připravené. Není nutné všechno strhnout hned. S ročním batoletem nemusíte letět do Thajska. Jednak si z cesty ještě téměř nic nezapamatuje a naopak hrozí zdravotní i jiné komplikace. Nezvládne horko, nezvládne dlouhé cestování... Však vy to ještě rok dva bez exotiky vydržíte.

Vhodnější je začít pozvolna a zjistit, jak na tom vaše dítě je. Napoprvé je lepší vyrazit někde v Čechách, kde máte dostupnou lékařskou péči, obchody, v nichž seženete, na co je potomek zvyklý, v našem podnebném pásu můžete stále jakž takž dodržovat jeho pravidelné rituály.

Ze zahraničí se pak ideální jeví destinace, kam se dostanete autem. Vy budete pány svého času, můžete zastavit, kdy-

koliv to bude dítě vyžadovat, do auta nactete vše potřebné a když dojde na nehorší, můžete se sbalit a vrátit se.

DOKONALÉ PLÁNOVÁNÍ

Jestli jste dosud byla spíše volnomyšlenkářka, nyní budete muset plánovat. A dělat kompromisy. Starší děti se mohou zapojit a společně s vámi vybírat lokalitu, hotel a hlavně náplň dovolené. Zjistíte tak, co by rády a měla byste je zahrnout do itineráře. Tahle dovolená nebude o vás (i když trochu musí), ale bude hlavně o dětech.

Je potřeba si udělat co nejpřesnější představu, aby vás co nejméně věcí zaskočilo. Přesto se připravte, že nebude vše podle plánu. S dítětem to nikdy není, ale čím připravenější budete (i na případné změny), tím spíše se dokážete adaptovat.

UBYTOVÁNÍ

Někdo se rád nechá hýčkat v hotelu, jiný je dobrodružné povahy a vyrazí do kempu, další zvolí soukromí v apartmánu. Vše má své výhody. V kempu je největší volnost, v apartmánu si vše můžete zorganizovat po svém, jak to časově vyhovuje dítěti, včetně vaření, v hotelu

pak dostanete veškerý komfort.

Ve všech případech se zajímejte, jak daleko máte k pláži či do centra, zda není v okolí hluk třeba z diskoték, co vše ubytování nabízí.

• **Baby friendly**

V případě hotelů se obraťte na ty, které jsou zaměřené na děti. Nejen že budete mít k dispozici dětské vybavení, stoličku, příbory, dětské menu, herničku, na pokoji postýlku, ale obvykle vám nabídnou i možnost hlídání. A tak můžete s partnerem vyrazit třeba na túru, zatímco dítě se bude bavit mezi svými vrstevníky.

PLNÝ KUFR

Jestli se vám partner dosud smál, když viděl vaše sbalené kufry plné šatů a všech věcíček, které my ženy potřebujeme na dovolenou, pak teď se bude chytat za hlavu dvojnásob. Tyto věcíčky totiž nahradí dlouhá řada vybavení pro vaše děťátko:

- Kočárek
- Cestovní postýlka
- Nočník
- Oblečení
- Ohřívač lahvi



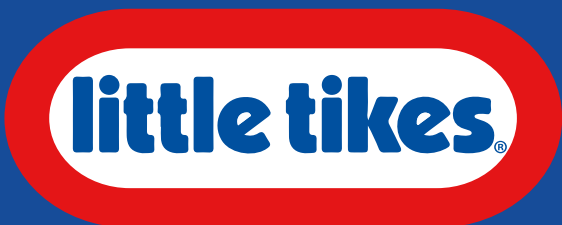
Vodní stůl Fun zone Vodní bitva



Vodní stůl Laguna s pískovištěm



Vodní stůl Továrna na vodotrysky



Těšíme se ven!



Vodní baseball



Vodní stůl Pirátská loď





- Hračky
- Dětské časopisy, knížka

ZÁBAVA NA CESTY

Asi nejvíce se hrozíme samotné cesty. Nebude náš potomek vyvádět? Připravte si do auta zásoby, které mějte po ruce. Co na děti platí?

- **Jídlo**

Jestli se držíte hesla: „Jíme proto, abychom žili, nežijeme pro to, abychom jedli“, pak teď to bude naopak. Cestování s dítětem bude o jídle a zase o jídle. Jídlo uklidní, jídlo zabaví, jídlo zasytí... Zůstanete-li stát v dlouhé koloně a dítě se začne nudit, dobrá krmě zlepší náladu. Vymyslete pokrmy, které ho zabaví na delší dobu. Nakrájené ovoce, zelenina, může mlsat sušené

ovoce, zdravé sušenky. Nejlépe vždy něco suchého bez čokoládové polevy, která se v teple rozežřeje a dítě umatlá nejen sebe, ale celé auto.

- **Hračky**

Přibalte nějakou jeho oblíbenou hračku, plyšáka, s kterým rádo usíná. Zároveň mějte v rukávu také nějaké překvapení, může to být nová neokoukaná hračka. Přidejte knížku, dětské časopisy, obrázky, kvízy, hádanky. Poslouží také pohádkové audioknihy. Dítě dlouho nevydrží u jedné činnosti, tak si připravte různé varianty, které můžete střídat.

- **Hry**

V autě můžete hrát do aleluja. Zabavte dítě třeba počítáním červených aut,

sledováním zvířátek. Kdo bude úspěšnější? Vymýšlejte soutěže, děti to mají rády. Hrajte slovní fotbal.

BUĎTE KREATIVNÍ

Máte přesně daný itinerář, který chcete absolvovat? První den dvacetikilometrová túra, druhý den památky, třetí den další aktivity? To vám s dětmi v patkách může lehce vzít za své. Zbytečně budete zklamaná. Buďte otevřená a reagujte podle konkrétní potřeby. I kdybyste třeba celý den všichni jen lelkovali a stavěli hrady z písku. O tom přeci ten odpočinek je.

Nemusíte dětem vymýšlet na každý den spoustu zážitků a programů. Nebuďte jejich otrokem. Jsou-li starší, nechte je, ať vymyslí něco, co bude bavit celou rodinu.

AKTIVITY

S dětmi budete muset absolvovat aktivity, aby se nenudily. Některým stačí hrabat se celý týden v písku na pláži, ale většinou děti dlouho nevydrží na jednom místě, a tak se poohlédněte, co se děje v okolí. Co určitě zaboduje?

- **Voda**

Ano, vody u moře máte asi dostatek. Ale pokud jste se vypravili na jinou dovolenou, zajistěte alespoň jeden den v aquaparku. Skluzavky, tobogány a spousta dalších vychytávek... Dětem budou jenom svítit oči.

- **Zábavní park**

Nejen aquapark, ale i lunapark je super. A nemusíte se strachovat, jestli se vám dítě neutopí. V dovolenkových destinacích je zábavních parků plno.

- **Zvířata**

Máte-li možnost, vypravte se s dětmi do zoo. Zvířátka vždycky zabodují. Nemusíte hned hledat velkou zoologickou zahradu, i menší zoo koutek postačí.

ABY NEBYLA NUDA

Pokud se bojíte, že se vaše dítě bude s vámi nudit a zkaží vám celou dovolenou, zvažte, že byste mu vzali s sebou kamaráda. Sice pro vás je to práce navíc, ale děti se zabaví a na druhou stranu vám ubude práce.

Ještě zajímavější varianta je jet v partě.

**HIPP**

BIO jako ze zahradky



Když jde o děti, záleží na kvalitě každé lžičky.

- ✓ Zpracováváme BIO suroviny nejvyšší možné kvality.
- ✓ Nepoužíváme pesticidy a chemicky syntetizovaná hnojiva.
- ✓ Zeleninu necháváme zrát tak dlouho, jak potřebuje.
- ✓ Zpracováváme ji šetrně, aby si uchovala důležité živiny.
- ✓ Výrobky prochází přísnými testy na stopy škodlivých látek.

Za kvalitu ručím svým jménem. *Stefan Hipp*

Pečeť BIO kvality garantuje nejvyšší kvalitu a převyšuje požadavky kladené EU na BIO produkty. Potravina pro zvláštní výživu.

hipp.cz



Máte-li přátele, s kterými byste dokázali strávit týden v kuse, máte vyhráno. Navíc nemusíte společně absolvovat veškerý program. Můžete si jít přes den každý po svém a sejít se, když se vám to bude hodit.

A ZASE TO ZDRAVÍ

Při výběru destinace si důkladně prostudujte, na jaké úrovni je v dané zemi zdravotní péče. Jak je dostupná a co se vám v rámci pojištění nabízí. Zjistěte, zda je nutné zvláštní očkování a poraďte se s lékařem, zda můžete vzít s sebou malého caparta. Určitě si ale zabalte cestovní lékárničku. V tomto ohledu buďte ještě daleko pečlivější, než když jste jezdili bez dětí.

LÉKÁRNIČKA PRO DĚTI

Jak by měla vypadat dětská dovolenková lékárnička? Od té vaší se může trochu lišit:

- Léky na sražení horečky – nejlépe sirupy a čípky
- Kapky nebo sprej do nosu – proti rýmě
- Kapky do očí, přípravek na vypláchnutí
- Gel na alergické reakce kůže
- Mastička na opruzeniny, pudr
- Panthenol na spáleniny
- Dětské opalovací přípravky
- Živočišné uhlí
- Kinedryl
- Léky proti průjmům

Nezapomeňte na klíšťata

S teplým počasím přichází i sezóna klíšťat. Ačkoliv je klíště drobný hmyz, dokáže člověku způsobit velké zdravotní problémy. Mezi nejčastější a nejzávažnější nemoci patří nebezpečná klíšťová encefalitida. U nás se klíšťatům bohužel daří nadmíru dobře, a proto je potřeba se před nimi v čase jejich největší aktivity, tedy od jara do podzimu, chránit. Klíšťata se pohybují lezením po zemi a rostlinách a na svého hostitele obvykle čekají ve vysoké trávě. Nevyhne se jim ani ve městských parcích, dostat je dokonce můžeme i z domácích mazlíčků, kteří si je na srsti přinesou z procházky. Než se tedy vydáte do přírody, rozhodně nenechávejte nic náhodě a myslete na své zdraví. Bránit se proti tomuto obtížnému hmyzu je možné pomocí různých druhů repelentů. Nejú-



činnější ochranou proti infekční nákaze ale zůstává očkování.

Očkování proti klíšťové encefalitidě je doporučováno všem, ale hlavně lidem od středního věku výše, jelikož s věkem stoupá i závažnost onemocnění. Proti borelióze se ovšem musíte snažit bojovat prevencí.

Repelenty – spolehlivá, ne však 100% ochrana

Než se tedy vydáte do přírody, rozhodně nenechávejte nic náhodě a myslete na své zdraví. Chránit se před klíšťaty lze i pomocí různých druhů repelentů. Ty se od sebe liší jak složením nebo koncentrací účinné látky, tak i způsobem aplikace. Ale bez ohledu na druh, všechny repelenty proti hmyzu v zemích Evropské unie prochází náročným procesem registrace a při dodržení pokynů pro aplikaci uvedených na etiketě se považují za zcela bezpečné.

Rozlišujeme především repelenty syntetické, přírodní nebo domácí. Nejběžnější účinnou složkou většiny syntetických repelentů je látka označovaná zkratkou DEET (diethyltoluamid). Používá ji již přes šedesát let a za tu dobu nebyly pozorovány žádné závažnější vedlejší účinky na člověka. DEET obsahuje rovněž většina repelentů určených pro děti od dvou měsíců. Jistou nevýhodou je jeho specifický zápach, jenž může někomu vadit. Navíc je určen k přímé aplikaci na kůži a může poškodit některé syntetické materiály, plast či sklo,

pokud je nanesen na jejich povrch.

Stále více lidí jako ochranu před klíšťaty preferuje přírodní prostředky s obsahem esenciálních olejů rostlin. Proti klíšťatům fungují zejména směsi s obsahem terpenoidů. Jejich aroma hmyz odpuzuje. Terpenoidy obsahuje například citronová tráva, cedr, eukalyptus, levandule, máta nebo pelargónie. Přírodní repelenty mohou být pro člověka bezpečnější a bezpochyby jsou i ekologicky šetrnější. Nevýhodou je, že některé přírodní extrakty mohou dráždit pokožku a způsobovat alergické reakce. Většina těchto přírodních odpuzovačů navíc nebyla testována a nelze tedy zaručit jejich účinnost, ani se na ně stoprocentně spoléhat.

PRÁCI NECHTE DOMA

Tohoto hesla se držte zásadně. Rozhodně na dovolené nepracujte, nepřipojujte se k pracovním mailům a věnujte se výhradně dětem a celé rodině, sebe nevyjímaje.

Pokud to nejde jinak a vaše zaměstnání to nutně vyžaduje, pak se práci věnujte jen v přesně stanovený čas, nejlépe když děti ještě nebo už spí. Tedy půl hodiny ráno nebo večer, kdy si utřídíte mailovou poštu a vyřídíte to nejnnutnější.

Text: Michala Jendruchová,
foto: Shutterstock.com



CESTOVNÍ NEVOLNOST?

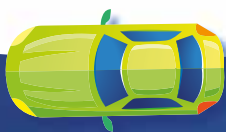
KINEDRYL®

Léčivý přípravek k předcházení
a léčbě cestovní nevolnosti
pro dospělé a děti od 2 let.



*Lék k vnitřnímu užití.
Pečlivě čtěte příbalovou informaci.*

- volně prodejný lék
- nástup účinku během 10-15 minut



KINEDRYL® vyrábíme ve Zlíně.

www.kinedryl.cz

www.noventis.cz

Chystáme

Čekají vás prázdniny a zatímco vy budete léto trávit v práci, vaše děti zůstanou samy doma? Ono sehnat hlídání a vymyslet jim zábavu na celé dva měsíce, je někdy nad lidské síly. Jak se připravit?



se na prázdniny



Léto se blíží a zatímco děti se nemohou dočkat, dospělí pomalu šílí. Spolu s dvouměsíčním volnem přicházejí starosti. Zajistit hlídání, oduševnělý program, zahnat nudu, včas zarezervovat

Babičky často nejsou po ruce, buď jsou samy vytižené (protože dnešní babičky jsou velmi aktivní ženy), nebo naopak nejsou vůbec (protože jsme si děti po-

níky. Na táboře se učí společně vycházet, pracovat, soutěžit a budovat si svou pozici.

Zatímco za našich let byly tábory prakticky jeden jako druhý, dnes si můžete vybrat z nepřeberného množství variant a různých zaměření. Můžete je poslat se Skauty, s vodáky, na putovní tábor či zaměřený podle zájmů. Taneční tábor, divadelní, filmový, šachový či sportovní, ale také tábory vzdělávací, například s výukou angličtiny. Vše hrou a zábavnou formou. Tak se nenuceně naučí nové věci a třeba i doženou, v čem ve škole pokulhávaly. Vycházejte ze zájmů vašeho dítěte.

PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR

Necítí se vaše dítě dobře, když je delší dobu samo? Drží se stále máminy sukne a dva týdny bez vás by proplakalo? Začněte příměstským táborem, kdy ho ráno „odložíte“ do skupiny dětí jako do družiny a po práci zase vyzvednete. Dítě se zabaví a vy můžete být klidní, že je o něj dokonale postaráno. Má zajištěnou stravu, zábavu i vzdělání.

I příměstské tábory bývají zaměřené na konkrétní aktivitu, najdete třeba tábor pro přírodovědce, loutkáře či třeba tábor spojený s jezdecktím. Děti se dostanou i na výlety a přitom si na vás ani nevzpomenou.

K BABIČCE

Na prázdniny u babičky se tak krásně vzpomíná. Taky jste se jako děti ne-



tábory a ještě to všechno zaplatit. Případně pak v pracovní době řešit rodinné telefonáty - radit, jak si ohřát oběd, připomínat, že je nutné vyvenčit psa a nádobí se samo opravdu neumyje. K tomu všemu se strachovat, co se asi děje doma v naší nepřítomnosti.

Taky se domů vracíte s hrůzou třímající v očích, v jakém stavu najdete domácnost, když vaše ratolesti tráví část prázdnin doma? S výsledkem, že jako po výbuchu? A pak následuje úklid, vaření večere, zítřejšího oběda a plánování druhého dne. Děti už stojí s nataženou rukou, aby dostaly kapesné na koupaliště, taky na zmrzlinu, párek v rohlíku, langoše, tobogány a další atrakce... Jediné odpoledne může vyjít pěkně drah. A těch odpolední je daleko víc. Je vám tento obrázek blízký? Pak vítejte v klubu maminek.

PŘIPRAVTE SE VČAS

Co si vzpomínám, rodiče nás na venkově ráno vypustili a až do večera o nás nevěděli. Vlastně ano, když jsme dorazili na oběd. Část prázdnin jsem trávila u babičky, týden s rodiči na dovolené, případně i nějaký ten tábor. Dnes je realita jiná. Nechat dítě volně pobíhat po venku, je téměř o život. A tak nezbývá, než vymyslet dokonalý plán.

řídili v pozdějším věku). A tak děti prakticky nemají volný čas. Jeden tábor navazuje na druhý, hledáme příměstské kempy, soustředění, která nabízejí sportovní či umělecké kroužky. Takové prázdniny nás vyjdou na nemalé peníze.

JAK ZABAVIT DĚTI?

TÁBOR

Táborové zážitky jsou ty nej. Dobrodružství, radost, volnost přírody, ale i nějaké to nenásilné vzdělání, sport... Děti by měly trávit čas se svými vrstev-



Nadýmání? Křeče? Bolesti?

Cíleně se
uvolňuje až
ve střevě



Gaspan® – silný a šetrný při zažívacích potížích

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

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



mohli dočkat, až přespíte u svých prarodičů? Dovolili nám, co rodiče zakazovali, volnější režim, vaření toho, co jsme měli nejradši. Dopřejte dětem i svým rodičům, aby trávili společný čas. Je to pro obě strany velké obohacení.

Nemáte po ruce babičky? Zkuste oslovit sousedku, nebo se poohlédněte po „profesionální“ babičce. Je mnoho žen v seniorském věku, které samy nemají vnoučata, nebo je mají příliš daleko, a touží po blízkosti rodiny. Budou vám vděčné a pro vaše děti udělají první poslední.

I pro děti je důležité, aby trávily čas s lidmi nejstarší generace. Učí se tak opravdovému životu. Vzájemně si dávají i dostávají.

SPOLEČNĚ

Určitě si ale vyhradte i čas na společné zážitky. Alespoň část prázdnin věnujte svým dětem. Chtělo by to minimálně dva týdny. Jeďte s nimi na dovolenou, i když si říkáte, že byste ji raději strávila jen sama s kamarádkou. Společný čas je velmi důležitý. Zapojte děti do plánování, budou mít radost a budou se cítit důležitě, že mají vliv na rozhodování. Hleďte kompromisy, aby volno bavilo všechny členy. Tyhle společné chvíle vám nikdo nevezme a budete na ně vy i vaše děti vzpomínat do konce života. Nenechte si je prosypat mezi prsty.

KDYŽ JSOU SAMY

Co naplat, může se stát a pravděpo-

dobně se stane, že dojde i na samotu. Nebude tábor, nebude hlídání nebo už dorostou do věku, kdy se chtějí trochu osamostatnit. A vy můžete vnitřně šlést. Co s tím? Chce to důkladnou přípravu.

Nechceme vás strašit, co všechno se může přihodit. Ale vyplatí se dát dětem malou osvětu. S čím je seznámit?

- **Úrazy**

Úrazy jsou v létě častější než v jiných obdobích. Pozornost klesá, jsme uvolněnější a děti bývají tak trochu utržené ze řetězu. Také si užíváme aktivity, které v průběhu roku běžně neprovzujeme. Honíme se za zážitky. Varujte své děti dopředu. I když se bude zdát, že je vaše rady strašně nudí a že vás neposlouchají, však ono jim něco v té hlavičce uvízne.

- **Neschvátit se**

Děti chtějí všechno dohnat a ženou se za každou radostí. V horku se ale rychle vyčerpají. Umravněte je, ať se nepřetěžují. Připravte jim kvalitní pitný režim a nabádejte je, ať nezapomínají doplňovat tekutiny. Pokud možno ať nespoutají v největším žáru. Pokud vyjedou na kole nebo na bruslích, platí jedno zásadní pravidlo: bez přilby ani ránu.

- **Honem do vody**

Voda k létu neodmyslitelně patří, ale je taky pěkně zrádná. Je sice lákavé přelovat celý rybník, hecnout se a bláznit někde na lodičkách. Ale víme, co děti dovedou. Budou se předhánět poměřovat síly. Snažte se je přimět, ať se

jdou místo do volné přírody koupat na koupaliště. Tam máte alespoň jakous takous kontrolu a jistotu, že na ně dohlédne plavčík. Sice možným úrazům nezamezíte, ale budete je tímto eliminovat.

Základní pravidlo je, nechodit do vody splavení, rozehrátí a neskákat tam rovnou po hlavě. Také by neměly chodit plavat hned po jídle. Měly by větší jídlo nejdříve v klidu strávit.

- **Oheň**

To je živel, který je moc fajn, když do něj koukáme při táboráku. Ale dětem do rukou nepatří. Zásadně by s ním neměly manipulovat. Žádné sirky, svíčky a už vůbec ne rozdělávání ohně pro opékání buřtů. S tím vším ať počkají na vás. Popáleniny jsou velmi ošidná zranění s trvalými následky. A hlavně hrozně bolí. Připomeňte jim, že ohniště i po uhašení ještě dlouhou dobu udržuje teplotu přes 500 stupňů.

- **Domov**

Pokud necháváte dítě samotné doma, snažte se domácnost co nejvíce zabezpečit. Odstraňte všechno, o co by se mohlo zranit. Léky a chemikálie dejte na nedostupné místo. Máte-li na zahradě bazén, vydejte zákaz koupání bez vaší přítomnosti. Ideální je, když ho opatříte ochranou, aby se k němu vůbec nedostaly.

- **Na hřišti**

Posíláte děti na hřiště s vědomím, že tam jsou v bezpečí? Pak zbystřete. Právě různé klouzačky, prolézačky mohou ohrozit jejich zdraví. Ani se nenadáte a už uklouznou, upadnou, narazí se... Nějaká ta boule nebo modřina nic neznamená, ale takový vyražený dech, zlomenina nebo otřes mozku už jsou závažné. Proto děti nabádejte k bezpečnosti a opakujte jim pravidla.

Připravte dětem program. Ať se zabaví a třeba i trochu pracují. Zaměstnané děti nebudou mít tolik času vymýšlet hlouposti. A pro jistotu mějte stále po ruce lékárníčku.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com

Pojištění NEON pro životní zkratky

Závažná životní rizika jsou tím nejdůležitějším, co by měla pojistná smlouva krýt. A to je také prioritou životního, rizikového a úrazového pojištění pro celou rodinu NEON od České podnikatelské pojišťovny (ČPP). A jak dodává Jitka Volná, manažerka životního pojištění v ČPP, produkt NEON se od června dočkal celé řady vylepšení.



S jakými úpravami pojištění NEON se klienti tedy od letošního června setkají?

Novinek v tomto pojištění je opravdu mnoho, každého klienta tak může zaujmout z celkového výčtu něco jiného. ČPP se ale dlouhodobě zaměřuje na rozšiřování krytí pro zajištění závažných životních situací. Proto důležitou novinkou je kupříkladu nové pojištění trvalých následků úrazu s desetinásobnou progresí. U těch nejvyšších tedy stanovíme plnění z desetinásobku pojistné částky. Pro mnohé klienty bude nejzajímavější aktuální sleva na pojistném ve výši 30 procent na připojištění trvalých následků úrazů.

Mnoho lidí bojuje s civilizačními chorobami. Jak jim může NEON pomoci?

Velmi dobře si uvědomujeme, že lidí postižených nějakou civilizační chorobou, neustále přibývá. Snažíme se jim prostřednictvím pojištění pomoci. A vycházíme například vstříc klientům s cukrovkou, tedy lidem s diagnostikovaným diabetem. Zatímco většina pojišťoven při sjednání úrazového pojištění zkoumá závažnost onemocnění, ČPP pojistí osoby trpící cukrovkou na úraz bez omezení. Upravili jsme navíc i vstupní dotazník, aby zdravotní stav klientů s nekomplikovaným průběhem této nemoci byl posouzen ihned po jeho vyplnění. Při podpisu pojistné smlouvy tak klienti vědí, jaký rozsah pojištění mají sjednán. Uzavření pojištění je přitom velmi rychlé, bez zbytečných administrativních komplikací.

Když si lidé sjednávají pojištění s úrazovou složkou, často zkoumají i odškodnění menších úrazů. Co jim v tomto směru může NEON nabídnout?

Jsme jedna z mála pojišťoven, která nabízí pojistné plnění už od prvního dne. Vyplácíme plnění za úraz na základě lékařské zprávy, kdy nám stačí již ta z prvotního ošetření. Jinými slovy nečekáme na uzdravení klienta po úrazu, plnění může být poskytnuto ihned po předložení zprávy z vyšetření. Peníze klientům pak připisujeme na jejich bankovním účtu běžně již za tři dny.

Mnoho lidí netrápí úrazy, ale už pouhé nalezení vhodného lékaře pro konkrétní vyšetření. I těmto klientům jste schopni pomoci?

Sehnat praktického doktora, zubaře, či nějakého specialistu bývá velmi obtížné a mnohdy je potřeba na vyšetření čekat dlouhou dobu. Pro tyto případy nabízíme našim klientům jedinečnou asistenční službu ČPP Pomoc. Naši specialisté na infolince klientům pomohou zajistit potřebná vyšetření a poskytnou jim další poradenské služby v oblasti zdravotní a sociální péče. A to za 29 korun měsíčně.

Aby životní pojištění plnilo svoji ochrannou funkci, co všechno by pojistná smlouva měla zohledňovat?

Nejdůležitější je, aby pojištění vždy pokrývalo zejména velká rizika. To jsou

zjednodušeně události, které pokud se lidem přihodí, tak mají velký problém. Jedná se především o invaliditu, trvalé následky úrazu, smrt a dlouhodobou pracovní neschopnost. Neméně důležitým parametrem každé pojistné smlouvy jsou i dostatečné pojistné částky.

Jaká by měla být pojistná částka u životního pojištění, aby byla dostatečná?

Konkrétní výši částky na riziko smrti nelze přesně říci, protože to vždy závisí na typu klienta, jestli žije sám, nebo má rodinu s malými dětmi a třeba ještě splácí hypotéku. U prvního klienta pojistná částka na smrt není až tak zásadní, u toho druhého je to přesně naopak. Když člověk – živitel rodiny s malými dětmi a hypotékou přijde o život, nastává bez dostatečného pojistného krytí obrovský a v podstatě neřešitelný problém. U tohoto klienta se často zmiňuje pojistná částka alespoň ve výši dvoj či trojnásobku ročního příjmu. Zásadní je pojistná částka také u invalidity. Zde musejí lidé pamatovat zase na to, že kvůli invalidnímu stavu obvykle již nemohou vykonávat svoji původní profesi, a to má zásadní dopad na jejich finanční příjem. Stejně tak kolik by například stála úprava obydlí na bezbariérovou formu, kvůli invalidnímu vozíku. Pokud si nenastaví dostatečnou pojistnou částku, tak i v případě životního pojištění lze hovořit o podpojištění.

www.cpp.cz

Balíme do porodnice



Vaše břicho roste, vzrušení narůstá a s blížícím se termínem porodu se hlásí také kufřík nebo taška, kterou byste měla naplnit věcmi do porodnice. Na co nezapomenout?



Některé maminky nechávají nic náhodě a mají sbaleno, sotva jim lékař potvrdil těhotenství. Jiné naopak možná trochu z pověrčivosti nechávají balení na poslední chvíli. Kdy je ten správný čas, abyste nehonila vše ve stresu a zároveň aby se na kufřík dlouho neprášilo?



Pokud jste zdravá a vaše těhotenství probíhá standardně, pak stačí kolem 36. začít balit. Nenechávejte to ale na poslední chvíli. Mohlo by se totiž stát, že v návalu chaosu na něco důležitého zapomenete.

CO VŠE ZAŘÍDIT, NEŽ SE VYPRÁVÍTE K PORODU?

O tom, co si vezmete do porodnice, může rozhodnout i místo, které pro přivedení potomka na svět, zvolíte. Některá zdravotnická zařízení vám totiž spoustu věcí poskytnou, jinde budete potřebovat všechno vlastní.

Vezmeme to tedy popořádku. Nejdříve se musíte rozhodnout, kterému zdravotnickému zařízení se svěříte do rukou. Nakonec může být vše jinak. Je možné, že si vyberete porodnici, která nabízí přesně to, co byste ráda, ale vzhledem ke vzdálenosti to do ní nakonec nestihnete a zakotvíte v té nejbližší. Nemusíte se bát, že byste rodila na ulici. V případě nutnosti vás nikde neodmítnou. Pro svůj klid a výběr je ale

potřeba se zaregistrovat. A to zavčasu!

REGISTRACE

Některé porodnice registraci nevyžadují, v těch vytíženějších ale zpravidla budete muset včas vyplnit formulář. Zejména ve velkých městech u vyhlá-

šených porodnic a těch, které nabízejí různé alternativní formy porodu, se o místa doslova bojuje.

A tak si dostatečně brzy vyberte tu, kde byste ráda rodila a prostudujte si její konkrétní podmínky. Obvykle se registrace provádí ve 14. týdnu těhotenství, ale každá může nastavit vlastní hranici. Nejdéle od 36. týdnu těhotenství pak budete do porodnice chodit na kontroly. V tuto dobu byste měla mít i sbaleno...

MATEŘSKÁ

Čeká vás také další dávka administrativy. A to vyplnění Žádosti o peněžitou pomoc v mateřství, obecně známou jako mateřskou dovolenou. Získáte ji u svého gynekologa. Odevzdáte ji svému zaměstnavateli. Finanční příspěvek budete pobírat 196 dnů. Poté můžete nastoupit na dovolenou rodičovskou a pobírat rodičovský příspěvek.

DĚTSKÝ LÉKAŘ

Než přivedete miminko na svět, musíte mu zajistit pediatra. Je vaší povinnos-

tí najít pro své dítě lékaře. Jeho jméno nahlásíte v porodnici. Po porodu vás může navštívit doma, aby děťátko prohlédl.

PORODNÍ KABELA

Nemusíte sice hned poté, co z těhotenského testu zjistíte, že jste gravidní, balit tašku, ale raději buďte připravena včas. Nikdy nevíte, jestli se děťátko nebude chtít na svět dřív. Jak jsme zmínili výše, při klasickém těhotenství, které se vyvíjí normálně, stačí 4 až 6 týdnů před termínem. Pokud patříte mezi rizikové nastávající maminky, pak mějte sbaleno už kolem 28. týdne.

Mnoho věcí budete mít k dispozici přímo v porodnici. Ale možná se raději necháte hýčkat vlastními proprietami než erárními. Co si zabalit, ovlivní také roční období i aktuální počasí. Sbalit musíte věci pro miminko, ale nezapomeňte ani na sebe. Zvláštní kapitolu tvoří doklady. A tak si udělejte hned tři přehledné seznamy.

Pro sebe

Rozdělte na věci, které potřebujete k samotnému porodu, na věci určené pro šestinedělí. Vyplatí se mít připravené i věci pro partnera, který s vámi bude porodní chvíle prožívat.

DOKLADY

V první řadě budete potřebovat doklady. To je první věc, kterou budete vytahovat.

- občanský průkaz
- kartička pojišťovny
- rodný list vás i partnera
- těhotenský průkaz
- přibalte i lékařské zprávy z průběhu těhotenství
- oddací list
- vdovy i úmrtní list manžela
- Prohlášení o jménu dítěte
- z matriky doklad o určení otcovství, to v případě, že jste svobodná nebo rozvedená.
- Sepište si rodinnou anamnézu (kdo se s čím léčí, jaké máte zdravotní potíže, alergie, jaké užíváte léky...)
- porodní plán
- Vyplněný formulář dané porodnice, který si stáhnete z jejího webu

ÚLEVA PRO KOJÍCÍ MAMINKY

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

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



www.kojeni-bez-bolesti.cz

INZERCE

BEZVA FEST

RODINNÝ FESTIVAL

GAME ZÓNA

30 ATRAKCÍ ZDARMA

YOUTUBEŘI

10.6. SLAVKOV U BRNA
24.6. LITOMĚŘICE
2.9. OSTRAVA

NEJZÁBAVNĚJŠÍ FESTIVAL

KUP VSTUPENKU
bezvafest.cz



Doklady mějte třeba v deskách, opravdu pečlivě připravené. Jako první vás totiž při příjmu čeká notná dávka administrativy. A ve chvíli, kdy máte kontrakce a silné bolesti, zapomenete, i jak se jmenujete.

PRO SEBE

Novopečené maminky potřebují pohodlí. A tak si sbalte pohodlný oděv, oblíbenou kosmetiku, hygienické potřeby. Přibalte si knížku nebo časopisy, křížovky, sice se vám může zdát, že s děťátkem na čtení nebude čas ani chuť, ale možná si chvíli počkáte. A kdy jindy si užít čtení, doma na něj skutečně čas nebude.

- Dvě volné noční košile, nejlépe s knoflíčky na hrudníku, které vám usnadní kojení
- Župan
- Pantofle
- Gumové pantofle do sprchy
- Dvě kojící podprsenky a k nim i vložky
- Krém na bradavky
- Dva jemné ručníky
- Cca 8ks jednorázových kalhotek
- Kartáček a pasta na zuby, šampon, mýdlo, krém (neparfémovaný)
- Nafukovací kruh – oceníte ho po porodu
- Hřeben
- Nabíječka mobilu, notebooku,
- Něco na čtení
- Spodní prádlo
- Tlusté ponožky
- Léky, které užíváte
- Něco na zub...
- Oblečení na cestu domů

Nemá smysl si do porodnice brát kalhoty, které jste nosila před otěhotněním. Pravděpodobně si s sebou poneseš ještě břicho, a tak klidně sáhněte po těhotenském oblečení.

PRO MIMINKO

- Plenky o velikosti 1
- Dupačky
- Ponožky
- Bavlněné rukavičky
- Čepička
- Zavínovačka
- Případně dudlík
- Podle počasí i světřík

- Látkové plenky
- Jemná osuška
- Vlhčené ubrousky
- Žínka
- Olejíček, krém na opruzeniny
- Oblečení na cestu domů (čepičku, rukavičky, zavínovačku)

Miminko bude potřebovat na cestu domů kvalitní autosedačku

Co nechat doma

Nemá smysl nosit do porodnice drahé šperky. Těmi se ověste raději až po návratu domů. Není dobré používat parfémy, které by miminku mohly být nepříjemné.

PRO TATÍNKA

Pokud s vámi bude partner u porodu, nespomeňte ani na něj.

- Gumové pantofle
- Něco na čtení, případně notebook
- Svačina, pití
- Pohodlné oblečení
- Toaletní potřeby
- Platební kartu i hotovost (kdyby potřeboval něco z automatu)
- Ručník
- Fotoaparát

PO PORODU

Do tří dnů od porodu musíte narození dítěte nahlásit na matrice. Nemusíte se stresovat, toto většinou za vás udělá

porodnice, a to v místě zdravotnického zařízení, v němž rodíte. Raději si ale ověřte, zda to porodnice udělá za vás, jinak ho budete muset nahlásit sama. Matrika vám do třiceti dnů od nahlášení vystaví rodný list. Buď vám ho pošle poštou, nebo si ho vyzvednete osobně. Kopii pak vy i váš partner předáte svému zaměstnavateli. Dítě také musíte nahlásit zdravotní pojišťovně, a to do osmi dnů od narození.

Vyplatí se také zažádat o porodné. Není to zanedbatelná částka. A věřte, že výdajů budete mít víc než dost. Nárok na něj má matka (případně otec, pokud matka zemřela) s trvalým pobytem v ČR. O porodné můžete žádat až rok od narození, takže není třeba spěchat. Budete ale dokládat, kolik jste ve společné domácnosti vydělávali tři měsíce před porodem.

Pro porodné budete potřebovat vyplnit žádost, občanský průkaz, rodný list dítěte, doklad o výši tří měsíců příjmu před porodem, doklad o výživném (pokud pobíráte alimenty). Prvorodičky mohou dostat 13 tisíc Kč, u druhého dítěte je to 10 tisíc Kč a u třetího už se musíte obejít bez porodného. V případě dvojčat nebo vícčrat, obdržíte 23 tisíc Kč.

Michala Jendruchová
Foto: Shutterstock.com



canpol
babies

Už máte sbaleno do porodnice?

Odsávačka
mateřského mléka

Přebalovací
podložky

Chrániče prsních
bradavek

Poporodní
kalhotky

Vložky
do podprsenky

Poporodní vložky



canpolbabies.com

INZERCE

BabyCalm

Spokojené břicho
a klidný spánek



Přírodní produkt | Doplněk stravy

babycalm.cz

Tak trochu jiná dieta

S pojmem dieta si obvykle spojujeme hubnutí a shazování kil. Ale dietní opatření musejí udržovat hlavně lidé se zdravotními potížemi.





Upravit jídelníček musel ve svém životě někdy snad každý z nás. Stačí nějaký ten průjem, střevní viróza apod. Pak jsou ale onemocnění, které vyžadují dietní režim napořád. Zdravotních diet je celá řada. S kterými se dnes často setkáváme?

BEZLEPKOVÁ

V dnešní době je vcelku trendem vyhýbat se lepku. A to i v případě, že jsme zcela zdraví. Mnohdy zbytečně. Ale jsou onemocnění, při kterých se do stravy nesmí dostat ani ždíbíček.

Lepek je bílkovina, kterou obsahují obiloviny. Pomáhá při zpracování mouky. Ale někteří lidé jej nestráví. Typickým příkladem jsou celiaci.

Celiakie je autoimunitní onemocnění, kterým trpí asi procento lidí. V tomto případě je naprosto zásadní zcela se lepku vyhýbat. Lepek totiž v tenkém střevě může vyvolat zánět. To potom nedokáže zpracovat a strávit živiny ze stravy. A tak nastupují bolest břicha, průjemy, nevolnost, zácpa, zvracení. Pacient se může potýkat s chudokrevností, únavou, bolestmi hlavy, kloubů a ženy mohou dokonce potratit. Pokud problém neřeší, bude se zhoršovat a

může způsobit závažné potíže.

Dieta je tedy zásadní. A to až tak, že nemocný člověk by měl mít i vlastní nádobí na přípravu pokrmů. I na prkénku, kde krájíme chléb, může zůstat pár drobečků. A v těžších případech i ten drobek způsobí potíže.

Celiak musí důsledně sledovat, co si kupuje, jen tak nemůže zajít do rychlého občerstvení. Lepek najdeme i tam, kde ho obvykle nečekáme. Běžně ho obsahují uzeniny, instantní jídla, paštiky, ochucovadla, ale i náhražky masa vyrobené z pšenice. Ze stravy je nutné vyřadit pečivo, strouhanku, kuskus, těstoviny, ale i ovesné vločky. Naopak vhodná je pohanka, kukuřice, brambory, rýže či mouka z nich vyrobená.

Dnes seženete v obchodech prakticky vše i v bezlepkové variantě, jen si za tyto výrobky bohužel připlatíte.

LAKTÓZOVÁ INTOLERANCE

Intolerance laktózy je také stále častějším pojmem, s kterým se setkáváme. Mléčný pokrm nám způsobí bolesti břicha, plynatost, průjemy... V tomto případě hledejme viníka v laktóze, nebo-li

mléčném cukru. Laktóza dělá potíže, pokud se nám v tenkém střevě tvoří málo enzymu laktázy. Pak si tělo nedokáže s mléčným cukrem poradit, nestráví ho a nevstřebá do organismu. A tak v těle kvasí a projevuje se právě jakousi bouří v břiše. Potíže se objevují rychle po požití, ale přetrvávají i několik dní.

Laktózovou intolerancí trpí každý šestý člověk. Velmi málokdy se projeví už v raném dětství, obvykle až ve vyšším věku. S postupujícím věkem se totiž v těle snižuje produkce laktázy. Ale můžeme si za to trochu sami svým životním stylem. Někdy ji ovlivní i některé léky. Může být způsobena také jiným onemocněním trávicího traktu.

V tomto případě záleží na stavu konkrétního člověka. Někdo stráví laktózu ve vhodnější formě, jinému vadí konkrétní kombinace jídel, další se jí musí vyhýbat naprosto. Laktózu obsahují mléčné produkty, nejvíce jí najdeme v sušené syrovátce, sušeném mléku, hodně jí má ovčí i kravské, pozor také na tvaroh či jogurt.

Na pultech supermarketů seženete prakticky vše i v bezlaktózové variantě.



Miša rez bez lepku



INZERCE

Přísady:

- 4 vajíčka
- 150 g krystalového cukru
- vanilkový cukr
- 4 lžíce oleje
- 3 lžíce horké vody
- špetka soli
- 40 g kakaa

Freee Doves Farm

- Chlebová směs bílá bez lepku
- NEBO Freee Samokypřící směs bílá

Krém:

- 100 g moučkového cukru
- 2 lžičky vanilkového cukru
- 300 g tvarohu (kostka)
- 250g mascarpone
- 250 ml 33% smetany

- tvaroh vyšleháme dohladka s cukru
- na nízký stupeň postupně vešleháme mascarpone
- nakonec přiléváme smetanu a pomalu ji zašleháme do kompaktní hmoty

Postup:

- bílky ušleháme s cukry do hodně pevného sněhu
- do sněhu lehce zašleháme olej
- dále vmícháme žloutek po žloutku (šlehačem na nízký stupeň)
- přidáme horkou vodu (už jen lehce vmícháme)
- nakonec vmícháme ručně metličkou nebo šlehačem opět na nízký stupeň mouku s kakaem
- připravenou hmotu rozetřeme na plech vyložený pečícím papírem (plech menší)
- pečeme na 180°C
- na vychladlý korpus rozetřeme rovnoměrně krém
- nakonec polejeme čokoládou
- dáme do ledničky ztuhnout
- krájíme nožem nahnatým v horké vodě

Čokoláda:

- 150 ml 33% smetany
- 150 g hořké čokolády

- smetanu dáme do kastrůlku a necháme vařit
- jakmile začne lehce probublávat okamžitě stáhneme
- vložíme nalámanou čokoládu a promícháme

Recepty na

www.dovesfarm.cz

Mouky Freee Doves Farm v prodeji v síti Kaufland, Tesco, Globus, Albert, Rohlik.cz, Kosik.cz, lekarna.cz, grizly.cz

S námi den začíná.

nominal



Péče

nominal.cz

Jsou na vás připraveny i kavárny. A kdo má rád i jinou chuť, přijde si na své při použití například některého alternativního mléka, jako je mandlové, sojové, ovesné, kokosové atd. V každém přípa-



dě si dejte pozor na klasickou zmrzlinu, pomazánkové máslo, ale i na sladké pečivo, krémové oplatky, tukové polevy nebo proteinové tyčinky. Laktózu opravdu můžeme najít tam, kde bychom ji nečekali. Objevuje se ve stabilizátorech, margarínech či uzeninách.

Jak jste na tom s laktázou skutečně, zjistíte pomocí testu. Zkuste se nějakou dobu zcela vyhýbat laktóze a posupně zase zařazujte malé dávky. Díky tomu poznáte, kde přesně je vaše hranice. Může pomoci také speciální doplněk stravy. Určitě vše proberte se svým lékařem.

Hlavně pamatujte, že zcela eliminovat mléko není dobré, protože by nám mohl chybět vitamín D, jehož skvělým zdrojem je mléko. Pokud se mu vyhýbáte, zaměřte se na mořské ryby, rybí tuk, vejce.

KVASINKY

Setkala se s nimi snad každá žena. Hlavně v létě se jim daří. Stačí, že si po koupání nevymáčkáme plavky, zůstaneme v mokřím prostředí, a pálení, rezání a bolesti v intimních oblastech na sebe nenechají čekat.

Co že jsou ty kvasinky? Mikroorganismy, které se přirozeně vyskytují v našem těle, na sliznicích, kůži, ve stře-

vech. Pokud je vše v pořádku, žijí v symbióze s bakteriemi a díky tomu se tvoří přirozená mikroflóra. Stačí však málo a přemnoží se. Pak vzniká infekce. Někdy toto oslabení způsobí léky, jindy jiné onemocnění, často strava, kosmetika či životní styl. Cestu si k nám najdou při oslabené imunitě, po užívání antibiotik, hormonální antikoncepci, může se tak stát při menstruaci, pohlavním styku, plavání v chlorovaném bazénu, ale i při nevhodném ošetření intimních partií. Není vhodné nosit příliš těsné a neprodyšné spodní prádlo a může vás překvapit, že kvasinky způsobuje také stres.

V tomto případě je dst zásadní strava. Mnoho cukrů kvasinkám přímo nahrává. Je potřeba omezit sladká jídla, jednoduché cukry, ale i plísňové sýry či pivo. Eliminujte různé cukrovinky, med, sirupy, pozor i na příliš sladké ovoce, jako jsou banány. Vyhněte se konzervované zelenině a konzervám vůbec, kečupům, zahušťovadlům, konzervačním látkám. Buďte umírnění v případě vína a alkoholu.

Naopak vhodná je čerstvá zelenina, ovoce, houby, jogurty s živými kulturami, semínka, oříšky, ryby, zkrátka zdravá středomořská strava. Skvělé je kysané zelí, česnek, křen. Místo soli se zaměřte na bylinky.

ŽLUČNÍK

Asi to znáte. Někdy stačí menší jídelní přešlap, tučná kachna se zelím a žlučník o sobě dá vědět. Příliš tučná a kořeněná jídla mu zkrátka nesvědčí. Pokud se také stravujeme nepravidelně, narozvítě, přejídáme se nebo naopak držíme drastické diety, mohou vznikat žlučnickové kameny či bolestivé záchvaty.

Tady je podstatné dodržovat pravidelný režim, jíst menší porce, ale častěji. Umírnit tuk a ostré koření. Vyhýbat se smaženým a těžkým jídlům. Vhodná úprava je vaření, dušení... z jídelníčku vyřadte sádlo, slaninu, přepálený tuk, smažená jídla, tučné maso, jako jak

bůček, husa, kachna, ale i vnitřnosti, paštiky, uzeniny. Nejsou vhodné tučné a plísňové sýry, majonéza, dost těžká jsou i vejčička, hlavně žloutek. Žlučník nepotěší ani káva, alkohol, limonády či sycené nápoje. Nedoporučuje se čerstvé pečivo, čokoláda, nadýmová zelenina jako kedlubny, mohou vadit také luštěniny i ostrý česnek nebo cibule.

Při potížích se doporučuje popíjet pouze hořký čaj. Když bolesti odezní, můžete zkusit starší rohlíky. Později jíst libové maso, vývary, dušenou zeleninu, bílé pečivo.

Na žlučník platí i bylinky. Zkuste ostropestřec mariánský, smetanku lékařskou či měsíček lékařský.

A v případě žlučníku nezapomeňte – **ŽÁDNÝ STRES**

ALERGIE NA OŘECHY

Otevřít si u televize sáček se slanými arašidy, křupat pražené mandle nebo se zakousnout do ořechového závínu, tak tuhle lahodu si lidé s alergií musejí odpustit. Nejen to, závažné problémy a někdy i anafylaktický šok může způsobit i pouhé stopové množství ořechů ve stravě.

Někdo je alergický na ořechy všeho druhu, jinému vadí jen konkrétní druh. Za největší alergeny se považují para ořechy a arašidy. Přitom arašidy vlastně nejsou ořechy, ale plody podzemnice olejné. Ať už vám potíže způsobuje kterýkoliv druh, jde o přehnanou reakci imunitního systému na ořechový protein. Alergická reakce se projevuje obvykle bezprostředně po konzumaci či v průběhu až dvou hodin.

Alergická reakce se projevuje svěděním či pálením v ústech, krku, otékají sliznice, rty, může se objevit kopřivka, nevolnost, zvracení, dráždivý kašel, dušnost a v nejtěžších případech i anafylaktický šok, při kterém jde o život.

Pozor tedy na ořechy, které mohou být obsaženy i v instantních pokrmech, alkoholu a v různých skrytých variantách.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com

MOTIVACE DÁRKYŇ VAJÍČEK?

VEDLE FINANČNÍ ODMĚNY
PŘEDEVŠÍM DOBRÝ POCIT

Darování vajíček se dnes stává běžnou praxí. Mnoho žen se rozhodne darovat svá vajíčka nehledě na to, jestli děti již mají, nebo ne. Finanční odměna není přitom vždy tou hlavní motivací, velké části dárkyň jde především o možnost pomoci jiným párům v nelehké životní situaci.



V Centru reprodukční medicíny ISCARE daruje svá vajíčka ročně několik desítek dárkyň. Darují ženy různého věku, ty které již mají mateřství za sebou i ty, které vlastní děti třeba mít nechtějí, ale i ty, které mateřství teprve v budoucnu plánují. „Nejdřív jsem o darování nechtěla mluvit, ale když jsem se svěřila kamarádkám, že daruji, podpořily mě a řekly, že dělám skvělou věc a že mě obdivují. Mé rozhodnutí darovat navíc podpořil i můj manžel. U nás se o darování vajíček hovoří zcela otevřeně a jsem za to moc ráda. V ISCARE jsem se setkala se super přístupem, vyzdvihuju hlavně podporu koordinátorky i profesionalitu lékaře a vůbec celého personálu,“ svěřila se svou osobní zkušeností dárkyně Tereza.

I darování ale má svá omezení, pohlavní buňky totiž stárnou spolu s námi a ztrácejí s časem na kvalitě. Do procesu darování se mohou zapojit dospělé ženy ve věku do 34 let, které musí splňovat také několik dalších podmínek – fyzické i psychické zdraví, trvalý pobyt a zdravotní pojištění v ČR, výšku minimálně 157 cm a BMI pod 30. Klinika ISCARE upřednostňuje dárkyně s minimálně středoškolským vzděláním.

Od chvíle, kdy žena poprvé navštíví kliniku a rozhodne svá vajíčka darovat až po chvíli, kdy dojde k jejich samotnému odběru, uplynou přibližně 3 měsíce. Nejprve

probíhají vstupní gynekologická a krevní vyšetření, která zjišťují vhodnost dárkyně (genetické testy, pohlavní choroby, vyšetření ovariální rezervy aj.). Dárkyně tak získávají komplexní přehled o své reprodukčním zdraví a genetických predispozicích, mají tak faktický přehled o své plodnosti. „Samotný odběr vajíček se provádí v krátkodobé celkové anestezii. Odběr se provádí přes pochvu velmi tenkou jehlou a trvá asi 15 minut,“ popisuje primář Lacheta z ISCARE. Při odběru je obvykle získáno v průměru 10 až 20 vajíček, ty jsou již většinou směřovány a „spárovány“ s konkrétní příjemkyní.

Dárkyně za jeden odběrový cyklus může získat kompenzaci až ve výši 33 000 Kč. Motivací pro darování vajíček ovšem není jen finanční odměna, překvapivě často dárkyně zmiňují jako jeden z důvodů snahu pomoci ženám, které dítě samy mít nemohou. Celý proces darování vajíček je oboustranně anonymní. Na klinice ISCARE, která se léčbou plodnosti zabývá již od roku 1995, mají s darováním bohaté zkušenosti, přesto si zachovávají individuální a osobní přístup ke každé ženě, která je ochotná pomoci. Více se o tématu darování vajíček dozvíte na novém webu kliniky: www.darkyne-vajicek.cz

Daruj život

DAROVÁNÍM VAJÍČEK
POMŮŽEŠ SPLNIT SEN O VLASTNÍ RODINĚ





Mléko a zase mléko

Je to první potravina, kterou novorozeně ochutná. A provází nás celý život. Nebo alespoň by mělo, pokud netrpíme alergií či laktózovou intolerancí. Proč je pro nás mléko tak důležité?

Třetí pondělí v měsíci květnu se slaví Světový den mléka. Letos tento den připadá na 22. květen. A tak si vzpomenejte, nalijte si sklenici mléka a připijte tomuto lahodnému moku na jeho zdraví. On nám za to přispěje ke zdraví našemu.

Říká se o něm, že je to jediná potravinu, která obsahuje vše, co potřebujeme k přežití. Novorozenatům zajišťuje mateřské mléko všechny vitamíny, minerální látky, díky němu se dobře rozvíjejí, rostou a získávají veškerou výživu. Mateřské mléko je velmi tučné a určene výhradně kojencům.

Pítí mléka u „dospělců“ však má hlubokou historii, která se datuje až 12 tisíc let př. n. l., kdy se afričtí domorodci poprvé napili zvířecího mléka, konkrétně kozího, kravského a oslího. Dnes se stalo běžnou a neodmyslitelnou součástí našeho jídelníčku. Však se také z hlediska výživy považuje spíše za potravinu než pouze za tekutinu.

PROČ HO ZAŘAZOVAT DO JÍDELNÍČKU?

Mléko je ideálním zdrojem vápníku, který je důležitý pro pevnost našich kostí a zubů. Má vliv na imunitu, zlepšuje pokožku a pomáhá předcházet osteoporóze. Doporučuje se v boji proti civilizačním chorobám, jako je obezita či vysoký krevní tlak. Dokáže toho však daleko víc.

Nejvyšší potřebu vápníku mají teenageři ve věku 15 až 18 let, a to cca 1500 mg denně. Stejně tak, možná trochu překvapivě, ženy v klimakteriu a senioři. Významnější potřebu vápníku mají také těhotné a kojící ženy. Tito lidé by měli denně vypít asi litr mléka. Nemusí to být samozřejmě pouze mléko jako tekutina. Lze ji nahradit jinými mléčnými výrobky, ideálně ve třech porcích.

Nejvyšší koncentraci vápníku z mléčných výrobků najdeme v tvarohu či tvrdých sýrech. Dohlédněte tedy, aby vaše děti v tomto věku dostaly dostatečnou porci. Například k snídani hrnek mléka a chléb s tvarohovým sýrem,

ke svačině jogurt, tvarohovou pomazánku atd.

KOLIK KDO POTŘEBUJE MLÉKA? JAKOU MÁME V KONKRÉTNÍM VĚKU POTŘEBU VÁPŇÍKU?

DO 1 ROKU	400 MG
1 AŽ 3 ROKY	600 MG
4 AŽ 6 LET	900 MG
7 AŽ 10 LET	1000 MG
11 AŽ 14 LET	1100 MG
15 AŽ 18 LET	1500 MG
DOSPĚLÍ	1000 MG
TĚHOTNÉ A KOJÍCÍ ŽENY	1200 MG
ŽENY V KLIMAKTERIU	1500 MG
SENIORI	1500 MG

Zatímco dietáři vyhledávají mléko odtučněné, taková mláďata velryby si dopřávají vůbec nejtučnější mléko ze všech savců, obsahuje až 50 % tuku. A denně ho vypijí až 200 litrů. Je to sice zajímavost, ale ani odtučněnému mléku se nemusíme vyhýbat, pokud si chceme zajistit vápník. Úpravou mléka se neztrácí.

Vápník jsme tedy probrali. Ale mléko obsahuje celé spektrum důležitých lá-

tek. Nesmíme opomenout bílkoviny, které jsou základním stavebním prvkem pro naše svaly. Z mléka je naše tělo využije až z 95 procent. To dokáže málokterá potravinu, kromě vaječného bílku.

Mléko nám dodá také dávku vitamínu D, kterého se nám střeoevropanům zrovna nedostává. Získáváme ho hlavně ze slunečních paprsků. Ale dostatek ho najdeme právě v mléčných výrobcích.

Dětem bychom skutečně měli zajistit potřebnou dávku mléka a dohlédnout, že mléčné výrobky konzumují. Pomůžeme jim tak předcházet osteoporóze ve vyšším věku. Právě nyní dostávají ty správné základy a potřebný přísun vápníku, z kterého budou v dalších letech čerpat. Podle průzkumů dokonce děti, které pijí mléko, dosahují větší výšky.

Mléko je komplexní potravinou, která obsahuje cukry, tuky, bílkoviny. Přidejme k tomu soustavu vitamínů, například A, B, D či E.

Babské rady

- Dopřáli jste si těžký oběd a teď vás pálí žába? Dejte si sklenici mléka. Mléko neutralizuje kyseliny, a tak se vám za chvíli uleví.
- Trápí vás kašel? Zkuste svařit mléko s majoránkou. Chuť je sice zvláštní, ale stojí za to popíjet tento teplý nápoj. Měl by zabrat na kašel i nachlazení. Majoránka uvolňuje hleny. Přidáte-li med, bude vám ještě více chutnat a navíc podpoříte zklidnění průdušek.
- Nemůžete usnout? Když si ohřejete mléko, případně ho osladíte medem a vypijete před spaním, budete spát jako dřevorubec. Je totiž báječným uspávacím.

Pro zajímavost i pro informace:

- V mléku najdeme více než 3% bílkovin, převážně kasein.
- Neupravené mléko má cca 4% tuku.
- Upravené plnotučné mléko obsahuje cca 3,5%
- Polotučné mléko má 1,5%
- Nízkotučné obsahuje pouhé 0,5% tuku.





LÁSKA



...na celý život!



- Mléčný cukr laktóza je v mléce zastoupen téměř 5%

KYSANÉ VÝROBKY

Chcete-li pro své tělo udělat ještě víc, vsadte na kysané mléčné výrobky. Jsou blahodárné pro naše trávení. Najdeme v nich živé kultury, které upravují trávicí systém a obsahují důležitá probiotika, tedy blahodárné bakterie pro naše střevo. Pomáhají nám vstřebávat vitamíny. A tak si dejte bílý jogurt, kefír, podmáslí či acidofilní mléko.

SÝRY

Rádi si večer k televizi dáte skleničku vína a k tomu nakrájíte různé sýry? Pak děláte dobře. Pokud právě nedržíte štíhlou linii, ale zaměříte se na přísun vápníku, sýry jsou pro vás ideální. Chcete-li ale zůstat šlank, pak vás budou zajímat hlavně sýry do 30 procent tuku v sušině. Každopádně jsou skvělým zdrojem bílkovin, vůbec nejlepší jsou v tomto ohledu olomoucké tvarůžky, které jsou prakticky bez tuku. Dopřejte si také cottage nebo ricottu.

Pro zajímavost i pro informace:

- První sýry se vyráběly už 8tisíc let př. n. l.
- Ve světě se vyrobí stovky typů a druhů sýrů.
- Čerstvý sýr konzistencí připomíná tvaroh, například ricotta, cottage, žervé apod.
- Měkké sýry jsou například bryndza.
- Představitelem plísňových sýrů

s bílou plísní na povrchu je hermelín, camembert

- Sýry s plísní uvnitř jsou například niva.
- Polotvrdý sýr je typu eidam, ementál
- A mezi oblíbenými tvrdými sýry najdeme parmezán.
- Vysokotučné mají 60 a více procent tuku.
- Smetanové 50 až 60 procent
- Tučné mají kolem 45% v sušině
- Polotučný obsahuje kolem 20 až 30%
- Najdeme i sýry nízkotučné a ty mají jen do 10% tuku.

Častým obrázkem americké snídaně jsou sladké cereálie zalité mlékem. Možná i to je důvod, proč právě Kalifornie je největším producentem mléka. Tento zvyk se stále rozšiřuje i u nás. Ovšem ne každému dítěti (i dospělému) je dopřáno. Mnozí trpí jeho intolerancí. Někomu bývá těžko pouze po mléku kravském, jiný se musí vyvarovat všem mléčným výrobkům. Dalšímu člověku vadí třeba určitá kombinace s jinými potravinami. Je dobré vědět, že kravské mléko náš trávicí systém tráví zhruba hodinu, takové kozí mléko pouze dvacet minut. A tak můžete vyzkoušet tuto alternativu.

MLÉKO NEMLÉKO

V naší kuchyni se do popředí dostávají tzv. nemléka, která mají mléko nahradit těm, kteří si jej nemohou dopřát.

Například kvůli alergii, intoleranci, nebo se mu vyhýbají z etických důvodů a kvůli různým výživovým směrům. Tato mléka nejsou vlastně z nutričního hlediska mléky, ale mléko připomínají konzistencí. Známa jsou například: sójové, mandlové, kokosové, ořechové, mléko z kešu oříšků atd. Jsou to obvykle dlouze namočené, drcené a dokonale rozmixované konkrétní ořechy, z nichž se vyždímá tekutina.

SOJOVÉ MLÉKO

Běžně si ho dopřávají v Asii, hlavně v Číně a v Japonsku. I u nás si našlo své příznivce. Sója obsahuje mnoho bílkovin, a tak je mezi těmi, kdo se vyhýbají mléčným výrobkům, oblíbené.

RÝŽOVÉ MLÉKO

Vyrábí se z rýže a bývá oproti kravskému mléku sladší. Obsahuje málo tuku, ale více cukru. Protože není tak bohaté na bílkoviny a vápník, tak ho výrobci obohacují o vitamíny a minerální látky.

MANDLOVÉ MLÉKO

Vyrábí se z mandlí a vody. Mandle obsahují spoustu vitamínů, například vitamíny B, D či E, minerální látky, jako je hořčík, sodík nebo fosfor. Neobsahují cholesterol, což ocení ti, kteří mají jeho vyšší hladinu.

OVESNÉ MLÉKO

Velmi jednoduše si ho lze vyrobit. Jsou to ovesné vločky namočené ve vodě, rozmixované a přecezené. Ovesné vločky jsou bohaté na bílkoviny, a tak i toto mléko je jich plné. Oceníte také porci vlákniny.

Věděli jste, že....?

- Nejtučnější mléko mají velryby. Jeho konzistence je hustá jako pasta na zuby.
- Mláďata velryb vypijí denně až 200 litrů mléka.
- Kleopatra se koupala v oslím mléce. To jí mělo zajistit půvab.
- Údajně krávy, které majitel pojmenoval, dojí více mléka.
- Z mléka je možné vyrobit i plasty.
- Nejvíce mléka vypijí Finové.

Text: Michala Jendruchová,
foto: Shutterstock.com





Nealko letní drinky

Jak se zaručeně osvěžit i v těch největších parnech? Zkuste dokonale vychlazené letní drinky, které díky absenci alkoholu můžete nabídnout i svým dětem. Skvěle chutnají, nezamotají vám hlavu, a ještě navíc vám pomohou doplnit tolik potřebné tekutiny.







DOMÁCÍ LEDOVÝ ČAJ

Klasika mezi nealko letními drinky, s níž nikdy nešlápnete vedle. Zažene žízeň kdykoliv během dne, a navíc vás vyjde na pár korun. Zapomeňte ale na kupované ledové čaje nadupané cukrem a umělými dochucovadly. Dejte přednost domácí variantě plné ovoce nebo čerstvých bylinek a máte naše slovo, že už se vám po té z obchodu ani nezasteskne.

Hotovo za pár minut

Domácí ledový čaj se dá připravit jak z černého, tak zeleného i ovocného čaje. Zkusit ale klidně můžete i své oblíbené bylinky, honeybush nebo třeba rooibos. Na výběr máte hned dva způsoby přípravy – jednu rychlejší a jednu delší, která využívá tzv. maceraci. První způsob přípravy vám zabere sotva pár minut. Libovolný čaj či bylinkovou směs zalijte vroucí (u zeleného čaje 80stupňovou) vodou, přičemž na jeden litr vody použijte 15 g/3 nálevové sáčky čaje. Následně nechte 2–4 minuty louhovat, osladte cukrem či medem a zchladte větším množstvím ledu. Právě teplotní šok způsobí, že se krásně rozvine a zintenzivní výsledná chuť.

Macerovaný ledový čaj

Jste-li nároční a nebude vám vadit, že příprava zabere o trochu víc času, vyzkoušejte macerovaný ledový čaj. K jeho přípravě se hodí zejména zelené čaje nebo sušené ibiškové květy. Ty se ve studené vodě rozvíjejí o dost pomaleji a postupně, takže je výsledný výluh jemnější a více v něm vynikne skutečné aroma použitých surovin. Připravte si 10–15 g sypaného nebo 3 sáčky porcovaného čaje, zalijte je litrem studené vody a na noc uložte do lednice. Vylouhovaný a vychlazený čaj podávejte s několika kostkami ledu a plátký svého oblíbeného ovoce.

FRAPPÉ JAKO Z ŘECKÉ KAVÁRNY

Ledové frappé s bohatou, hustou pěnou je opravdová lahůdka. Věděli jste ale, že tento nápoj pochází z Řecka? Chcete-li se přiblížit originálu, zapomeňte na to, co servírují v českých kavárnách. Opravdové frappé není obyčejná vystydlá káva z pressovače nalitá do sklenice s ledem a mlékem. Řecký originál má jasně daný způsob přípravy a vyžaduje použití kvalitních surovin.

Ponechme stranou pomluvy, které se

vážou k instantní kávě. Není na ní vůbec nic špatného, a právě k přípravě frappé je naprostou nezbytností. Ideálně taková, která nese označení „crema“. Dále si připravte frapovač, šlehač na mléčnou pěnu, nebo ruční elektrický mixér a také vysokou sklenici, do níž budete hotový nápoj servírovat. No a co se cukru týče, toho se vůbec nebojte – pomůže vám docílit té správné konzistence pěny.

A jdeme na samotnou přípravu, které není nikterak náročná. Do sklenice nasypete 2–3 vrchovaté lžičky instantní kávy, přilijte cca třetinu šálku studené vody a cca lžičku cukru. Poté se pusťte do šlehání. Vzniknout by vám měla hustá, krémová pěna, která v ideálním případě sahá do poloviny sklenice. Přidejte pár kostek ledu a sklenici dolijte vodou či mlékem, s nímž bude výsledný nápoj chutnat o poznání lépe.

OSVĚŽUJÍCÍ ESPRESSO TONIC

Chuť čerstvě namleté kávy snoubí se s vychlazeným tonikem. Ačkoliv to na první pohled zní dost netradičně, ne-li dokonce šíleně, nenechte se zmást. Jde o velmi osvěžující drink, který je hořký,

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 zkombinujte 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..



Jak na Spritz s příchutí?

10 cl bílé víno
+ 1 cl MONIN sirup
dle výběru + cca
10 cl soda + led



kyselý i sladký zároveň. Připravit si ho v pohodlí domova není nic složitého. Stačí zhruba do třetiny naplnit sklenici ledem a přilít jednu lahvičku suchého toniku. Potom už jen zbývá přidat šálek espressa z kvalitní kávy – a máte hotovo.

KOLA S KÁVOU A VANILKOU

A do třetice všeho dobrého tu máme ještě jeden drink pro milovníky kávy, který je opět ideální i do třicetistupňových veder. A navíc, jeho příprava je snadná jako facka. Zkuste do vyšší sklenice s ledem kápnout 2 cl vanilkového sirupu (např. Monin) a poté přilijte 0,33 l německé fritz-koly s kávovou příchutí. Bude-li ale mít chuť na pořádnou dávku kofeinu, přidejte klidně jeden shot espressa.

VYROBTE SI DOMÁČÍ KOMBUCHU

Kvašená limonáda kombucha je v posledních letech velký hit. Chcete-li si ji začít vyrábět, je potřeba si opatřit čajo-

vu houbu kombuchu (respektive jedná se spíše o lišejník). Při kvašení vytváří mnoho hodnotných látek, které jsou příznivé pro naše zdraví – ať už vitamíny C a skupiny B, nebo prebiotika. Kromě samotné houby budete potřebovat také cukr a kvalitní sypaný čaj s obsahem kofeinu. Volte proto ideálně černý, ale zkusit můžete i zelený.

V rychlovarné konvici ohřejte 1 l vody. Přelijte do skleněné nádoby, přidejte 4 gramy čaje a nechte vylouhovat. Poté čaj scedte, oslaďte 80 g cukru (nebojte se ho, kvašením zmizí) a dejte vychladnout. Úplně na závěr je čas položit na povrch čaje fungus kombuchy a nalít na něj nálev, ve kterém byl. Nádobu zakryjte prodyšným textilním ubrouskem a uložte na stinné místo s teplotou cca 21–24 °C. Kombucha bude kvasit cca 7–14 dnů. Poté ji slijte, fungus vložte s trochou hotové limonády zpět do uzavíratelné nádoby a uchovávejte v lednici.

SANGRIA BEZ KAPKY ALKOHOLU

Ovoce je v létě všude dostatek. A ve spojení s vínem chutná božsky! Už jste si ale někdy zkusili připravit sangrii bez kapky alkoholu? Možná bude překvapení, jak božsky tenhle nápoj chutná. A navíc ho budete moct nabídnout



i dětem, řidičům či těhotným kamarádům. Budete potřebovat 1 l hroznové šťávy v rozmixovaných tmavých hroznů, 500 ml čerstvě vymačkané pomerančové šťávy, 200 g cukru, 1 tyčinku skořice (cca 10cm), 1 citron, 1 pomeranč, 2 středně velká jablka, 1,5 l perlivé vody a své oblíbené ovoce.

Nejprve do většího skleněného džbánu nalijte hroznovou a pomerančovou šťávu. Přidejte cukr spolu se skořicí a pořádně míchejte, dokud se cukr nerozpustí. Nyní je čas vzít citron, pomeranč a jablka, nakrájet je na malé kostičky a vhodit do džbánu s nápo-

jem. Dolijte perlivou vodu, uložte do ledničky a teprve těsně před podáváním přidejte spolu s kostkami ledu i nakrájené ovoce jako broskve, jahody či meloun.

STARÁ DOBRÁ CITRONÁDA

Tahle docela obyčejná limonáda nejspí-



še nikoho neurazí, a ještě je na přípravu velmi jednoduchá. Na jeden litr výsledného nápoje budete potřebovat šťávu ze 3–4 citronů, cukrový rozvar (dle chuti) a 1 celý citron. Citronovou šťávu nalijte do litrového džbánu, zalijte 800 ml studené vody a přidejte půlku citrону nakrájenou na plátky (zbylou půlku si nechte přímo do skleniček).

Na závěr už jen zbývá citronádu dle chuti osladit. Buď cukrem, nebo zmíněným cukrovým rozvarem. A jak si ho připravíte? 500 g pískového cukru vsypte do hrnce a zalijte vodou tak, aby sahala 1 cm nad cukr. Začněte zahřívát, občas promíchejte a vařte jen do té doby, než se cukr zcela rozpustí. Hotevý cukrový rozvar přelijte do čisté skleněné láhve a uzavřete víčkem. Jakmile bude mít pokojovou teplotu, přesuňte ho do lednice.

INDICKÉ JAHODOVÉ LASSI

Tento indický nápoj připomíná mléčný koktejl. Vhodné je do něj jakékoliv ovoce, které jde snadno rozmixovat, i když díky indickým restauracím je u nás neznámější lassi s mangovou příchutí. My v receptu ale použijeme jahody. Na jednu sklenku si jich připravte 100 g, spolu

se 100 g bílého jogurtu, 1 lžící medu a šťávy z 1/8 citronu. Do mixéru vložte očištěné jahody a jogurt, ochuťte medem a citronem a poté přilijte 100 ml studené vody. Přihodte 3 kostky ledu, rozmixujte dohladka a můžete podávat.

BRUSINKOVÁ LIMONÁDA

Další limonáda, která vás příjemně osvěží i v těch největších parnech. Na 2 sklenice si kromě 600 ml sodovky připravte 4 lžice brusinkového sirupu, 2 pomeranče, 1 citron a případně i pár kuliček čerstvých brusinek natrhaných v lese (na ozdobu). Citron a pomeranče vymačkejte, získanou šťávu vlijte do džbánu a promíchejte s brusinkovým sirupem. Dolijte sodovkou a dejte vychladit. Před podáváním rozlijte do dvou skleniček a ozdobte lístečky čerstvé máty.

LIMONÁDA Z KOKOSOVÉ VODY

Kombinace kokosové vody a čerstvě vymačkané citronové šťávy je do horkých letních dnů jako dělaná. A nejlépe chutná ještě s pár plátky citronu, vychlazená ledem. Na přípravu této limonády použijte 500 ml kokosové vody

a smíchejte ji ve džbánu se šťávou ze 4 vymačkaných citronů a 2 limetek. Poté vezměte ¾ hrnku krystalového cukru, smíchejte ho v hrnci s 1 hrnkem vody a za nízké teploty zahřívajte, dokud se nerozpustí. Cukrový sirup přidejte do džbánu, dolijte do jednoho litru studenou vodou a nechte vychladit.

ŠTIPLAVÁ MANGOVÁ LIMONÁDA

O dokonalou chuť téhle limonády se stará nejen šťavnaté mango, ale i strouhaný zázvor spolu s lístečky máty. Kromě 2 kusů zralého manga budete k její přípravě potřebovat 1 zázvor, 500 ml vody, 3 lžice cukru nebo medu a pak už jen led a mátu k podávání. Prvním krokem je vzít kousek oloupaného zázvoru, nastrouhat ho najemno a vmíchat do půl litru vody. K tomu přidejte podle své chuti buď cukr, nebo med a po dobu 10 minut vařte. Nechte vychladnout. Mezitím oloupejte a nakrájejte mango. Rozmixujte ho, smíchejte se zázvorovým rozvarem a nalijte do skleniček. Vložte pár kostek ledu, ozdobte několika lístečky máty a servírujte.

Text: Zuzana Holmanová,
foto: Shutterstock.com

Nově ještě více stanic!

BUDETE ŽASNOU

152 stanic a 4100 filmů jen za 1 Kč

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



Bez závazku!

Zkuste Lepší.TV i s balíčkem HBO **jen za 1 Kč**. Poté ji můžete mít už **za 119 Kč měsíčně**. Objednávejte na www.lepsi.tv

LEPŠÍ.TV





Mykózy a záněty

*Dovedou potrápit nejednu ženu. Zvláště v těhotenství o sobě dávají vědět.
Však jsou také nejčastější potíží, která nás dožene do ordinace gynekologa.
Poradíme, jak s nimi zatočit.*



Mykózy a vaginální infekce jsou vcelku běžným zdravotním problémem. Za svůj život se s nimi setkaly dvě třetiny žen. To ale nic nemění na tom, že jsou velmi nepříjemné. Sice se na ně neužívá, ale pokud je neléčíme, mohou způsobit poměrně závažné komplikace vedoucí dokonce i k neplodnosti.

Jak to v naší vagině funguje? Prostředí uvnitř pochvy je osídleno bakteriemi, zvláště důležité jsou laktobacily, které produkují kyselinu mléčnou. Ta udržuje pH v ideální hodnotě kolem 4,5. Stačí



ale málo a rovnováha se naruší. Třeba užíváme určité léky, nebo jsme dostaly virózu, případně se nám rozházely hormony, nebo jsme udělaly nějaký hygienický přešlap... Příčin může být mnoho. Pak se ale ideální prostředí oslabí a stane se daleko náchylnějším k všelijakým infekcím.

MYKÓZA VERSUS VAGINÓZA

Mykóza patří mezi nejčastější plísňové infekce. Způsobují ji kvasinky, hlavně candida albicans. Společně s nimi přicházejí nepříjemné pocity, jako je pálení, řezání, bolest, výtoky... Výtok bývá bělavý nebo nažloutlý a hrudkovitý. Často se přidávají také bolesti při pohlavním styku. Může se stát, že se mykóza rozšíří i do močových cest.

Přitom k disbalanci stačí málo. Oblékáme si neprodyšné kalhoty, zapářme se, nastydneme, nebo se nám nějakým způsobem oslabí imunita, proděláme virózu apod. Poševní komfort ovlivní i hormonální změny, užívání některých léků či chyba v intimní hygieně. K mykózám jsou z logiky věci zvláště náchyl-

né těhotné ženy, ženy v menopauze či diabetičky.

Vaginóza se projevuje velmi podobně, ale způsobují ji přemnožené bakterie. V pochvě jich přirozeně žije celá řada, největší zastoupení mají laktobacily. Pokud se poševní prostředí nachází v ideálním, kyselém pH, tedy mezi 4 až 4,5, pak se zde laktobacily dobře drží i rozmnožují. Vaginu tak chrání před nežádoucími bakteriemi a s nimi souvisejícími potížemi.

Pokud ale hladina laktobacilů poklesne, ostatní bakterie mají volné pole působnosti, přemnoží se a pak je ouvej. Ovšem bakterie si do pochvy můžeme zavést třeba i pohlavním stykem či jinými vnějšími vlivy. Vaginóza se projevuje šedavým, zapáchajícím výtokem.

Co jste možná nevěděla:

Není ani neobvyklé, že se objeví obě infekce najednou. V každém případě by vás měl vidět váš gynekolog. Pokud totiž záněty neléčíme, mohou vést k vážným zánětům močových cest, ledvin či vaječníků,

které mohou vyústit až v neplodnost.

Kde je chyba

Ať už nás trápí mykóza či vaginóza, obojí ovlivní náš přístup k sobě samotné. Jak pečujeme o své intimní oblasti, ale překvapivě i o své duševní zdraví. Možná vás překvapí, že na ženské pochvě se podepíše také stres. Stres, jak známo, dokáže člověka doslova vysát. Je to žrout energie. Vyčerpá nejen naše tělo, ale oslabí i vnitřní prostředí.

Samy kvasinkám nahráváme přemírou sladkostí, nevhodným oblečením, nezdravým životním stylem. Velmi důležitým pilířem pro zdravé poševní prostředí je dobrá imunita. A tady bývá často kámen úrazu.

IMUNITA

Imunita je jakýsi štít našeho organismu, který nás chrání před škodlivými vnějšími vlivy. Pevná obranyschopnost našeho těla brání každou naši buňku před bakteriemi, plísněmi nebo viry. Z devadesáti procent imunity sídlí v našich střevech, a tak když si dáme do pořádku střevní mikrofloru, velkou měrou tím přispějeme i mikrofloře poševní. Pak si na nás nějaké „breberky“ jen tak nepřijdou.

Imunitu podpoříme zdravou životosprávou, kvalitní stravou, dostatkem spánku, pohybu, psychickou pohodou i otužováním. Vyhybat bychom se měli

PROBIOTIKA VYVINUTÉ SPECIÁLNĚ PRO ŽENY.

GYNTIMA

FYTOPROBIOTICS

Doplněk stravy



NOVINKA

Kapsle Gyntima fytoprobiotics jsou tvořeny kombinací bakteriálních kmenů *Lactobacillus rhamnosus* a *Lactobacillus acidophilus*, které přežívají průchod trávicím traktem a mohou úspěšně přecházet do vaginálního i střevního prostředí.

- ✓ **PODPORUJÍ PŘIROZENOU ROVNOVÁHU VAGINÁLNÍ MIKROFLÓRY**
- ✓ **POMÁHAJÍ UDRŽOVAT ZDRAVÉ VAGINÁLNÍ PH**
- ✓ **ZVYŠUJÍ ZDRAVOU VAGINÁLNÍ I STŘEVNÍ MIKROFLÓRU**
- ✓ **VHODNÉ PŘI VAGINÁLNÍCH INFEKČÍCH, PŘI A NEBO PO UŽÍVÁNÍ ANTIBIOTIK**



Zdravá
&
přitažlivá
s přírodní péčí Gyntima





přemíry stresu, psychického ale i fyzického vyčerpání. Na imunitu mají vliv i některé léky, toxické látky atd. Dopřát bychom si měli alespoň sedm hodin spánku denně, dostatek vitamínů v podobě ovoce a zeleniny, bílkoviny, zdravé tuky i komplexní sacharidy. Z darů přírody se vyplatí sáhnout po echinacee, rakytníku či kustovnici čínské, známé jako goji.

PROBIOTIKA

Kapitolou sama o sobě jsou v podpoře imunity i zdravého vaginálního prostředí probiotika. Probiotika posilují naše střeva, čímž posilují i imunitu. Pokud tedy dodáme svému tělu dostatečné množství probiotik, pravděpodobně se výrazně sníží výskyt všelijakých poševních neduhů. Měli bychom je konzumovat každý den a v případě snížené imunity či při užívání antibiotik bychom měli jejich příjem ještě navýšit.

Nejjednodušším způsobem, jak je do sebe v přirozené formě dostat, jsou kysané mléčné výrobky, kvašené potraviny, kysané zelí, kombucha nebo miso (fermentované sójové boby). Případně můžete užívat doplňky výživy. A speciálně na poševní sliznici jsou zaměřena poševní probiotika, která posilují její mikroflóru. Seženete je ve formě čípků nebo probiotických tampónů.

KDYŽ UŽ NASTANE PROBLÉM

Pokud už máte na problém zaděláno a potíže udeřily plnou silou, poptejte se v lékárně po mastičkách či vaginálních

čípkách. Na trhu jsou vaginální přípravky určené k úpravě poševního prostředí obsahující kyselinu mléčnou a probiotika. Lékárníci vám doporučí i vhodné doplňky stravy.

Ulevit vám mohou i sedací koupele s mořskou vodou nebo poševní výplachy. Doporučuje se také jablečný ocet. Ovšem ve velmi ředěné formě. Jednu lžici octa na půl sklenici vlažné vody. Stačí dvakrát denně.

Nejlépe ale uděláte, když navštívíte svého gynekologa, který po vyšetření přesně určí, o jaký problém se jedná. Rozhodně nic podceňujte. Určitě je nutné mykózy a infekce dostatečně vyléčit, jinak se mohou vracet. V takovém případě je vhodné přeléčit i partnera.

PREVENCE JE ZÁKLAD

Abychom těmto nepříjemnostem předcházeli, pak kromě výše zmíněné imunity a užívání probiotik jsou důležitá další preventivní opatření.

- Neměly bychom dusit své intimní partie v neprodyšném prádle. Nejlepší je spodní prádlo ze 100% bavlny.
- Základem je správná intimní hygiena. Možná se ošíváte, že přeci nejste žádná špindíra. Mohlo by vás překvapit, že i přehnaná hygiena může ublížit. Pokud používáte nevhodné prostředky.
- Některé ženy si vymývají vagínu i zevnitř, to rozhodně nedělejte, protože tím narušíte její přirozené

prostředí.

- Utírejte se pouze vlastní jemnou osuškou, kterou používáte pouze na tyto partie.
- K mytí používejte výhradně mýdla určená speciálně k intimní hygieně. Jsou jemné, šetrné, nedráždí sliznice a nevysušují ji.
- Vyvarujte se parfémovaných přípravků nebo klasických mýdel, která mohou být pro intimní partie agresivní.
- Velmi důsledná v hygieně buďte, když máte „své“ dny. Při menstruaci je pochva daleko náchylnější k infekcím.
- Při menstruaci buďte důsledná a pravidelně měňte vložky. Jednu vložku byste neměla mít déle než čtyři hodiny.
- Po vykonání potřeby citlivě a důkladně očistěte intimní partie. Utírejte se zepředu dozadu. Jinak si můžete do vagíny zanést infekci.
- Vyhýbejte se neprodyšným materiálům a krajkovému oblečení. To si dopřejte pouze ojedinele.
- Spodní prádlo si měňte každý den.
- Tampóny byste měla používat jen jako doplněk, ne výhradně. Měnit byste je měla ještě častěji.
- Před sexem byste se vy i váš partner měli dobře umýt. A to i po samotném aktu.
- Zbytečně nezadržujte močení.
- Při užívání antibiotik doplňte léčbu i probiotiky.
- Jdete-li plavat do bazénu nebo do přírody, aplikujte si tampón obsahující probiotika.
- Dbejte na správný jídelníček. Vyvarujte se přemíry sladkého (i sladkého ovoce), naopak přidejte cibuli, česnek, listovou zeleninu.
- Snažte se být co nejvíc v pohodě, protože stres je velký nepřítel.

CO JSTE MOŽNÁ NEVĚDĚLA:

Plísňe a mykózy se mohou objevit kdekoliv na těle, ve vlasech, vousech, nehtech, v mezivrstev. Všude tam, kde jsou sliznice, tedy i v ústech. Ale třeba i pod prsy, na hýždích či v tříslích, kde se lehkou zaparíme. Přineseme si je z bazénu nebo společných prostor, jako jsou sprchy, šatny...

Text: Michala Jendruchová

Foto: Shutterstock.com

CARIN

Dokonalá péče o maminky po porodu

- Dlouhé přesně tak, jak je potřeba
- Prodyšné pro rychlé zahojení
- Bez lepícího pruhu, pro zajištění přísunu vzduchu
- Heboučké
- Vysoce absorční



- Ultra tenké
- Šetrné k pokožce
- Neobsahuje parfémy ani alergeny
- Biobright celulóza
- Vynikající absorpce
- Ochrana proti protečení
- Pevné uchycení k prádlu

FIDE s. r. o., Brtnice 35, 588 32
Tel.: + 420 567 216 390
Email: fide@fide.cz, www.fide.cz

Sleduj nás na:  

 ČESKÝ VÝROBEK

Hyperten

Je jako skvostná socha vytvořená dlouhým tvůrčím procesem. Tak jsem pyšný na tento preparát. Desítky let jsem trpěl extrémně vysokým krevním tlakem. Prášky, antihypertenziva mě mohly zcela omámit, ale krevní tlak si vedl svou. Až jednoho dne jsem si řekl, že mám již takové znalosti celostní medicíny, že si udělám svoji soukromou maturitu. Buď vytvořím preparát, který můj krevní tlak normalizuje bez léků, nebo to neumím a jdu od toho. Půl roku práce a dnes žiji již dva roky s naprosto normálním krevním tlakem a opravdu zcela bez léků. Jak je to možné? Tajemství spočívá v něčem úplně jiném než by všichni předpokládali. Česnek či hloh prý snižuje krevní tlak. Nic takového, sledujte můj tvůrčí postup. Vše na světě funguje na principu zpětné vazby. Nejdříve musíte instalovat senzory. Měřiče, které sbírají informace, v tomto případě je to jednoduché. Fyzikální veličina, tlak, který krev vyvíjí v tepnách. Krevní tlak se musí neustále měnit, podle fyzické či psychické zátěže. Podle teploty okolí, podle potřeby funkce některého orgánu. Při tom všem však musí zůstat stejný. Při poklesu tlaku, hypotenzi, hrozí nedokrevnost mozku. Závratě, slabost, bušení srdce. Při zvýšeném krevním tlaku, hypertenzi je přetěžované srdce a namáhány tepny. Srdce musí více tlačit, unaví se, roztáhne se a zvětší. Cor bovinum, bývolí srdce se tomu říká. Narušují se funkce srdce a hrozí srdeční selhání. Je podivné, že krevní tlak vám sledují všude, dva miliony lidí bere léky na vysoký tlak a srdečních selhání stále přibývá. Již jich bude půl milionu ročně. Přes léky, které snižují krevní tlak, se neodstraní tato dysfunkce oběhového systému a ten je vlastně stále nemocný. Stejně tomu je i s mozkovými a srdečními tepnami. Cévní mozkové příhody a srdeční infarkty nás kosí, jen co je pravda. Léčba následků se stále zlepšuje, jsou to však jen a pouze následky. Nikoliv příčiny. Senzory podávají nepřezítě hlášení re-



gulátorům. Senzory jsou umístěné na některých místech krevního oběhu a svým způsobem všude v cévních stěnách. Regulátory jsou v mozgovém kmeni, nadledvinkách, v tepnách, hypothalamu i ledvinách. Porucha souhry mezi těmito čipy, miliony let vytvářený genetický program je příčinou poruch krevního tlaku. Dnes v době křemíkových mikročipů tomu rozumíme daleko lépe, než dříve. V zařízení kde se čipy vyrábí, nesmí být ani zrnko prachu. Funkci čipu by to zničilo. Dovedete si představit při kvalitě našich potravin, znečištěnému prostředí, množství mikroplastů, drog a chemických léků, jak náš regulační systém trpí? Mohu také mluvit o špatné imunitě a tím o množství virů, které s námi putují životem? A co stres, nedostatek rodičovské lásky, frustrace, úzkosti, a strachy? To všechno jsou účastníci dysfunkce tohoto geniálního regulačního systému. Když přijdete na způsob jak vyčistit senzory a regulátory, vrátíte organismu, respektive krevnímu oběhu jeho původní schopnosti. Bude sloužit, nikoliv zabíjet. Zkrátka, co jsem popsal, to se podařilo. Preparát Hyperten se nebere po celý život, stačí 1-2 balení. Může se aplikovat jako sprej do úst, nebo na kůži. Po pravdě, nedokážu si představit domácnost bez lahviček s různobarevnými pilulkami. Tak to v dnešní společnosti je.

MUDr. Josef Jonáš

My detoxikujeme, imunita léčí

MARION®

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

JE NEPŘÍJEMNÉ ŽÍT POD TLAKEM

Hyperten

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



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

Sledujte aktuální video na  YouTube

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



Lékárnička

Už máte sbaleno? Nemůžete se dočkat, až zabouchnete dveře bytu a vyrazíte na dovolenou? A nezapomněli jste náhodou na lékárničku?





Možná právě sledujete váš přeplněný kufr a zvažujete, co vyřadit, co do něj ještě přidat, co můžete ozelet. Pokud si říkáte, že zrovna lékárníčka vám chybět nebude, zadržte. Právě ta by v dovolenkovém vybavení měla mít své pevné místo. A to i v případě, že jedete do nejcivilizovanějšího místa na světě.

Než tedy začnete balit, promyslete si základní věci, které vybavení lékárníčky ovlivní:

- Kam cestujete
- Kdo cestuje
- Kolik vás bude
- Jak hodláte trávit čas
- Kdy jedete

KAM CESTUJETE

Jestliže se chystáte na lenošivou dovolenou do středomoří, volno budete trávit u bazénu v plně vybaveném luxusním hotelu, pak s největší pravděpodobností budete mít v případě potřeby k dispozici také kvalitní lékařskou péči. A tak vám postačí léky, které užíváte, základní vybavení, nějaká ta náplast, opalovací krémy, dezinfekce, dezinfekční gel.

Pokud ale míříte do exotiky, do odleh-

lejších destinací, nebo do podmínek, kde jsou s čistotou na štíru, bude nutné místo malé taštičky zabalit poměrně velký „kufr“. Samozřejmě s nadsázkou řečeno. Každopádně výbava bude daleko obsáhlejší.

KDO CESTUJE

Jestli jste dosud byli zvyklí cestovat sami dva s partnerem, oba zdraví a měli jste štěstí, že se vám nikdy nic vážného nepříhodovalo, tak jste možná lékárníčku kdo ví jak neřešili. Ale nyní s vámi jedou dva malí caparti? Pak budete muset daleko více plánovat.

Jiné požadavky má zdravý mladý člověk, sportovec v plné kondici, jiné malé dítě a jiné vybavení bude vyžadovat senior, který se potýká s různými chorobami.

KOLIK VÁS BUDE

Jede vás celá široká rodina a vy máte na starosti veškeré léky? Potomk bude lékárníčka možná připomínat vybavenou apatyku. Pro přehlednost můžete vytvořit menší lékárníčky pro každého člena rodiny zvlášť. Alespoň v případě, že užívají speciální léky a je třeba dohlížet, aby si je nezapomněli v daný čas

vzít. Můžete vybavit jednu „centrální“ lékárníčku se základní výbavou a pak ty určené každému členu rodiny.

JAK HODLÁTE TRÁVIT ČAS

Jste aktivní a chcete chodit po horách, vyrazet do přírody nebo dokonce na těžko dostupná místa? Plánujete adrenalinové sporty? Potom se na to ale připravte i v rámci cestovní lékárníčky. Jestliže hodláte lenořit na pláži, kde na vás dohlíží plavčík, ubude vám i těchto starostí.

KDY JEDETE

Vybavení lékárníčky se odvíjí také od ročního období. Jiné potřeby máme v zimě na lyžích, jiné v létě u moře. Vezměte také v potaz, že některé destinace, kam se chystáme o prázdninách, mohou právě zachvátit deště apod.

ZÁKLAD PLATÍ PRO VŠECHNY

Ať už tedy máte svá konkrétní specifika, jedno platí pro všechny. Základní vybavení, které by nemělo chybět:

- + Pravidelně užívané léky
- + Léky na nevolnost
- + Léky zastavující průjem

Pomocníci při potížích...

+ Zasáhla Vás bolest?

Dexoket® je rychlá a účinná pomoc, když Vás zasáhne bolest** hlavy, svalů, kloubů, zubů nebo při menstruaci.*

Volně prodejný lék Dexoket® obsahuje dexketoprofen-trometamol. K vnitřnímu užití.



+ Dokáže Vám nadýmání pokazit jedinečné okamžiky z dovolené?

Espumisan® přináší úlevu od nadýmání a plynatosti.*

Volně prodejný lék Espumisan® obsahuje simetikon. K vnitřnímu užití.

+ Máte pocit těžkého žaludku po konzumaci neobvyklého jídla během Vašeho cestování?

Pangrol® obsahuje směs enzymů, která pomáhá podpořit trávení.*

Volně prodejný lék Pangrol® obsahuje práškový pankreatin. K vnitřnímu užití.



+ Trápí Vás pocit oteklých nohou po dlouhém letu?

Lioton® ulevuje od pocitu těžkých a oteklých nohou.*

Volně prodejný lék Lioton® obsahuje sodnou sůl heparinu. Ke kožnímu podání.

+ Trápí Vás alergie nebo svědivá kožní vyrážka?

Přípravek Xados® 20 mg, 10 tablet je antihistaminikum, které se užívá ke zmírnění příznaků alergické rýmy a k léčbě kopřivky. Neovlivňuje každodenní činnosti.*

Volně prodejný lék Xados® 20 mg, 10 tablet obsahuje bilastin. K vnitřnímu užití.



***Pečlivě si přečtěte příbalový leták.** Dbejte na dodržení podmínek pro uchování.

**Ke krátkodobé léčbě bolesti mírné až střední intenzity.

...nejen
na cestách



- + Projímadlo
- + Sterilní obvaz
- + Různě široké obvazy
- + Vata
- + Gáza
- + Prostředky na popáleniny
- + Různě široké náplasti
- + Trojčipí šátek
- + Pružné obinadlo
- + Pinzeta
- + Nůžky
- + Zavírací špendlíky
- + Dezinfekce
- + Dezinfekční čistící gel
- + Léky na horečku
- + Léky na bolest
- + Kapky do očí
- + Léky na alergie
- + Gely či masti na poštípání hmyzem
- + Repelent
- + Masti na mykózy
- + Mastičky na opruzeniny
- + Tteploměr
- + Opalovací krém
- + Sluneční brýle

Náš tip:

Kapesní lékárníčka

Nemusíte objemnou lékárníčku tahat všude s sebou, na túru nebo na pláž. Tu velkou si nechte na pokoji a do malé

taštičky si sbalte, co byste mohli potřebovat v daný den.

PÁR RAD NAKONEC:

• **Seznam**

Věřte, že při balení kufrů na dovolenou budete mít plnou hlavu starostí. A tak se lehko může stát, že na nějaké léky nebo jiné zdravotní propriety zapomenete. Proto se vyplatí v klidu si sednout ke stolu a sepsat si seznam. Následně už jen stačí odškrtnout, co už máte sbalené.

• **Vždy a všude**

Jestliže vy nebo některý z členů rodiny užívají léky pravidelně, šup s nimi do lékárníčky jako první. Ty jsou ze všeho nejdůležitější. Není totiž jisté, že je budou mít v místní lékárně. V některých případech by to mohlo mít fatální důsledky. Pro jistotu jich sbalte více než jen přesný počet na dny dovolené. Raději mějte v záloze pár tabletek navíc. A lepší je mít je na dvou místech. Jedno, jakési kapesní, stále po ruce třeba v kabelce.

Hlavně je ale nezapomeňte užívat. V kufru vám nebudou nic platné. Treba si dejte upomínku do mobilního telefonu, nebo natáhněte budíka. Doma už

máte zřejmě zajetou rutinu, ale teď z ní vystoupíte a pak se lehko stane, že se zapomeneme. Mějte tedy léky na viditelném místě, třeba hned u postele na nočním stolku.

Alergie

Dnes snad v každé rodině najdeme nějakého alergika. Ať už je alergický na potraviny, prach, pyl nebo slunce. V takovém případě se připravte zvlášť pečlivě. Nikdy nevíte, kdy udeří ataka. Alergie umí být dost nepředvídatelná a zákeřná.

Určitě tedy alergikům zabalte léky první pomoci. V létě vás může postihnout solární alergie a to i v případě, že jste dosud žádné potíže neměli. Projevuje se vyrážkou, svěděním a umí pekelně znepříjemnit pobyt na pláži.

Podle typu alergie mějte po ruce léky, mastičky, chraňte se kvalitními opalovacími přípravky.

NEVOLNOST

Tvrdíte o sobě, že máte žaludek jako by kamene a jen tak něco vás nerozhází? Exotická dovolená se vám vysměje. Možná jste doma zvyklí na všelijaké možné i nemožné potravinové kom-

DOVOLENÉ BEZ STAROSTÍ, BEZ PRŮJMU A ZÁCPY

- SMECTA ZASTAVUJE
A LÉČÍ PRŮJEM
- FORLAX ŠETRNĚ
A ÚČINNĚ LÉČÍ ZÁCPU



Pečlivě čtěte příbalovou informaci.

Smecta je léčivý přípravek k vnitřnímu užití s účinnou látkou diosmektit.
Forlax 10g je léčivý přípravek k vnitřnímu užití s účinnou látkou makrogol 4000.

SmectaGo karamel kakao

Čtěte pečlivě návod k použití a informace, které se vztahují k bezpečnému používání prostředku. Smecta GO karamel kakao je zdravotnický prostředek určený k léčbě akutního průjmu dospělých a dětí od 8 let a k léčbě chronického průjmu nebo bolesti břicha u dospělých. U dětí musí být léčba spojena s podáváním perorálního rehydratačního roztoku.

Případné nežádoucí účinky prosím hláste na pharmacovigilance.czech@ipsen.com
FLX-CZ-000177

Pro více informací
navštivte naše webové stránky

INZERCE

Zyrtec®

STOP ALERGII

Ke zmírnění nosních a očních příznaků sezónní
i celoroční alergické rýmy a kopřivky.

Před použitím léčivého přípravku si pečlivě přečtěte příbalovou informaci a o správném použití přípravku se poradte s lékařem nebo lékárníkem. Zyrtec® 10 mg potahované tablety (7 a 20 potahovaných tablet) a Zyrtec® 10 mg/ml perorální kapky, roztok (20 ml) jsou léčivé přípravky k perorálnímu užití. Obsahují účinnou látku cetirizin-dihydrochlorid. CZ-P-ZI-ALY-2300007



binace, ale na dovolené může být vše jinak. Změna stravy, jiné návyky, režim, tu a tam nějaký jídelní přešlap, případně špatná kvalita potravin, nezvyklá úprava a v případě exotiky klasická faraonova nemoc... Nástrah je víc než dost.

Proto nezapomeňte na léky, které vám uleví. V případě průjmu živočišné uhlí, endiaron, imodium... Na zácpu, která také není při cestování neobvyklá, sáhněte po šetrném projímadle nebo čípku. Od pálení žáhy uleví antacita a v kabelce mějte kinedryl. Zvlášť děti trpí v autě nevolnostmi.

BOLEST NOHOU

Bolesti dokážou zkazit celou dovolenou. Jestli jste si naplánovali týden vysokohorské turistiky, ale hned po prvním dnu se bolestí nemůžete hnout, je to peklo. Přitom kolikrát stačí jen boty, na které nejste zvyklí. Puchýře, namožené svaly, vyvrtnutý kotník...

Uleví vám léky na bázi ibuprofenu, ale pomohou i masti či gely. Velice oblíbené jsou speciální náplasti napuštěné účinnou látkou, která působí přímo v místě bolesti.

• K dispozici

Existují léky, které se vyplatí mít stále po ruce. A to hlavně výše zmíněné – tedy tabletky zastavující průjem (endiaron, imodium, živočišné uhlí), proti nevolnosti (kinedryl), projímadlo (pro případ zácpy), léky na alergie (jestliže patříte mezi alergiky, určitě je mějte po ruce. Neradno pokoušet anafylaktický šok). Veškerou dovolenou může zkazit bolest – bolest zubů, vykloubený kotník, migréna... V tomto případě je první pomocí lék proti bolesti. Účinné jsou látky na bázi ibuprofenu, paracetamolu či kyseliny acetylsalicylové.

• Letáček to jistí

Jestli právě vyndáváte plátíčko léků z krabičky, abyste ušetřili místo, buďte opatrní. Raději je vezměte celé a určitě nevyndávejte příbalový leták. Vy si možná pamatujete, jak je máte užívat, ale kdybyste museli navštívit lékaře, leták mu pomůže. Zvažte také dávkovač léků, který se vám může stát dobrým

pomocníkem.

• Expirace

Pokud jezdíte na cesty často a myslíte si, že to máte v merku, protože lékárníčku máte pořád sbalenou, schválně si ji znovu projděte a zkontrolujte, jestli



přípravky už nemají své odslouženo. Lékárníčku také nevystavujte slunci, mrazu ani vlhku.

OUTDOOR LÉKÁRNIČKY

Práci si můžete zjednodušit tím, že ve specializovaných obchodech zakoupíte vybavenou lékárníčku určenou ke konkrétnímu účelu. Chystáte se na kolo? Vyrážíte na horskou turistiku? Jedete na vodu? Tyto outdoorové lékárníčky vám usnadní práci. Přesto nespolehejte pouze na výrobce. I tak ji musíte doplnit o individuální léky a potřeby vaší rodiny.

KRÁSA AŽ NA „PRVNÍM“ MÍSTĚ

V případě lékárníčky je sice nejdůležitější její obsah, ale to nic nemění na tom, že může být i trendy a šik. Můžete si pořídit kufřík, speciální taštičku, textilní ruksak, vodáci ocení voděodolný materiál, toaletní lékárníčku, polštářek nebo tašku přes rameno... Hlavní je,

aby byla přehledná a dobře dostupná.

ZVÍŘATA

Chcete-li strávit dovolenou i se svým čtyřnohým mazlíčkem, nezapomeňte ani na něj. Kromě stravy, hraček a běžného vybavení mu sbalte veterinární lékárníčku.

Ani pejskům se zranění nevyhýbají. Zvlášť v létě někde u moře může i pes, o kterém tvrdíte, že má železné zdraví, ochořet. Změna prostředí, výkyvy teplot, velká vedra, klimatizace, dehydratace, sůl, která se mu může zažrat do tlapek... A zvlášť důslední buďte, pokud užívá léky.

I pro pejsky jsou již k dostání lékárníčky naplněné nezbytným materiálem k ošetření. Co by v ní nemělo chybět?

- Gáza
- Náplasti
- Škrticí obinadlo
- Obvaz
- Dezinfekční polštářky
- Latexové rukavice
- Pinzeta na klíšťata
- Dezinfekce
- A samozřejmě jeho léky

Michala Jendruchová

Traumeel®

ÚRAZY? BOLESTI? MODŘINY?



- > Podvrtnutí a vykloubení
- > Natažené šlachy a vazy
- > Otoky měkkých tkání
- > Poúrazové, pooperační stavy

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

Homeopatický léčivý přípravek k vnějšímu použití
Čtěte pozorně příbalovou informaci.



-Heel
Healthcare designed by nature

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



www.traumeel.cz

INZERCE



www.alpa.cz

ALPA, MAZANÉ ZDRAVÍ.

Jak se správně opalovat

Chystáte se na dovolenou, ale už teď vám v hlavě bliká kontrolka, že to dopadne jako každý rok a vrátíte se celá červená? S našimi radami se budete těšit z dokonale hnědé pokožky.



Na sluníčko, nebo pod slunečník? Dilema, které řešíme na každé dovolené u moře. Chceme se vrátit opálení, ale v hlavně nám svítí kontrolka: POZOR, není to zdravé. Jak na to, abychom domů nepřijeli bílí jako sníh ani červení jako prasátko a neohrozili své zdraví? Stačí se držet několika zásad.

PROČ SLUNÍČKO ANO

Ze slunečních paprsků získáváme vitamín D. Je to důležitý vitamín, který si naše tělo v dostatečném množství nedokáže samo vytvořit. Právě slunce je jeho největším zdrojem. Tento vitamín má vliv na pevnost kostí a zubů, pomáhá vstřebávat vápník a v neposlední řadě posiluje imunitu. My Češi trpíme jeho nedostatkem. A tak ho právě na dovolené můžeme doplnit.

PROČ SLUNÍČKO NE

Touha po bronzové kůži se nám může stát osudnou. Pokud to přeháníme s opalováním, nejen že rychle stárne pokožka, objevují se vrásky, pigmentové skvrny a můžeme se spálit, ale také hrozí rakovina kůže - melanom.

A tak tedy sluníčko ano, ale opatrně a s ochranou.

MÝTY O OPALOVÁNÍ:

- **Nikdy se nespálím, nemusím používat ochranný krém**

Na to pozor. I když naše kůže jde hezky dohněda, paprsky jsou agresivní a potřebujeme se chránit před škodlivým UV zářením. I ten, kdo má fototyp nejvyššího stupně, by měl používat SPF alespoň 15.

- **Nepotřebuji krém, mám ochranný make-up**

Vyrábějí se make-upy s ochranným SPF 15 i 20. Jsou sice dobrou ochranou při běžných aktivitách ve městě, ale nevydrží celý den. Pokud tedy jako ochranu obličeje používáte make-up, po dvou hodinách byste ho měla obnovit. Můžete toho docílit i speciálním sprejem.

- **Stačí jednou denně**

Koupili jste si voděodolný krém s tím, že se ráno namažete a celý den máte klid? Na to zapomeňte. I když vás ochrání při pobytu ve vodě, je třeba ho obnovovat. A to po každém koupání, případně ka-

ždé dvě hodiny.

- **Je zamračeno, nemažu**

Pozor, slunce pálí a k nám prostupuje UV záření, i když je pod mrakem. Zvlášť u moře je to osidné. Škodlivé UV záření proniká i přes mraky a může napáchat škody. Hrozí možná i větší riziko, protože v takovou chvíli nepálí. Ale rozhodně nechrání.

JAK POUŽÍVAT KRÉM

V létě by ochranný krém měl být běžným vybavením naší kosmetické tašky. A to i když zůstáváme ve městě.

- Měli bychom si chránit nejen obličej a krk, ale všechny části, které vystavujeme slunci. Mnohdy si to totiž ani neuvědomujeme. Že jen jdete po ulici do práce, ale neopalujete se? Ale opalujete. Jen si to nepřipouštíte.

- Máte-li suchou pleť, vyhovovat vám budou přípravky na olejové bázi. Kdo má mastnou pleť, měl by vsadit spíše na mléko a méně mastné krémy. Co se účinků týče, je vcelku jedno, zda si zvolíte olej, mléko, krém či sprej. Zaměřte se hlavně na jeho složení, co obsahuje a jak spolehlivě vás ochrání.
- Před opalováním je dobré pokožku řádně připravit. Doma si udělejte peeling, odstraňte odumřelé buňky. Peelingem krásně prokrvíte pokožku, ta pak bude hladká a nebude mít takovou tendenci se po opalování loupát.
- Dávejte si přestávky. Nemá smysl opékat se celý den, abyste si zajistili pořádnou barvu. Neznamena to, že čím déle strávíte na slunci, tím budete opálenější. Od určité fáze už pokožka nedokáže produkovat pigment, a tak s tím nic neudělá-





ABELSON FOTO

umělecké
fotografie
těhulek,
novorozenců,
miminek a
dětí

www.abelsontoto.com

tel: 603 425 605

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

te, pouze zvýšíte riziko poškození kůže. A to i když jste aplikovali krém.

- Vždycky čerstvý. Málokoho napadne sledovat dobu expirace. A tak kolikrát sáhneme po dva roky starých krémech. Tak to ne. Prošlé výrobky rovnou letí do koše.
- Krém aplikujte v dostatečném množství. Nešetřete s ním. Obvykle se udává cca 6 čajových lžiček na namazání těla.
- Na sezónu by vám měly postačit cca 4 krémy či jiné opalovací přípravky.
- Opalováním práce ale nekončí. Po návratu domů se osprchujte a aplikujte krém, olej či mléko po opalování. Ideální je s příměsí panthenolu či aloe vera, které zklidní a hydratuje. Citlivá pokožka ocení také měsíček lékařský.

ZNÁTE SVŮJ FOTOTYP?

Všechny zásady zdravého opalování jsou fajn, ale důležité je znát svůj fototyp. Od něj se všechno odvíjí.

Fototyp I

Jedničkou se označují lidé se světlou kůží, světlými očima a blond nebo zrzavými vlasy. Mají velmi citlivou, často pihatou kůži. Prakticky nemají šanci se opálit, vždy jdou rychle dočervena. Měli by používat krémy s nejvyšším SPF a to 50+. Na přímé slunce by téměř neměli vycházet. Maximálně pět až deset minut denně.

Fototyp II

Dvojkou se značí lidé, kteří málokdy zhnědnou. I oni se většinou spálí. Mají světlou pleť i vlasy, modré, šedé nebo zelené oči. Neměli by na přímém slunci strávit více než 20 minut denně. A měli by si aplikovat krémy o SPF 30 až 40.

Fototyp III

Trojka zahrnuje většinovou společnost. Obvykle se opálíme, ale naše pokožka dokáže i docela pěkně zčervenat. Lidé s fototypem č. III mívají hnědé vlasy, světlehnědou pleť, hnědé či šedé oči. U moře by měli používat krémy s SPF minimálně 20.

Fototyp IV

Tihle lidé mají vyhráno. Značí je přiro-



zeně hnědá pleť, černé či tmavě hnědé vlasy a tmavé oči. Téměř nikdy se nespálí. I oni by ale měli používat ochranné prostředky, u moře krémy s SPF 15 až 20.

PŘED DOVOLENOU

Abyste si zajistili pohodovou dovolenou bez zbytečných spálených puchýřů, měli byste se na pobyt na slunci dostatečně připravit. Zvláště pokud celý rok trávíte v kanceláři a na slunce se téměř nedostanete.

Proto se snažte co nejvíce chodit do přírody, zvykat si na sluníčko a opatrně vystavovat kůži paprskům. I u nás se ale dostatečně mažte krémy. Nejlepší je se opalovat v pohybu. Běžte na procházku, sportujte...

Zhnědnutí kůže podpoří i doplňky stravy, jako je beta karoten. Můžete chroupat mrkev. Doporučuje se i lykopen, který najdeme v oranžové a červené zelenině, jako je paprika, rajčata atd.

NA MÍSTĚ

I když se vám může zdát, že jste se na sluníčko dokonale připravili, u moře vás jeho síla může zaskočit. A tak pomalu a opatrně. Kůže se potřebuje aklima-

tizovat. V prvních dnech se chraňte oblečením, pobývejte ve stínu a použijte vysoce ochranné krémy. Postupně můžete ubírat a čas na sluníčko pomaloučku prodlužovat. Určitě se vyvarujte slunci v době jeho nejvyšší aktivity, tedy mezi 11. a 15. hodinou. Však také jižní státy mívají v tuto dobu polední siesť. Tak se jimi inspirujte a udělejte si ji také.

NÁSLEDNÁ PÉČE

Po opalování se vysprchujte. Nepoužívejte přísady do koupele a vyhýbejte se i chlorované vodě. Kůži zklidníte mléky po opalování a pokud vaše pokožka zrudla, osvědčil se zábal z tvarohu, panthenol či aloe vera. A dostatečně pijte, abyste pokožku i celé tělo hydratovali také zevnitř.

NAŠI NEJMENŠÍ

Jedete-li na dovolenou s dětmi, pak buďte extrémně opatrní. Zvláště malé děti ještě mají v pokožce málo melaninu, takže není chráněná. Miminka slunci vůbec nevystavujte a starší děti neustále mažte krémy určenými na dětskou pokožku.

Text: Michala Jendruchová,
foto: Shutterstock.com

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

1 širokospektrální
sluneční filtr*
chránící před
UVB UVA
MODRÝM SVĚTLEM

**Kůže přecitlivělá
na sluneční záření**

**Ultra voděodolný
SPF 50+**

**Kojenci, děti, dospělí,
těhotné ženy**



* 1. filtr Pierre Fabre.

Eau Thermale Avène
zdravá pleť, zdravé sebevědomí.

www.avenes.cz



GENERÁLNÍ PARTNER
EVROPSKÉHO
DNE MELANOMU
www.denmelanomu.cz



**SKIN PROTECT
OCEAN RESPECT**
Více eko-zodpovědný přístup





Cestujeme se zvířecím kamarádem

Trávit dovolenou i se svými čtyřnohými mazlíčky je dnes celkem běžnou záležitostí. Má ale svá pravidla. Zvláště, pokud se chystáte do zahraničí.

Co vše je potřeba zajistit?





Nechat psa doma? Neexistuje. To se vám možná před dovolenou honí hlavou. Vzít svého chlupáče na prázdniny sice vyžaduje nějakou tu přípravu a trochu starostí, ale za to budete obohaceni o spoustu společných zážitků.

Nejčastěji cestujeme se psem, ale někdy se tomu nevyhnete a musíme si přiblížit třeba kočku, králíčka nebo kanárka. Jedete-li s rodinou někde tady po Čechách, obvykle vám postačí informovat se, zda vám hotel či penzion zvíře ubytuje. Některé jsou dokonce dog friendly, kde jsou pejsci vítáni. A tak se vyplatí poohlédnout se po takovém. Rozhodně ale nespolehejte na to, že ubytování je samozřejmost. Mohli byste narazit.

PRAVIDLA

Naši čtyřnozí mazlíčci se dnes stávají plnohodnotnými členy domácnosti. A tak je pro mnohé z nás nemyslitelné, nechat je doma, zatímco my si budeme užívat někde u moře. Ať už se chystáte poznávat naši vlast, nebo se odvážíte odjet či dokonce odletět do vzdálenějších zemí, měli byste dodržovat základní pravidla:

+ **Slušnost**

- Uvědomte si, že svět se netočí jen ko-

lem vás a vašeho psiho kamaráda. Pro vás může být středobodem vesmíru, ale cizím lidem může být nepříjemná jeho společnost. Chovejte se tedy ohleduplně k okolí. Nenechte psa, aby jakkoliv obtěžoval ostatní.

- S tím souvisí další zásada, a to vychovanost. Pes by měl být vychovaný, měl by zvládat alespoň základní povely. Možná je doma zvyklý škemrat u stolu, drápat vás po noze, dokud mu nehodíte kousek masa. Když to ale udělá vašim spolustolovníkům, můžete tvrdě narazit.

- Vždy mějte psa na vodítku a případně mu nasadte náhubek. Striktně dodržujte pravidla, která jsou v daném místě vyhlášena. I kdybyste svému psovi sebevíc důvěřovali a tvrdili, že je mazel, který nikomu neublíží, pokud je ve vyhláše, že musí být na vodítku, tak přes to nejde vlak.

- Střízlivě posuďte, jestli na to váš pes má. Myslíme tím, zda mu můžete skutečně věřit, že nebude vyvádět lotroviny. Je dostatečně samostatný, aby případně chvíli vydržel sám na pokoji, zatímco vy půjdete na večeři? Nebude výt a nařikat? Nepřevrhne stůl nebo židli v restauraci, když uvidí dalšího

psa? Jste schopni ho zvládnout?

- Po psovi musíte vždy uklízet. Mějte neustále po ruce sáčky na psí exkrementy. A v tomto ohledu buďte opravdu důslední.

KAM VYRAZIT SE PSEM?

KEMP

Asi nejjednodušší je ubytování v kempu. Tady bývají pravidla nejvolnější. Za psa zaplatíte poplatek a většinou nikdo nic namítat nebude. I zde ale dodržujte pravidla. Nenechávejte ho běhat volně mezi stany. Uvědomte si, že takových jako vy, je víc a z kempu by se rázem mohl stát psí ring. Dobré je vyhledávat kempy u vody, aby se mohl také pořádně vycachat. Ale pozor, ne všude se smí koupat. Musíte najít místo, kde je to dovoleno.

TÁBOR

Společné zážitky a taky trochu výchovy, zábava, seznámení se nejen náš dvounožců, ale i našich čtyřnožců, to vše splňují psí tábory. Vypravte se na některý z nich. Bývají zaměřené na základní cvičení, ale i cvičení pro pokročilé, jiné jsou vhodné pro děti a jejich pejsky, další se orientují na konkrétní plemeno. Výběr je neuvěřitelně pestrý.



Na táboře máte naprostou jistotu, že tady pes nikomu vadit nebude. Pes bude šťastný z přítomnosti dalších psích kamarádů, vám se rozšíří okruh přátel a všichni dohromady se ještě něco nového naučíte.

CHALUPA

Velmi dostupné ubytování se nabízí také v případě pronájmu chaty nebo chalupy. Bývají v přírodě, často s oploceným pozemkem, a tak pes bude mít dostatečnou volnost. Předem se ale ujistěte, zda vám v zařízení psa ubytují, případně za jaký poplatek a za jakých podmínek.

HOTEL

V případě hotelu už je to vyšší level. Nabízí větší luxus, ale také vyžaduje přísnější pravidla. Zrovna tak, jako my lidé bychom měli dodržovat jistý dress code, i naši pejsci by už měli zvládat dokonalejší chování. Nikdo vás nebude nutit, abyste mu navlékali kravatu ke krku, ale pokud víte, že pes je schopný proštěkat celou noc, pak vězte, že vám hoteloví hosté zrovna nepoděkují.

Mnoho hotelů je dnes otevřených pro zvířecí mazlíčky, některé jsou dokonce označeny jako dog friendly či pet friendly. Rozhodnete-li se pro některý z nich, určitě neuděláte chybu. V takovém prostředí bude o psa skvěle postaráno, všude misky s vodou, někde mají k dispozici i psí menu, na pokoji deku či pelíšek pro psa, případně i hračky. A dokonce nabízejí i animační programy pro psa, zatímco vy budete výletovat, pejska můžete nechat v psí školce.

Co s sebou

- Budete potřebovat potvrzení od veterináře o zdraví vašeho psa. Nemělo by být starší než tři dny.
- Očkovací průkaz
- Do zahraničí pak čip nebo tetování a pas.
- Pes musí být řádně očkovaný
- Pelíšek, deku,
- vodítko, náhubek
- Hračky, pamlsky
- Misku na vodu, na jídlo
- Jeho obvyklou stravu

Mnoho cestovních kanceláří upozorňuje i na místa v Čechách i v zahraničí,

kam můžete vzít i psiho kamaráda.

K moři

Poněkud složitější je cesta do zahraničí. Budete potřebovat důležité dokumenty a na některé z nich je nutné myslet



v dostatečném předstihu. Navštivte svého veterináře, který psa prohlédne, podá mu očkování proti vzteklině, označí mikročipem a vystaví pas. Těsně před odjezdem pak veterinář psa odčerví. Pamatujte, že v každé zemi se podmínky liší, a tak si pečlivě prostudujte směrnice. A to všech států, kterými budete projíždět. Doporučujeme také pojištění. Poohlédněte se po pojištění mazlíčků, které již některé pojišťovny nabízejí.

Jestli vás neodradily všechno toto „papírování“, pak se můžete těšit na skvělé zážitky. Lokalitu vybírejte s ohledem na otevřenost vůči psům, ale i na vzdálenost. Nejčastěji jezdíme do Itálie či Chorvatska, tyto země jsou na psy dostatečně připravené. Najdete zde hodně psích pláží a cesta není příliš dlouhá. Navíc sem jezdíme většinou autem, což je asi nejlepší způsob dopravy v případě pejsků. Můžete pravidelně dělat přestávky, aby se vyvenčil, proběhl a napil.

Před cestou ho ale nepřekrmujte, mohlo by se mu v autě udělat špatně. Veterinář může také předepsat tabletky proti nevolnostem nebo stresu.

Pokud možno, je lepší vyjet mimo hlavní sezónu. Pes se nebude muset vypořádávat s takovými parny, bude všude méně lidí a ani pláže nebudou tak přeplněné. Vždy se ale zajímejte, kde se psem smíte do vody.

Zásady u moře

- Psovi zajistěte neustálý přísun vody.
- Ve vedru buďte se psem v chladu, v hotelu či na apartmánu.
- Na pláž s ním chodte spíše ráno a v podvečer, kdy už nejsou taková parna.
- Výhradně používejte psí pláž.
- Vždy mějte psa na vodítku.
- Pečlivě po něm uklízejte.

Náš tip:

Jestli se psem jedete na dovolenou poprvé, nejdříve se natrénujte na kratších cestách po ČR. Zjistíte, jak snáší jízdu autem i pobyt mimo domov. Zkuste odjet třeba na víkend. A pokud uvidíte, že jsou pro něj vaše radovánky stresem, raději zvažte možnost, že ho necháte doma. Můžete využít služeb některého z psích hotelů, případně se dohodnete s přáteli, že se vám o psa postarají, buď ve své domácnosti, případně se na dobu vaší dovolené nastěhují k vám. Pes tak bude ve svém prostředí a všichni budou spokojeni.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com

WANNADO FESTIVAL TOUR 2023

10. 6. / ZÁMEK SLAVKOV

24. 6. / LITOMĚŘICE / Střelecký ostrov

1. 7. / PRAHA / Žluté lázně

5. 8. / HLUBOKÁ NAD VLTAVOU / Sportovně relaxační areál

2. 9. / OSTRAVA / Letní koupaliště SAREZA

9. 9. / PRAHA / Branická louka

9. 9. / PLZEŇ / Škodaland

28. 9. / LITVÍNŮV / Zámecký park



wannado.eu

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



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

Jak 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 tříselech nebo za ušima. Často také v intimních partiích nebo u dětí ve vlasaté části hlavy.



NEBEZPEČNÁ KLÍŠŤATA



Jak správně odstranit



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



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



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

Nakonec klíště zabalte do kousku papíru a spalte.

Sledujte místo přisátí i svůj zdravotní stav

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

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



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

Tuto část letáku můžete 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



V létě kila dolů

Léto je ideální čas, jak zatočit s kily navíc. A tak pokud stále odkládáte hubnutí na neurčito, co se do toho pustit právě nyní? Počasí i dary přírody jsou vám nakloněny.







Všechno nám nahrává do karet. Sluníčko, spousta čerstvého ovoce a zeleniny, větší možnosti venkovních aktivit a sportu, volno i menší hlad oproti zimním měsícům. Proč toho tedy nevyužít? Pomocné berličky k tomu máme dostatečné, teď už je jen na vás, aby byla dostatečná i vaše motivace, odhodlání a vytrvalost.

Jsou dva tábory lidí. Ti, kteří hledají možnosti a ti, kteří hledají výmluvy. Kdo hledá možnosti, pak ho zaujme, co jsme psali v úvodu. Kdo hledá výmluvy, bude argumentovat, že sice všude hodně zeleniny a ovoce, ale také těch lákadel u vody a na různých festivalech v podobě zmrzliny, koktejlů, langošů, bramboráků... Je jen na vás, ke které straně se přikloníte.

Ale nebojte se. Ani ti, kteří se rozhodli pro nový život ve štíhlejší těle, si nemusejí striktně zakazovat tyto radosti. Dopřejte si je, ale s rozumem a pouze výjimečně. Naopak pokud si dáte do hlavy, že odtěd' už nikdy neokusíte křupnutí pořádně propečeného špekáčku, dostanete se do stresu a u nového režimu dlouho nevydržíte. Pak budete jen zklamaní sami ze sebe, ze svého selhání.

Nic tedy není špatně. Stačí se držet pomyslné rovnice:

80% jídelníčku by měla tvořit zdravá strava, která vyhovuje našemu štíhlému režimu z 20 % si můžeme zahřešit.

Hned je vám lehčeji u srdce, že? Tak jak na to, aby bylo lehce i žaludku a potažmo celému tělu?

ZDRAVÝ TALÍŘ

- Mějte na paměti jedno základní pravidlo: pomyslný talíř by se měl rozdělit na tři díly. Jeden díl tvoří bílkoviny, jeden díl sacharidy a jeden díl zelenina. Tímto způsobem si zajistíte vše, co tělo potřebuje k tomu, aby se dostatečně zasytilo a přitom dostalo veškeré potřebné živiny.

Na co pozor:

Samozřejmě záleží, jak velký ten talíř je a jak upravené jídlo na něm podáváte. Jednu porci si můžete představit jako svou dlaň. Maso o velikosti své dlaně, totéž příloha. Zeleniny klidně můžete přidat víc.

Pozor také na úpravu. Smažený květák v trojobalu je sice zelenina, ale tu zrovna nemáme na mysli. Pokrmy na zdravém talíři by měly být podávány dušené, vařené, pečené či syrové. Ideální je vařená rýže, dušené kuřecí maso a k tomu orestovaná či čerstvá zelenina.

PRAVIDELNOST

- Jíst bychom měli nejlépe pětkrát denně. Tři hlavní jídla plus dvě svačinky, aby vás nepřepadala vlčí hlad. Můžete si dovolit i lehkou druhou večeři. Nebojte se toho. Dávno neplatí, že po páté večer se nemá jíst.

Těchto mýtů se vyvarujte. Hlavní je neulehávat s těžkým žaludkem, ale ani hladová. Poslední větší jídlo byste měla sníst nejméně dvě hodiny před ulehnutím. Pokud vás zasáhne velký hlad, dejte si před spaním třeba jablko či tvaroh.

Na co pozor

Na pravidelnost často hřešíme. A v létě to platí dvojnásob. Kolikrát ve víru zábavy zapomeneme na oběd. Někdy se taky v horku nedostaví hlad a my si říkáme, že si alespoň uděláme rezervy. To je ale krutý omyl. Při večerní grilovačce pak zlikvidujeme vše, co oči uvidí. A obvykle to nejzdravější.

Totéž platí pro polopenzi v hotelu. Jestli jste se rozhodli pro tuto variantu stravování, musíte být na sebe dostatečně přísní. Tady hrozí, že se ráno nacpete k prasknutí, abyste do večera vydrželi. Pak celý den hladovíte a večer zkonsumujete vše, co oči uvidí. A že toho u rautového stolu bude hodně.

ALL INCLUSIVE

- Tento způsob stravování dáváme do samostatné kapitoly, protože nám může být skvělým pomocníkem i velkým nepřítelem. Je skvělé, že se nemusíte o nic starat a stoly přetékají tím nejčerstvějším, co daná destinace nabízí.
- Využijte toho a naberte si na talíře spoustu zeleniny, trochu ovoce, ochutnávejte ryby, které u moře máte v té nejčerstvější formě. Výhodou je, že máte stále po ruce dostatek jídla, a tak nehrozí záchvaty hladu.
- Chce to tedy disciplínu a umírněnost. Nesnažte se zkonsumovat, co oči uvidí. Udělejte si třeba plán, co si dáte k snídani, co k obědu a co k večeři. Váš talíř se může prohýbat pod kupou zeleniny. Klidně se zakousnete do melounu, kterých budete mít jistě neustále při ruce dostatek.

Na co pozor

Těch lákadel, která se na vás celý den usmívají z přeplněných stolů. Bohatá snídaneň, dopolední svačinka u bazénu, bohubilý oběd, odpolední drink s dezertem a večer pořádný nášup... Tak



Dar pro vaše miminko na celý život – pupečnicková krev

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

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

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

Krev může využít i sourozenec miminka

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

Proč Cord Blood Center?

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

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

Na bezplatné infolince 800 900 138 se můžete:

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

může vypadat váš all inclusive jídelníček. Přidejme k tomu, že celý den jen odpočíváte na lehátku, případně se smočíte ve vodě... Kdo by odolal? Pak se ale vaše dieta zvrtně. Místo pár kil dolů se váha vyhoupne dost podstatně nahoru.

POHYB

- Pohyb, pohyb a zase pohyb. To je ideální spalovač tuků. Právě v létě si ho můžete dopřávat plnými doušky. Ráno si zaběhat, vykoupat se v moři, vyrazit na túru do hor... A večer si naordinovat svižnou procházku, po které se vám bude tak báječně usínat. Zahrajte si plážový volejbal, vyblbněte se s dětmi ve vlnách. Každý pohyb se počítá.

Na co pozor

Může se stát, že to přepálíte. Ideální je, když se stále pohybujete v aerobní frekvenci, kdy se zadýcháte, ale stále můžete mluvit. Dobré je i intervalové cvičení, kdy se střídá dynamická aktivita s pomalejšími pohyby. Co ale hrozí, že bez větší přípravy se rozhodnete zamakat na své postavě a vypravíte se třeba na celodenní pochod či cyklistický závod. Přepálíte to a způsobíte si svalovou horečku. Pak si budete ještě dlouho „lízat rány“.

MOTIVACE

- Právě v létě máme skvělou příležitost pro dobrou motivaci. Vysněné plavky, tělo vystavující se slunci i zrakům opačného pohlaví. To je dost pro odhodlání se zapracovat na svém zevnějšku, ne?
- Mějte před očima svůj cíl. Těšte se, až se navlečete do nového sexy prádla. Pomůže vám to i v chvíli, kdy budete mít tendenci se vším praštit.

Na co pozor

Nesnažte se všechno stihnout hned. Budete-li držet přísnou dietu, pak sice



Na co pozor

Někdy je odměna lákavá právě v podobě větrníku, který se na nás usmívá za výlohou cukrárny. Proč ne? Dejte si ho s vědomím, že je to něco, co je výjimečné. Hezky si ho vychutnejte a další den už zase najedte na svůj správný režim. Budete-li to ale s takovými odměnami přehánět, nikomu tím neprospějete. A své postavě už vůbec ne.

PROČ HUBNOUT V LÉTĚ

- V tomto období tělo lépe spaluje
- Organismus nemá tendenci ukládat si tukové zásoby jako v zimě, kdy potřebuje energii na zahřátí
- Sluníčko podporuje tvorbu melatoninu, který ovlivňuje náladu, což se promítne i do hubnutí
- Máme k dispozici mnoho čerstvých surovin plných vitamínů
- Máme chuť na lehčí pokrmy
- Míváme větší motivaci, protože odkládáme svršky

Naše tipy:

- Jezte vědomě, pomalu a vnímejte, co konzumujete
- Pokrmy obměňujte, ať to není nuda
- Svůj talíř si hezky nazdobte
- Dopřávejte si co nejčerstvější suroviny
- Snažte se připravovat jídlo ze základních potravin, co nejméně průmyslově zpracovávaných
- Na grilovačce si dejte nejdříve větší porci zeleniny
- Dostatečně pijte, ale pozor na sladké limonády a všelijaké alkoholické drinky

něco shodíte, ale jednak u toho dlouho nevydržíte a dostaví se nebezpečný jojo efekt, jednak si akorát ublížíte, protože vám budou chybět potřebné vitamíny a minerální látky. Budete unavená a frustrovaná. Když nezajistíme svému tělu vše potřebné a rychle budeme ubývat na váze, pak jsme nevrhlé, bez nálady a vyčerpané.

ODMĚNA

- Podařilo se vám zhubnout? Dosáhla jste svého cíle? Tak teď by to chtělo odměnu. Ideálně v podobě těch vysněných plavek nebo hezkého prádla do vašeho šatníku. Můžete takto oslavit i dílčí kroky, které vás pak popoženou vpřed.

Text: Michala Jendruchová,
foto: Shutterstock.com



Jenvox

Proti pocení a zápachu

Jenvox® je český **účinný** antiperspirant proti pocení a zápachu podpaží, nohou, rukou, dlaní, obličeje, čela, hlavy vč. vlasové části, krku, zad, hrudi a jiných míst. Přípravek lze používat kdekoliv. Je neparfémovaný pro ženy, muže a dospívající od 12 let. Působí pouze na povrchu pokožky na ústí potních žláz v místě aplikace a do krevního oběhu se nevstřebává. Mohou ho tak používat i těhotné a kojící ženy. Snadné použití pouze **1-3x týdně** na noc, účinkuje **až 7 dní** a obsah balení vystačí na **6-12 měsíců**.

4 verze, při prvním nákupu doporučujeme zvolit řadu Fast:

- **Jenvox Fast (409Kč)** - rychleschnoucí
- **Jenvox Fast Sensitive (449Kč)** - rychleschnoucí verze pro citlivá místa (podpaží, obličej, slabiny)
- **Jenvox (419Kč)** - gelový bez alkoholu, vhodný do vlasů
- **Jenvox Sensitive (469Kč)** - gelový bez alkoholu pro citlivá místa (podpaží, obličej, slabiny)

Objednávejte na **protipoceni.cz** s **dopravou zdarma** od 3ks při platbě předem/kartou nebo na **737 404 124**.



Jenvox je také dostupný k objednání do 2. dne ve všech lékárnách.

INZERCE



#JezteDobréTuky

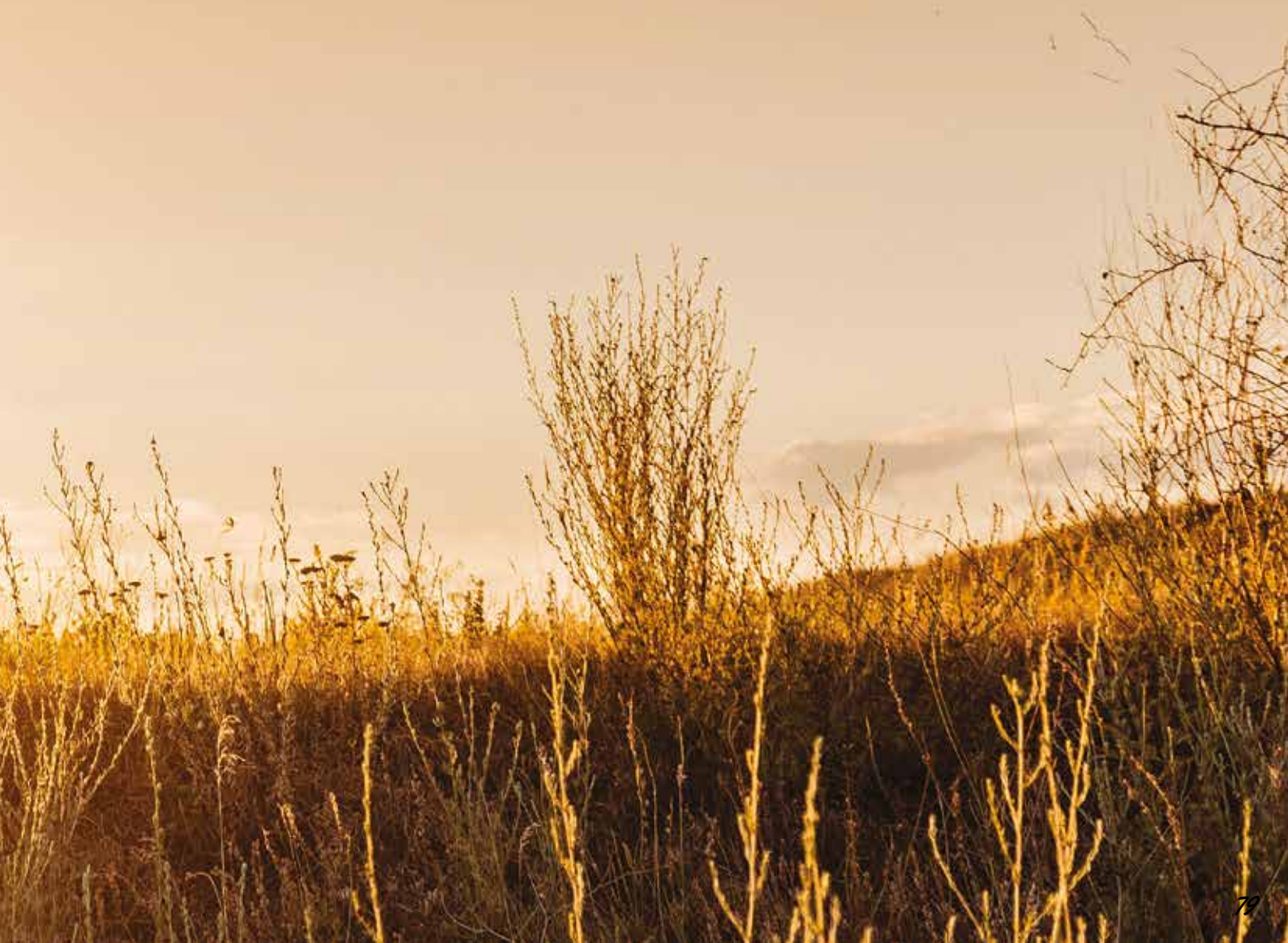
AŽ TO V KUCHYNI VONÍ PO MÁSLE

kupujte na www.ceskeghicko.cz



Léto s dětmi

Nedostanete se letos na dovolenou k moři? Selhalo veškeré hlídání a děti vám zůstaly celé léto „na krku“? Máme pro vás tipy, jak ho s nimi prožít a nezbláznit se. Naopak. Užijte si báječné výlety tady u nás. I jednodenní akce v nás kolikrát zarezonuje víc než týden ležení pod slunečníkem.



1 HURÁ DO VODY

Jaké by to byly prázdniny bez pořádného vykoupání? Kde jinde si užít více zábavy než u vody? Víte, kam se vypravit?

Pokud patříte mezi milovníky aquaparků, máme tu pro vás 4 tipy...

AQUALAND MORAVIA

Jižní Morava, to nejsou jen vinné sklípky. Ale také pořádná porce vody. Jedno z největších a nejmodernějších českých vodních center se rozprostírá v Pasohlávkách. Tady nebudete vědět, do kterého bazénu dřív skočit a jakou atrakci dřív vyzkoušet.

Co byste řekli třeba projížďce na raftu podél stěny kráteru? Vyzkoušejte unikátní Boomerango, kde se prosvístíte tam i zpátky. Zažijte tak trochu vodní diskotéku v uzavřeném tobogánu, kde vám při cestě bude blikat několik světýlek. Temnou jízdu si pro vás připravilo Magic Hole. Ale vybírat můžete z dalších bezmála čtrnácti atrakcí.

Ani dospělí nezůstanou pozadu, pro ně je určená klouzačka kamikadze. Troufnete si? Po takové jízdě to chce relax. Můžete si vybrat z pestré nabídky well-

že a hry.

AQUAPALACE

Největší český aquapark na okraji Prahy, v Čestlicích, nabízí všechno, co byste chtěli zažít. Na rozloze větší než 9000m² si můžete vybírat z 21 tobogánů a skluzavek. Právě tady se projedete na tom vůbec nejdelším v ČR. Jen samotná představa 250 metrů dlouhé jízdy divokou řekou je úchvatná. Strmé skluzavky, umělé vlnobití, půl kilometru dlouhá divoká řeka. To je pořádný adrenalin.

Zklidnit se můžete v jedné ze čtrnácti saun, kde zažijete i zajímavé saunové rituály, které váš odpočinek povýší na nezapomenutelný zážitek. Pokud byste chtěli protáhnout tělo na suchu, k dispozici máte hned dvě patra dokonale vybaveného fitness centra. A po výdeji energie by to chtělo ji doplnit. Nejlépe v některé z místních restaurací, barů či bister.

AQUAWORLD

Chystáte-li se k lipenské přehradě, určitě si nechte alespoň jeden den na Aquaworld. Kromě plaveckého bazénu tady najdete spoustu atrakcí, dětské

BABYLON

Liberec je svým aquacentrem vyhlášený. Ocitnete se v příbězích Julese Verna. Najdete zde mořský svět plný vodních živočichů a korálů, zažijete tady laser show, projedete se na čtyřech tobogánech, skluzavkách, odpočínáte si v jeskyni vybavené whirlpools, při vodní masáži nebo v sauně. Děti určitě zaujme vodní hrad. A co oceníte, je teplota vody, protože ve 30 stupních vám ani dětkům určitě zima nebude.

AQUAPARK ŠPINDLERŮV MLÝN

Jestli jste se vypravili do Krkonoš a máte za sebou náročnou túru, určitě se zastavte v místním aquaparku. Zatímco vy si můžete libovat na perličkovém masážním lůžku nebo v sauně či vířivce, nechte děti dovádět ve vodních atrakcích. A že jich tady je...! Co třeba jízda na nafukovacím člunu, na tobogánu nebo pořádná dávka plavání? Najdete zde finskou saunu, parní lázně i solnou infrasaunu.

NENÍ NAD PŘÍRODNÍ KOUPALIŠTĚ.

Možná patříte mezi milovníky koupání v přírodě.

KOUPALIŠTĚ MICHAL NA SOKOLOVSKU

s průzračnou vodou a nejdelším venkovním tobogánem v ČR je atraktivním lákadlem pro obyvatele kraje i turisty z naší země i sousedního Německa. Koupaliště se postupně rozvíjí a na oblibě získává rovněž kemp, který je přímo na břehu jezera s pláží dlouhou více než 500 metrů.

Na své si přijdou i milovníci různých atrakcí na vodě i souši. „Víme, že vodní atrakce jsou velmi populární, a zároveň se snažíme dbát na bezpečnost návštěvníků. Kromě „plovoucího ostrova“, který rozšíříme o tři další prvky, budeme mít novou vodní trampolínu, již propojíme se stávajícími dvěma. A velkým lákadlem se určitě stanou takzvané vodní houpačky neboli „banán“. Děti budou moci také na travnaté ploše vyzkoušet provazovou pyramidu. Chystáme se přemístit a opravit hřiště na minigolf, a hlavně nabídnout další místa pro kempování,“ dodává Pavel Walta,



ness, saun a hladové krky utiší dobroty z místních restaurací. Přičtete k tomu dětský koutek se šplhacími sítěmi, skákadly, dále animační programy, soutě-

brouzdaliště, divokou řekou s protiproudem, ale i relax u masážních trysek perličkové stěny. Odpočinout si můžete také ve vířivce nebo v sauně.



Pohybové hry pro týmy a jednotlivce.

Zažijte pocity olympijských vítězů!



**K VODĚ,
NA ZAHRADU,
NA DOMA**

od 4 do 13 let
a rodiče



/pexicz

Milujete pohyb?

www.MilujemeHracky.cz

Najdete ve své oblíbené hračkárně a e-shopech.

plný zábavy
DEXI
www.pexik.cz



Načti QR kód
na mobilu



INZERCE

LÉKÁRNY **ipc**

Pro celou rodinu! SLEVY AŽ 100%

z doplatků na léky pro všechny držitele PHARMACARD.




**Všechny inzulíny
bez doplatku**



**ERECEPT
EPOUKAZ**

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

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

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



Vše pro zdraví...

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



www.ipcgroup.cz



správce koupaliště. Podle něj se kemp bude pro letošek rozšiřovat o dalších 24 elektrifikovaných míst a kempaři budou mít k dispozici nový rezervační systém i kompletní elektronické řešení na příjezdu a odjezdu.

K jezeru ale míří čím dál častěji také fanoušci různých hudebních skupin a festivaloví hosté. „Letos se nám podařilo domluvit čtyři velké hudební akce. Na zahájení celé sezóny koupaliště a kempu, které se koná v sobotu 3. června, jsme pozvali jednu z hvězd české hudební scény, kapelu MIG21, Support Lesbiens a další kapely, v červenci přivrátíme na koncertu skupiny Trautenberk a dalších rockových formací, ve stylu „oldies“ pak budou Kroky Michala Davida a srpen bude patřit hitům kapely Mirai,“ uvádí Luboš Klíma.

LESOPARK A RYBNÍK AMERIKA

Z centra Františkových Lázní sem dojdete příjemnou procházkou, dojedete oblíbeným mikrovláčkem nebo za několik málo minut autem. Rybník patří do soustavy rybníků v lesoparku Amerika. Zejména ostrůvek uprostřed slouží jako

hnízdíště a tahová zastávka celé řady různých vodních ptáků a zahlédnout tak můžete třeba čírku obecnou, moudivláčka lučního nebo slavíka modráčka. Kromě ptactva můžete obdivovat i několik druhů zvířat v malém zooparku. Se zdejší faunou a florou vás seznámí 2 km dlouhá naučná stezka. V létě si navíc užijete jízdu na lodičkách, koupání, bruslení na in-line a děti se vyřádí na hřišti.

2 ZA POZNÁNÍM

Bojíte se, že během dvouměsíčního volna vaše dítě zakrní? Ale honit je k učení, na to nemáte to srdce? Vpravte se s nimi za poznáním. Vybírat můžete různá vědecko-zábavní centra, která se u nás rozrůstají jako houby po dešti. A tak se nenásilnou formou postaráte o dětské vzdělání. A věřte, že se tady poučíte i vy sami. Ideální program, když zrovna prší. A pokud bude hezky? Možná se vám hodí pár tipů na výpravy za poznáním pod širým nebem...

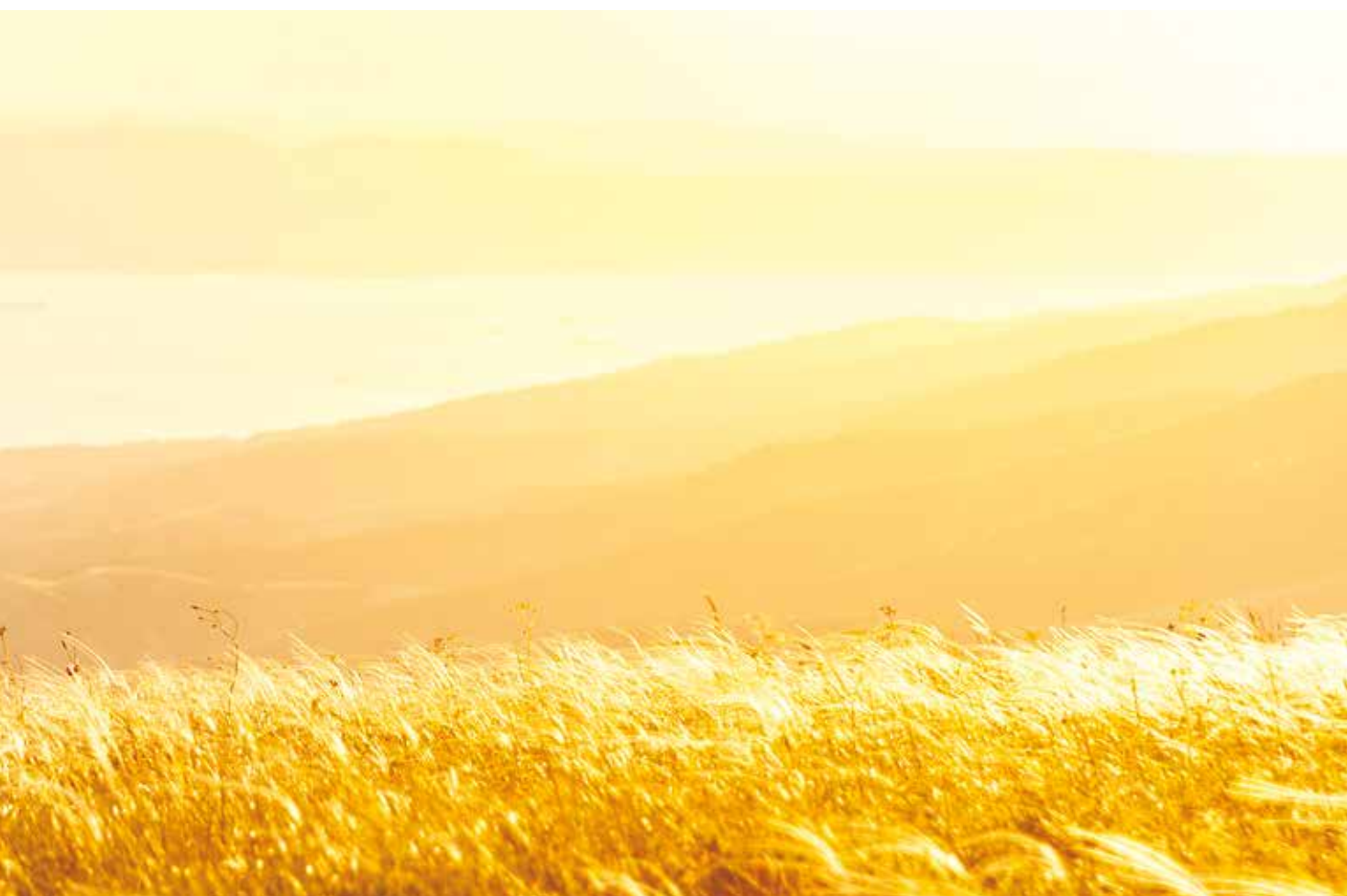
IQ LANDIA

Liberecká IQ Landia vás nenechá spát.

Ve čtyřech patrech se děti i dospělí dozví spoustu věcí, o kterých neměli ani tušení. Nabízí deset expozic, každá zaměřená na jinou oblast. Jedna ve vás vzbudí zájem o matematiku, v další si otestujete své smysly, podíváte se na svět zvířecíma očima nebo rozpočítáte postavičky. Expozice Člověk vás přivze k laparoskopické operaci nebo k plicnímu testu. Živly vás přenesou do místa, kde je právě zemětřesení, můžete také objevit taje vesmíru, projít hvězdnou bránou, nebo si v laboratoři pod vedením zkušených lektorů vyzkoušet různé pokusy. Je toho hodně, co tady zažijete, a tak si na výlet vyhraďte určité celý den.

VIDA CENTRUM

Vida, tohle jsem nevěděl. Schválně, kolikrát si tuhle větu řeknete, až navštívíte brněnské Vida centrum? Vědecko-zábavní park nedaleko brněnského výstaviště vás bude popichovat v tom, co neznáte. Všechno si musíte osahat, osobně vyzkoušet, objevovat, bavit se a učit se hrou. To je jeho smyslem.



Vida centrum se nachází na ploše 6200m² a nabízí více než 180 interaktivních exponátů. Díky nim poznáte, jak funguje svět kolem nás. Stálá expozice nabízí šest tematických celků. Pomocí nich objevíte planetu, civilizaci, mikrosvět nebo tajemství člověka. Tady můžete rozpoutat tornádo a zažít zemetřesení. Pochopíte, co způsobuje povodeň, zahalíte město do mlhy nebo na vlastní kůži prožijete vichřici. Případně si napumpujete vodu do výšky a možná přijдете na zub bermudskému trojúhelníku...

TECHMANIA

Další experimentální stanici pro zvědavé je plzeňská Techmania. I tohle je jakýsi most mezi neformálním vzděláváním a turistickou destinací. I zde objevíte možnosti lidského poznání. Science center nabízí stálé i putovní expozice, všechny jsou interaktivní, takže sahání je nejen dovoleno, ale přímo vyžadováno. Dozvíte se spoustu zajímavého ze světa fyziky, astronomie, chemie či biologie. Některé jsou zaměřené na problematiku výživy, jiné nabízejí svět

filmů a určitě malé zvědomilce zaujme tématika špionáže a tajných služeb.

DINOPARK

Ukažte nám dítě, které nelákají dinosauri... Jejich svět vám přiblíží DinoPark. A tyto unikátní parky najdete hned na několika místech v ČR, a tak můžete porovnávat a udělat si jakýsi putovní výlet do Prahy, Ostravy, Vyškova, Liberce či Plzně. Nebo se vydejte k sousedům na Slovensko, do dalekých Košic. A chystáte-li se na dovolenou do Španělska, i zde, v Algaru, tento DinoPark najdete.

Co zde zažijete? Celý záhadný svět dinosaurů vás vtáhne do prostředí druhohor. Ohromí vás pohyblivé i statické modely v životních velikostech. To ale není všechno. Čeká na vás hromada atrakcí, ať už je to DinoKlub nebo 3D Planetárium...

TRABANT MUZEUM PRAHA MOTOL

Kompletní historie výroby vozů značky Trabant, od prvního předchůdce Tra-

banta AWZ - P70(1954), přes Trabant P 60 (600), Trabant 601 nejběžnější a nejznámější provedení, až po nejnovějšího čtyřtakového Trabanta 1,1 s motorem původem z VW POLO (1989 - 1991), se kterým byla výroba těchto vozů v roce 1991 ukončena je vidění v Trabant muzeu. Celkem bylo vyrobeno 3 096 099 Trabantů ve všech provedeních. (dvoutakt a čtyřtakt). Všechny tyto vystavené vozy jsou zde prezentovány v původním dochovaném stavu.

Mají zde také kompletně vybavenou dobovou garáž s opravovaným závodním Trabantem, tak jak ji tu opravář uprostřed práce zanechal. V části uříznutého vozu si můžete zkusit, jak se tehdy sedělo, řídilo a řadilo v Trabantu. Lidově se Trabantu říkalo různě např. Prskyřičník pádivý, Bakeliták nebo rozzuřený vysavač a taky BMV(bakelitové motorové vozidlo). Vojenský Trabant Kübel tu společně s vojáky hlídá Brandenburskou bránu v Berlíně, před vpádem nepřátelských imperialistických vojsk.

V závěru prohlídky jsou vystaveny

předměty denní potřeby původem z bývalé NDR, od hraček přes elektroniku, toaletní potřeby až třeba po lahve od různých dobových nápojů. Prostě každému se tady rozzáří oči nad něčím, co doma míval, běžně užíval a dnes už na to jen rád s nostalgií vzpomíná.

Aby si mohli rodiče vše v klidu prohlédnout, připravili jsme pro děti závodní dráhu, kde si mohou samy s modely trabantů zasoutěžit.

Další atrakcí je funkční model vláčků, kde mašinka s vagónky převáží vyrobené Trabanty.

VALEČ

Na hranici tajemných Doupovských hor leží městečko Valeč, kde najdete barokní zámek s opravdu pozoruhodným osudem. Původně gotický hrad sloužil po válce jako sanatorium pro veterány, v 50. letech jako útočiště korejských dětí a až do požáru v roce 1976 jako dětský domov. Prohlídka zahrnuje množství interiérů včetně Braunova sálu, zámeckou zahradu s historickým skleníkem nebo kovárnu. V objektu se navíc skrývá jeden z nejrozsáhlejších souborů soch z dílny barokního sochaře Matyáše Bernarda Brauna. Na přípravě lapidária se podíleli studenti a učitelé ze Západočeské univerzity, Fakulty designu a umění Ladislava Sutnara. Sochy jsou prezentovány pomocí scénických světél a zvuku s možností nastavení různých atmosfér. V letošním roce by měla být dokončena oprava Teatronu v zámeckém parku – stavbě, která v minulost sloužila jako kulisa pro divadelní představení konaných pobavení panstva.

TIP: Obnovenou barokní křížovou cestu si můžete projít až na návrší Kalvárie, kde se Vám otevře krásný výhled. Můžete dále pokračovat přes vyhlídku Jinotaj až ke zřícenině Neuhaus.

JERONÝM

Opravdovým zážitkem je návštěva dolu Jeroným, kde na vás dýchne historie nebezpečného havířského povolání. V helmě a gumácích si prohlédnete impozantní podzemní komory.

Prostory „zdobí“ stopy po železákách a špičácích používaných tehdejšími havíři. Při průzkumech objevili památkáři

i zbytky původního potrubí nebo podpis s letopočtem, který dokládá, že se v konkrétní části dolu těžilo v 17. století. V odkrytých komorách na vás čeká



prolézání úzkými chodbičkami nebo šplhání po skalních schůdcích, které museli denně absolvovat i středověcí horníci.

TIP: Chcete si zdejší krásnou krajinu prohlédnout z výšin? Vyšlápněte si na rozhlednu Krásno – podivuhodnou kamennou stavbu se spirálovým schodištěm.

VLČÍ JÁMY + HORNÍ BLATNÁ

Vlčí jámy patří mezi nejkrásnější přírodní památky u nás. Jde o zříceninu stropů podzemních komor a skalních stěn bývalého dolu Wolfgang a je součástí Krušnohorské hornického regionu na seznamu UNESCO. Během 4kilometrové naučné stezky projdete se kolem Ledové jámy, kde se sníh někdy drží po celý rok. O něco dál narazíte na Vlčí jámu, plnou zřícených balvanů i ze stěn zejících otvorů, zbylých po podzemních prostorách, což je dechberoucí pohled. Trasu můžete zakončit v Muzeu Horní Blatná, abyste si zdejší důlní práci uměli lépe představit.

TIP: Za návštěvu stojí i dodnes funkční téměř třináct kilometrů dlouhý Blatenský vodní příkop - unikátní technické dílo, kterým byla přivedena voda pro zásobování báňských a hutních provozů v Horní Blatné z povodí říčky Černé

u Božího Daru.

3 ZA ZÁBAVOU DO PŘÍRODY

Zatímco my dospělí klidně vyra-

zíme na túru a radost nám dělá už samotná chůze nebo cíl v podobě dosažené mety, děti se potřebují bavit. Vydejte se s nimi do zábavních parků v přírodě. Budete na čerstvém vzduchu a nuda si na vás neprijde.

MIRÁKULUM

Atraktivní rodinný areál v Milovicích zabaví opravdu celou rodinu od batolat, přes teenegery, po prarodiče. Těšit se můžete na vodní svět s vodopády, jezirkem, říčkami, potůčky, tůněmi či vodotrysky.

Velkou zábavou jsou kyblíčky umístěné ve výšce. Ty se plní vodou a tu a tam polijí toho, kdo se právě ocitne pod nimi. A co taková návštěva vesničky plné barevných domečků, které jsou propojené všelijakými lávkami? Každý z domečků je vybaven herními prvky. Tady si můžete zahrát například otočné pexeso, prolézat, houpat se nebo klouzat.

Co by to bylo za zábavu bez trampolínek nebo lanového parku. Tady ale navštívíte i lesní město nebo minizoo, takže ani o zvířátka děti nebudou ochuzena. Nu a až vám děti polezou na nervy, nechte je ztratit v podzemním labyrintu. Trochu toho poznání jim přinese zahrada se zemědělskými plodinami nebo naučná lesní stezka.

PONOŘTE SE ZA ZÁŽITKY

OBJEVTE SVĚT
POD HLADINOU

VIDA!
prázdniny



**ZÁBAVNÍ
VĚDECKÝ PARK**

V BRNĚ

www.vida.cz



ZEMĚRÁJ

Chcete se dostat do ráje? Navštivte Zeměráj. Absolutní oáza klidu, kterou najdete u Orlíku. Nádherná příroda, ale i spousta zábavy, plno bludišť, hlavolamů, kvízů, her i trocha těch vědomostních úloh.

Jak jste vy i vaše ratolesti zruční, zjistíte ve středověké vesničce, kde si zkusíte umotat misku na hrnčířském kruhu, umlít mouku nebo vyzkoušet, jak se pracuje na tkalcovském stavu. Kromě toho zde opravdu zapojíte všechny smysly, a tak si projdete stezku naboso, budete poznávat přírodu, pohladíte si živá zvířátka a určitě s dětmi zamířte do Hrejkova, dětské vesničky s domečky domečků plnými herních prvků. Zajímavé na ní je, že je postavena v podobě zdejší lidové architektury. A určitě zkuste hledat kosti nebo zkameněliny ve zdejším archeologickém nalezišti.

PERMONIUM

Víte, kdo byli permoníci? Démoni, kteří střežili doly. Vypravte se za nimi do Permonia, které najdete v areálu Strojřen

Oslavany. Zážitky nabízí důlní jezero, sopka i ohromné bludiště, které připomíná systém důlních chodeb. Přidejme k tomu všelijaké kvízy, vědomostní úlohy, interaktivní hru. Ani zde nechybí zvířátka, pohladit si můžete třeba místní oslíky.

WESTERN PARK

To pravé rodeo zažijete v Boskovicích. Místní westernové městečko vás přenesení do doby kovbojů, saloonů a rodeí. V opuštěném pískovcovém lomu probíhají celodenní programy, jako jsou divadelní představení nesoucí se ve westernovém duchu. Zastřílíte si lukem, vyzkoušíte si kovbojské dovednosti, můžete pomáhat pást kozy, poměřit síly se silostrojem, hodit tomahavkem a mnoho dalšího. Chtěli byste tady strávit více dní? Žádný problém. Můžete i přenocovat v některém z hotýlků nebo ve srubech.

PÁR VÝLETOVÝCH RAD

Aby se váš výlet s dětmi neproměnil v utrpení, vyplatí se předem trochu plánovat a dobře se vybavit.

• OBLEČENÍ

Počasí je nevyzpytatelné a může se během výletu lehce proměnit. Proto i v létě vybavte děti kvalitním oblečením. Za všech okolností neuděláte chybu funkčním prádlem. Vždy volte spíše více vrstev. Mějte v batohu i mikinu, nepromokavou bundu, pro jistotu ponožky, kdyby se dítě promáčelo.

• BOTY

Chce to dobré boty. Není nic příjemného, když se vypravíme na túru a po pár kilometrech dítě začne kňourat, že ho v botičkách bolí nohy. Nebo mu je zima. Boty do přírody by měly být kotníkové a měly by mít pevnou podrážku.

Na botách určitě nešetřete. Investujte do kvalitní obuvi. Jistotu vám může zajistit například certifikát Žirafa. Pokud jsou jím boty označené, splňují přísné ortopedické a pediatrické požadavky na zdravé obouvání. Boty musejí být pohodlné, mít v prstové části dostatek místa, měly by být ohebné a měly by tlumit nárazy.

Možná vás zaujme i barrefoot imitující chůzi naboso. Jsou sice skvělé, ale pokud je chcete dětem pořídit, určitě je na ně nejdříve zvykejte, než se vypravíte na delší procházku. Jinak by se vám taky mohla změnit v noční můru.

• LÉKÁRNIČKA

Určitě si na výlet zabalte lékárničku. Věřte, že ji oceníte. Nějaký ten puchýř by vám mohl zkazit celý výlet. Mějte po ruce základní léky, které užíváte vy i vaši potomci, přibalte živočišné uhlí pro případ průjmu, endiaron, dále kinedril pro případ nevolnosti. Hodit se budou léky na alergii, dále gel na podráždění, oční či nosní kapky. V každém případě ale hlavně náplasti, případně obinadlo. A také repelent. Přibalte opalovací přípravky a mléka po opalování.

Nu a ještě něco dobrého k zakousnutí, do auta či do vlaku pěknou knížku a taky třeba turistický deníček, kam budete zaznamenávat zážitky. Tak si je krásně užijte.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com

DINO PARK®



ZÁBAVA

PRO CELOU RODINU

DinoParky jsou jako stvořené pro rodinné výlety. Objevte **nové** modely a atrakce a bavte se u **nového 3D filmu**. Dinosauri jsou připraveni rozdávat radost malým i velkým, těšíme se na vás... ;-)

DinoAnatomie

DinoHurikán

NOVÝ 3D film!

NEJVĚTŠÍ SÍŤ ZÁBAVNÍCH PARKŮ



DINOPARK.CZ



ZTRACENÝ SVĚT



Vyrazte na rodinnou dovolenou do Karlovarského kraje



Karlovarský kraj
Žijeme regionem



TIP

Objevte Karlovarský kraj s Karlovy VARY REGION CARD výhodněji. Více na www.karlovyvary-card.cz

Karlovarský kraj je pro děti jako stvořený. At už máte doma neúnavné rošťáky, hloubavé vědce nebo nadšence do zvířátek, nemůžete sáhnout vedle. Nechte je vyřádit na hřištích a atrakcích, vplout do pohádkových světů nebo se dozvědět něco o přírodě. Ukažte jim krásy naší země a objevte místa, která uchvátí je i vás.

VÝLETNÍ AREÁL DIANA

V Karlových Varech můžete strávit příjemný rodinný výlet v areálu rozhledny Diana, kam se dá celoročně vyjet lanovkou. Kromě výhledu na celé město bude děti lákat minizoo a rodiče příjemné posezení ve výletní restauraci. Třešničkou na dortu pak bude návštěva tropické zahrady s exotickými motýly z celého světa.

PARK BOHEMINIUM

Čtvrtý největší park miniatur v Evropě najdete kousek od centra města Mariánské Lázně. Na dosah ruky máte více než sedm desítek modelů památek z celé republiky jako Karlštejn, Ještěd, zámek Čer-

vená Lhota, letohrádek Hvězda nebo třeba zámek Český Krumlov.



PŘÍRODNÍ PARK PRELÁT

Prozkoumat fungování mlýnského kola, zablblnout si v dětském srubu nebo se na chvíli proměnit v indiány zde mohou děti všech věkových kategorií v parku nedaleko Mariánských Lázní. Na ty zdatnější čeká opičí dráha nebo menší túra ke dvěma nedalekým rybníkům.

ZÁMEK KYNŽVART

Zámek plný pokladů si mohou vaše děti projít jako princové a princezny v doprovodu čarodějnice Agáty, bílé paní nebo princezny Markéty. Formou hry se dozvědí, jak vypadal život na zámku, kdo v něm žil a jaký byl vlastně jeho účel.



STATEK BERNARD

Na tomto statku v tradičním chebském stylu se zábava snoubí s poučením. Vyzkoušíte si tradiční řemesla a najdete tu také zookoutek. Pravidelně se zde pořádají jarmarky, trhy a další akce.

AQUAFORUM FRANTIŠKOVY LÁZNĚ

Největší a nejhezčí vodní ráj pro děti v Karlovarském kraji najdete v Aquaforu. K dispozici je návštěvníkům relaxační, plavecký, dětský a v letním provozu i venkovní bazén a mnoho atrakcí.

LESOPARK AMERIKA

Kousek od Františkových Lázní se rozprostírá rybník a lesopark Amerika s chovem přátelských mývalů, poníků, lam a vodní zvěře. Děti se vyřádí u zvířat nebo na hřišti se spoustou atrakcí a společně



ně pak můžete vyplout na vodu. K lesoparku a rybníku Amerika se z Františkových Lázní dostanete minivláčkem.

NÁRODNÍ PŘÍRODNÍ REZERVACE SOOS

Přírodní rezervace u Františkových Lázní připomíná měsíční krajinu. Kdysi slané jezero se během stovek let přeměnilo v rašeliniště a minerální slatiniště s vývěry pramenů a oxidu uhličitého v bahenních sopkách. Děti zaujme expozice „Dějiny země“ s modely prehistorických ještěřů v životní velikosti. Navíc se mohou projet důlní úzkorozchodnou dráhou Kateřina, kudy se dříve vozil vytěžený jíl.



SPORTOVNÍ A REKREAČNÍ AREÁL KRAJINKA

Od přehrady Skalka až po Chebský hrad sahá rekreační areál, který si přímo říká o celodenní výlet. Malé rošťáky necháte vyblbnout na různých sportovištích nebo na lanové dráze a poté si něco ugrilujete na piknikové louce. Zdejší amfiteátr navíc hostí i kulturní a umělecké akce.

MATTONIHO STEZKA PO STOPÁCH SKŘÍTKŮ

Vydejte se údolím Ohře po stopách tajuplných ochránců minerálních pramenů, skalních skřítků. Kdo ví, třeba po cestě i na nějakého narazíte.

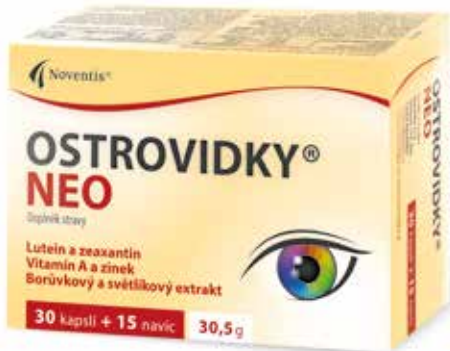
JEŽIŠKOVA CESTA

Hluboko v poetické krajině Krušných hor leží městečko Boží Dar a z něj se skrze lesíky a údolí vine pověstná Ježíškova cesta. Vede přes třináct zastávek u domečků Ježíškových pomocníků, kde na děti čekají zajímavé a napínivé úkoly.

PRO SPRÁVNOU FUNKCI ZRAKU

Ostrovidky Neo obsahují směs vitaminů, minerálů, karotenoidů a extraktů z borůvek a světlíku lékařského, které příznivě ovlivňují stav zraku. Užívání tohoto doplňku stravy je vhodné pro všechny, kdo svůj zrak nadměrně zatěžují (práce na počítači, řídicí) a také pro ty, kdo si chtějí dobrý zrak zachovat do pozdního věku.

www.noventis.cz



NENEČEJTE SI PÍT KREV!

ZVOLTE SPRÁVNÝ REPELENT

Asi nikoho z vás komáří štípnutí nevydělá natolik, abyste s ním spěchali k doktorovi. Na co si ale musíte dát pozor, je kousnutí od klíštěte. ALPA nabízí pomocníky, kteří vás před nepříjemným hmyzem ochrání. Typické žlutočervené lahvičky repelentů ALPA poskytují ochranu před komáry, ovády, klíšťaty a dalšími druhy bodavého hmyzu. Repelenty se vyrábějí v několika formách - sprej, roll on, krém nebo gel.

Více informací na www.alpa.cz



Dudlíky Baby Shower

Hledáte vhodný dudlík pro novorozeňátko nebo předčasně narozené miminko? Dudlíky LOVI byly vytvořeny ve spolupráci s neurologopedy, aby byl zajištěn přirozený a zdravý vývoj nejen zoubků, ale i zubního patra a dásní dětí už od narození. Vyzkoušejte novou kolekci mini dudlíků BABY SHOWER, které jsou díky menšímu štítku velmi lehké, a tudíž ideální pro ty nejmenší. Dynamická gumička je vytvořena z kvalitního silikonu, přizpůsobuje se rytmu sání miminka a nenarušuje sačí reflex. Štítek dudlíku je vykrojený, což je nezbytné pro volné dýchání děťátka, a navíc jsou ve štítku otvory, aby se předcházelo podráždění citlivé dětské pokožky. Dudlíky BABY SHOWER jsou vhodné pro děti do 2 měsíců a mají příjemně jemný design.

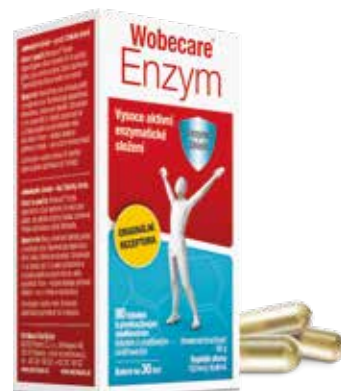
[f](https://www.facebook.com/lovibaby.com) [i](https://www.instagram.com/lovibaby.com) [y](https://www.youtube.com/lovibaby.com) [t](https://www.tiktok.com/lovibaby.com) lovibaby.com

OBJEVTE SÍLU ENZYMŮ V NOVÉM FORMÁTU

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

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

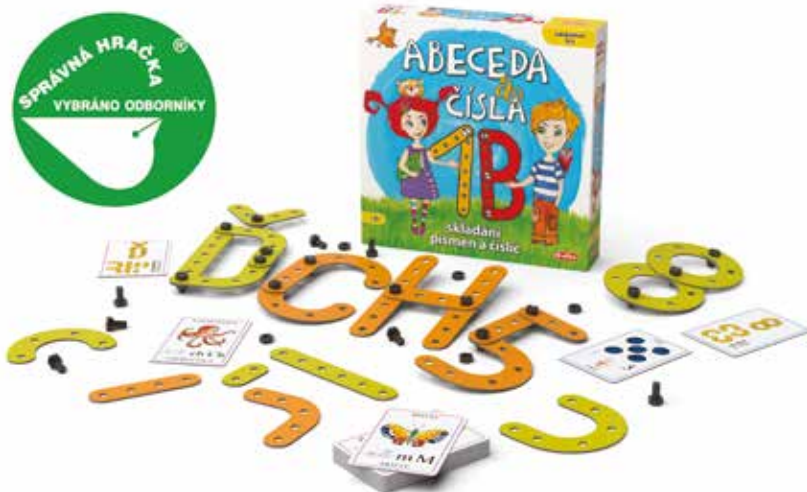
www.wobecare.cz



NA PÍSMENKA ZÁBAVNĚ

Odborníky oceněný soubor her vhodný pro seznámení dětí s písmeny a číslicemi. V pěti různých hrách si zábavnou formou procvičí jemnou motoriku a představivost. Díky fyzickému skládání písmen a čísel si děti vštěpují jejich tvar a lépe si je zapamatují.

Soubor „Abeceda a čísla“ můžete zakoupit za 399 Kč přímo na e-shopu českého výrobce eshop.efko.cz



KUBÍK ČISTÍ STUDÁNKY

Prázdniny, léto, sluníčko, voda a výletek. Užijte si letní měsíce naplno a udělejte společně i něco dobrého pro přírodu. Vypravte se po stopách studánek ve vašem okolí a pomozte je udržovat v pěkném stavu.

Voda je základem naší planety. Víte, že pokrývá až 70 % jejího povrchu? A víte i to, že v ní vzniknul život? Je prostě důležitým zdrojem našeho dalšího žití, proto bychom se nejen k ní, ale i k přírodě samotné měli chovat velmi zodpovědně. A přesně to je cílem projektu Kubík čistí studánky. V rámci něj se značka snaží navracet vodní prameny, pramínky a další zdroje vody v naší přírodě do čistého stavu a dlouhodobě je tak i udržovat.

Zapojte se i vy. Navštivte webové stránky Národního registru pramenů a studánek, kde si můžete vyhledat studánku ve vašem okolí nebo zaregistrovat zcela novou, kterou při svých výletech najdete. Zdokumentujte stav před a po vyčištění a poté fotku společně s datem vložte opět na web Národního registru pramenů a studánek. A nezapomeňte u toho na pitný režim. S lahví ochucené vody Kubík Waterrr půjde práce od ruky. Kubík Waterrr je k dostání v několika dětmi oblíbených ovocných příchutích, jako jsou například jahoda, malina nebo osvěžující citrón, neobsahuje žádné konzervanty, umělá barviva ani sladidla a je dochucen pouze kapkou ovocné šťávy. Navíc díky praktickému uzávěru s křížovou membránou nehrozí jeho vylití.

Více informací hledejte na www.kubikpomaha.eu



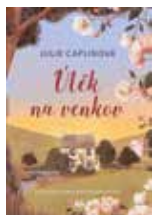
LUCY A HOTÝLEK V BRETAGNI

Lucy potřebuje nový životní začátek. Devětačtyřicetiletá hotelová manažerka z New Yorku, toho času bez práce a peněz kvůli podvodu, kterého se dopustil její bývalý šéf a partner, má soukromý i pracovní život v troskách. Přišla o práci, bydlení i přítele a přežívá u rodičů. Není divu, že s nadějí skočí po jediné nabídce, která se objeví – vedení malého stylového hotýlku v bretaňském Rennes. Představuje si nablýskané lustry a galerii portrétů předků majitelky v životní velikosti, ale skutečnost je jejím představám na hony vzdálená. Ke svému překvapení na místě zjistí, že hotel byl naposledy v provozu po válce. Té první. A že jejím úkolem je dát ho nejprve dohromady a teprve pak úspěšně rozjet.



ÚTĚK NA VENKOV

Ilustrátorka Ella odjede z milovaného Londýna na venkov hlídat dům své kmotry Magdy poté, co jí přítel oznámil, že si potřebuje dát pauzu. Chce si tam utřídit myšlenky a přijít na to, co od života doopravdy chce. Magda ale zapoměla zmínit jednu maličkost – že na ni v domě bude čekat fenka Tess, o kterou je třeba pečovat. Jak si Ella poradí se čtyřnohou spolubydlicí, s mrzutým veterinářem Devonem a starousedlíky, kterým soukromí moc neříká? Přehodnotí svůj život a dá šanci lásce, i když si slíbila, že se bude mužům vyhýbat?



PEKÁRNA SVATEBNÍCH KOLÁČKŮ

Z uliček Halleholmu, idylického městečka nedaleko Stockholmu, se s jarním sluncem konečně pomalu vytrácí sníh. Lovisa s Axelem se chystají na svatbu a stěhování do Vily Halleholm, kde zařizují pokoj pro dychtivě očekávaného potomka. Jejich vyhlídkami však oťese nečekáný zvrát, který oba mladé lidi ponechává v bolestné nejistotě.



ZTRACENÁ KAPITOLA

Anglie, současnost: Osmdesátiletá umělkyně Florence Carterová je se svým životem spokojená. Dny na sklonku života tráví tvorbou rafinovaných linorytů ve společnosti kocoura, psa a mladé sousedky Alice, tiché a úzkostné dívky. Když ovšem Flo zjistí, že její dávná ztracená přítelkyně vydala knihu o letech společně prožitých ve francouzském penzionátu, cítí povinnost odhalit roušku tajemství z minulosti a vydává se v doprovodu Alice a její matky do Francie. Po příjezdu do Lyonu se však hluboko zasutá pravda ukáže jako příliš těžké břemeno.

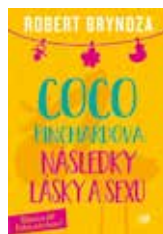


DO MORKU KOSTI

Maren chce totéž co všichni. Spořádanou rodinu, kluka, co ji bude zbožňovat, oddané přátele. V tom jí však brání jeden zásadní problém – každého, koho si Maren zamiluje, nakonec spořádá. Nemůže si pomoci, patří totiž mezi jedlíky.



Od chvíle, kdy ji matka jako batole přistihla nad hromádkou ohlodaných kostí, jež bývaly chůvou Penny Wilsonovou, jsou ty dvě neustále na útěku. Tedy byly – když se mladá kanibalka v den svých 16. narozenin probudí, čeká na ni jen prázdný byt a dopis na rozloučenou. Zanedlouho Maren potká devatenáctiletého Leea, který jejímú apetitu rozumí dokonale – možná až příliš.



COCO PINCHARDOVÁ: NÁSLEDKY LÁSKY A SEXU

Coco Pinchardová se po hrozných útrapách a mimořádně klikaté cestě konečně znovu vdala za fešného Adama, vrátila se do svého starého domu, dopsala svou další knihu a srovnala si vztahy s rodinou i s přáteli. Vypadá to, že jí čeká fantastický rok. To by ale nebyla Coco, aby všechno nezamotala a všechno se jí nezačalo hroutit jako domeček z karet!



COCO PINCHARDOVÁ: MOJE TLUSTÁ OPILÁ SVATBA

Coco Pinchardová má za sebou dost nepříjemných, ale pro pozorovatele zvnějšku vtipných kotrmelců. Teď to vypadá, že se její život konečně vrací do normálu: Po bouřlivém rozvodu a kariéerní krizi má nádherného, o čtyři roky mladšího přítele Adama, její spisovatelská kariéra se rozjíždí, a ucí se dokonce vycházet se svojí přišernou bývalou tchyní Ethel.

Nebo je to zas jenom na chvíli a osud jí připraví do cesty překážky, na kterými si bude zoufat, ale její okolí se nad nimi bude bavit?

MASOVÉ KULIČKY SE ŠLEHAČKOU

Když prohraješ, musíš sníst padesát masových kuliček se šlehačkou!



Příběh dává nahlédnout pod pokličku práce ve velkém obchodním řetězci s nábytkem, kde dochází k nejrůznějším situacím jak mezi zaměstnanci, tak se zákazníky. Martina, která je právě přijata, se postupně seznamuje s novými kolegy, z nichž někteří řeší nejen pracovní problémy, ale i soukromé záležitosti. Postupně zjišťuje, že jako skoro všude se mezi nimi vytváří síť vztahů utkaných ze sympatií, podpory, intrik, paktování se, řevnivosti, nenávisti a úskoků. Do tohoto labyrintu vztahů a emocí se dostane i Martina, hlavní hrdinka románu o obyčejných lidech, obyčejných vztazích a obyčejných věcech, lehce okořeněného humorem



KDE JSI, KDYŽ NEJSI

Bouřlivé, syrové a vášnivé vyprávění o rozchodu

Toto je příběh o svobodě, závislosti, zbabělosti a statečnosti. O poslušnosti, laskavosti i lhostejnosti. O těch nejlepších a nejhorších rozhodnutích. O naději a beznaději. O zraňování a zraňování se. O tom, co se stane, když s něčím tak strašně moc škusneš. Toto je příběh bez pravidel. Je to jenom hra, anebo jde o život?

JOSEFÍNĚ VŠICHNI LŽOU

Lež a smrt: obě jsou občas milosrdné, ale většinou na ně nikdo nemá náladu. A už vůbec ne ve vlastní rodině.



Kdyby byla Josefína omáčka, byla by rozhodně koprovka. Ne každý jí má rád, ale kdo jí rád má, má ji většinou rád hodně. Babička jí umírá na Alzheimeru, táta nedávno málem umřel na mrtvici a máma říká, že umřelo něco v ní. Všichni v Josefínině rodině se ve svých menších i větších tragédiích tak moc soustředí na hledání smyslu svého života, až si nevíšimají, že jim úplně uniká. A pokud nezemřeli, možná ho hledají dodnes.

Nechci propásnout ani minutu

Energii by jí mohl závidět i trénovaný sportovec. Sympatická herečka **Lucie Vondráčková** je známá svou vášní pro pohyb i zdravou stravu. Totéž se snaží vštípit i svým dvěma synům.





Lucie Vondráčková

- Herečka, zpěvačka, tanečnice a dabérka se narodila 8. března 1980 v Praze.
- Jejím otcem je hudebník Jiří Vondráček a matkou textařka Hana Sorossová.
- Před kamerou se objevila už ve svých devíti letech.
- Vystudovala hudebně dramatický obor na Pražské konzervatoři a kulturologii na filozofické fakultě.
- S bývalým partnerem, hokejistou Tomášem Plekancem, žila několik let v Kanadě.
- Má dva syny Matyáše a Adama.
- Momentálně je na volné noze, vrátila se na divadelní prkna, točí CD a dabuje.
- Nyní září ve hře Štěstí po boku Hynka Čermáka.
- Získala osm stříbrných slaviců, pět cen Týtý a nespočet hereckých ocenění v zahraničí.
- Po úspěšném CD Láskověty chystá další se stejným týmem.

Vypadáte neuvěřitelně svěže a mladistvě. Vždycky jste působila mladince. Teď je to asi velký bonus, ale vnímala jste to tak vždycky? Nebo jste měla někdy období, kdy vám to bylo nepříjemné?

V osmičce jsem vypadala jak pátačka a šlo mi to na nervy. Ale tak to je. Do dvaceti mají lidi tendenci chtít být starší, než jsou, po pětadvacítce se to otočí. Ale vždycky jsem měla ráda herečky typu Jany Preissove Marty

Vančurové nebo Libušky Šafránkové. Nenápadná, oduševnělá krása, která jde zevnitř. A nestárne. Tyhle ženy mi vždy připadaly mladší, než opravdu byly.

Máte to v genech, nebo o sebe teď po čtyřicítce musíte nějak více pečovat, abyste si zachovala „mládí“?

Nemám v úmyslu bojovat o své mládí. To se postupně přehoupává do zralosti a je to fajn. Čímž ale nechci

naznačit, že jsem menší blázen a rapl než před tím :-). To je nastavení, které asi zůstává. Sbíráám žížaly, aby je po dešti někdo nezašlápl, vymyslím s kluky blbosti a někdy mám tolik energie, že jsem jako papiňák. A to se nemění.

Kde tu energii čerpáte?

To bych taky ráda věděla :-). Ale měla jsem ji vždycky. Lidi, kteří se mnou pracují, tak vědí, že nemám ráda čekání a pauzy. Třeba v divadle zbožňuju hry pro dva. Jste na jevišti nonstop a nečekáte na svůj výstup v zákulisí. Prostě jedete příběh od začátku do konce. Zkoušení je sice hodně intenzivní, ale stojí to za to.

Energie z vás přímo číší, ale býváte i někdy unavená? Nedovedu si vás tak představit.

Mám takové svoje pracovní limity. Třeba když načítám audio knížku, nebo jsem na dabingu, tak vím, že cca po třech hodinách a půl už jsem trochu mimoň. Soustředění je prostě na ústupu. Ve studiu při nazpívávání desky to je zas šestihodinový horizont. Takže po šesti hodinách práce na písničkách už jsem grogy. Každá věc, kterou dělám, má prostě svůj energetický limit a ten musím respektovat.

Taková únava je určitě přirozená. Takže po té zmíněné čtyřicítce necítíte, že by energie ubývalo? Co pro vás vůbec tohle číslo znamená? Považujete to jako nějaký zlom v životě ženy?

Ani ne. Pro mě byla zásadní osmačtíctka. Vraceli jsme se s klukama z Kanady a já zároveň zpátky ke své profesi. Začalo mi být víc jedno, co kdo říká a co si o mě ten nebo tamten myslí. Víc jsem poslouchala samu sebe a svoje sny. Tehdy jsem dost věcí pochopila a osvobodila se. Po čtyřicítce už jen sbíráte ovoce svých profesních zkušeností. Je mi teď moc dobře.

To je na vás vidět. Přesto, když jsme u toho „magického“ čísla, v této době se ženám začíná zpomalovat metabolismus. Můžete se nějak začít omezovat? O vás je známo, že jste na sebe





hodně přísná, musela jste ještě více přitvrdit?

Zpomaluje??? Aha, tak to bych se na to měla zaměřit :-). Dělán si trochu legraci, ale myslím, že je to naopak. Když trochu povyroستou děti a ženská je plná sil, tak naopak zrychlí. Aby už nepropásla ani minutu.

Takže jste nemusela nasadit nějakou dietku? Přitom v životě jste vyzkoušela hodně alternativních výživových směrů, že? Který vám vyhovuje nejvíc?

Přiměřenost. To je fajn směr. A tak zvaný schodismus. Když vidíte schody nahoru, jděte.

Vzpomenete si na svůj „nejbizarnější“ dietní přešlap?

Nejde ani o přešlap. Spíš o nastavení a vnímání jídla. Ženy samy sebe často trestají za prohřešky tím, že „teď nebudu týden jíst“, což samozřejmě málokdo dodrží a pak se zase trestá. Hodně se toho pak změní, když máte děti. Jste svému tělu za všechno vděčná a přestanete se trápit. Muži to umí líp a dřív. Ani to těhotenství nepotřebují :-). Dal jsem si blbost? No tak si ji už zítra nedám, no. Ale nutno říct, že společenský tlak na to, jak žena vypadá, je v naší společnosti o dost vyšší než na muže.

Kdysi jste řekla, že nejhorší je být veganem a dát si krupicovou

kaši. Jak to dopadlo?

Špatně :-). Ale člověk je mladej a blbej. Musí dělat chyby. Já jsem nepila alkohol, ale byla jsem sama sobě takovým pokusným králíkem v jídle. No a sem tam to byla katastrofa:)

Stále jste veganka?

Masa jím úplně minimum. Nelíbí se mi systém, jakým se chováme ke zvířatům a vadí mi to čím dál víc. Na jednu stranu jsme národ pejskařů a domácích mazlíčků a na druhou je nám fuk, že inteligentní tvorové, kteří jsou schopni vnímat radost, bolest i přátelství, jsou chováni a likvidováni po tisících. A pak se toho půlka vyho-

dí. Nechápu to a nechci být součástí takového systému.

Vedete ke zdravé stravě i syny? Jak se u vás jí?

Starší syn je příklad zdravostravce. Mladší je paličák a nejradši má stravu nezdravou. Ale snad to pochopí. Jdu příkladem, nic jiného rodič dělat nemůže.

Vaříte ráda?

V Kanadě jsem vařila hodně. Hlavně ryby a pořád jsem zkoušela něco nového. Pekla jsem štrůdly i cukroví. No prostě jsem byla doma s dětmi. Teď jsem zpátky v pracovním procesu. Pro





sebe nevařím vůbec a pro kluky furt. Ale vedou u mě rychlé recepty. Nera-da se s něčím moc patlám.

Umíte si i zahřesit?

Sem tam si dám palačinky s javoro-vým sirupem.

Jednu dobu jste dokonce jedla jen ovoce. Ale Deana Horváthová vás přiměla přibrat kvůli roli, je to tak?

Šla jsem na konkurz do filmu *Post coitum*. Roli jsem dostala s tím, že musím přibrat. Tak jsem to tak ně-jak dávala, ale probrali mě vlastně až *Snowboardáci*. Tam jsem musela jez-

dit na prkně a potřebovala jsem sílu.

Co byste byla pro roli obětovat? Za jakou hranici už byste nešla?

Ráda se v rolích měním. Ale větši-nou si ty změny vymýšlím sama, re-žiséri na nich moc netrvají. Nemám problém s délkou vlasů. Klidně sem tam ty své dlouhé ostříhám. Tlustá, hubená, každá role chce něco. A jako herečka s tím nemám problém. Nej-sem krasavice, takže když mi to ně-kde úplně nesluší a je to v roli, jsem s tím ok.

Ale mnozí lidé vás za krasavici považují. Co pro sebe v tomto

ohledu děláte?

To si myslím, že moc ne :-). České ženy a modelky jsou opravdu celosvětově krásné. Ale jsou to ty vysoké, štíhlo-nohé gazely. My 168 cm vysoké holky jsme spíš sportovní, taneční, studijní typy a rády se smějeme :-). Vždycky, když mi někdo na focení řekne, ať se tvářím sexy, dostane všechny výrazy světa kromě toho *femme fatale* sexy pohledu :-))) Ten mi prostě nejde. Ale žiju zdravě, nekouřím, nepiju a nemyslím negativně. To myslím pomáhá.

Michala Jendruchová

PŘEDPLATNÉ MOJE rodina a já

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



OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

JMÉNO A PŘÍJMENÍ:

ULICE:

MĚSTO A PSČ:

E-MAIL: TELEFON:

VZDĚLÁNÍ: VĚK:

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

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

PROČ SE ROZHODNOUT PRO PŘEDPLATNÉ?

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

PROČ VOLIT PŘEDPLATNÉ?

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

Z PŘÍŠTÍHO VYDÁNÍ

JÍDELNÍČEK NA DOVOLENÉ



ČERVEN 2023

MOJE
rodina
a já

18. 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 Vítoušová,

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

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

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

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

Obchodní oddělení tel.: +420 774 584 123

E-mail: inzerce@rodinaaja.cz

Předplatné e-mail: predplatne@rodinaaja.cz

Registrační číslo: MK ČR E 17058

Mezinárodní standardní číslo ISSN: ISSN 2571-239X

Za obsah inzerce odpovídá inzerent

AcneTest

Nejmodernější **DNA analýza**
pro následnou **léčbu akné** na míru pacienta

Pomáhá dermatologům vybrat **optimální**
účinnou látku pro dosažení **nejlepších**
výsledků léčby akné.

www.acnetest.cz



AcneTest obsahuje zdravotnický prostředek.
Před použitím si pečlivě přečtěte návod.



CUORENERO DONUTY BEZ LEPKU

ITALSKÉ

PEČENÉ



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