

A close-up portrait of a woman with wavy blonde hair and red lipstick, looking directly at the camera. The background is a plain, light color.

MOJEL- rodina *a já*

18. ročník
ČERVEN 2024
ZDARMA

PATRICIE PAGÁČOVÁ

Bez přátel nemůžu existovat



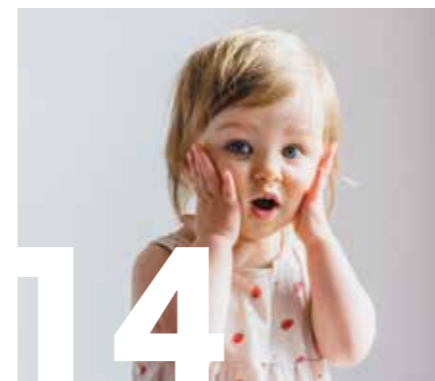
Joolz Day⁵
-15%*



+
ZDARMA*
Adaptéry pro
autosedačku &
Pláštěnka

*Při zakoupení kočárku Joolz Day⁵ získáte pláštěnku & Joolz Day⁵ adaptéry pro autosedačku zdarma.

Obsah



14



24



66



92

- 4 Aby kůže neplakala...
- 8 Nejčastější dětské problémy
- 14 Máme doma batole aneb bezpečí nadevše
- 20 10 tipů na zdravé a rychlé svačiny pro děti
- 24 Jak prožít aktivní léto ve zdraví
- 40 Hubneme zdravě
- 46 Jak si zlepšit trávení
- 56 Když nás trápí hemoroidy
- 62 Jak zvládat úzkosti v tempu moderního života
- 66 Péče o zdravé intimní partie - hygiena a kosmetika
- 70 Menopauza, problém, který lze snadno řešit
- 76 Léto, jak má být
- 86 Chcete mít spokojeného psa?

Rozhovor

92

Patricie Pagáčová
Bez přátel nemůžu existovat



Editorial

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

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

A co vám přináší červen v našem časopise? Samozřejmě novou porci zajímavých článků. Řekneme si něco o tom, jak prožít aktivní léto, jak pečovat o pleť a vlasy i jak se poprat s úzkostí. Samozřejmě si teď před létem řekneme i něco o nebezpečích, která na nás v létě číhají...

Tak na shledanou za měsíc...

Iva Nováková

Titulní foto: LuckyBe

Aby kůže neplakala...

Alergiků bohužel stále přibývá. Ať už je projev onemocnění jakýkoliv, ať se jedná o atopický ekzém, či astma, pro dítě to vždy přináší nepříjemné zážitky a velké nepohodlí...

Alergie je nemoc imunitního systému. Imunitní systém je vybaven schopností rozlišit vetřelce typu bakterií, virů nebo nádorových buněk a zahájit proti nim imunitní reakci. Proti látkám obsažených v běžných potravinách nebo v pylových zrnech zdravý imunitní systém nezasahuje.

Alergický organismus nedokáže správně rozlišit mezi důležitým a nedůležitým a vyvíjí prudkou obrannou reakci i proti takovým banalitám, jako jsou součásti pylových zrn, zvířecí srsti nebo některé běžné složky potravy.

Alergická reakce se může projevovat různě. Na kůži ekzémy, na sliznicích překrvením a otokem. Všechny tyto příznaky jsou způsobené stejnými buňkami, proto se alergické reakce se léčí velmi podobně. Pojďme se podrobně

podívat na kožní projevy alergie – atopický ekzém...

JAK ATOPICKÝ EKZÉM VYPADÁ?

Atopický ekzém je neinfekční zánět kůže charakteristický střídáním období klidu a zhoršení. Jaro a podzim bývají pro lidi s touto chorobou náročnější hned z více důvodů, komplikace přináší zejména aktuální stav pylu v ovzduší. V zimě je zase kůže přesušována vytápěním a střídáním teplot při přechodech ze zimy do tepla a naopak. Úlevy se atopici dočkají obvykle v létě, sluneční paprsky a málo vrstev oblečení jim prospívají. U velmi malých dětí může první flíček vypadat jako opruzenina (na zvláštním místě). Místo může být zarudlé nebo s výsevem pupínků, které

připomínají potničky. Ložisko bývá znatelně ohraničené a může být šupinaté. Ve starším věku může zesvětlat, ale kůže v daném místě může připomínat struhadlo.

ZÁZRAČNÉ KRÉMY A MASTIČKY

U malých dětí se může atopický ekzém zhoršovat při běžných infekcích, po očkování i při růstu zubů. Máte-li podezření na infekci kůže, proberte se svým lékařem možnost stěrů z inkriminovaných ložisek ekzému. Když u malého ekzematika propukne herpes virus, impetigo nebo je-li rána infikována bakteriálně, je nutné zažehnat tuto komplikaci bezodkladně a účinně. Součástí takové léčby je také harmonizace vnitřního prostředí těla a doplňování



minerálů a vitamínů, které mohou chybět tím spíše, čím striktnější jídelníček dítě má. U větších dětí se mohou zjišťovat další informace o zdravotním stavu také díky krevním testům a testům na potravinové alergie. Samotné krémy, mastičky a tinktury vaše dítě zázračně nespasí. Mohou ale ulevit v kombinaci s dalšími opatřeními. Lokální léčbu kortikoidy nechejte pro závažné stavy.

OBECNÁ PRAVIDLA PÉČE O CITLIVOU A EKZEMATIC-KOU KŮŽI:

To, co velmi pomáhá jednomu, nemusí pomáhat druhému. Minimální či žádná parfemace a nepřítomnost dráždivých konzervačních látek jsou při správné volbě kosmetiky samozřejmostí. Také buďte opatrní i u léčivých bylinek a jiných přírodních produktů (např. heřmánek či propolis mohou působit reakce). Jakýkoliv nový, a to i léčebný prostředek, nikdy napoprvé nenanášejte na větší plochy, ale napřed proveďte test tolerance. Aplikujte po 3 dny malé množství na malý okrasek kůže (např. na zápěstí). Pokud se neobjeví svědění či pálení, začervenání, pupínky atp., pak teprve můžete dát na ostatní místa. Mazat raději slabší vrstvou než silnou a čím častěji, tím lépe.

HYGIENA KŮŽE

Kůže ekzematika, neschopná účinně vázat vodu, se snadno vysušuje, je dráždivá a zranitelná. Proto je třeba šetrná hygiena (včetně častého stříhání nehtů, aby se do porušené kůže nezanesla infekce). Klasická mýdla ani koupelové pěny se při AE neúčinně. Vhodná jsou



hypoalergenní tekutá mýdla (tzv. syndety), mycí kostky/tablety bez obsahu mýdla nebo hypoalergenní šampony či sprchové gely, vše bez parfemace, s neutrálním nebo lehce kyselým pH. Do koupele lze přidávat sprchové léčebné oleje.

U dětí se osvědčilo „pravidlo tří minut“: Koupel či sprcha do 3 minut (voda nemá být příliš teplá), pak kůži zlehka a šetrně osušíme a do 3 minut promažeme vhodným kosmetickým přípravkem. Optimální frekvence koupání dítěte je pak ob 3 dny.

Při péči o atopickou pokožku musíme dát velký pozor i na prací prášky, které používáme, stejně tak jako na všechny čisticí prostředky. Jejich správná volba může být právě vstupenkou ke zdravé kůži.

PŘÍRODNÍ PRODUKTY VHODNÉ K PROMAZÁVÁNÍ

Při výběru bylinných přípravků a pří-

rodních produktů byste se měli řídit obecnými pravidly platnými pro jakékoli kosmetické produkty. Jejich hlavní funkcí by mělo být zvládnění pokožky. Přírodní kosmetické přípravky ale obsahují různé druhy bylin, které mohou problematickou pokožku dráždit. Setkáte se s produkty, které obsahují např. čajovníkový olej (tea tree oil), heřmánek lékařský, škumpu jedovatou, měsíček lékařský, kmínový olej, na které může vzniknout alergická kožní reakce. Nejedná se však o pravidlo, naopak řada atopiků bylinné přípravky spokojeně využívá.

CO NAŠÍ KŮŽI ŠKODÍ PŘI POUŽÍVÁNÍ KOSMETICKÝCH PŘÍPRAVKŮ

Vždy bychom měli mít na paměti, že užívání veškerých produktů, ať kosmetických, či přírodních, by se mělo řídit pravidlem, že vše, čím svoji pokožku promazáváme, naše kůže absorbuje. Proto nezapomínejme, že promazávací krémy by neměly být parfémované. Mnoho vonných esencí je vyráběno z toxických látek, z nichž například ftaláty mají prokazatelnou schopnost vzniku mnoha rizikových onemocnění. Dále by krémy neměly obsahovat alkohol. Alkohol vysušuje pokožku a útočí na kožní bariéru. Na obalech se označuje názvy etanol, ethyl alkohol, metanol, isopropyl alkohol, benzyl alkohol a SD alkohol. Aby bylo minimalizováno riziko podráždění pokožky či kožních alergií, je žádoucí, aby kosmetické přípravky neobsahovaly parabeny.

Zdroj: proalegiky.cz, foto: Shutterstock.com



A-DERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE VEGETAL

Mějte suchou, podrážděnou nebo atopickou kůži *pod kontrolou*

PŘÍRODNÍ EMOLIENČNÍ PÉČE

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

NOVOROZENCI – KOJENCI – DĚTI – DOSPĚLÍ

NÁŠ TIP:

EXOMEGA CONTROL Emolienční krém

- ✓ Snižuje svědění a suchost kůže.

EXOMEGA CONTROL Zvláčňující sprchový olej

- ✓ Zklidňuje kůži již po prvním použití.

Dermalibour+ Reparační CICA-Krém

- ✓ Okamžitě zklidňuje, obnovuje a vyživuje.
- ✓ Vhodný i pro novorozence – opruzeniny, suchá podráždění v okolí úst.

EXOMEGA CONTROL

- ✓ Okamžitě zklidnění
- ✓ Proti škrábání
- ✓ Od narození



www.aderma.cz

Nejčastější dětské problémy

S miminkem nám přichází do života radost. Ovšem do té chvíle, než ho začne trápit nějaké onemocnění. I běžné potíže, s kterými se málokteré novorozeně nepotká, dokážou malého tvorečka, potažmo nás rodiče, vyčerpat. Na jaké běžné nemoci se připravit?



Nevyhýbají se nikomu. Některé nemoci zasáhnou naše nejmenší, sotva přijdou na svět.

ŽLOUTENKA

Už těsně podporou nemalou skupinu dětí postihne novorozenecká žloutenka. Co za ní stojí? Nejčastěji ji způsobuje rozpad červených krvinek, při kterém se uvolňuje barvivo bilirubin. Právě ten způsobí zežloutnutí kůže a bělma. Obvykle se objeví hned druhý den po narození a třetí až pátý den bývají projevy nejsilnější. Miminko zežloutne, je spavé, unavené, nechce tolik přijímat potravu a neprospívá.

Většinou nemá komplikace a za pár dnů samovolně vymizí. Pomůže denní světlo, slunce, ale nevystavujte ho přímému slunci. Vážnější průběh může být například v případě nedonošených dětí. Při těžším průběhu lékař nasadí fototerapii. Při ní miminko kontrolují srdeční činnost, teplotu, dech i chování.

INFEKCE

Číhají na nás na každém rohu. Zvláště novorozeneč, které ještě nemá vyvinutou imunitu, je k nim náchylné. Nejčastěji postihují dýchací cesty, ať už je to rýma, zánět nosohltanu či průdušky. Často se infekce dostanou do trávicího ústrojí, což vyvolá infekční průjem či zvracení. Časté jsou pak nemoci jako neštovice, spála, spalničky či obvyklá pátá a šestá nemoc. Tato virová onemocnění se projevují jako nachlazení, typická je teplota, únava, ke které se přidává vyrážka.

Miminka se rodí s nevyzrálým imunitním systémem, a tak první styk s konkrétním virem může mít za následek vznik onemocnění. Teprve postupně si dítě buduje obranyschopnost. Není to tedy nic neobvyklého a většinou ani nic nebezpečného. Riziko může nastat v případech:

- Nedonošených dětí
- Chronických onemocnění srdce
- Při dalších chronických nemocech (cukrovka, plíce, nádory...)
- Při onkologické léčbě
- Podvyživených jedinců...

PÁTÁ NEMOC

Pod tímto pojmem hledíme onemoc-



nění, které se projevuje vyrážkou, zarudnutím, bolestmi kloubů, případně zvětšením uzlin, teplotou... Děti ji obvykle zvládnou bez větších komplikací. Nebezpečí však hrozí těhotným ženám, kdy může i poškodit plod.

Nejčastěji se s pátou nemocí setkávají předškoláci. Inkubační doba se udává jeden až dva týdny. Což je riziko v tom, že právě po týdnu bývá dítě nejnakažlivější. Tedy v době, kdy se ještě neobjeví vyrážka. Ta následuje po příznacích podobným nachlazením.

Co pro dítě můžete udělat, je hydratace, pitný režim, vitamíny, hlavně vitamín C a klidový režim. Při teplotě nad 38 stupňů pak léky na snížení horečky.

ŠESTÁ NEMOC

Šestá nemoc je infekční onemocnění, které postihuje nejčastěji kojence a batolata. I toto onemocnění se projevuje vyrážkou, horečkou, případně kašlem a průjmem. Přestože je vysoce nakažlivé, průběh nebývá komplikovaný. Inkubační doba je zpravidla pět až dvanáct dnů.

NEŠTOVICE

Některé maminky schválně se svými dětmi navštěvují rodiny, kde neštovice probíhají, aby tzv. měly vystaráno. Jedno z neznámějších infekčních onemocnění napadá hlavně malé děti do deseti let věku. Protože se přenáší kapénkami, vzduchem nebo dotykem předmětů, rychle se promoří celý kolektiv.

Projevuje se teplotou, únavou a postupně se přidává tolik známá vyrážka. Objevuje se ve vlasech, na obličeji, krku, končetinách i na těle. Dítě je na-

kažlivé už dva dny, než se vyrážka vyseje. Dalších sedm dnů je infekční.

Má několik stádií. Nejdříve zrudne, následně se objeví pupínky, které se postupně přetvoří na puchýřky. Nakonec se udělá stroupek. Děti toto onemocnění snášejí vcelku dobře, až na nepříjemné svědění. Závažnější průběh může mít u dospělého člověka. Nebezpečí hrozí těhotným ženám, jejichž prostřednictvím se může přenést na plod.

SPALNIČKY

V poslední době o sobě dávají znát. Přenáší se kapénkou, jsou velmi nakažlivé a mohou být i komplikované. Nejdříve se objevuje rýma, kašel, zánět spojivek, teplota, následně se přidává vyrážka a teplota stoupá do horečných stavů. Obvyklá je bolest hlavy, únava, schvácenost.

Nejnáchylnější jsou ke spalničkám děti kolem čtyř pěti let věku. Nevyhýbá se ale ani mladším i starším a dokonce ani dospělým. Člověk je infekční už dva až čtyři dny, než se objeví vyrážka, a ještě dalších pět dní poté, co zmizí. Od nakažení do propuknutí nemoci počítejte i dva týdny. Další dva týdny obvykle nemoc trvá. Kdo ji ale prodělá, vytvoří si celoživotní imunitu.

Někdy se ale mohou přidat vážné komplikace, které vyústí i v zápal plic. Hrozí také průjmy atd. Na spalničky není lék. Můžeme regulovat projevy. Přidat vitamíny na podporu imunity, dostatečně pít, odpočívat a od horečky uleví léky. Nejúčinnější prevencí je očkování, které je u nás povinné.

Přírodní produkt | Doplněk stravy



BabyCalm

Spokojené břicho
a klidný spánek

babycalm.cz

INZERCE

Přípravu do I. třídy zvládnete hravě!

Leptší výslovnost, lepší zručnost, lepší paměť, lepší orientace,
lepší počítání, znalost písmenek, poznávání barviček...

Hlavolam ZDARMA ke každému nákupu na e-shopu www.PEXIK.cz

Akční ceny v katalogu **Back to school**

Sada 11 her v 1
Hry s písmenky na spousty zábavných způsobů.

BESTSELLER

PEXESO PRO UŠI

Pro rozvoj paměti, sluchu, výslovnosti a poznávání barev... a kopec zábavy pro malé i velké!

od 4 do 12 let

NOVINKA

ABECEDA

Pro rozvoj paměti, sluchu, výslovnosti a poznávání barev... a kopec zábavy pro malé i velké!

od 4 do 8 let

Naše hry a hračky najdete v hračkářství, papírnickví, knihkupectví, e-shopech a u partnerů:

LUXOR 4KIDS Dvěděti.cz MALL.cz maxik.cz ... a dalších.

Všechny naše naučné hry najdete tady >

Milujete naučné hračky?
www.pexi.cz

INZERCE

PŘÍUŠNICE

I proti tomuto onemocnění chrání očkování. Pouze ale na pár let. Proto se s ním občas setkáváme. Jak se projevuje? Začíná podobně jako nachlazení – zvýšená teplota, bolest hlavy, nechut k jídlu. Postupně se teplota zvyšuje a otékají příušní žlázy. řenáš se kapénkou – slinami, krví, močí nebo mateřským mlékem. Při této nemoci by měla nastat asi desetidenní karanténa.

Kromě skutečných nemocí se však naše děti potýkají s různými jinými bolístkami. Zvláště bezradní se cítíme v případech nejmenších. Na co běžně narazíte?

PRŮJEM

Novorozenci konzumují tekutou stravu, a tak mívají běžně řídkou stolici. Jiná situace nastane, pokud je zelenější, objevuje se v ní hlen, je vodnatější a častější, než jste zvyklá. Někdy se to může stát dietní chybou kojící maminky.

Určitě dohlédněte, aby děťátko přijímalo tekutiny, jinak hrozí dehydratace. Průjmem také přichází o minerální látky. Sama si nasadte dietu v podobě rýže, banánů, sucharů. Jestliže i tak průjem přetrvává, případně dítěti stoupne teplota, měl by ho vidět lékař.

ZÁCPA

Další problém, který může vyvolat bolest břicha. Plně kojení novorozenci zácpu nemívají. Naopak se s ní často setkáváme při přechodu na umělou výživu. Tuhá stolice, potíže s vyprazdňováním, méně častá frekvence, bolesti břicha, to jsou znaky, kdy zpozornět.

Výjimečně může pomoci čípek. Ale jest-

liže jsou problémy dlouhodobější, zamířte k lékaři.

KOLIKA

Tuhle „věc“ zažívá snad každá maminka a pravděpodobně vám potvrdí, že je velmi vyčerpávající nejen pro samotné miminko, ale pro všechny členy domácnosti. Koliku provázejí urputné bolesti. A tak dítě strašně pláče, je neutišitelné. Pláč může trvat i několik hodin.

Za vším hledejme zaražené prdíky, kdy plyn nemůže odejít ze střev. Dítě má tvrdé břicho. Je to častá potíž novorozenců, kteří se téměř nehýbají. Proto jak roste, jejich četnost se zmírňuje. Snažte se mu ulevit tím, že ho nosíte ve vertikální poloze a pohupujete s ním, aby se potrava mohla dostat níž. Pomáhá nahřátá plenká přiložená na břicho či jemná masáž.

OPRUZENINY

Miminka se rodí s jemňoulkou pokožkou. Je velmi citlivá, a tak na vše rychle reaguje. Proto novorozenci často mívají kožní potíže. Navíc tráví celé dny v plenkách, nemají pohyb, leží a potí se. A tak jsou náchylné k opruzeninám. Zvláště v oblasti plenek.

Abyste jim předešla, zavčas dítě přebalte a nenechávejte ho v pročuraných plenkách. Zároveň ho citlivě, ale pečlivě omyjte, nejlépe proudem vody. Pokud to není možné, pak použijte vlhčené ubrousky. Následně pokožku dobře osušte a naneste krém proti opruzeninám.

PROŘEZÁVÁNÍ ZOUBKŮ

Jen málokteré dítě snáší prořezávání zoubků dobře, a často proto tohle ob-

dobí patří k nejmrzutějším v životě jinak zdravého miminka. Všechno je na jednou vzhůru nohama a celá rodina si snadno všimne, že se něco děje.

Jak poznat, že miminko roste zoubek?

Miminko se snaží dostat pěstičky do pusy, hodně slintá, nebaví ho oblíbené hračky, je vzteklé, protivné, rychleji se unaví a pláče víc, než je obvyklé. A není divu. Dítě bolí nateklé dásně a nechápe, co se s ním děje. Opakovaně se v noci budí, vyžaduje častější kontakt a hledá u maminky útěchu.

Dalším příznakem může být odmítání jídla a teplého mléka nebo konkrétních tvarů saviček. Situace může vyvrcholit až zvýšenou teplotou, průjmami a není neobvyklé ani to, když přijde na scénu rýma. Nejhorší je jen krátký moment, kdy už se má zoubek tak tak proříznout. Když už je venku, miminko se uklidní a dá se říct, že si používání nového zoubku začne i užívat.

Ve fázi, kdy je dásně opuchlá, ale zoubek ještě není těsně před vyklubáním, zajistěte děťátku nachlazené kousátko. Můžete mu také podávat k žužlání mraženou zeleninu a ovoce. Některým dětem chutná a zároveň pomáhá ovocná kapsička zamražená v tvořítku na zmrzlinu.

Když proti bolesti chlazení nezabírá, pořídte v lékárně gel na dásně při růstu zubů. Ten je lehce znecitliví a miminku tak od bolesti krátkodobě uleví. Můžete vyzkoušet i čípky, které miminku uleví od bolesti.

CO JSTE MOŽNÁ NEVĚDĚLA:

Myslela jste, že už zcela vymizel černý kašel? Pak vás vyvedeme z omylu. Toto vážné onemocnění s dávivým kašlem se loni začal docela výrazně šířit. A to napříč věkovými kategoriemi od dětí po seniory. V minulosti byl postrachem, protože se na něj umíralo. V současnosti před ním chrání očkování, které je povinné a je součástí hexavakcí. První se provádí začátkem 9. týdne, do jednoho roku dítě absolvuje druhou dávku a v roce ještě třetí. Další očkování následuje kolem 5. roku a v deseti letech následuje přeočkování.

Text: Michala Jendruchová,
foto: Shutterstock.com

Viburcol®

Spokojené dítě, šťastná máma

Viburcol® pomáhá uklidnit miminko a utišit pláč:

- při příznacích dětských infekcí (rýma, kašel, teplota)
- když trpí nespavostí
- když se klubou zoubky
- při mírných bolestech břicha

od 1. dne věku, čípky je možno kombinovat s jinými léky

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



Viburgel®

Ošetřující a zklidňující gel při prořezávání zoubků

- zklidňuje podrážděné a zarudlé dásně
- pomáhá snížit bolestivost při prořezávání zoubků
- příjemná chuť
- bez cukru a lidokainu*

Obsahuje přírodní složky, které mají zklidňující účinky:

- výtažek z heřmánku
- výtažek ze šalvěje
- hřebíčkový olej



Kosmetický přípravek pro děti. K dostání v lékárně. Můžete používat samostatně či v kombinaci s lékem Viburcol®. *Lidokain by se neměl používat u dětí, kterým se prořezávají zoubky. [Zdroj: The U.S. Food and Drug Administration (FDA)]

-Heel
Healthcare designed by nature

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



Máme doma batole aneb bezpečí nadevše

*S miminkem se nám život obrátí naruby. A pokračuje to, i když povyroste.
Změní se nám svět i domácnost. Jak ji vybavit, aby byla pro dítě bezpečným
a radostným útočištěm?*





Z malého miminka vyroste tvoreček, kterého všechno zajímá, všechno musí vyzkoušet a „ochutnat“. Všude strká prstíky, všechno vkládá do pusinky a všechno je pro něj strašně lákavé. Právě teď se dítě hodně mění a vás čeká další fáze. Jak se na ni připravit? Jak připravit byt, aby byl bezpečný? Co naservírovat k jídlu, aby mu chutnalo? Poradíme vám.

BEZPEČNÝ DOMOV

Jakmile dítě začne objevovat svět, postará se o naši kondici. Neustále budeme ve střehu, budeme za ním běhat a hlídat, aby si neublížilo. Přitom mnoho zranění dětí utrpí právě doma. V každém koutu na ně číhá nějaká nástraha, která je pro ně ale ohromně lákavá.

Ublížit mu může prakticky cokoliv. Nejen elektřina, rohy stolu, horký sporák, čisticí prostředky, léky, ale i hračky, které nejsou kvalitní nebo určené pro jeho věk. Čím vybavit byt?

STOLOVÁNÍ

Batole pomalu učíme společnému stolování. Vždyť právě teď mu dáváme základy do budoucího života. Jídlo by se, kromě potřeby dodání živin, mělo stát příjemným rodinným rituálem. Postupně tedy dítě učte sedět společně s vámi

u stolu. Pomůže mu to v socializaci.

K tomu ale potřebujete stabilní dětskou židličku, která zajistí, že z ní dítě nevypadne, nepřevrátí se nebo nezraní. Existuje bezpočet modelů, provedení, materiálů a designů. Nejdůležitější je však bezpečnost. Hodně udělá také materiál. Oceníte i snadnou údržbu, protože první jídelní pokusy se pro židličku stanou velkou zatěžkávací zkouškou. V neposlední řadě je důležité pohodlí.

Důležité aspekty:

- Materiál
- Bytelnost
- Pohodlí
- Žádné ostré hrany
- Šrouby chráněné plastovými kryty

Některé židličky mají i bezpečnostní pás. Ten určitě oceníte. Při výběru se také zaměřte na to, zda je možné židličku polohovat a přizpůsobit výšce. Dítě rychle roste, a tak abyste nemuseli za chvíli kupovat nový model. Určitě se také podívejte, jestli má židlička dostatečnou sedací plochu.

JÍDLO

Když už hovoříme o stolování, musíme probrat i jídlo. Děti začínají objevovat nové chutě. Právě teď, kdy tak rychle

roste, mu musíme dodat veškeré potřebné živiny. Určitě se ale snažte o rozmanitou stravu, která mu dá základ do dalšího života.

Mléko a zase mléko

I když se zdá že vám roste jako z vody, spíše roste z mléka. Mlékem to začíná, ale zdaleka nekončí. Přestože už dítě dostává i jinou stravu než mateřské mléko, stále hraje v jeho životě zásadní roli. Však obsahuje důležité složky pro vývin malého člověka. Mimo jiné:

- Vitamín D
- Vápník
- Bílkoviny

Připravte se na to, že jídlo zpočátku bude létat všude po kuchyni. Zrnka rýže budete nacházet i tam, kde byste je nečekala. Možná i ve svých vlasech. Omáčkou bude potřísněný nejen ubrus, ale i nábytek. A zřejmě i dítě bude nad mnoha pokrmy ukazovat pořádné „ksichtíky“. Prostě mu nová jídla nebudou po chuti.

Budte trpělivá a nabízejte dítěti pokrmy lákavé na pohled. Nenuťte ho, když napoprvé nebude chtít ochutnat. Zase po pár dnech mu ho zkuste znovu nabídnout, třeba v jiné konzistenci.



A péče o děti je snadnější



Spokojenost vašeho miminka je pro nás vším. Proto nabízíme prémiovou kvalitu za skvělé ceny.





Dětem se v této době významně mění chuť, a tak co jeden den nepřijme, za pár dnů možná vezme na milost.

CO VÁM POMŮŽE?

Pravidelný režim

– naučte dítě na pravidelnou stravu v pravidelný čas. Podávejte mu ji přibližně po třech hodinách. Kromě tří hlavních jídel (snídaně, oběd, večeře) byste mu měla dát i dvě až tři svačiny.

Místo

– jak jsme popsali výše, dítě by mělo mít své místo u stolu. Musí vědět, že se s jídlem nikde neběhá. Nenaučte ho na to, že bude lítat po bytě a vy mu tu a tam, když ho zrovna lapíte, vložíte lžičku s kaší do pusy.

Žádná videa

– tohoto „pomocníka“ přivolává mnohá unavená maminka s vědomím, že se dítě u obrazovky zabaví a sní oběd, aniž by vědělo jak. Ale dítě má jíst vědomě a v klidu, bez jakéhokoliv rozptylování.

Krásné na pohled

– jídlo by mělo být nejen zdravé a chutné, ale také hezké na pohled. Vytvořte jim na talíři obrázek. Děti to milují.

Prostírání

– pomoci vám může i dětské prostírání.

Ona se mnohem lépe konzumuje polévka, když se po jejím snědění na dně talíře objeví krteček...

Vlastní příklad

– dítě by vás mělo vidět jíst. Měli byste se u stolu scházet celá rodina a vytvořit si ze společného stolování rodinný rituál. Dítě to pak přijme jako samozřejmost. Pokud ale si sama k jídlu ani nesednete a jen tu a tam ukousnete chleba, těžko dítěti předáte zdravé stravovací návyky.

HOUPÁTKO

Tuhle vychytávku oceníte třeba právě při vaření. Houpátko se dítěti stane bezpečným odpočinkovým místem a vám zajistí chvíli klidu. Děti houpání milují. Uklidní je, uvolní a pocitově se vrátí do mamčině bříška. Je vhodné pro malá miminka od prvních dnů života, ale skvěle se v něm zrelaxuje i batole.

I zde platí zásada, že musí být bezpečné, pohodlné, dostatečně pevné i měkké. Mělo by být z prodyšného materiálu. Mělo by být opatřené popruhy, díky kterým ho snadno přemístíte, případně sbalíte na cestu. Většina houpátek má hrazdičku s hračkami, takže se vaše miminko krásně zabaví.

POZOR SCHOD

Na schodech se stalo nejedno zranění.

Pokud žijete v mezonetu nebo patrovém domě, určitě si pořídte zábrany na schody. Dítě je velmi svižné a stačí se jen ohlédnout nebo zamíchat polévku v kuchyni a zranění na sebe nenechá dlouho čekat.

VARNÉ DESKY

U vaření ještě zůstaneme. Je tak lákavé hezky ručičkou potlapat místo, kde maminka vaří. Opaření horkou vodou patří mezi ta nejbolestivější zranění. A když si sáhne na rozpálenou plotýnku... Raději si to nepředstavovat. Přitom právě v kuchyni se děti zraní nejčastěji. Přitom stačí málo, abyste nehodě zabránila. Opatřete varnou desku speciální ochranou. Jednoduše ji připevníte a předejdete tak bolestivým spáleninám.

BEZPEČÍ

Nebezpečí číhá opravdu na každém kroku. A tak nábytek opatřete bezpečnostními páskami a hlavně si pořídte speciální kryty na zásuvky. Ty jsou totiž pro malé dětské prstíky doslova magnetem. Pozor i na kabely, které jsou také velmi lákavé. Schovte je pod lišty, za nábytek nebo je uchyťte k podlaze. Dětské pojistky se vám budou hodit i na šuplíky.

Michala Jendruchová

INZERCE ▼

suavinēx

Open heart. Open mind.

A
NATU
RAL
AND
PEA
CE
FUL
EXPE
RIEN
CE.

SPECIÁLNÍ
REPELENT
PROTI KOMÁRŮM
A KLÍŠŤATŮM
PRO CELOU RODINU

Pro miminka,
těhotné ženy
a kojící
matky*



PŘÍRODNÍ
OCHRANA

S přírodními esencemi a jemnou vůní citronu.

Baby, Kids & families



Sprej proti klíšťatům a komárům



Citronella tetování



Po kousnutí ke zklidnění roll-on



Citronella Baliček Enjoy & Go



10 tipů na zdravé a rychlé svačiny pro děti

Zdravá svačina je důležitá nejen pro dobré soustředění, ale také zabraňuje přejídání. Stále více dětí má problémy s nadváhou či dokonce s obezitou. Častou příčinou bývá právě absence svačin, která pak vede k večernímu přejídání a mlsání.

Správná svačina by měla být složena ze sacharidů i bílkovin a tvořit asi 10 % až 15 % denního příjmu (v závislosti na sportovní aktivitě dítěte). Důležité je také vždy myslet na dodržování pitného režimu, který i u dětí tvoří 1,5 až dva litry tekutin podle věku a fyzické aktivity dítěte. Nejvhodnější je čistá voda, kterou můžete ochutit citronem, mátou nebo ovocem, případně neslazený zelený nebo bílý čaj. Nevhodné jsou naopak jakékoli sladké nebo dokonce energetické nápoje.

Velkou část svačiny by měla tvořit zelenina a ovoce. A to jak u dopoledních, tak odpoledních svačin. S ovocem je to u dětí snazší je – přirozeně sladké, proto jim více chutná. Horší situace nastává u zeleniny, která se často dětem zdá zbytečná. Rodiče by to ovšem měli vidět jinak a zeleninu alespoň „schovávat“ do pomazánek, dipů nebo salátů. Vitaminy A a C a vláknina obsažené v ovoci a zelenině jsou totiž pro zdravý růst a vývoj dětí naprosto nezbytné.

TO NEJLEPŠÍ DO ŠKOLY

Nezáleží na tom, jestli jsou domácí svačiny in nebo out, hlavní je, aby se váš potomek stravoval opravdu kvalitně. Pokud svačiny odmítá, zkuste mu je zpestřit něčím netradičním. Celozrnným pečivem s tvarohovou pomazánkou a zeleninou rozhodně nic nezkazíte. Kromě klasického namazání z toho můžete připravit i „dospěláckou“ verzi – pomazánku dejte do malé mističky jako dip, pečivo a zeleninu nakrájejte na špalíčky, aby se daly namáčet a přikusovat. Kromě tvarohu můžete zkusit i dip z cizrny nebo červené čočky.

Sladkou obměnou může být ovoce s jogurtem a domácí granolou, celozrnné či cuketové muffiny s ovocem, rýžové lívanečky, nejlépe domácí a nepřisla-zovaná ovocná přesnídávka či husté smoothie nebo ochucený tvaroh. Ani v nouzi dětem neberte sladké čokoládové tyčinky, ochucená mléka, tučné salámy nebo hamburgery. Sice v nich tyto pokrmy vyvolají nadšení, ale budou po nich unavené a mít brzy hlad.

ZAPOJTE DĚTI DO PŘÍPRAVY

Na přípravování svačin nemusíte být sami, můžete zapojit i svého školáka. Společně bezpochyby zvládnete například sendviče, plněné bagety a pita



„Velkou část svačiny by měla tvořit zelenina a ovoce.“

chleby, zeleninové i ovocné saláty či domácí sušenky nebo müsli tyčinky. Svačinka by neměla chybět ani mezi obědem ve škole a domácí večerí. Sáh-nout můžete třeba po mléčném výrobku s čerstvým ovocem nebo müsli chlebu se sýrem a zeleninou nebo opět celozrnném pečivu s pomazánkou. I tuto svačinku si děti mohou připravovat samy. Nejprve s vaší pomocí, později to zvládnou i bez dospělého dozoru.

10 TIPŮ NA NETRADIČNÍ A ZDRAVÉ SVAČINKY PRO ŠKOLÁKY:

1. Pita chléb s krůtí šunkou, paprikou, jarní cibulkou, avokádem a zakysanou smetanou.
2. Smoothie z banánu, manga a pomerančové šťávy + malá domácí sušenka.
3. Veselé duhové špízy z borůvek, hroznů, kiwi, ananasu, mandarinky a jahod + mléčný produkt.
4. Domácí muffiny z celozrnné mouky se skořicí, jablky a rozinkami.
5. Ovesné sušenky se sušeným ovocem + mléčný produkt.

6. Sendvič se sušenou šunkou, rukolou a zeleninou.
7. Celozrnná bageta se sýrem cottage + čerstvé ovoce.
8. Wrap s tuňákovou pomazánkou, salátem a zeleninou.
9. Sendvič s uzeným lososem, lučinou a salátem.
10. Salát s těstovinami, zeleninou a jogurtovým dressingem.

A další recepty:

Rychlou a hodnotnou svačinou pro dítě může být bílý jogurt s čerstvým ovocem nebo obilné či bezlepkové kaše, které lze zdravě ochutit třeba rozinkami, ořechy nebo přírodními sirupy. Osvědčeným typem na svačinu je čerstvé pečivo, které je vhodné střídat, s domácí pomazánkou z luštěnin, vajec, obilnin, ryb, zeleniny nebo tvarohu. Domácí moučníky je také možné zařadit. Je však potřeba dbát na to, aby byly z kvalitních surovin, a vyhněte se zbytečnému cukrování a polevám.

Foto: Shutterstock.com

OLMA
OD 1967

NAROZENINOVÁ
SOUTĚŽ
13. 5. – 23. 6. 2024

Florian
Slaví **30** let

VYHRAJTE CENY ZA VÍCE NEŽ 1 000 000 Kč



1x

ŠKODA FABIA
MONTE CARLO



6x

ELEKTROKOLO **SCOTT** ASPECT ERIDE 930



3x

FLORIAN ŠLAPACÍ AUTÍČKO
– LIMITOVANÁ EDICE FLORIAN

Kupte JAKÉKOLIV 3 JOGURTY FLORIAN,
a zapojte se do soutěže na www.olma.cz.

6x

ZÁSoba FLORIANŮ
NA CELÝ MĚSÍC



Hlavní partner soutěže

AGROTEC
Group

Partneři soutěže

SCOTT

CZECH PEDAL CAR



Jak prožít aktivní léto ve zdraví

Jednou z otázek, která souvisí s létem je, které už je za dveřmi je, jak udržet rychlé aktivní tempo letních dnů a přitom nepříjít k úrazu. Říká se totiž, že sportem můžeme přijít k trvalé invaliditě. Což může a nemusí být pravda. I každý vrcholový sportovec by vám s jistotou řekl, že pokud chcete, aby vaše tělo něco (vy)dalo, musíte mu na oplátku něco dát. Budeme se tedy dnes bavit o tom, jak zdravě a bezpečně sportovat, jaké vhodné potravinové doplňky zvolit, aby nás nic nebolelo, a jaké sporty si můžeme užít v této letní sezóně.

ŽIVOT V POHYBU

Život v pohybu je jednoznačně lepší a kvalitnější, než lenošení na gauči a nárůst morbidní obezity. Mnoho z nás o tom ví své. Ne, že bychom u nás v ČR byli extrémně morbidně obézní, ale nárůst obezity stoupá, a to už i u menších dětí. Je to rozhodně téma na pováženou, protože nejen, že si tím zaděláváme na zdravotní potíže, ale také na psychické nemoci. Roste smutek, narůstají deprese, panické záchvaty úzkosti a nechutí cokoli dělat se sebou, svým tělem či se svým životem. A kromě toho nás to může doslova a do písmene dostat dříve do hrobu. Zkusme si teď říct, jaké výhody život v pohybu přináší.

1 Pohodu a úsměv na tváři

Je všeobecně známo, že fyzická aktivita vyplavuje do těla ve větším množství, než je obvyklé, tzv. hormony štěstí. Ty zapříčiňují to, že máme dobrou náladu, usmíváme se, je nám do zpěvu, méně se stresujeme a starosti či překážky řešíme více v klidu a s lehkostí. Toto je jeden z největších benefitů aktivního života, ačkoliv lidé se nejvíce zajímají o pěkné tělo. Je sice skvělé mít 50 kg i s postelí, ale pokud jste prostě celoživotně hubení, a proto necvičíte, pak vám tyto šťastné hormony budou chybět bez ohledu na hubenou postavu. Není to tedy o kilech, ale o tom, jak dobře se cítíme. Psychika je stavebním kamenem také pro naši imunitu a zdraví. Je rozhodující v bojích při nemocech, a také muže okouzlit opačné pohlaví. Jen těžko se někdo zamiluje do věčně ubrečeného a nešťastného člověka, pokud mu ho teda není líto a nemá přehnané pečovatelské sklony. Časem však ani tyto tendence v lásce neobstojí, protože takoví lidé jsou „energetičtí upíři“. Nečekejte tedy na to, až vás někdo udělá šťastným a zbaví vás vašich depresí a smutků. Začněte se hýbat. Dobrá nálada, imunita i zlepšení fyzické kondice se dostaví mnohem snadněji, než-li dopsud.

Mezi hormony štěstí patří: endorfiny – vylučované sportem, dopamin – vylučován například při dosažení stanoveného cíle, serotonin – dosažen aerobním cvičením, oxytocin – vylučován při doteku a fyzickém kontaktu.



2 Dobrou kondici a zdraví

Pokud se někdo vymlouvá na to, že nemůže cvičit, nebo raději nebude, protože to ničí tělo a zdraví, je to hloupost. Ano, můžeme mít určitá zdravotní omezení, a při pohybu vždy platí, že musíte naslouchat svému tělu. Tedy nemusíte cvičit do odpadnutí, a hledět jen na výkon a výsledky. Pokud nemůžete třeba skrz špatné klouby běhat, chodte na procházky. Pokud nejste stavení na posilovnu, chodte plavat. A tak dále. Vždy existuje nějaká alternativa pohybu, který vám naopak prospěje. Časem budete v čím dál tím lepší kondici. Ujdete větší vzdálenost a procházky vám začnou být málo. Vydáte se třeba pak na první túru. Zlepší se vaše dýchání, ale také držení těla. Svaly posílí a odezní třeba i bolesti zad. Dobrá kondička, spolu s vyrovnanou psychikou, pak slouží jako posila pro náš imunitní systém, a jsou strážci našeho zdraví.

3 Pěknou postavu a sebevědomí

Samozřejmě, že nemůžeme opomenout to, že díky sportu budeme také vypadat dobře, nejen se tak cítit. Pokud jste doposud nic nedělali a začnete se hýbat, kila půjdou dolů. Někomu to trvá a u někoho to jde rychle. Také záleží na tom, jaký je váš dosavadní životní styl a výchozí váha. Je jasné, že ten, kdo má třeba 100 Kg bude počáteční kila hubnout rychleji, než 55 kilová mladá slečna. Ale jde to, a to opravdu u všech. Nejlépe uděláte, když se budete měřit na centimetry a hlídat si spíš tato čísla, než fanaticky stoupat den co den na váhu. Navíc, potom co se dostaví první výsledky, shodíte prvních pár centimetrů či kilogramů, budete mít čím dál tím méně chuť přestat cvičit, začít se opět přejídat a vracet se ke starým zlovykům. A až si poprvé v kabině nákupního střediska vyzkoušíte menší velikost oblečení, která vám padne a bude vám slušet, už nikdy se této menší velikosti nebudete chtít vzdát. Možná ne až tak pro vzhled, ale pro ten pocit. Budete se cítit krásně, v pohodě a šťastní. Opět, nejde o povrchnost, jak se může zdát, a o vzhled. Jde o to, jak skvěle se cítí naše hlava. Ve zdravém těle je zdravý duch, a to vždycky.

4 Chuť se neustále zdokonalovat

Jak již naznačil předchozí bod, po

Chvilí pohody!

154 stanic, 4500 filmů a pohádek za 1 Kč

Víme, že být maminkou není lehké. Pokud potřebujete **chvilí klidu** na práci a odpočinek, Lepší.TV vám pomůže zabavit vaše děti. V naší nabídce totiž najdete mnoho TV stanic pro **děti od půl roku až do puberty**. Navíc večer, až si najdete čas jen pro sebe, snadno si pustíte zmeškané oblíbené pořady nebo si vyberete film pro **zasloužený relax**.



Bez závazku!

Zkuste Lepší.TV i s balíčkem HBO **za 1 Kč**. Poté ji můžete mít už **za 139 Kč měsíčně**. Objednejte si pohodu na www.lepsi.tv

LEPŠÍ.TV

prvních výsledcích se jen těžko budete chtít vrátit ke starému životnímu stylu. Nikdo nechce ze 70 Kg jít zpět na 100 Kg. Nebo tady někdo takový je? A protože nabudete sebevědomí, nebudete se bát ani nových výzev. Možná vyzkoušíte sporty a tréninky, o kterých jste si na začátku mysleli, že na ně nemáte. Možná si půjdete zaběhat jen tak pro zábavu maraton, nebo se zúčastníte závodů. Zdokonalování však přijde i po psychické stránce. V lepších případech se vrhnete znovu do studia, navštívíte nějaké kurzy, absolvujete školení, nebo se jen začnete učit třeba cizí jazyky. Stejně jako tělo, tak i hlava se chce neustále rozvíjet. V těch o trochu těžších případech pak jde dokonce až o změnu práce či partnera. Někdo totiž se změnou životního stylu, od nezdravého ke zdravému, může zjistit, že žil i v „nezdravých vztazích“. Ať už jde o ty vztahy, které máme doma za zavřenými dveřmi, o kamarádské vztahy, kdy nás třeba někdo tváříci se jako přítel jen využívá a dělá si z nás odpadkový koš pro jeho starosti, nebo když jde o vztahy pracovní a šéf nás třeba dostatečně neoceňuje.

5 Příjemné stáří bez bolesti

Možná toto čte někdo mladý, a možná někdo, kdo už má vnoučátka. Z hlediska změny životního stylu od lenošení, ke zdravému životu v pohybu není nikdy příliš brzy, ani moc pozdě.

Prostě to udělejte bez ohledu na to, kolik vám je let. Poslouchejte své tělo a ono vám řekne kde je hranice, a jaké jsou vaše možnosti. Nemusíte vyhrávat olympiády. Ale určitě se vám tato aktivita zúročí a na staří se vám to vrátí. Ten, kdo žil aktivním životem má méně potíží na důchod – třeba menší bolesti zad a kloubů, můžete předcházet revmatickému třesu, vaše psychika je v harmonickém stavu, a méně zapomínáte. A navíc, což potěší každého z nás, držíte stále tempo nejen se svými již dospělými dětmi, ale také s vnoučátky. Zvládáte si s nimi hrát, postarat se o ně a pohlídat, když je potřeba. Můžete s nimi jet na dovolenou a běhat třeba po pláži či dovádět na vlnách moře. Kdo by si toto na staří nepřál?

SPORTY, KTERÉ NÁM LÉTO NABÍZÍ

Určitě je všem jasné, že celoročně si můžeme zajít do posilovny nebo si jít zaplavat na krytý bazén. Ale je také příjemné občas vyměnit nějakou činnost za novou aktivitu, kterou můžeme dělat jen v daném ročním období. Léto toho má opravdu hodně co nabídnout, díky teplému počasí. Užijte si tak hlavně ty aktivity a sporty, které lze dělat venku na čerstvém vzduchu. Prospěje to vašemu zdraví, ale také psychice, a možná se u toho ještě krásně opálíte.

Beach volejbal

Beach volejbal můžete také znát pod názvem plážový volejbal. Je to volejbal, který se hraje v létě na písku. Většina pravidel je stejná jako u klasického volejbalu. Jde o skvělou aktivitu, u které se zapotíte, ale také se vyvětráte na čerstvém vzduchu. Navíc, jako benefit můžete získat krásné opálení. Pozor si ale dejte na úpal, který si přivodíte při dlouhém pobytu v horku, nebo na úžeh z přímého sluníčka. Nezapomínejte tedy na ochrannou příkrývku hlavy a namazat se pořádně opalovacím krémem. Tento plážový volejbal se většinou hraje v plavkách, avšak skrz sluníčko není na škodu si dát tričko, ať si neuškváříte ramena. Pokud byste se přeci jenom spálili, mějte po ruce přípravky s panthenolem nebo bílý jogurt. Vhodnými doplňky stravy pro tento sport jsou kolagen na klouby, beta-karoten pro dobré opalování se, nebo rozpustné tabletky magnézia pro regeneraci svalů.

Jízda na bruslích

Jízda na kolečkových bruslích je jedním ze sportů, které patří k létu. Nejenom, že si užijete zábavu a pobyt venku, ale ještě se dostanete do kondice. Díky bruslím shodíte přebytečná kila a nemusíte se ani nutit k běhání či jiným sportům. Navíc jízda na bruslích zároveň působí na více partií těla. Zpevníte tak zadek, nohy, ale také břicho. Kromě toho i posílíte záda. Tento sport má vliv i na správné držení těla, protože musíte udržovat během jízdy balanc. Jízdu na in-linech tak můžeme shledat za tělu prospěšnou v mnoha ohledech. Pozor si dejte na pády, možnost zranění se a odřeniny. Je vhodné si pořídit ochranné pomůcky, jako je helma, nebo chrániče na kolena a lokty. Vhodným doplňkem stravy je opět kolagen, vitamín C, a magnézium. Také mějte pro případ pádu nachystanou Aloe vera na hojení odřenin.

Cyklistika

Cyklistika je taktéž tělu velmi prospěšná. Pokud na tento sport nejste nikterak zvyklí, můžete po první jízdě očekávat nejspíš bolest. Svaly jsou namáhány úplně jiným způsobem, než třeba při chůzi. Také sezení na kole může přivodit bolest od nepohodlného sedátka či



Pure by MONIN®

NOVÁ GENERACE PŘÍCHUTÍ
PRO DODRŽOVÁNÍ ZDRAVÉHO
PITNÉHO REŽIMU

BEZ CUKRU
BEZ KALORIÍ

PŘÍCHUTĚ:

- 🍷 Mango & Maracuja
- 🍷 Červené plody
- 🍷 Broskev & Meruňka
- 🍷 Máta

Oficiální distribuce produktů v ČR:
ZANZIBAR s.r.o. | zanzibarshop.cz
*Při dodržení doporučeného dávkování.



bolest zad. Po čase tomu však mnozí přijdou na chuť. Navíc, v létě je to moc příjemná aktivita, kdy se můžete kdekoli zastavit na posezení na letní zahradce a dopřát si nějaké to osvěžení v podobě piva či limonády. Pokud praktikujete cyklistiku pravidelně, můžete zaznamenat větší výkonnost a zlepšení fyzické kondice. Cyklistika má také vliv na mitochondrie a enzymy v těle, které jsou zodpovědné za kvalitní výrobu energie. Tento sport zvětšuje kapacitu plic, což má blahodárny vliv na naše srdíčko, cévy a jejich oxysličování.

Pozor při cyklistice na pády a možnost spálení se. Proto opět doporučujeme poříditi si ochranné pomůcky a chrániče. Helma je nutností. Pro dobré opalování se užívejte beta-karoten. Po sportu si dopřejte magnézium, abyste se vy-

hnuli svalovým křečím. Pokud přeci jenom z kola spadnete a získáte nějakou tu odřeninu, potřete si místo aloe vera gelem. Nezapomínejte na kolagen pro vaše klouby, které jsou při jízdě na kole namáhány. V neposlední řadě dbejte na správný oděv z kvalitního materiálu. Přeci jenom jsou cyklistické trikoty k něčemu dobré, ačkoliv se mnohdy tváří vtipně. Při tomto sportu se budete potit a můžete tak předejít vyrážce či potničkám.

Pěší túry a Nordic walking

Co jsou to pěší túry si nejspíš moc vysvětlovat nemusíme. Avšak je dobré zmínit, že jsou tělu velmi prospěšné a můžete je pokládat také za sportovní aktivitu. Narozdíl od běhání nedochází k takovým otřesům a opotřebením klou-

bů. Avšak spálíte také dostatek kalorií a vaše kapacita plic se zvětší. To má skvělý vliv na oxysličování krve. Kromě toho je to dobrá aktivita také pro naši psychiku. Provětráte se, a pobyt na čerstvém vzduchu, spolu se zážitky z objevování nových míst, vám udělají dobře. Novou alternativou obyčejné chůze je Nordic walking. Je to chůze za pomoci speciálních hůlek. Nemusíte se o ně opírat jako o berle, ale v chůzi značně napomáhají. Je to vhodná aktivita například pro seniory, kteří stále chtějí žít aktivním životem v pohybu, ale tu a tam pocítují bolest zad, svalů či kloubů. Tyto hůlky jsou takovou prevencí od bolesti z námahy z dlouhých pěších túr. Existuje celá řada hůlek, které jsou upraveny pro nejrůznější povrchy. Můžete si dokoupit také různé nástavce.

Nejlépe se však Nordic walking vykonává na měkkém terénu, jak na asfaltové silnici.

Pozor si dejte na možnost spálení pokožky, a na úpal či úžeh. Opět tedy platí mít pokrývku hlavy, správný opalovací krém a po jídle beta-karoten. Vhodným doplňkem stravy je kolagen, vitamín C, ale i magnézium po výkonu. U pěší turistiky také platí, že je potřeba mít kvalitní a pevnou obuv a kvalitní ponožky, abyste si nezadělali na plíseň nohou.

Plavání, potápění se a surfování

Vodní radovánky nám léto přináší doslova na zlatém podnose. A ani nezní tak namáhavě, jako slova „jdeme do fitka“. Avšak můžeme je považovat za sport. Ve vodě spálíte mnoho kalorií,

a navíc se ještě krásně opálíte. Plavání pak působí téměř na všechny svaly v těle, krásně je cvičí a protahuje zároveň. Je to třeba skvělá rehabilitace po úrazech. Vodními aktivitami se opět zvětšuje kapacita plic, protože u nich musíte pěkně pravidelně dýchat či zadržet dech.

Pozor možná jen na možnost spálení se. Vodní hladina opravdu odráží sluníčko jako zrcadlo. Určitě se hodně mazejte opalovacím krémem. Pojídejte klidně už tři měsíce před dovolenou beta-karoten, a pokud se spálíte mějte jako první pomoc panthenolové mastičky. Nezapomínejte si odpočinout a hodně pít, protože voda vyčerpá.

Běhání

Běhání je aktivita, kterou někteří vykonávají i v zimě. Avšak v létě je počasí vlidnější. Někdy je však příliš horko, proto můžete hodně běžců vidět brzy ráno, ještě před východem slunce. Tato aktivita nejenom že pálí kalorie, ale také odbourává stres. Mimo jiné díky běhu shodíme přebytečná kila a posílíme svalstvo.

Pozor na nevhodně zvolenou obuv a přílišnou námahu kloubů. Pokud patříte mezi běžce, určitě mějte za povinnost výbavu kolagen, vitamín C a magnézium.

ZDRAVĚ, NE DRAVĚ!

Na výběr tak v létě máme víc než dost aktivit. Všechny však vyžadují jakousi fyzickou zdatnost či kondici. Samozřejmě jsme si již řekli, že nejde o výsledky, ale o to, že se zúčastníme. Pokud však žijete aktivním životem v pohybu, měli byste na to jít zdravě a ne dravě. Tedy nelze očekávat, že naše tělo nikdy nebude unavené, že nikdy nepocítíme bolest, pokud to se sportem přežijeme, a že sport je jen zdravý. Fyzická aktivita je zdravá, ale sport někdy přináší i různá rizika jako je třeba svalová horečka, bolest kloubů a zad, či spálená kůže, pokud hrajeme třeba volejbal na přímém slunci. Je tak potřeba se zamyslet, co tělu dáme na oplátku za to, že nám tak skvěle slouží. A k tomu jsou určeny potravinové doplňky, ochranné pomůcky pro sportovce, ale i vhodná kosmetika a vyvážená strava. Pojďme na to – jasně a přehledně.

1 Správná životospráva

Tento bod je pro zdravé sportování nesmírně důležitý. Jen těžko se vám bude cvičit po tom, co sníte dva hamburgery, pizzu a tři palačinky. Neznamená to, že si tu a tam nemůžete dopřát nějaké nezdravé jídlo nebo sladkost. Správná životospráva je založena na tom, že převážně jíte zdravé jídlo. Nikoliv na tom, že držíte dietu nebo nesmíte vůbec nic tučného. Diety jsou pak všeobecně také nezdravé, protože většinou se skládají z monotónních potravin, chudých na minerály, vitamíny, ale i cukry a tuky. Ano, i cukr a tuk potřebujeme. Můžete ale volit ty zdravé – například cukr v ovoci, nebo tuky z potravin, jako je avokádo či ryby. Váš jídelníček by měl být vyvážený a obsahovat minerály, vitamíny, tuky, cukry, oleje, omega-3 mastné kyseliny. Skvělou volbou jsou také oříšky, které mnozí dietáři možná zavrhnou, ale obsahují zdravé tuky a jsou přínosem pro naši psychiku.

A jak poznáte, že jíte zdravě a vyváženě, pokud nechcete číst složení na každém obalu nebo počítat kalorie? Jednoduše si dejte čas na každé jídlo a žvýkejte pomalu. Možná tak zjistíte, že není nutné spořádat tolik jídla, jako když jíte rychle. Pijte hodně neslazených tekutin – například vodu s citrónem a neslazené čaje. Pokuste se jíst co nejvíce čerstvých surovin, které nejsou tepelně upravené či zmrazené – čerstvé ovoce a zeleninu. Nezapomínejte na výběr opravdu kvalitního masa, a hlavně na ryby. Nebojte se těch správných tuků. Pokud se hýbete, spálíte je raz dva a tělu tím dodáte potřebnou energii.

2 Potravinové doplňky

• Kolagen

Kolagen, v tabletkách či v prášku pro přípravu nápoje, by měl mít po ruce snad každý sportovec. Je velmi důležitý pro naše svaly, šlachy a klouby. Navíc dodává také na krásu. Zamezuje tvorbě vrásek, podporuje růst nehtů, a zlepšuje kvalitu vlasů. Kolagen sice máme v těle přirozeně, ale bohužel, zhruba po 25 roce života se tvoří čím dál méně. Po čtyřicítce by pak měl být povinnou výbavou každého z nás. Můžete tak předejít ošklivé bolesti kloubů a zad na staří.



• **Vitamín C**

Vitamín C je velmi důležitý pro naše tělo. Přirozeně jej naleznete v citrusech – citróny, mandarinky, grapefruity či pomeranče. Obsahuje ho však i kiwi, petržel, kapusta a další ovoce a zelina. Ale ruku na srdce, kdo jich spořádá denně dostatečné množství? Můžete si jej pořídit v tabletkách nebo v prášku, stejně jako kolagen, ale také v šumivých tabletkách jako nápoj. Naleznete ho snad v každé drogerii. Podporuje vstřebávání těžkých kovů a pro tělo působí jako antioxidant. Také spolupomáhá vytvářet kolagen v těle. Jeho nedostatek se projevuje například špatným hojením menších ranek, vypadáváním vlasů, bolestí kloubů, chudokrevností, nebo u dětí nepokojných chováním.

• **Vitamíny B**

Jelikož vitamínů B máme více, všeobecně je označujeme jako B-komplex. Tyto stejnojmenné tabletky opět seženete v lékárně či v drogerii. A na co nám vitamíny B jsou?

B1 (thiamin): je důležitý pro náš metabolismus – transformuje živiny na energii. Obsahuje ho vepřové maso, obilné klíčky a slunečnicová semínka.

B2 (riboflavin): je taktéž důležitý pro energetický metabolismus a působí jako antioxidant. Obsahují ho vnitřnosti, houby a hovězí maso.

B3 (niacin): je důležitý pro buněčnou signalizaci a při opravách či tvorbě DNA. Přirozeným zdrojem je tuňák, kuřecí maso a luštěniny.

B5 (kyselina pantotenová): pomáhá získávat energii z potravin, redukuje cholesterol a je důležitým vitamínem pro tvorbu některých hormonů. B5 obsahují játra, ryby, avokáda nebo kvalitní jogurty.

B6 (pyridoxin): podílí se na tvorbě červených krvinek a neurotransmiterů. Je také důležitý pro metabolismus aminokyselin. Obsahují ho brambory, cizrna, beraní a losos.

B7 (biotin): Biotin je pomocníkem pro krásné vlasy, nehty a pleť. Důležitou roli však hraje také při metabolismu tuků a sacharidů. Přirozeně ho obsahuje kvasnice, vejce, losos, sýry nebo játra.

B9 (folát, kyselina listová): podporuje správný růst buněk. Kyselina listová také pomáhá při tvorbě červených a bílých krvinek, při dělení buněk, a při zpracování aminokyselin v těle. Obsahuje ji listová zelenina, játra nebo fazole.

• **Beta-karoten**

Ačkoliv beta-karoten není pomocníkem pro naše svaly a klouby při sportu, je důležitý. Protože se bavíme převážně o letních sportech, které vykonáváme při pobytu venku, tedy i na slunci, budete jej potřebovat. Beta-karoten je pomocníkem pro naši pokožku a její zdravé opalování se. Nejen, že se při

jeho konzumaci až tak nespálíte, ale vaše pleť také zůstane opálená po delší čas. Jeho užívání se doporučuje klidně i 3 měsíce předtím, než nastane letní sezóna. Je také antioxidantem a chrání tělo před působením škodlivých volných radikálů, a vzniká z něj vitamín A.

• **Aloe Vera**

Aloe vera je dobrá pro náš organismus, ale také pro kosmetické účely. Její dužnaté listy, tvořeny až z 96 % vody, obsahují přes 200 účinných látek. Aloe vera můžete použít například pro rychlejší hojení ran a jizev – na odřená kolena při sportu či pádu z bruslí. V kosmetických přípravcích také redukuje tvorbu vrásek a hydratuje pokožku – užívá se například pro denní a noční krémy. Doporučuje se však užívat také jako doplněk stravy, jelikož napomáhá správné funkci a průchodnosti střev, zabraňuje dehydrataci, a působí jako ochrana před překyslením žaludku. Má také antivirové účinky a působí na hladké svalstvo trávicích orgánů. Pokud se rozhodnete pro pití šťávy z aloe vera, pak se můžete těšit na zlepšení stavu vašeho astmatu, nebo na odstranění problémů se zácpou a s trávicími potížemi. Napomáhá také při léčbě diabetes a je prevencí před vznikem rakoviny. Vždy dodržujte doporučené dávkování.

• **Magnézium**

Magnézium, pod jiným názvem hořčík, je velmi potřebný minerál pro náš organismus. Pokud jej v těle nemáme dostatek můžeme pociťovat bolest hlavy či svalové křeče po fyzické námaze. Má vliv na správné soustředění se. Dokonce ovlivňuje kvalitu sexuálního života, protože zejména u mužů hraje důležitou roli ve vícero hormonálních procesech. Působí tak na kvalitu erekce. Ovlivňuje i stav naší psychiky, a při nedostatku hořčíku v těle dochází v extrémních případech ke stavům deprese či k vyvolání astmatického záchvatu. Jeho zdrojem je jehněčí a kuřecí maso, fazole, hrách, brokolice, špenát, banány či datle. Můžete si jej pořídit v tabletkách nebo jako šumivý nápoj.

3 Ochranné pomůcky pro bezpečný pohyb

Pro vaše zdraví a bezpečnost při sportu nezapomínejte ani na ochranné po-

White Glo[®]

OPRAVDU ZÁŘIVÝ ROZDÍL

DOPŘEJTE SI LUXUSNÍ PÉČI S PRODUKTY ZNAČKY WHITE GLO, KTERÉ PATŘÍ MEZI ŠPIČKOVÉ PRODUKTY PRO BEZPEČNÉ A ÚČINNÉ DOMÁCÍ BĚLENÍ ZUBŮ

Sebevědomí vyzáruje zevnitř a nic nezvýší sebevědomí jako zářivý, krásný úsměv

Bělící produkty značky White Glo[®] patří mezi špičkové produkty pro bezpečné a účinné domácí bělení zubů

V současnosti patří svým složením mezi TOP bělící produkty dostupné na trhu

INZERCE ▼



whiteglo.cz

můcky. Slouží k tomu, aby nám pohyb usnadnili, popřípadě podpořily partie, které to potřebují. Můžete vidět, že i vrcholoví sportovci nosí ochranné návlaky například na kolena a lokty. Je to proto, že kloub a jeho okolí je zpevněno a při fyzické námaze nedochází k takovému opotřebení či k bolesti. Existují také pásy kolem beder a na záda, pokud se věnujete vzpírání. Pro vášnivě cyklisty, a nejen pro ně, existují speciální trikoty vyrobeny tak, aby pokožka netrpěla během aktivity a pocení. Správným oděvem se můžete vyvarovat třeba vyrážce od potu a potničkám. Dále jsou to helmy a chrániče na brusle a kolo, které nás chrání při pádu.

Všeobecně pak stojí za to investovat do ochranných pomůcek, kvalitního sportovního oděvu a dalšího příslušenství, pokud to se sportem myslíte vážně a nejste jen víkendoví cvičenci. A možná to kde komu nemusí přijít nikterak důležité, protože to pokládáme za běžnou věc, ale také třeba čepice a kšiltovky patří mezi správné sportovní vybavení. Hrajete-li beach volejbal, můžete se tak uchránit před úpalem či úžehem. Nezapomínejte ani na vhodnou kosmetiku, jako jsou opalovací krémy se silným UV faktorem. Také večer, poté co si dopřejete sprchu či koupel, se postarejte o své tělo. Pokožku obličejete čistěte micerální vodou či tonizačním přípravkem, a naneste hydratační či gelový krém – zamezíte tím ucpávání pórů díky vyčištění, a následným nanesením krému pokožku hydratujete. Při sportu totiž můžete trpět i akné, kvůli nadměrnému pocení. Zbytek těla si také zaslouží být namazáno tělovým krémem pro hydrataci. Navíc při aplikaci můžete krém vmasírovat krouživými pohyby a ulevit tak namáhanému svalstvu. Čímž se se dostáváme k poslednímu bodu – relaxaci.

4 Relax a odpočinek

Mezi velmi důležité ochranné opatření patří dostatečné relaxování a odpočinek. Možná se to na první pohled nejeví jako důležitá prevence pro naše zdraví, ale je tomu tak. Obzvláště, pokud opravdu sportujete a žijete aktivně. Nemůžete pořád jet jen na plný plyn a myslet si, že vaše tělo zvládne vše. Ano, tělo je úžasné a samo o sobě dokáže vydat neuvěřitelné výkony. Ale



potřebuje také odpočívat, nabrat sílu a zregenerovat se. Proto nepodceňujte důležitost spánku. Spát by se mělo v rozpětí něco mezi 6 – 8 hodinami. Dbejte na to, abyste během spánku neměli kolem sebe rušivé elementy, jako je světlo nebo zapnutá televize. Hluboký spánek a regenerace těla a mysli probíhají jen ve tmě a v tichu. Díky tomu si navíc nebudete zadělávat na zbytečnou tvorbu vrásek. Taky hubnutí půjde snadněji.

Kromě spánku pak můžete relaxovat různě – praktikovat meditace, tu a tam si napustit horkou vanu s éterickými olejky a se svíčkami na okolo, navštěvovat lázně, saunu, nebo si zajít na masáž. Vše, co svému tělu dopřejete, vám bude mnohonásobně vráceno ve chvílích, kdy bude potřeba vydat ze sebe nějaký ten výkon. Samozřejmě se tu nebudeme o tom, že se máte jen válet. Ale nezapomínejte na to, jak důležité je si kvalitně odpočinout. Ve chvílích odpočinku nemyslete na to, co vše ještě

musíte zařídit a udělat. Tyto myšlenky vypněte také před spaním. Prostě se pokuste být chvíli tady a teď, a jen si užívat pocit klidu a danou chvíli pro sebe.

KAM VYRAZIT ZA RELAXEM

Abyste prožili léto v pohodě, přinášíme pár tipů na letní výlety.

Lázně Poděbrady

Úhledné lázeňské město Poděbrady s řadou parků, cukráren, kaváren, pavilonů a pramenů, které v roce 2008 oslavilo 100 let od zahájení první lázeňské sezóny, si můžete prohlížet sami, s průvodcem i z vyhlídkového vláčku. V Polabském muzeu si prohlédnete model první automatické plněné lahvi, do nichž se stáčí slavná minerálka Poděbradka. Zajímavé může být srovnání chutí přírodní a upravené Poděbradky – stačí se vyzbrojit kalíškem a vypravit se k jednotlivým pramenům!

Dětská léčebna Dr. Filipa v Poděbradech



Léčebné procedury

• Vodní procedury:

Uhlíkové, vířivé a perličkové koupele, plavání, cvičení v rehabilitačním bazénu.

• Pohybová terapie:

Léčebná tělesná výchova individuální a skupinová, ergoterapie, dechová rehabilitace, cvičení na míčích, cvičení na přístrojích (rotoped), terénní chůze, nordic walking, fitness, zumba, stepper apod.

• Ostatní procedury:

Fototerapie (bioptronová lampa), magnetoterapie, elektroléčba, termoterapie, inhalace apod.

Ubytování

- V třílůžkových a čtyřlůžkových pokojích pro dětské pacienty s TV.
- Pokoje pro předškolní děti s doprovodem, s TV (možnost přistýlky).
- K dispozici je varná konvice, mikrovlnná trouba, pračka, lednice



Dietoterapie

Základní a speciální diety (redukční, bezlepková, bezlaktózová apod.) dle individuálních potřeb dětí po konzultaci s nutriční terapeutkou.

Nabízíme

- Klasický léčebný pobyt hrazený zdravotní pojišťovnou viz Indikační seznam.
- Pobyt pro děti do 6 let s doprovodem.
- Pobyt pro samoplátce.

Ostatní informace

- Základní škola přímo v objektu léčebny.
- Wi-Fi připojení.
- Možnost uschování vlastních kol pro cykloturistiku.



INDIKAČNÍ SEZNAM pro lázeňskou léčebně rehabilitační péči o děti a dorost (dětí od 2 do 6 let s doprovodem, dorost do 18 let)

Dětská léčebna Dr. Filipa • Nám. T. G. Masaryka 482/II, 290 33 Poděbrady • tel. 325 612 666, 325 613 965

Číslo indikace	Indikace
NEMOCI ONKOLOGICKÉ	
XXI/1	Zhoubné nádory bez známek recidivy nebo diseminace.
NEMOCI OBĚHOVÉHO ÚSTROJÍ	
XXII/1	Vrozené vady a získané vady srdce a velkých cév po operaci. Stavy po transplantaci srdce.
XXII/2	Systémové revmatické a jiné kolagenní onemocnění s postižením oběhového aparátu i kloubní formy.
XXII/3	Juvenilní hypertenze.
XXII/4	Prognosticky závažné rizikové faktory (dyslipidemie/kombinace dalších rizikových faktorů: arteriální hypertenze, obezita, genetická zátěž).
NEMOCI A PORUCHY VÝMĚNY LÁTKOVÉ A ŽLÁZ S VNITŘNÍ SEKRECÍ A OBEZITA	
XXIV/1	Diabetes mellitus.
XXIV/2	Obezita spojená s dalšími rizikovými faktory.
NEMOCI NERVOVÉ	
XXVI/1	Syndrom periferního motorického neuronu jakékoliv etiologie.
XXVI/5	Kořenové syndromy vertebrogenního původu.
NEMOCI POHYBOVÉHO ÚSTROJÍ	
XXVII/1	Juvenilní chronická artritida. Jiná chronická revmatická onemocnění kloubů a páteře.
XXVII/3	Stavy po úrazech a ortopedických operacích při poruše motorických funkcí.
XXVII/6	Morbus Scheuermann.
XXVII/7	Vertebrogenní algický syndrom.

www.detska-lecebna.cz



Lázně Poděbrady se již více než 100 let specializují na léčbu kardiovaskulárních chorob, cukrovky a pohybového aparátu. Minerální pramen zde byl objeven v hloubce 96,7 metrů. K samotné impozantní budově lázní pak patří také kolonáda, park i mnoho restaurací a kaváren.

Lázně Mšené

Nedaleko Roudnice nad Labem, v údolí Mšeného potoka se nacházejí lázně. Byly založeny v roce 1796. Léčí se zde pohybové potíže a dnes i nervové problémy. Léčba se zakládá na slatiných zábalech, minerálních koupelích, k tomu lze kombinovat kryoterapii, masáže, perličkové koupele. Centrem pozornosti bude zřejmě secesní lázeňský novorenesanční dům Dvorana, za nímž hledíme rukopis architekta Jana Letzela. Hlavní lázeňskou budovou však je Pavillon Říp- Balneo. Další lázeňskou budovou je Villa Praděd, kde probíhají některé wellness procedury a je možné se zde i ubytovat. Zřejmě vás uchvátí Villa Slovanka, kterou najdete pod pískovcovým skalním svahem. Zaujme vás s řadou balkonů s dřevěnými sloupy a krajkovými ozdobami. A můžeme pokračovat dál, do Villy

Kyselka se secesní fasádou a dřevěnými balkóny. Villu Vítkov pak najdete u skály se zříceninou nedostavěného kostela. Krásný je také lázeňský park s fontánou a rybníkem. Zastavte se u osmiúhelného Lázeňského hudebního Altánu s dřevěnou konstrukcí. Z parku do centra obce můžete dojít příjemnou vycházkou stromovou alejí.

Lázně Kynžvart

Podhorské klima Slavkovského lesa, čistý vzduch, to je to pravé pro vás. Lázně Kynžvart patří mezi čtveřici lázeňských zařízení u nás s klimatickými podmínkami, které MZČR vyhlásilo jako přírodní léčivý zdroj. Kromě toho se tady využívá síla čtyř minerálních pramenů – Helena, Viktor, Marie nebo Richard. Co jistě oceníte, je, že se zde může léčit jak dítě, tak společně s ním i rodiče či prarodiče. Díky klimatickým podmínkám patří mezi nejvýznamnější lázeňská města a to hlavně pro nemoci dýchacích cest, kožních potíží, ale i onemocnění ledvin. Léčí se zde obezita, problémy s pohybovým aparátem nebo nemoci trávicího ústrojí. Dětem zpestří pobyt zoo koutek se speciálním programem. Můžou si vyzkou-

šet, jak se starat o zvířátka, pomazlit se nebo se s nimi projít. Nechybí zde bazén s brouzdalištěm, posilovna nebo sauna. Odpočinout si můžete v lázeňské kavárně.

A KAM SE VYDAT S DĚTMI? A na závěr super tipy na výlety s dětmi.

DinoPark

DinoPark je ojedinělý koncept tematicky zaměřených zábavních parků v České republice, na Slovensku, nebo třeba ve Španělsku, najít ho můžete ale i v Praze. Unikátní síť DinoParků představuje návštěvníkům záhadný svět dinosaurů v jejich reálných podobách a seznamuje návštěvníky s prostředím druhohor. DinoPark nabízí nádherné pohyblivé a statické modely dávných vládců naší planety v životních velikostech, dětské atrakce, DinoKlub, kamarády Fina Dina a Dinu Minu 36 a mnoho dalšího. Mottem DinoParku je přinášet malým i velkým DinoFandům radost, poznání, zábavu a zážitky, na které se nezapomíná. Každý rok navštíví DinoParky více než jeden milion návštěvníků.

IQ Landia

Z DinoParku se můžete přemístit do IQ

NOVÝ 3D film!

ZTRACENÝ SVĚT 2

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...;-)

NEJVĚTŠÍ SÍŤ ZÁBAVNÍCH PARKŮ

DinoHurikán

DinoAnatomie

Paleontolog

LIBEREC
PRAHA
PLZEŇ
OSTRAVA
VÝŠKOV

DINOPARK.CZ

f YouTube Instagram

Landie, která potěší každého malého i velkého vědátora. Tady strávíte celý den, ani nemrknete okem. Čeká na vás čtyřpatrové vědecko-zábavní centrum,

nechat do dalšího převazu," vysvětluje Mgr. Markéta Koutná. Následně je zapotřebí ránu převázat a správně vybrat tzv. terapeutické krytí, tedy terapeutické

Na závěr jsme zmínili, jak prožít zajímavé a aktivní léto s dětmi. Měli bychom k tomu ovšem dodat, že aby se léto opravdu povedlo, musíme ke svému prázdninovému cestování přibalit i nějakou zábavu pro děti. Holčičky jistě neobejdou bez panenky, kluci dají přednost nějaké zajímavé stavebnici. Každopádně k létu a dětem hračky patří.

kteřé dětem přiblíží vědu hravou formou. Myslí tady také na nejmenší. V IQ planetáriu se zahledíte do vesmíru prostřednictvím filmů s vesmírnou tematikou a živým komentářem noční oblohy. Nechybí ani chytrá dílna s nejmodernějšími technologiemi.

JAK OŠETŘIT DROBNÉ RÁNY

Pokud se vám při sportu podaří zabránit větším úrazům, určitě i tak budete muset řešit různá drobná poranění.

Ošetření drobných ran bývají veřejnosti, ale i některými odborníky, podceňována. Díky tomu se může zbytečně prodlužovat doba a efektivita hojení. Základem je ránu vydezinfikovat. Kromě alkoholu je vysoce účinný mikrobiocidní prostředek elementární jod, který in vitro rychle zabíjí bakterie, viry, plísňe a také některé prvoky. Dezinfekční přípravky jsou k dispozici ve formě roztoku, masti i spreje, které se užívají podle typu rány. Základem ale je mít v lékárnice účinnou dezinfekci. Jak postupovat například v případě, kdy potřebujeme zastavit krvácení? Ideální je použití antiseptického roztoku buď formou obkladu nebo pomocí prostředku s hemostyptickými účinky. Antiseptický nebo dekontaminační roztok mechanicky a s minimální traumatizací odloučí nečistoty včetně zbytků sražené krve z rány a bezbolestně zpřehlední rozsah poškození. U drobných poranění navíc poměrně rychle utlumí bolest. „Po cca 20-30 minutách, kdy necháme roztok s gázou přiložený k ráně, dochází obvykle k zastavení krvácení. Poté lze zhodnotit, zda úraz vyžaduje ošetření specialisty a je nutné navštívit zdravotnické zařízení. Prostředky k podpoře zástavy krvácení urychlují reakci srážení krve, a proto je vhodné je na ráně po-

ký materiál určený k ošetření poraněné plochy. V ošetření drobných poranění jsou praktickými prostředky pro snadnější snímání, snížení bolesti, prevenci vzniku infekce, urychlení čištění rány včetně celkového hojení. „Všechny terapeutické materiály, savá krytí a různé druhy fixace je možné koupit volně bez předpisu lékaře.

JAK VYBRAT SPRÁVNOU NÁPLAST

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

Pružné odolné náplasti

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

Omyvatelné vs. voděodolné náplasti

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

Hydrogelové náplasti

Hydrogelové neboli hydrokoloidní náplasti se používají na řezná poranění, odřeniny, mozoly a kuří oka, opary, puchýře, popáleniny. Na středu obsažené polštářky jsou napuštěné látkou, která může podporovat hojení. Jedná se například o glycerin nebo kyselinu salicylovou. Ná-

plasti fungují na principu vlhkého hojení. To znamená, že gelový polštářek náplasti reaguje se sekretem z rány a vzniká vlhký gel, který chrání ránu.

Kapsaicinové náplasti

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

Náplasti ve spreji

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

Náplasti na cívce

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

Náplasti se stříbrem

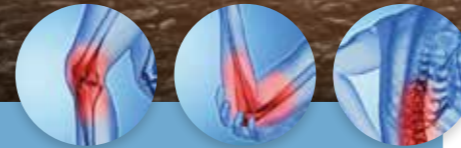
Jedná se o krycí náplast, která je vhodná pro rány ohrožené infekcí, například při pooperačním hojení apod. Krytí obsahuje speciální vrstvu, ze které se po zvlhčení uvolňují ionty stříbra. Ty mají baktericidní účinek a snižují riziko možné infekce.

Nezapomínejte na to, že žít život v pohybu také znamená starat se o to, jak to dělat správně a zdravě. Není účelem zničit své tělo sportem pro dosažení těch nejvyšších výkonů, ani z obav z úrazů prosedět celý život na gauči. Všeho s mírou je staré dobré pořekadlo, které pro sport platí dvojnásob. Podporujte svou aktivitu doplňky stravy, pořídte si ochranné pomůcky a potřebné sportovní příslušenství. A hlavně investujte čas do kvalitního odpočinku a vyvážené životosprávy.

Text: Lucie Holásková, foto: Shutterstock.com

Traumeel

ÚRAZY? BOLESTI? MODŘINY?



- > Podvrtnutí a vykloubení
- > Modřiny
- > 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.



Pro celou rodinu,
včetně malých dětí a seniorů.

-Heel
Healthcare designed by nature

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

www.traumeel.cz



INZERCE

Kam se vlečou a co to vlastně nesou?

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

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

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

LYMSKÁ BORELIÓZA
KLÍŠŤOVÁ ENCEFALITIDA

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.

Tato část těla můžete odštípnout a poslat jako zálohu do labor.

NEBEZPEČNÁ KLÍŠŤATA

Jak správně odstranit

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

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

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

Nakonec klíště zabalte do kousku papíru a spalte.

Sledujte místo přisátí i svůj zdravotní stav

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

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

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

Očkování chrání před encefalitidou.

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



Hubneme

zdravě



Asi každá žena (a mnohý muž) si přeje mít optimální váhu, pěknou postavu a mít celkové optimální zdraví a být v kondici. Ne každému se však toto poštěstí. Jak tedy hubnout zdravě, správně, dobře a tak, abyste dosáhli kýženého výsledku?

Ne vždy se výživa a hubnutí spojí v jedno. Když jste nemocní, tak vám shazování nadbytečných kilogramů dělá potíže díky léčbě, lékům, metabolismu nebo minimu pohybu, který bezesporu ke zdravému hubnutí patří.

CO TEDY VŠE VZÍT V POTAZ?

- Správnou skladbu jídelníčku a vhodnou výživu
- Souvztažnost s vaším zdravotním stavem
- Správně nastavený kalorický deficit
- Nehladověť, ale vyživovat (a hubnout)
- Disciplínu, silnou vůli a trpělivost
- Být pozitivní a chválit se (a odměňovat)

SPRÁVNÁ SKLADBA JÍDELNÍČKU A VHDNÁ VÝŽIVA

Jednoduše lze říci, že nejlepším a také tím neúčinnějším způsobem hubnutí je správná, pravidelná, výživná a pestrá strava. S dostatečným množstvím ovoce zeleniny, bílkovin, sacharidů a tuků, potažmo minerálů a stopových prvků, vitamínů. Strava by neměla být vaším nepřítelem, ale možností, jak zatočit s nadbytečnými kily. Vaše strava by také měla být chutná, zasytit vás a dodat vám dostatek energie.

Víte, že...

...v denním přísunu živin nesmí chybět zmíněná trojka, sestávající z bílkovin, tuků a sacharidů? Tato trojka by měla být obsažena v ranním, poledním i večerním pokrmu.

Obzvláště bílkoviny jsou důležité, neboť utlumují chuť na sladké, ukotvují pocit sytosti a chrání svalovou hmotu těla před jejím úbytkem.

SOUVZTAŽNOST S VAŠÍM ZDRAVOTNÍM STAVEM

Dietu byste měli nastavit v souvztažnosti s vaším zdravím. Jste-li diabetik či trpíte kardiovaskulárním onemocněním atp., vždy dietní nastavení konzultujte se svým lékařem – diabetologem, kardiologem atp. Jen tak se vyhnete nějakým zdravotním komplikacím či nepříjemným reakcím těla a organismu.

SPRÁVNĚ NASTAVENÝ KALORICKÝ DEFICIT

Základním kamenem hubnutí je docílit toho, aby při tomto procesu výdej energie převyšoval její příjem skrze stravu. Takový stav se nazývá kalorický deficit. Platí, že na zhubnutí jednoho kilogramu váhy činí kalorický deficit



cca 25 000 kJ (kilojoulů). Snižte tudíž příjem kalorií zhruba o dva tisíce kJ denně a máte jistotu, že budete hubnout pomalu a zdravě – půl kilogramu za týden. Když vezete v potaz, že klasický kalendářní rok má cirká 52 týdnů, je to zhubnutí o 26 kilogramů za rok. A pozvolně a zdravě.

Jak na kalorický deficit?

Energetický deficit získáte tehdy, když využijete jednoho ze tří způsobů a možností.

- Navýšíte výdej energie
- Snižte příjem energie
- Nakombinujte si obojí

Ideální je třetí zmíněná možnost, tedy nakombinovat si jak navýšení výdeje energie, tak snížení jejího příjmu skrze stravu. Což je 15 – 25% energie. A pokud chcete svoji postavu jen lépe vytvarovat, postačí vám snížení příjmu energie o 10 až 15 %.

Nehladověť, ale vyživovat

Hladovky zavrhněte, ty nejsou ani zdravé ani dobré. Výjimku tvoří jedno

či půldenní půst pro vylepšení trávení i práci střev. To uleví nejen trávicímu traktu a střevům, ale i ledvinám, játrům a srdci. Věnujte pozornost spíše správnému složení stravy – viz správná skladba jídelníčku a vhodná výživa.

Víte, že...

...obecně platí, že talíř byste měli mít 2/3 zaplněn zeleninou, hrstí přílohy a hrstí masa? U sladkých pokrmů pak opět 2/3 ovoce (nebo semínka, oříšky, rozinky) a zbylou jednu třetinu samotný sladký pokrm.

A u diety nedejte na svůj pocit hladu či sytosti, ale dodržujte striktně daná množství. Zkrátka jak praví lidové pořekadlo – „Jezte do polosyta, pijte do polopita.“ I když ta druhá půle pořekadla moc pravdivá při dietě není, tam spíše navyšujte penzum pitného režimu, a poplatné je spíše pořekadlo, jež tvrdí, že „Hlad je často převlečená žízeň.“

DISCIPLÍNA, SILNÁ VŮLE A TRPĚLIVOST

Důležitá je trpělivost, silná vůle dosáhnout cíle a postupovat v něm po malých krůčcích. Nechtít super výsledky hned. K optimální stravě a nastavení správného energetického deficitu je potřebný i pohyb. Jsou ideální každodenní procházky, o víkendu výlety a cvičení – doma nebo ve fitness centru. Prima je jóga, která má pozitivní vliv i na duševní pohodu. Pilates vám také pěně protáhne tělo a svaly. Kardio cvičení vás zahřeje a posilování za pomoci lehkých činek a elastických gum dopřeje tělu pěknou dávku aktivity. K pohybu můžete započítat i domácí úklid, při němž se rovněž pěkně rozhýbete a spálíte nějaké kalorie.

Co lze ještě dělat pro vyšší penzum pohybu?

- Namísto výtahem chodte po schodech
- Schody upřednostněte i místo eskalátoru
- Nemáte-li to daleko, či nedoždíte do jiné obce, chodte do práce pěšky
- Anebo vyměňte auto za kolo či koloběžku
- A když už musíte jet, tak z autobusu vystupte o zastávku dříve a zby-



Lázně

v přírody

Manes
lázně Karlovy Vary

V LÁZNÍCH MÁNES LÉČÍME:

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

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

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

www.manes-spa.cz

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

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

LÉČEBNÉ LÁZNĚ
LÁZNĚ KYNŽVART

V LÁZNÍCH KYNŽVART LÉČÍME:

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

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

Rezervace a objednávání pobytů:
Tel.: +420 354 672 151
Tel.: +420 354 672 152

www.lazne-kynzvart.cz



- tek trasy domů či do práce dojděte
- I během sedavé práce se můžete pohybovat – projít se a zařadit něco s prací spojené, nebo se alespoň pravidelně co 2 hodiny trochu protáhnout
- Určete si počet kroků, které denně ujdete a dodržujte je (stačí 3 až 6 tisíc kroků)

Být pozitivní a chválit se

Budte trpěliví a pozitivně naladěni. Vězte že „práce kvapná málo platná“, což platí i pro hubnutí. Najděte si malé a drobné příjemnosti, které vám proces hubnutí zpříjemní. Může to být sraz s přáteli, procházka v přírodě, čtení dobré knížky, sklenička vína s relaxem při hudbě, horká vonná koupel, masáž nebo zdravé mlsání (trochu oříšků, kousek hořké kvalitní čokolády, kakao atp.). Odměňte se i za malé pokroky.

Věděli jste, že...

... dobrou náladu podporuje i dostatek tekutin v organismu? Tak si na pitný režim dejte pozor a doplňujte tekutiny pravidelně.

CO SI VYBRAT ZA DIETU?

Diet najdete velké množství, zde je výběr těch nejzásadnějších:

- Smoothie dieta
- Atkinsova dieta
- Dieta s nízkým množstvím tuků
- Volumetrická dieta
- Keto dieta

Smoothie dieta

Smoothie dieta je založená na hustém ovocném a zeleninové nápoji a docela dobrá cesta ke snížení energetického příjmu při minimu hladu. Díky vysokému množství vlákniny smoothie zasytí, ale organismus nezatíží. A věděli jste, že jsou v této dietě lepší zeleninové smoothie než ovocné? Není však díky nedostatku všech živin pro tělo vhodná v dlouhodobém měřítku – maximálně měsíc až dva.

Atkinsova dieta

Tato dieta je založena na maximálním osekání sacharidů až na 20 g na den. Lze však dodat tělu neomezené množství bílkovin. Může se držet neomezenou dobu, ale pro velkou zátěž pro tělo



je ideální ji realizovat jen 3 až 4 týdny.

Dieta s nízkým množstvím tuků

Taková dieta je složena z potravin, které při sníženém obsahu tuků mají i snížený obsah cholesterolu. Omezuje se tudíž všechny potraviny s vyšším obsahem cholesterolu (vaječný žloutek, tučné uzeniny, máslo, plnotučné mléčné výrobky). Vaječný bílek je možno konzumovat, ale zcela se vyhněte vnitřnostem.

Volumetrická dieta

Ve volumetrické dietě nejsou zakázány žádné potraviny, neřeší se zde kalorická hodnota. Na talíř se upřednostňují potraviny s nízkou energetickou hodnotou (ovoce, zelenina, zeleninové saláty, polévky). A pak nízkotučné a light mléčné výrobky a mléko, libové maso, šunka. Eliminuje se na minimum bílá mouka a bílý cukr, nahrazeny jsou tmavou a celozrnnou moukou, třtinovým cukrem či sladidly nebo medem.

Keto dieta

Je de facto nízkosacharidová dieta, při níž vaše játra využívají uložený tuk k produkci ketonů. Ketony v organismu potřebujete, protože bez nich byste neměli dostatek energie. Stav bez energie se říká ketóza a proto se dieta nazývá keto dieta. Ketózu lze navodit jen razantním omezením sacharidů ve stravě. Lidově řečeno, vaše tělo spotřebovává vaše vlastní zásoby sacharidů, a nepřijímá žádné další ze stravy.

Víte, že...

... ketony jsou organické sloučeniny obsahující uvnitř uhlovodíkového řetězce karbonylovou skupinu (C=O),

kteřá se označuje jako oxoskupina?

VYSOKOSACHARIDOVÁ STRAVA

Tato dieta se vyznačuje silnou převahou sacharidů ve stravě. Příjem sacharidů při ní tvoří 60 až 65% celkového energetického příjmu a zbytek tvoří bílkoviny a tuky. Říká se jí také dieta s vyváženým poměrem živin.

Jakou vybrat?

Každá dieta má svá pro i proti. A volba je odvislá od toho, co upřednostňujete ve stravě a svém životě. I podle toho, čeho chcete dietou dosáhnout. Nemálo podstatný je i fakt, jak máte silnou vůli a trpělivost. Zda jsou zmíněné diety správnou cestou je těžké říci. Každému vyhovuje něco jiného. A proto je jen na vás, co si vyberete.

Pokud ale víte, že udržet takovou dietu bude pro vás těžké, hledejte jiné cesty – po malých krůčcích. Třeba jen menší porce s častějším přísunem těchto porcí x denně, více tekutin a pohyb. A pak uvidíte. Pokud vám to takto dlouhodobě půjde, můžete časem zkusit i některou dietu.

Velmi oblíbená je Keto dieta a mezi ty neoptimálnější diety patří nízkosacharidová a vysokosacharidová strava, mezi nimiž není v efektu příliš rozdíl. Je to vždy omezení buď cukrů nebo tuků. Za ideál vyváženého jídelníčku s dietním opatřením považujte příjem živin v poměru 50% sacharidů a 30% tuků. Vyplatí se totiž příliš neomezovat sacharidy (a to ani večer), jelikož pak budete mít přes den více energie a snížíte chuť na sladké.

Foto: Shutterstock.com

ŘEŠENÍ Z PŘÍRODY

ATOPICKÁ ŘADA

Konopný hydratační gel s dubovou kůrou na suchou pokožku s prasklinami.

Bio konopný krém vhodný pro nejnáročnější pokožku se sklony k atopickému ekzému a lupence. Vhodný i jako doplněk při léčbě kortikoidy.

Atopická sprchová řada s mořskou solí, panthenolem a olejem z konopného semínka.

Intenzivně vyživující mast s CBD & CBG. Pomašťuje pokožku a zaceluje praskliny, mírní pocit svědění a napětí.

česká značka

přírodní certifikace

klinicky testováno

vyživuje a hydratuje

obnovuje a chrání

vhodné pro děti 0-3 let

www.annabis.cz



Jak si zlepšit trávení

Občas přepadnou každého z nás. Zažívací potíže umí pořádně potrápít. Způsobit je může jednorázová dietetická chyba, stres, ale i vážnější zdravotní problém. Poradíme, jak jim předcházet.

- Jeden gram stolice obsahuje 1000 buněk bakterií (včetně probiotik)

JAK SI ZLEPŠIT TRÁVENÍ

Co můžete udělat sama a jistě vám to prospěje:

• Změna stravy

Někdy stačí jen drobná úprava jídelníčku. Vyhýbejte se tučným, smaženým či instantním pokrmům, fastfoodu, polotovarům a příliš zpracovávaným potravinám. Co nejvíce se snažte zařazovat jednoduchou, základní a čerstvou stravu. Jídlo by mělo obsahovat komplexní sacharidy, bílkoviny i zdravé tuky. Nezapomínejte na ovoce a zeleninu, které vám kromě vitamínů dodají také potřebnou dávku vlákniny. Zařadte probiotika ve formě zakysaných mléčných výrobků či kvašené zeleniny.

• Správné načasování

Snažte se jíst pravidelně. Lepší jsou menší porce a častěji, než se jednou denně pořádně „napráskat“. I když nás láká po práci zasednout k televizi, obložit se dobrotami a vyjít ledničku, večer se umírněte. Aby vás nepřepadl vlčí hlad, dávejte si kromě tří hlavních jídel i svačinky během dne.

Na noc nejezte nic těžkého. Po takovém brambráku k večeři se vám bude těžko usínat. Větší jídlo si dejte tak dvě až tři hodiny před spaním. Jestliže nesnete, aniž byste něco nedali do pusy, pak si pochutnejte jen na kousku ovoce či jogurtu. Někdo má naopak potíže sníst. I to se dá naučit. Jestliže jste dosud ráno do úst nevložíla ani sousto, začněte pomalu. Třeba jen opravdu jedno sousto. Po pár dnech přidejte na objemu, až nakonec zvládnete plnohodnotnou snídani. Po čase si už bez snídaně nedokážete představit den.

• Pití

Trávení není jen o jídle, ale i o nápojích. Pokud trpíte zácpou, vhodné nápoje vám mohou pomoci posunout potravu ve střevě. Při průjmech je hydratace víc než důležitá. Vhodná je voda bez bublinek, bylinkové čaje, naopak vyhýbat byste se měla sladkých limonád, sycených nápojů, opatrně s kávou a alkoholem jen v omezené míře.



Věděla jste, že...

nejčastějším projevem nemoci u dětí je průjem?

• Pohyb

Jak může pohyb ovlivnit trávení? Významně. Sport a pohyb jako takový rozhybe celé tělo a také střeva. Sice je lákavé se po těžkém jídle natáhnout na kanape a odpočívat, vašemu organismu to ale zrovna neprospěje. Raději se zvedněte a jděte se projít. I to je důvod, proč jíst spíše lehčí pokrmy. Budete mít víc energie a budete se cítit svěží.

• Spánek

Měli bychom prospat asi třetinu života. Celých osm hodin denně – to je ideál. Nedostatek spánku vede ke stresu a to vše i k špatným jídelním návykům. Stres zaháníme jídlem. Uklidňuje nás. A tak se ládujeme čokoládami. Nebo naopak ani nevnímáme, že něco jíme, a tak toho zhltneme daleko víc. Když nemůžeme spát, ochomýtáme se kolem ledničky a říkáme si, co bychom slupli. Zklidnění a dostatečný spánek je naším významným pomocníkem.

• Pravidelnost

O pravidelnosti v jídle jsme už mluvili. Ale pravidelně bychom se měli také vyprazdňovat. Není jasně dané, jak často máme chodit „na velkou“. Každý jsme jiný. Zatímco jeden chodí každé ráno, sotva otevře oči, druhý jde jednou za tři dny. Důležité je, abyste se kvůli tomu necítili nafouklí. Zbystřete, pokud se

z ničeho nic začnete vyprazdňovat nepravidelně a v jinou dobu či v jiném množství než obvykle. To vám může hodně napovědět, že se něco děje.

Chcete-li si pomoci, dejte si po ránu sklenici teplé vody s citrónem nebo stoprocentní džus. Pomůže se také rozhybat.

Věděla jste, že...

průměrný český občan sní ročně přibližně tři čtvrtě tuny potravy?

Z LÉKÁRNY

Jestliže vám nepomohla úprava svého režimu, vypravte se k lékaři nebo do lékárny. Tam vám poradí, které léky jsou vhodné na konkrétní potíže.

• Enzymy

Trávicí enzymy uleví od pocitu plnosti, těžkosti po jídle nebo pomalému trávení.

• Antacida

Jestliže vás páli žába a s překyselením žaludku nepomohla například jedlá soda, antacida by vám měla rychle ulevit.

• Probiotika

Tyto žádoucí bakterie jsou velkým pomocníkem našeho trávení. Pomáhají s obnovením střevní mikroflóry. Ta se může narušit užíváním antibiotik, průjmů či oslabením organismu. Probiotika která jsou pro trávení nejdůležitější si dále představíme podrobněji

Diosmolyte®

REHYDRATACE A LÉČBA PRŮJMU V JEDNOM SÁČKU



- ✓ Prevence dehydratace
- ✓ Adsorpce patogenů a toxinů
- ✓ Posílení střevní slizniční bariéry

Přípravek Diosmolyte®, 12 sáčků je zdravotnický prostředek. Pečlivě si přečtěte návod k použití.
Distributor v ČR: MagnaPharm CZ, s.r.o., Karla Engliše 6/3201, 150 00 Praha 5 DIO/24/06/CZ



INZERCE

PŘENESTE SE DO SVĚTA POHÁDEK A HER!

Festáček je svět podle dětských pravidel. Zažijte den plný tance, her a zábavy, kde se děti baví se svými hudebními hrdiny!



WWW.FESTACEKFESTIVAL.CZ

PROBIOTIKA A PREBIOTIKA: PROČ JSOU PRO LIDSKÝ ORGANISMUS DŮLEŽITÁ, A JAKÝ JE V NICH ROZDÍL?

Pojmy probiotika a prebiotika jsou dnes skloňovány velmi hojně. A má to svůj důvod. Jsou to pomocníci pro váš organismus, když vám není nejlépe. A navíc je lze využívat i preventivně, a tím de facto problémům předejít. A to už stojí za úvahu.

KDYŽ SE ŘEKNE PROBIOTIKA

Probiotika jsou živé kultury mikroskopických organismů, které mají mnoho funkcí a jsou pro lidský organismus velmi prospěšné. Probiotika napomáhají při trávení a zpracování potravy, mají silný vliv na kvalitní imunitu, přičemž eliminují bakterie. A díky produkci vitamínu K jsou užitečné pro dobrou srážlivost krve. Probiotika mají vysokou schopnost odolávat kyselému prostředí v trávicí soustavě a dostanou se díky tomu až tam, kam je potřeba – do trávicího ústrojí a do střev.

Když jsou probiotika užívána ve správném množství a správným způsobem, mají kladný vliv na lidský organismus. K nejvíce profláknutým probiotikům patří laktobacily a bifidobakterie. Laktobacily najdete ve svém těle v trávicí soustavě, mateřském mléce a ve vnitřních intimních partiích žen. Bifidobakterie pro změnu sídlí v tenkém a tlustém střevě.

Věděli jste, že...

...výraz „pro biotici“ je pojem původem z řečtiny a že znamená v doslovném překladu „pro život“?

Jak účinkují probiotika?

- pomáhají lepšímu trávení a vstřebávání živin ze stravy
- podporují pohyby střev a posilují obranyschopnost organismu
- blokují množení škodlivých bakterií
- efektivně působí na přiměřenou tělesnou hmotnost
- dodávají elán, vitalitu a zvyšují psychickou pohodu
- zlepšují střevní mikroflóru oslabenou nemocemi a antibiotiky
- chrání před propuknutím nemocí horních i dolních cest dýchacích



Probiotika v mléčných výrobcích a jako doplněk stravy

To, co často čtete na mléčných výrobcích nejsou v pravém slova smyslu probiotika, ale jen takzvané startovací kultury, využívané při jejich výrobě. Tyto startovací kultury nemusí mít vlastnosti jako probiotika. Samotná probiotika ovšem také nejsou lékem a nejsou ani všemocná, ale tvoří významnou doplňkovou složku léčby, když se trápíte mnohými obtížemi.

Jakými?

- průjmem či zácpou
- kvasinkovými infekcemi v ústech či intimních oblastech
- ekzémy a vyrážkami
- užíváním antibiotik a intolerancí laktózy
- střevními obtížemi jakéhokoli charakteru, především zánětlivého nebo autoimunitního typu

Důležité je, jak jsou probiotika užívána. Je proto stěžejní dodržet návod a to, zda je spolknout nalačno, před, během nebo po jídle. Jen tak budou mít ty správné podmínky ke svému působení ve vašem organismu. Další velmi podstatnou informací je, jakým nápojem probiotika zapíjet. Ideálem je voda nebo studený čaj.

Věděli jste, že...

...existuje Mezinárodní probiotická aso-

ciace, která vytvořila mantinely pro to, čemu říkat probiotika a čemu nikoli?

Podle této asociace nestačí obecná definice určitých bakterií, ale měl by být specifikován i jejich kmen. Špatně tedy je kupříkladu *Lactobacillus acidophilus*, a správně by mělo být pro úplnost *Lactobacillus acidophilus* PXX 35. Definici kmene s písmeny a čísly na konci, se ozřejmí jeho bezpečnost a místo v mezinárodně uznávané sbírce kultur.

A mělo by to být směrodatné pro výrobce probiotik, stejně jako uvedení množství životaschopných mikroorganismů (takzvané KTJ nebo CFU na štítku) nikoli v době jejich výroby, ale na konci jejich expirace (vypršení lhůty neboli minimální trvanlivosti).

PREBIOTIKA JSOU, KDYŽ...

Oproti probiotikům nejsou prebiotika živé organismy. Jsou to nestravitelné látky (nebo chcete-li složky) jež najdete v potravinách. Byť zní slovo nestravitelné dost hrůzostrašně, nelekejte se. Tyto složky potravin mají svůj důvod proč v nich jsou. Podporují aktivity, případně růst některých bakterií, čímž mají kladný vliv na střevní mikroflóru a tím i samotné tělo a zažívání.

Věděli jste, že...

...k prebiotikům patří kupříkladu oligosacharidy, fruktooligosacharidy, galaktooligosacharidy a xylooligosacha-



ridy. A že to jsou vše jsou různé typy vlákniny?

Samotná prebiotika se úzce pojí právě s probiotiky v tom smyslu, že jsou pro probiotika takovým hnojivem v lidském organismu a živnou půdou pro jejich živé kultury mikroskopických organismů, jejich růst a kvalitní fungování tam kde je jejich místo. Bez prebiotik by probiotika moc nefungovala. I proto jsou k užívání zmiňována probiotika spolu s prebiotiky. De facto lze říci, že probiotika bez prebiotik (a naopak) nemají moc pro lidský organismus smysl.

Co vše mají tedy prebiotika na svědomí?

- fungují jako živná půda pro probiotika
- příznivě působí na střevní mikroflóru
- efektivně snižují energetický příjem a regulují zácpu
- posilují imunitní systém a zvyšují odolnost proti infekcím a alergiím
- snižují hladinu cholesterolu
- napomáhají vstřebávání minerálů - vápníku, hořčíku i dalších

V hlavní roli střeva

Málokdo asi tušil (nyní možná už ví), že kvalitní obranyschopnost celého vašeho organismu vychází ze střev. Střeva jsou tedy středobodem kvalitní imunity a zvládání nálože virů a bakterií. Není-li střeva v pořádku a jeho střevní mikroflóra nefunguje, jak má, je celý organismus vystaven nebezpečí vyplývající ze snížené imunity. A probiotika spolu

s prebiotiky se starají o to, aby byla střeva zdravá, měla správnou střevní mikroflóru, vstřebávala dobře živiny a byla silně obranyschopná proti množení škodlivých bakterií. Zkrátka aby fungovala pro celé tělo, jak mají.

Věděli jste, že...

... existují probiotika i prebiotika přirozená a umělá (tzv. syntetická)? A že nejpřirozenějšími probiotiky a prebiotiky jsou ty získané z potravin jídla?

Jak si pomoci jídlem?

Nejen výživové doplňky ve formě kaps-

tu) vám mohou pomoci. I běžné věci na vašem talíři správnou funkci střev a trávicího ústrojí dokáží zlepšit. Mnohé potraviny totiž obsahují probiotika a prebiotika.

Zdroj probiotik v potravinách

- z ovoce jsou to jablka a meruňky
- ze zeleniny je to čekanka, cibule, artyčok, pórek, česnek, chřest
- dále kysané zelí, kvašené okurky a jablečný ocet
- pak jsou to luštěniny – čočka, fazole, hrách
- a samozřejmě mléčné výrobky jako je kefír, jogurt, acidofilní mléko a podmáslí
- také bryndza a zrající sýry
- a ještě exotická kombucha, kimchi a tempeh

Zdroj prebiotik

- prebiotikum oligosacharid (inulin) obsahují chřest, kořen čekanky, hlízy topinamburu, česnek, cibule a pórek
- prebiotika obecně mají v sobě luštěniny – nejvíce fazole, pak čočka nakonec hrách
- ale i klíčky mladých rostlin je obsahují - klíčky mungo fazolí, klíčky červené řepy i klíčky zelí



lí s prebio a probiotiky (někdy jsou sloučené pospolu do jednoho produk-

Text: Michala Jendruchová

Foto: Shutterstock.com

PROBIOTIKA NA CESTY!

“Proč jsou OM-X® probiotika jednoznačně nejlepší probiotika na cesty?”



Okamžitě účinkující postbiotika

- 1 Díky více než 500 typům postbiotik získaných během 3 až 5 let trvající fermentace 14 druhů rostlin, poskytují OM-X® probiotika prakticky okamžitý účinek. Tyto látky, jako je kyselina fulvová, butyrát a další SCFA, jsou klíčem ke zdraví střev.

Vysoce Adaptivní Bakteriální Kmeny

- 2 Našich 12 důkladně vybraných probiotických kmenů bylo fermentací “vytrénováno” v podmínkách napodobujících trávicí trakt a v kontaktu s ostatními bakteriemi, aby získaly maximální životaschopnost a obstály v reálném prostředí vašeho trávicího traktu.

Revoluční forma prebiotik

- 3 Jedinečné prebiotické složky (včetně medicínálních hub a řas) v kapsli najdete v podobě rozmělněné, jemné fermentované pasty, která je šetrná k vašemu trávicímu traktu a zároveň mimořádně vhodná jako zdroj potravy prospěšných bakterií.

Stabilita bez chlazení

- 4 Díky teplotně odolným kmenům vypěstovaným v proměnlivých teplotních podmínkách, není potřeba OM-X® skladovat v lednici. Můžete je tedy přibalit do batohu jako velmi účinného, spolehlivého parťáka na cesty. Ať už k preventivnímu užívání při ochutnávání místní kuchyně, nebo pro případ, že je budete nezbytně potřebovat.

Unikátní trio

- 5 Každá kapsle OM-X® obsahuje nejen prebiotika či probiotika, ale kombinaci prebiotik, probiotik a postbiotik, které se navzájem podporují a zvyšují celkový účinek.

Patentovaná kapsle

- 6 Naše unikátní třívrstvá kapsle vyvinutá a patentovaná japonskou společností FUJI Capsules se rozpouští až ve střevech, což zajistí maximální efektivitu a zachování účinných složek.

Podloženo klinickými studiemi

- 7 Účinnost OM-X® potvrzuje více než 20 provedených vědeckých studií.

Mezinárodně oceněný produkt vyvinutý uznávaným japonským mikrobiologem

- 8 Toto probiotikum bylo vyvinuto renomovaným japonským mikrobiologem Ichihiro Ohhirou, jehož práce byla oceněna jak v Japonsku tak celosvětově.

S OM-X® probiotiky Dr. Ohhira® na vaší straně, můžete cestovat bez obav, vědomí si, že vaše trávicí zdraví je v dobrých rukou. Nechte se doprovázet tím nejlepším – vaše tělo vám poděkuje!



OM-X® probiotika Standard

Nejsou jenom probiotika

TŘÍLETÁ FERMENTACE • 14 ROSTLINNÝCH SLOŽEK

Čím jsou OMX probiotika | Dr. Ohhira® výjimečná?

OMX probiotika | Dr. Ohhira® obsahují živé probiotické bakterie vyrobené 3letým fermentačním procesem rostlinných složek a 12 cíleně zvolených bakteriálních kmenů. Díky tomu obsahují také prebiotika ve fermentované podobě a obrovské množství postbiotik.

Obsahují:

- 1 PREBIOTIKA
- 2 PROBIOTIKA
- 3 POSTBIOTIKA

14 rostlinných složek (řasy, medicínální houby, aj.).

12 bakteriálních kmenů pečlivě zvolených na základě výzkumů.

Receptura Dr. Ohhira® obsahuje více než 500 biogenních metabolitů, tj. látek vznikajících v důsledku bakteriálního metabolismu během dlouhé fermentační doby.

Víte, že rostlinné kapsle se rozpouštějí až ve střevě?

Všech 12 bakteriálních kmenů, které Dr. Ohhira používá ve svých kapslích se smíchá a společně žije od samotného začátku několikaletého fermentačního procesu. Tím pádem jsou bakteriální kmeny vystavené sobě navzájem, přizpůsobují se a naučí se koexistovat.

Jako základ pro fermentaci a tedy jakési “krmivo” pro bakterie, se používá unikátní směs vhodných, ekologicky pěstovaných rostlin, ovoce, zeleniny, hub a řas. Skutečně živé, aktivní bakterie jsou díky fermentačnímu procesu evolučně zodolněné a lépe připravené pro prostředí střevního traktu a jsou spolu s prebiotiky a postbiotiky uzavřené do patentovaných rostlinných kapslí - FUJI capsule - rozpouštějících se až ve střevě.

BioBank

Výrobce: BioBank Co. Ltd., Japonsko
Český distributor: JPM Trade, s.r.o.

OMX® Probiotika | Dr. Ohhira®





Když nás trápí hemoroidy

V poslední době se stávají civilizační chorobou. Přesto je to stále poněkud tabuizované téma. Ono se moc dobře nemluví o tom, že nás svědí konečník. A tak mnohdy raději trpíme, než nás nesnesitelná bolest či krev ve stolici dožene k lékaři.



Sice se na ně neumírá, ale dovedou nás silně potrápít. Nedovolí nám pořádně si sednout nebo jít na velkou, příšerně svědí, tlačí nebo dodávají podivný pocit vlhkosti.

Věděli jste, že...

sice jim běžně říkáme hemeroidy, ale správně jsou to hemeroidy?

Nejsou ničím neobvyklým. Naopak jsou to přirozené žilní pletence nacházející se v okolí řitního otvoru. Máme je tam, ani o nich nevíme. Pokud tedy je vše tak, jak má. Jiná situace nastane, když je na ně vyvíjen větší tlak a jsou příliš namáhané. To se potom v těchto místech začne hromadit krev a na žilkách se tvoří uzlíky. Ty se pak zanítí, bolí, pálí, svědí a v pokročilejší fázi i krváčí.

Věděli jste, že...

hemeroidy trápí až polovinu lidí?

Ačkoliv si je spojujeme hlavně s těhotenstvím či s porodem, nevyhýbají se ani mužům. Dokonce právě pánové na ně trpí častěji. Jenomže ti o nich téměř nemluví, a tak kolikrát nejsou ani diagnostikovány. Zkrátka mohou postihnout každého. A to dokonce i děti. Z velké části za to může náš způsob života. Dlouhé sezení je jejich dokonalým

živitelem. Celková životospráva, strava, pohybová aktivita, zácpa, nedostatek tekutin, ale i genetika... To vše má vliv na jejich tvorbu.

VENKU NEBO VEVNITŘ

Hemeroidy rozdělujeme podle toho, kde se nacházejí, na vnitřní a vnější.

Vnitřní, které se objevují uvnitř konečníku, často ani nezaznamenáme. Dají o sobě vědět například krví ve stolici, silným tlakem.

- Jasně červená krev ve stolici
- Ta může být tak silná, že kape do toaletní mísy
- Svědění
- Bolest
- Tlak
- Pálení

Na co pozor:

Pokud objevíte ve stolici krev, vydejte se k lékaři. Sice to mohou být „pouze“ hemeroidy, ale je potřeba vyloučit například nádor tlustého střeva.

Vnější bývají viditelné, protože „rostou“ v okolí konečníku. Ty sice obvykle nekrvácejí, ale zato silně pálí, bolí či svědí. V některých případech se samy vstřebávají, jindy jim musíme pomoci.

PREVENCE

S genetikou nic moc neuděláme. S tím ostatním však ano. Abychom nemuseli toto intimní téma řešit, můžeme udělat hodně vlastní iniciativou, tedy prevencí:

- Udržujte svou tělesnou hmotnost v normě
- Snažte se pravidelně hýbat
- Jezte dostatek vlákniny
- Dodržujte pitný režim
- Pokud musíte dlouho sedět, položte si hýždě na fukovací kruhem
- Buďte důslední v hygieně
- Nezadržujte stolicí

Věděli jste, že...

hemeroidy podle psychosomatiky vznikají z důvodu potlačených strachů a emocí?

TĚHOTENSTVÍ

Těhotenství je zátěžové období pro každou ženu. A hemeroidy patří mezi jednu z těch zátěží. Hlavně ve třetím trimestru mnohou nastávající maminku potrápí. Jak roste miminko, tak stále více tlačí na pánevní dno, stlačuje žíly a krev pak nemůže dostatečně proudit. Hemeroidy mohou vznikat i při porodu, když je vyvíjen extrémní tlak na konečník.

Procto-Glyvenol®



VĚNUJTE SE ŽIVOTU,
NE HEMOROIDŮM!

Lék Procto-Glyvenol®:

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

Procto-Glyvenol® SOFT:

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



kosmetický přípravek

Procto-Glyvenol® 50 mg/g + 20 mg/g rektální krém. Procto-Glyvenol® 400 mg / 40 mg čípky. Přípravky se používají k léčbě vnitřních i vnějších hemoroidů. Volně prodejné léky k rektálnímu podání. Pro dospělé pacienty. Nepoužívejte v prvním trimestru těhotenství. *Procto-Glyvenol® se může používat od 4. měsíce těhotenství a v období kojení, avšak doporučené dávkování nemá být překročeno. **Před použitím si přečtěte příbalovou informaci a poraďte se se svým lékařem nebo lékárníkem.** Procto-Glyvenol® Soft je kosmetický přípravek pro hygienu anální oblasti. ** max. 3 ks na jedno spláchnutí. Držitel rozhodnutí o registraci: Herbacos Recordati s.r.o., Štrossova 239, 530 03 Pardubice, Česká republika. Datum výroby materiálu: 03/2024. CZ-PROCTO-2024-07_Inzerce 210x148_obecný.

RECORDATI

www.proctoglyvenol.cz

INZERCE

Pojďte si užít Největší rodinný festival

04. května	SLAVKOV U BRNA	18. května	OSTRAVA	25. května	HRADEC KRÁLOVÉ
15. června	LITOMĚŘICE	08. června	PLZEŇ		

30 ATRAKCÍ
ZDARMA
20 ZÁBAVNÝCH
ZÓN



Tary

Kája
a Bambuláček

Karol
a Kvído

+ Sebastian Pokáč

Míša Růžicková a další...

www.bezvafest.cz

JAK JE LÉČIT

Pokud máte co do činění s hemoroidy, chtělo by to se zamyslet nad svým životním stylem.

- Snažte se pravidelně hýbat. Raději se ale vyvarujte sportům, u kterých déle sedíte, jako je cyklistika, kanoistika apod. Není vhodné zvedat těžké předměty. Dobře vám ale udělá přirozená chůze, plavání, míčové hry apod.

Věděli jste, že...

ne každý sport je pro hemoroidy vhodný? Například cyklistika či kulturistika, při které zvedáte těžká břemena, mohou onemocnění zhoršit.

- Při delším sezení (například u počítače) si dělejte pravidelné přestávky. Projděte se, protáhněte se, rozhýbejte se. Třeba si nastavte na mobilu každou hodinu upozornění, že si máte dát pauzu.
- Máte nadváhu? Snažte se zhubnout. Kila navíc nejsou pro naše tělo a zvláště pro prevenci hemoroidů nic dobrého. Hmotnost by se měla držet v normálu.



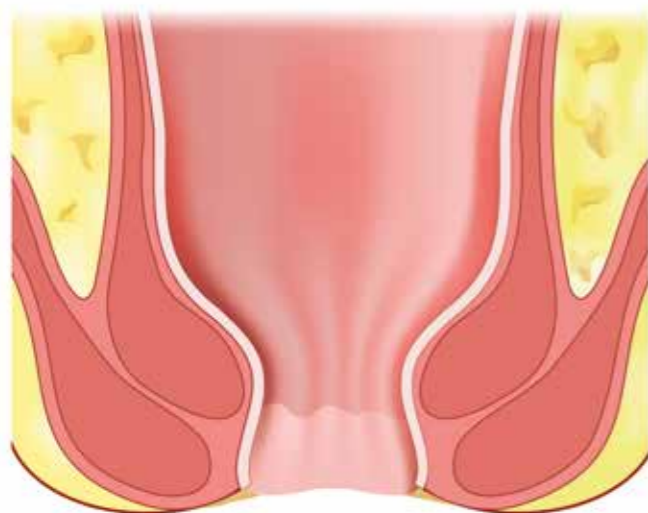
- S tím souvisí vhodný jídelníček. Vyhněte se nadýmavým a stávicím potravinám. Naopak zařadte více vlákniny. Pamatujte, že denně byste měli mít na talíři pět porcí zeleniny a ovoce. Přidejte kysané mléčné výrobky, kvašené potraviny apod. Vláknina změkčí stolici a pomůže jí dostat se ze střev ven.
- Omezte kořeněná, pálivá a tučná jídla.

- Dostatečně pijte. Nezapomínejte na pravidelný pitný režim.
- V lékárně můžete zakoupit lokální volně prodejné léky k léčbě hemoroidů ve formě krému, masti nebo čípků, které uleví od nepříjemných pocitů jako je bolest a svědění. Léčbu můžete doplnit koupelí z dubové kůry.
- Budte důslední v hygieně. Po toaletě se vždy pečlivě očistěte. Používejte vlhčené intimní ubrousky jako náhradu toaletního papíru, které lze spláchnout do záchodu..
- Snažte se chodit na velkou pravidelně. Nezadržujte stolici. Zároveň se vyhněte nešvaru, kdy dlouho vysedáváme na toaletě a třeba si čteme knihu. Tak to ne. Vykonejte potřebu a alou ven.
- V těžších případech, kdy změna životního stylu nestačí, můžete podstoupit chirurgický zákrok. Lékař vám hemoroidy odstraní například laserem.

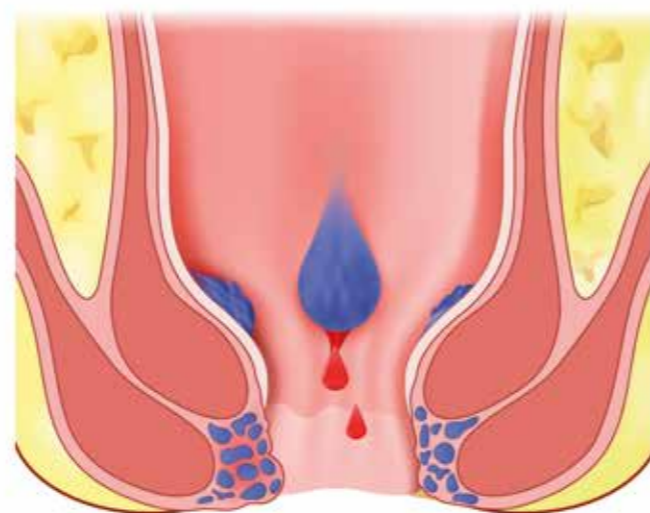
RADA NA ZÁVĚR:

Hemoroidy nejsou nic, za co bychom se měli stydět. Proto odhodte stud a strach a vypravte se k proktologovi. Tento odborník na léčbu hemoroidů vás prohlédne, prohmátne a důkladně vyšetří. Je to důležité už z toho důvodu, že vyloučí onkologické onemocnění. A vy budete mít klid na duši.

Text: Michala Jendruchová,
foto: Shutterstock.com



Normální



Hemoroidy

Dar pro vaše miminko na celý život

V době narození vašeho miminka máte jedinečnou příležitost uchovat pupečnickovou krev, tkáň pupečníku a placentu obsahující jedinečné kmenové buňky, které mají potenciál při léčbě různých onemocnění. Buňky získané z těchto perinatálních tkaniv jsou mladé a nezatížené získanými onemocněními, léčbou či procesem stárnutí. Uchovávají se v parách tekutého dusíku při velmi nízkých teplotách. Samotný odběr je naprosto bezbolestný a v okamžiku narození dítěte jej ani nepostřehnete.

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 krve tvorné kmenové buňky, které jsou využívány při léčbě hematologických či onkologických onemocnění a mohou být klíčové pro záchranu života. Jedná se například o leukémie, lymfomy, neuroblastomy, meduloblastomy, anémie a další onemocnění.

Krev může využít i sourozenec miminka

Pupečnicková krev může být v případě shody použita také na léčbu nemocného sourozence s lepšími výsledky než při použití cizích dárců. Pokud je starší sourozenec nemocný a maminka právě těhotná, lékaři mohou doporučit odběr pupečnickové krve právě pro starší dítě. V takovém případě rodiče neplatí náklady za odběr ani uskladnění. Taková **pupečnicková krev již byla v Čechách při léčbě vícekrát využita.**

Novinka v České republice

Cord Blood Center Vám jako jediná banka nabízí možnost uchovat nejen pupečnickovou krev a tkáň pupečníku, ale i placentu. Placenta obsahuje největší a zároveň nejširší spektrum buněk, které je možné při porodu získat a uchovat. Obsahuje krve tvorné kmenové buňky, které jsou předmětem klinických studií v oblasti hematologie a onkologie. Zároveň je také zdrojem mezenchymálních, endoteliálních či epiteliálních kmenových buněk, jejichž využití se předpokládá v regenerativní medicíně, buněčných terapiích a v tkáňovém inženýrství.

Zvažte uchování pupečnickové krve, tkáň pupečníku a placenty pro své dítě. Je to úžasná možnost, jak uchovat kousek z prvních chvil života vašeho dítěte ve formě výjimečné zdravotní pojistky, která může být v budoucnu klíčová pro inovativní léčebné postupy. Jsou dostupné pouze při narození, ale s možností využití po celý život.

Uchováním placenty, pupečnickové krve a pupečníku při porodu získáte pro své dítě O KAPKU JISTĚJŠÍ BUDOUCNOST.



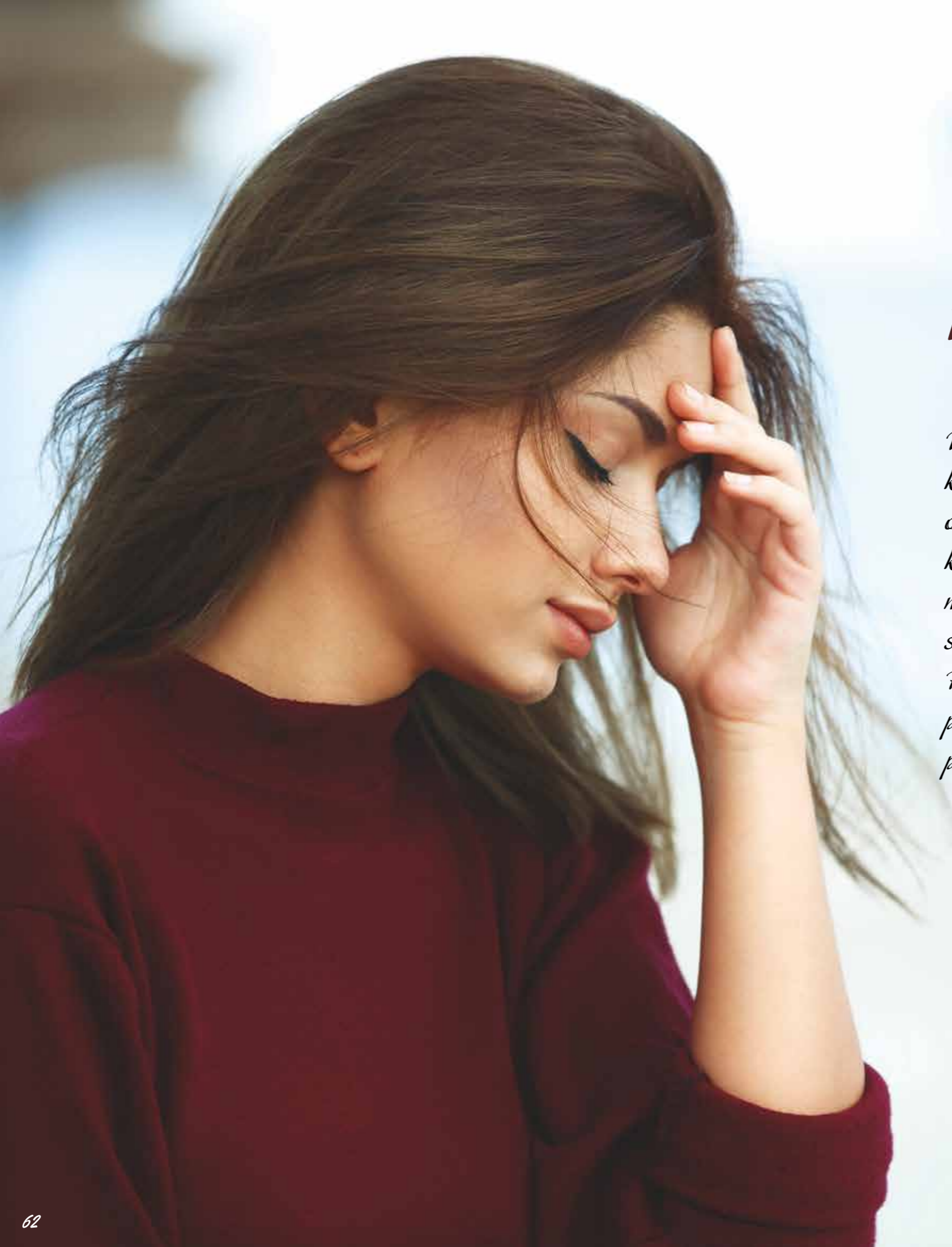
Bezplatná infolinka **800 900 138**

✉ zeptejse@cordcenter.cz

www.cordbloodcenter.cz

f [CordBloodCenterCZ](https://www.facebook.com/CordBloodCenterCZ)





Jak zvládat úzkosti v tempu moderního života

V dnešní době se často ocitáme ve zrychleném světě, který nám klade velké nároky na psychickou odolnost. Neustálý tlak z práce, společenských očekávání a osobních cílů spojených s příchodem nového roku může vést až k pocitování úzkostí. Mezi nejčastější příznaky patří například svalové napětí, trvalý strach z budoucnosti, tlak na hrudi, podrážděnost, pocit, že se nemůžete dostatečně nadechnout, roztěkanost nebo i trávící problémy. Podobně jako se staráme o své fyzické zdraví, je také důležité věnovat pozornost naší duševní pohodě. Avšak namísto toho, abychom na úzkosti pohlíželi jako na nevyhnutelnou součást života, můžeme se zaměřit na aktivity, které nám mohou pomoci vyrovnat se těmito emocím.



SPORTEM KU ZDRAVÍ, I K TOMU PSYCHICKÉMU

Jóga se stala známou pro svou schopnost spojit fyzickou praxi s důrazem na dech a mentální soustředění. Kombinace asan (pozic), pranayamy (dechových cvičení) a meditace, které jsou často součástí jógy, mohou pomoci uvolnit napětí a posílit psychickou pohodu. Jóga pomáhá snižovat hladinu stresových hormonů v těle a zlepšovat schopnost relaxace. Pravidelné cvičení jógy poskytne duševní úlevu, všeobecný klid, a navíc si protáhnete celé tělo.

NECHTE MYŠLENKY PLYNOUT

Jestliže se necítíte na návštěvu jógového studia nebo se vám nechce do cvičení, pak zkuste samotnou meditaci. Často se zaměřuje řízená relaxace a meditace, je zde však menší rozdíl. Při řízené relaxaci posloucháte něčí hlas nebo hudbu, kdežto meditace by měla být prováděná v naprostém tichu. Ať tak či tak, najdete si takový způsob, který vám bude vyhovovat nejvíc. Meditace umožňuje ztišit mysl a zaměřit se na přítomný okamžik, což může snížit úroveň stresu a úzkosti. Jestliže máte neustále nějaké myšlenky a nejde vám vypnout mysl, zkuste myšlenky přijmout a nechat je plynout dál. Uvidíte, že za pár minut budete mít čistou hlavu.

SÍLA VONNÝCH OLEJŮ

Není úplně od věci spojit meditaci s aromaterapií. Ta využívá esenciální oleje z rostlin s relaxačními vlastnost-

mi. Jedná se třeba o levanduli, jasmín nebo růži. Esenciální oleje se mohou aplikovat pomocí aromalampy, difuzéru, masáže nebo přidáním do koupele. Levandule je známa pro svou schopnost redukovat úzkost a napětí. Jasmín a růže jsou také spojovány s uklidňujícími účinky, které napomáhají zlepšit náladu a podpořit relaxaci. Působí na části mozku spojené s emocemi a pamětí, a jejich pravidelné využívání může být jednou z příjemných a efektivních cest, jak podpořit duševní pohodu a zvládat stresové situace v každodenním životě.

OBJEVTE V SOBĚ PICASSA

Další zajímavou možností může být i umělecká terapie. Malování, psaní, hudba nebo jiné formy kreativity slouží jako prostředek k vyjádření emocí a uvolnění napětí. Skrze umělecký proces můžete objevit nové způsoby, jak porozumět svým pocitům. Navíc si odpočnete a přijdete na jiné myšlenky. Ačkoli existuje mnoho různých metod a přístupů k péči o duševní zdraví a zvládnutí úzkosti, je důležité si uvědomit, že není žádný univerzální recept, který by platil pro každého stejně. Každý člověk je individuální a může vyžadovat různé kombinace technik a přístupů. Péče o duševní zdraví by měla být kontinuálním procesem, který nám pomůže žít šťastnější a vyváženější život.

PORADNA ODBORNÍKA

Téma: chorobná úzkost

Odpovídá: MUDr. Lenka Trdlová

z Psychiatrické nemocnice v Bohnicích.

Dobry den, rada bych vedela, jak se pozná chorobná úzkost, tedy jaký je rozdíl od normálních obav, které člověk může mít? A jak se takové psychické problémy léčí?

Úzkost a strach jsou běžné emoce, které mají za normálních okolností ochranný význam. Úzkost začneme považovat za chorobnou, pokud trvá příliš dlouho, její příznaky jsou hodně intenzivní, objevuje se často a v situacích, kdy člověku nehrozí reálné nebezpečí. Příznaky úzkosti bývají tělesného (např. třes, pocení, sucho v ústech, obtíže s dýcháním, rudnutí, bušení srdce, pocity mravenčení, bolesti žaludku, únava, nevolnost, závratě) i psychického rázu (např. nesoustředěnost, nespavost, snížení libida).

Důležité je příznaky těchto onemocnění co nejdříve rozpoznat a co nejdříve je začít léčit. Úzkosti i deprese mohou doprovázet řadu tělesných onemocnění, jak akutních, tak chronických. I proto by psychiatrickému vyšetření měla předcházet vyšetření tělesného stavu. Při rozhodování o nasazení psychofarmak je totiž dobré znát přidružená tělesná onemocnění i trvale užívané léky.

Deprese a úzkosti se léčí psychoterapií a psychofarmaky. Lékem první volby jsou antidepresiva. U úzkostných poruch lze u akutního zhoršení přechodně užít i benzodiazepiny (např. diazepam, alprazolam, aj.) Benzodiazepiny patří mezi anxiolytika neboli „léky rozměňující úzkost“. Nebezpečí, které hrozí při jejich dlouhodobém užívání, je riziko vzniku závislosti, u starší populace navíc hrozí při jejich užívání pády. K léčbě GAD u dospělých je také schválen lék s účinnou látkou pregabalin, kterým lze léčit i epilepsii a neuropatickou bolest. K léčbě přechodných úzkostných nálad, které netrvají déle než 6 měsíců, je v dnešní době s oblibou užíváno i fytofarmakum s účinnou složkou levandule, které je volně prodejné a nevytváří závislost.

Léčba vede ke zlepšení kvality života nemocných a zamezuje zhoršování onemocnění. Proto se nebojte vyhledat pomoc. Čím dříve, tím lépe!

Foto: Shutterstock.com

Trápí vás kolotoč myšlenek?

Je toho na Vás moc?



1 tobolka denně



Lavekan® je léčivý přípravek s obsahem levandulové silice k léčbě přechodných úzkostných nálad. K vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.



Péče o zdravé intimní partie – hygiena a kosmetika

Správná intimní hygiena je nezbytná pro prevenci infekcím, ale také zdravý sexuální život. Obzvláště důležitá je během menstruace, šestinedělí nebo například menopauzy. Zdaleka ne všechny ženy však vědí, jak o své intimní partie správně pečovat. S tím pak souvisí zvýšené riziko infekčních onemocnění a jiných nepříjemností. Přitom stačí tak málo...





VEMTE TO ZA SPRÁVNÝ KONEC

Každodenní mytí, a to i několikrát, je dnes už samozřejmostí, koneckonců, nežijeme ve středověku. A pokud zrovna nemáte po ruce sprchu, lze využít bidet nebo vlhčené hygienické ubrousky. Na co však ženy mnohdy zapomínají, je směr mytí, a to od vagíny ke konečníku, ne naopak. Díky tomu eliminujete riziko zanesení nečistot do choulstivých partií, vznik infekce a nepříjemného vaginálního výtoku. Mytí před a po pohlavním styku snad netřeba připomínat. Kůže intimních partií je velmi citlivá a jemná, proto mějte na paměti také volbu ručníku.

U žen, které i přesto trpí na infekce, jsou vhodné čípky s obsahem probiotik, které obnovují a udržují fyziologické pH v pochvě. Díky výtažku z šalvěje lékařské mají antibakteriální, protizánětlivé, dezinfekční a hydratační účinky. Jsou ideální například při návštěvě bazénů, používání antikoncepce či antibiotik.

OBYČEJNÉ MÝDLO ZAHODTE

Proč? Protože pH zdravé vagíny se pohybuje v rozmezí 3,8 – 4,5, to znamená kyselé prostředí. Obyčejná mýdla však mají pH 5,5, jsou tedy zásaditá. To může způsobit narušení vaginální mikroflóry a nepříjemné vedlejší účinky jako svědění, zápach, pálení atd. Pro každodenní mytí jsou proto ideální speciální mycí gely, pěny a vlhčené ubrousky na intimní hygienu. Vhodný je například mycí gel s olejem čajovníku australského, který je antibakteriální.

Pokud cestujete a nemáte je zrovna po ruce, spíše než běžné mýdlo použijte pouze čistou teplou vodu.

OPATRNOSTI NENÍ NIKDY NAZBYT

Každodenní péče o intimní partie je jedna věc, obezřetnost druhá. Při používání jiné, než vlastní toalety se vyvarujte přímého dosedání na záchodové prkénko. Nebavíme se přitom pouze o veřejných toaletách, které jsou mnohdy špinavé už od pohledu, ale také o toaletách v zaměstnání nebo u přátel. A pokud už na prkénko dosednete, obložte je předtím toaletním papírem nebo použijte jednorázové papírové WC sedátko. Prodávají se v obdobných baleních jako vlhčené hygienické ubrousky, tedy se pohodlně vejdou do kabelky, kde je oceníte především na cestách. Chcete-li být opravdu důslední, dveře veřejných toalet otevírejte a zavírejte ideálně s pomocí papírového kapsníčku, protože představa, za jakých okolností na ně sahalí lidé před vámi, není zrovna příjemná.

PŘI VÝBĚRU OBLEČENÍ MYSLETE TAKÉ NA INTIMNÍ PARTIE

Prodyšné, ideálně bavlněné spodní prádlo sice na první pohled moc parády neudělá, ale věřte, že ve výsledku je ocení jak vaše vagina, tak váš partner. Umožňuje totiž pokožce volně dýchat, a tím brání jejímu pocení a nepříjemnému zápachu. Spodní prádlo měňte přinejmenším jednou denně a zejména po každé fyzické aktivitě, která může

způsobit propocení.

INTIMNÍ KOSMETIKA

Stárnutím klesá hladina ženského pohlavního hormonu estrogenu a s ním i přirozená vlhkost a elasticita pochvy. To může způsobit nejen podráždění a zvýšenou náchylnost k infekcím, ale také snížení sexuálního vzrušení a schopnosti dosáhnout orgasmu. Proti ochabování kůže lze bojovat například s pomocí speciálního intimního liftingového krému s obsahem peptidů, což jsou krátké řetězce aminokyselin se schopností opětovně obnovit produkci kolagenu a zpomalit proces stárnutí.

BĚLIT LZE NEJEN ZUBY, ALE I INTIMNÍ PARTIE

V případě tmavých, tedy silně pigmentovaných intimních partií, lze použít intimní bělicí krém, který je vhodný nejen pro ženy, ale i pro muže. Šetrným způsobem bělí a ošetřuje silně pigmentované genitální a anální oblasti, tedy nejen vagínu, ale i bradavky nebo například podpaží. Hlavní účinnou látkou jsou opět peptidy, dále panthenol, vitamin E a měsíček lékařský.

Vyjma hygieny a kosmetiky ovlivňuje kondici intimních partií také řada dalších faktorů jako například endokrinní a imunitní systém nebo také poševní mikroflóra, která se dokonce liší v závislosti na etnickém původu. Nezapomínejte ani na každoroční preventivní prohlídky.

Foto: Shutterstock.com



ČISTOTA. SPOLEHLIVOST. BEZPEČÍ.



Unikátní ultra tenké hygienické vložky určené pro sport a jinou fyzickou zátěž. Zajistí dokonalý pocit sucha a komfortu, abyste se nerušeně mohla věnovat sportu. Určeno i pro velmi silnou menstruaci. Obsahují aktivní molekulární kyslík, který šetrně čistí vložku a výrazně zabraňuje tvorbě nepříjemného zápachu. Aktivní kyslík dále napomáhá bránit proti opruzeninám v době zvýšeného pocení. Z biobright celulózy, bez parfemace a alergenů, vyrobeno v nejvyšší kvalitě. Jediný produkt svého druhu na trhu!

- Šetrné k pokožce
- Maximální pohodlí a svěžest při sportu
- Neutralizace zápachu

DOBŘE VĚDĚT

Určeno pro pravidelné použití.
S vynikajícími absorpčními vlastnostmi.

*Menopauza,
problém, který
lze snadno řešit*



*Menopauza, jinými slovy také klimakterium nebo česky přechod, je neod-
dělitelnou etapou ženského života. U každé z nás začíná v trochu jiném
věku a její příznaky mohou být různé – ať už fyzické, nebo psychické. A jak
se s menopauzou vyrovnat?*



CO JE TO TA MENOPAUAZA

Klimakterium spousta žen vnímá jako něco osvobozujícího. Jednak je znamením toho, že už nebudou muset každý měsíc řešit menstruaci, a jednak spolu s ní mizí strach z neplánovaného otěhotnění. Samotný proces menopauzy trvá i několik let, avšak příznaky nepřicházejí najednou, ale postupně. Ačkoliv přechod velká část žen téměř nezaznamená, přibližně 30 % výrazně ovlivňuje život. Kromě výkyvů nálad je trápí i takové fyzické projevy, jako jsou bolesti hlavy, migrény nebo přibývání na váze.

ZAČÁTEK A KONEC MENOPAUAZY

Věk, kdy začíná menopauza, není nijak pevně ohraničen. Existují ženy, které projevy přechodu zaznamenají ještě před 40. narozeninami. A na druhé straně jsou i takové ženy, u nichž o sobě menopauza začne dávat vědět až po 50. roce. Signálem toho, že se toto období blíží, bývají projevy jako migrény, bolesti kloubů nebo tlak na prsou – zejména v případě, že u vás menstruace dosud probíhala bez potíží, je vhodné při těchto potížích vyhledat gynekologa.

A jak je to s tím koncem menopauzy? Pokud čekáte nějaké konkrétní datum, pak vás nejspíš zklameme. Klimakterium totiž nekončí ze dne na den, ale postupným odezníváním příznaků. Je to dáno tím, že vaječníky přestávají produkovat estrogen, a tudíž nějakou dobu trvá, než si na tuto změnu tělo zvykne. Velmi obecně se dá říct, že ko-

nec menopauzy nastává mezi 60. a 75. rokem života.

3 FÁZE KLIMAKTERIA

Celé období menopauzy se dělí do čtyř fází – premenopauzy, perimenopauzy a postmenopauzy. Kromě toho se můžete setkat i s tzv. předčasnou menopauzou, tedy klimakteriem, které se u ženy projevují již před 40. rokem. Tento stav bývá provázen dalšími zdravotními potížemi a poměrně často se objevuje ve spojitosti s nějakým autoimunitním onemocněním.

Premenopauza

Toto je první etapa klimakteria, která přichází přibližně 5 let před samotnou menopauzou. Začínají se během ní projevovat hormonální změny, které jsou značně podobné projevům PMS neboli premenstruačního syndromu. Kromě výkyvů nálad k nim patří i fyzické projevy jako bolesti hlavy nebo přibývání na váze a mnoho žen si ani neuvědomí, že se již jedná o známky blížící se menopauzy.

Perimenopauza

Nejnáročnější fází přechodu je právě perimenopauza, která obvykle nastává kolem 50. roku. Ženské tělo v tuto dobu přestává tvořit estrogen, takže menstruace je čím dál nepravidelnější – nezapomínejte však, že i přesto můžete stále otěhotnět. Kromě toho se mohou přidat i nepříjemné fyzické projevy jako návaly horka, noční pocení, problémy se spánkem nebo vaginální suchost. Často se však u žen objevují i psychické symptomy, mezi které patří

podrážděnost, náladovost či potíže se soustředěním a pamětí.

Postmenopauza

Pokud jste již více než rok nedostala menstruaci – je dobré to mít poznamenané v kalendáři –, nacházíte se ve fázi postmenopauzy. Nepříjemný fyzické projevy již byste měla mít za sebou, ale i tak se můžete setkat s projevy typickými pro toto období. Způsobuje je trvale nízká hladina estrogenu, a kromě snížené hustoty kostí k nim může patřit i řídnutí vlasů nebo přibývání vrásek. Řešením však může být užívání doplňků stravy s obsahem tzv. fytoestrogenů, ale i strava bohatá na vápník či bílkoviny.

LÉČBA PROJEVŮ MENOPAUAZY

Ne vždy je potřeba příznaky klimakteria řešit. Pokud je však jejich průběh závažnější a ženu výrazně omezuje, může lékař doporučit krátkodobou hormonální léčbu. Ta spočívá buď v podávání jednoho hormonu (progesteron/estrogeny), nebo v kombinované terapii, která zahrnuje estrogen i gestagen. Při mírném průběhu pak léky nejsou potřeba, ale je vhodné se zaměřit na celkově zdravý životní styl – tedy vyvážený jídelníček, pravidelný pohyb apod.

PŘÍRODNÍ SÍLA FYTOESTROGENŮ

Obtíže spojené s klimakteriem pomáhají mírnit určité bylinky, a to zejména ty, které obsahují tzv. fytoestrogeny. Tyto přirozeně se vyskytující látky mají podobné účinky jako hormon estradiol, takže v těle aktivují estrogenní receptory. Jejich působení je ale o poznání slabší než v případě přirozeného estradiolu. Fytoestrogeny se dále dělí na izoflavony, prenylované flavonoidy, kumestany, lignany a stilbeny. Nejznámější jsou ale první zmíněné, tj. izoflavony, které jsou obsaženy zejména v sójových bobech. Z bylinek je to pak chmel, ploštičník nebo červený jetel.

Červený jetel

Jetel s oblibou používala již sv. Hildegarda z Bingenu, ale až nedávné výzkumy ukázaly, že obsahuje izoflavony, tedy látky patřící mezi fytoestrogeny. Právě díky nim pomáhá jetel snižovat návaly horka a příznivě působí na kostní hmotu



Účinnost na prvním místě

Snižuje projevy menopauzy



Vysoce účinný
Přírodní
Nehormonální

Krásná, zdravá, vitální...

www.merilin.cz

Nový GS Merilin original obsahuje *2x více ploštičníku hroznatého pro komfort v menopauze (oproti GS Merilin Harmony). Nové pro více komfortu v menopauze také drmek obecný (vitex) a šacholan lékařský (magnolia). Vitání snodná pro vitalitu, duševní rovnováhu a spokojený spánek. Návaly horka, pocení, poruchy spánku jsou přirozené projevy menopauzy.

INZERCE

Nečekejte až na rozvinutí nepříjemných příznaků klimakteria!

SARAPIS Soja

Klimakterium sice není nemoc, ale zaslouží si naši pozornost.

- Kombinace látek obsažených v Sarapisu Soja příznivě působí na nepříjemné tělesné projevy klimakteria (tzv. vegetativní syndrom).
- Červený jetel přispívá k pohodlnému prožití menopauzy.
- Včelí mateří kašička v kombinaci s pylem má příznivý vliv na hormonální aktivitu.



Doplnek stravy



při menopauzální osteoporóze.

Chmel otáčivý

V minulosti se mnichům v klášteře podávalo pivo k potlačení pohlavní touhy, a to právě z důvodu, že chmel obsahuje fytoestrogeny. U žen naopak libido podporuje, a kromě toho je vhodný v období klimakteria – pomáhá zmírňovat nejen návaly horka, ale i další projevy.

Ploštičník hroznatý

Cimicifuga racemosa neboli česky ploštičník hroznatý je známý nejen v homeopatii, ale také ve fytoterapii. Dává hypotalamu signál ke snížení luteinizačního hormonu a s oblibou se používá ke zmírňování klimakterických nepříjemností. Pomáhá vyrovnávat návaly horka i srdeční tep a zároveň je skvělý v případě, že vás v tomto období trápí potíže se spánkem.

Šalvěj lékařská

Tato bylina je výtečným bojovníkem proti bakteriím a virům, používá se oři zánětech dásní, ale rovněž při ženských problémech. Používá se do směsí na podporu plodnosti, ale stejně tak je vhodná během menopauzy, kdy pomáhá zmírňovat nadměrné pocení.

Fytoestrogeny v kuchyni

Kromě bylinek najdeme fytoestrogen i v některých potravinách. V první řadě jsou to sójové boby, které jsou zároveň významným zdrojem rostlinných bílkovin. Vyrábí se z nich například sójové mléko, tofu nebo tempeh. Tělu dodávají i omega-3 mastné kyseliny, vitaminy skupiny B nebo vápník, jenž je nepostradatelný pro zdraví kostí. Dalšími zdroji fytoestrogenů jsou pak lněná a chia semínka, ořechy, obiloviny (celozrnná rýže, ovesné otruby, žito) nebo luštěniny – čočka, fazole, cizrna a hrách.

POHYB V OBDOBÍ MENOPAUY

Právě s pomocí pravidelného cvičení lze zmírnit nepříjemné příznaky menopauzy, a to nejen ty fyzické, ale i psychické. To, že pohybová aktivita přispívá k boji proti nadváze nebo podporuje růst svalové hmoty, už nejspíš víte. V období klimakteria ale zároveň pomáhá snižovat riziko osteoporózy a dokáže zmírnit návaly horka i náladovost. Podle výzkumů je ideální věnovat se každý týden 75 minut intenzivní aerobní aktivitě nebo

150 minut střední aerobní aktivitě.

Najděte si takovou aerobní aktivitu, která vás baví – začněte s 15 minutami vkuse a postupně čas prodlužujte, až se dostanete na 20–60 minut cca třikrát až pětkrát do týdne. Ať už půjde o rychlou chůzi, turistiku, jízdu na kole, nebo třeba skupinové lekce ve fitness centru. A jen tak mimochodem, pokud máte zahrádku, jako aerobní aktivita se počítá i sekání trávy nebo okopávání záhonků. Skvělý je ale i silový trénink, např. posilování s vlastní vahou, lehkými činkami nebo odporovými gumami. Věnujte se mu 2–3 dny v týdnu po dobu 20–60 minut.

BENEFITY HORMONÁLNÍ JÓGY

O tom, že je pravidelný pohyb zdraví prospěšný, jistě není potřeba dlouze diskutovat. Chcete-li si ale nejen posílit tělo, ale současně i zmírnit projevy menopauzy včetně těch emocionálních, vyzkoušejte hormonální jógu. Její účinky má zakladatelka Dina Rodriguez podložená i studií z 90. let. Většina klientek, které se jí účastnily, po 3–4 měsících pravidelného cvičení uvedla, že se u nich intenzita projevů menopauzy rapidně snížila, nebo dokonce zcela vymizela.

Hormonální jógová terapie zahrnuje několik speciálních cviků, jenž mají za úkol stimulovat jak ženské pohlavní orgány, tak štítnou žlázu nebo nadledvinky. Takže de facto slouží jako přírodní alternativa k hormonální substituci. S jejím cvičením je vhodné začít už ve chvíli, kdy v těle začínají klesat hladiny hormonů, tj. po 35. roce. Tento typ jógy navíc nevyžaduje žádné předchozí zkušenosti. Oproti klasické józe je sice dynamičtější a využívá různé speciální dechové techniky, ale o to dříve vás překvapí svými pozitivními výsledky.

POMOC JMÉNEM AROMATERAPIE

Většina žen se v období menopauzy potýká s návaly horka, které pocítují zejména v horní polovině těla (např. zrudnutí obličeje, pocit tepla, pocení). Tyto návaly mohou trvat od několika vteřin do několika minut a objevují se nejen během dne, ale i v noci. Nejen s nimi, ale i úzkostmi, náladovostí či lehce depresivními stavy vám mohou pomoci éterické neboli esenciální oleje. Výborná je třeba kombinace ylang-ylang, geránium a šalvěj muškátová. Přidat si ji můžete do masážního oleje a ráno a večer s jeho pomocí lehce masírovat bedra a podbřišek.

Foto: Shutterstock.com



INZERCE ▼

JSTE ZKUŠENÝ OBCHODNÍ MANAŽER?

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

Staňte se posilou našeho obchodního týmu.

Více informací na www.inpg.cz

IN publishing group s.r.o.

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

INZERCE

Obsahuje 84 mg izoflavonů v 1 kapsli

Neobsahuje lepek, laktózu, GMO potraviny

Směs 100% esenciálních olejů
Synergické působení esenciálních olejů ve směsi **vyrovnává emoce, odbourává stres a dodává pocit klidu.**

Na fyzické úrovni **harmonizuje ženský cyklus a ulevuje** od nepříjemných příznaků menopauzy.



Vhodné pro vegany

Bez nežádoucích přidaných látek

MENO HARMONY

Přírodní doplněk stravy určený pro ženy v období menopauzy.

Obsahuje unikátní směs ověřených „ženských“ bylin (včetně červeného jetele, šalvěje, šisandry a wild yamu) a látek s harmonizujícím účinkem na ženský organismus.

Uleví od obtíží spojených s hormonální nerovnováhou a **poskytne komfort, pohodu a vitalitu** ženám nad 40 let.

Objednávat můžete naskenováním QR kódu pomocí Vašeho mobilního zařízení.



Herbanicum



Léto, jak má být

Prázdniny se blíží a s nimi léto, na které se těšíme. Aby ale bylo úplně našich představ, nesmí nás nic zaskočit. Co nás může v létě potrápít?



KDYŽ NÁS ZLOBÍ PYLY

Pálí vás oči, slzíte a nos máte jako bambuli? To asi zrovna není prázdninová pohoda, co říkáte? Pokud vás k tomu navíc začne škrábat v krku a neucítíte chuť toho, co jíte, natož nějaké vůně, je to jisté – alergie na pyly je tady. Možná si říkáte, co to vlastně je. Jednoduše řečeno, váš imunitní systém si najednou třeba i ve čtyřiceti poplete nějaký pyl s nebezpečím pro tělo a začne jej likvidovat.

Vašemu onemocnění se říká také senná rýma a vyvolat jej mohou pyly kvetoucích stromů, trav a plevelů.

A jak na pyly vyvrát?

Při alergii na pyly vám mohou pomoci kapky z lékárny. Když o alergii již víte, je lepší nechat si před sezónou nechat píchnout vakcínu nebo brát speciální léky, antihistaminika.

POBODÁNÍ HMYZEM

V létě, ale nejen během něho, bychom si měli dát pozor i na bodnutí hmyzem. Určitě jste stokrát zažili následující situaci. Zatímco si pěkně lebedíte a oddáváte se snění, děti si pěkně hrají a vy si říkáte, nekonečně nastala chvíle klidu. Najednou se ozve příšerný křik. Své dítě najdete plačící s končetinou či jinou částí těla ozdobenou malým otokem. Je jasné, že si na vašeho miláčka „posvítla“ vosa, včela nebo sršeň. Ale někdy

stačí i komár či ovád, aby se rozezněl velký pláč.

Někdy můžeme těmto bodnutím zabránit:

O včelách je známo, že jsou mírná stvoření a pokud se necítí ohrožena, neútočí. Poučte své děti, aby se neoháněly po tomto létajícím hmyzu, dále by neměly mít na sobě pestré oblečení, aby nebyly považovány za rozkvetlou louku, také je nutné zakrývat nádoby se sladkými nápoji.

Každopádně můžeme použít spreje proti hmyzu, které chrání pokožku až 8 hodin a odpuzuje komáry, ovády, ale i ostatní hmyz, takže snižuje možnost jejich útoku.

Nicméně, pokud prevence selže, musíme se vypořádat s následky. Pobodání může mít jak normální, tak velmi závažný průběh.

Normální průběh:

1. Palčivá bolest
2. Rychlý lokální otok
3. Zarudnutí v místě bodnutí

Při normálním průběhu vám hmyzí bodnutí neublíží, ale riziko existuje při rozškrábání ranky – můžete si do rány занést infekci. Bodnutí se pak špatně hojí a mohou vám zůstat až jizvy. Zůstali v kůži žihadlo, vyndejte ho jehlou nebo vyškrábněte nehtem. Na pinzetu

i prsty zapomeňte, do rány by se mohl dostat zbytek jedu z žihadla. Poté místo omyjte a potřete přípravkem na dezinfikování rány

Závažný průběh

Bohužel, někdy se stane, že s sebou hmyzí bodnutí nese i závažnější následky.

1. Mnohonásobné pobodání vede k celkové otravě a to účinkem velkého množství jedu. (U dětí se za život ohrožující považuje až 50 bodnutí)
2. Bodnutí včely či vosy do úst, jazyka, dýchacích cest nebo krku, kdy dochází k rozvoji otoku a následně k neprůchodnosti dýchacích cest.
3. U přecitlivělých jedinců pak svědění celého těla, vyrážka, nevolnost, zvracení, průjem, bolesti břicha, zmatenost, závratě, otoky a může dojít až k respiračnímu a oběhovému selhání.

První pomoc

1. Okamžitě voláme RLP – 155: při mnohonásobném pobodání, bodnutí do krku, úst, dýchacích cest a při bodnutí alergického dítěte a nebo pokud se u dítěte objeví tyto příznaky – otok větší plochy těla, dušnost, nebo obtížné dýchání, závratě, kopřivka, mdloby, nevolnost nebo zvracení, pocit sevřeného hrdla.
2. Odstraníme z rány včelí žihadlo,

Nepravdy o klíšťatech

O hmyzu se toho napovídá hodně. Některé informace jsme již vzali za své a bereme je jako prostý fakt. Jsou ale všechny pravdivé?

KLÍŠTATA MOHOU PADAT ZE STROMŮ.

Tento velmi rozšířený mýtus není pravda. Klíšťata se pohybují pouze nízko nad zemí, kde číhají na své hostitele – tedy na nás a zvěř. Na stromy nelezou. Může se stát, že klíště nalezneme i na horní části těla. Je to ale z toho důvodu, že jsme leželi v trávě nebo klíště dolezlo nahoru po oděvu či pod ním.

KLÍŠTATA SE OBJEVUJÍ AŽ V HORKÝCH LETNÍCH DNECH.

Představa, že klíšťata jsou spojená především s horkým létem, je zcela mylná. Nejnebezpečnější jsou v období po dešti, kdy zaprší a pak následují dva až

tři teplé dny. V takových podmínkách klíšťata hned ožívají a zvyšuje se jejich infikovanost. Naopak suché horké prostředí jim nevyhovuje.

NA HORÁCH KLÍŠTĚ NECHYTNU.

Opět velký mýtus. Přirozeně je větší výskyt klíšťat v listnaných a smíšených lesích a v porostech křovin či na neudržovaných loukách. Nicméně stále častěji se s nimi setkáváme i v horských oblastech až na samé horní hranici lesa. Díky měnícím se klimatickým podmínkám totiž nebezpeční parazité putují i do nadmořských výšek, které pro ně dříve byly v podstatě nepřekonatelné.

KLÍŠTĚ NELZE ROZMÁČKNOUT.

Klíště lze bez problémů rozmáčknout, ale tento způsob likvidace se v žádném případě nedoporučuje. Při rozmáčkání se

uvolní choroboplodné zárodky a může dojít k přenosu infekce i sebemenší ranou na kůži. Stejně tak není bezpečné vyhazovat klíště do koše, protože může snadno vylézt a zaútočit. Nejlepší je jej spláchnout do toalety nebo spálit.

KDYŽ JSEM OČKOVÁN, KLÍŠTĚ MĚ NENAKAZÍ.

Přestože je klíště velmi malé, dokáže být hodně nebezpečné. Přenáší řadu nebezpečných onemocnění, jako je Klíšťová encefalitida, Lymfská borelióza, Ehrlichioza či Tularémie. Mimo Evropu pak také Marseillsou horečku či Tíbolu. Očkovat lze pouze proti klíšťové encefalitidě, nicméně nejčastějším onemocněním je lymfská borelióza. Ta může mít závažný průběh i trvalé následky (onemocnění pohybové i nervové soustavy). Jedinou spolehlivou ochranou proti nemoci, které klíšťata přenášejí, je účinná prevence repelenty.

SC Johnson
A family company
at work for a better world

OFF!

PREVENCE PŘED ŠTÍPNUTÍM

8h 4h 8h

N°1 NEJPRODÁVANĚJŠÍ ZNAČKA REPELENTŮ V EVROPĚ

Používejte biocidy bezpečným způsobem. Před použitím si vždy přečtěte označení a informace o přípravku.



- pokud jde o včelí bodnutí
- Ránu omyjeme mýdlem a vodou
 - Můžeme podat Dithiaden a Calcium.
 - Studené obklady mohou pomoci proti bolesti, svědění a ztvrdnutí.

CHŘIPKA A NACHLAZENÍ

Už se vám to jistě stalo mnohokrát – máte naplánovanou a najednou vás překvapí nepříjemná viróza. Případně si na vás došlápne během pobytu.

Často je velice těžké rozpoznat, zda trpíme nachlazením, anebo chřipkou. Existují však určité rozdíly, které nám napoví. Ty shrnuje praktický lékař MUDr. Igor Karen: „Viróza není způsobena virem chřipky, ale naopak méně agresivními typy virů, které napadají též dýchací cesty, a proto se velmi podobají chřipce. Na rozdíl od ní ale mají virózy mírnější příznaky a lidé je mnohdy přecházejí.“

Chřipku neomylně poznáme tak, že vás přepadne rychle. Pokud jste ještě ráno plní energie, nic vás nebolí a večer už máte horečku, jste unavení, bolí vás hlava a celé tělo a nemůžete pořádně nic dělat, hodně se potíte, pak máte chřipku. „Virus chřipky je velmi agresivní a nebezpečný pro lidský organismus. Často přechází v komplikovanější onemocnění, jako jsou zápal plic, záněty srdečního svalu a zhoršení stávajících chronických onemocnění,“ varuje MUDr. Karen. Pokud nedojde ke komplikacím, pak tyto příznaky trvají zpravidla 3-7 dní. Místo suchého kašle přijde odkašlávání, ale pocit únavy

a bolesti svalů trvá i 14 dnů. Naopak nachlazení se vkrádá postupně. Jeden den máte ucpaný nos, příští den se přidá bolest v krku a chraptí a nakonec třeba i časté kýchní. Celkově však nejsou příznaky nachlazení tak závažné jako u chřipky.

Co virózy způsobuje?

Chřipku i nachlazení vyvolávají RNA viry, které napadají sliznici nosu nebo krku. Příznaky nachlazení a chřipky však s nimi nejsou přímo spojeny. Jsou projevem imunitního systému, který se snaží nežádoucí viry z těla vypudit. Tyto viry se šíří více v zimě, kdy topení snižuje vlhkost v bytech, naše sliznice se vysušují a vytváří se tak skvělé prostředí pro množení virů.

Nejčastěji výskyt běžných viróz vzniká v podzimních a zimních měsících. V zimě je lidský organismus méně odolný proti chladu a následně i proti různým virovým respiračním infekcím, včetně chřipky. To se ale paradoxně může stát i v chladnějším létě, kdy mohou vzniknout drobné lokální epidemie akutních respiračních virových infekcí, které se šíří právě ve větších kolektivech

Jaká léčba je správná?

Základem je prevence, která spočívá ve zdravém životním stylu a životosprávě, dostatku tekutin a vitamínu C v přírodní podobě. Důležitý je také dostatek spánku, otužování a prevence prochlazení. Proti běžné viróze není prakticky žádná ochrana, záleží na naší imunitě,

jestli se jí dokáže ubránit sama. Pokud ne, stačí symptomatická terapie (léky proti kašli, rýmě, proti zvýšené teplotě, bolestem hlavy, kloubů a svalů, proti bolesti v krku) a klid na lůžku. „Vhodné jsou léky s přírodními složkami, které pomáhají stimulovat imunitní systém (vitamin C, zázvor, med), či usnadňují vykašlávání (med, šalvěj, mateřídouška), uvolňují horní i dolní dýchací cesty (mentol, máta, eukalyptus) ve formě čajů, tablet, sirupů, kapek, či sprejů,“ doporučuje MUDr. Karen.

Aby léto nebolelo...

Ve chvíli, kdy si balíte cestovní lékárničku, nesmíte zapomenout ani na léky proti bolesti.

S péčí o vlastní zdraví totiž souvisí rovněž vnímání signálů, které tělo dává, pokud není vše v pořádku, nejčastěji ve formě bolesti. Občasné bolesti zažívá 7 z 10 oslovených lidí, na dovolené je ale chce zažít málokdo. S bolestmi se nejčastěji potýkají ženy nad čtyřicet pět let. „Zatímco mladší ženy uvádějí častěji menstruační bolesti a bolesti hlavy, starší ženy mají spíše problémy s klouby a pohybovým aparátem, se zády, páteří a také se svaly,“ upřesňuje lékař Jiří Peroutka.

Pro tlumení bolesti používá 78 procent žen léky. Zbytek raději odpočívá, zkouší bylinné přípravky, alternativní medicínu nebo se snaží zahnat bolest protahováním a cvičením.

Foto: Shutterstock.com

VALETOL®

VYPNĚTE BOLEST



Lék na léčbu bolesti:

- hlavy
- zad v křížové oblasti
- při menstruaci
- zubů

VALETOL® 300 mg/150 mg/50 mg tablety. Ke krátkodobé léčbě bolesti hlavy (včetně migrény), zubů, při bolesti zad v křížové oblasti (ischias), bolesti po operacích, při bolesti doprovázející nachlazení a při bolestivé menstruaci. Volně prodejný lék k vnitřnímu užití. Pro dospělé a dospívající od 15 let. Nepodává se v těhotenství a během kojení. **Před použitím si přečtěte příbalovou informaci a poraďte se se svým lékařem nebo lékárníkem.**

Držitel rozhodnutí o registraci: Herbacos Recordati s.r.o., Štrossova 239, 530 03 Pardubice, Česká republika.



Datum výroby materiálu: 5/2024.
Kód materiálu: CZ-VALETOL-2024-08_inzerce 210 x 148

www.valetol.cz



INZERCE

ACYLPYRIN®

LÉK PŘI CHŘIPCE A NACHLAZENÍ

AŽ JE VÁM ZASE DO TANCE

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

ACYLPYRIN® 500 mg tablety. Jedna tableta obsahuje acidum acetylsalicylicum 500 mg. ACYLPYRIN® s vitamínem C 320 mg/200 mg šumivé tablety. Jedna šumivá tableta obsahuje acidum acetylsalicylicum 500 mg a vitamín C 320 mg. Ke snížení horečky a k úlevě od bolesti při chřipce a nachlazení, k potlačení mírné až středně silné bolesti (např. hlavy, zubů, bolesti v zádech a bolesti při menstruaci). Léky jsou určeny pro dospělé a dospívající od 16 let. Nesmí se užívat ve třetí třetině těhotenství. Výjimečně se může užít během kojení, při pravidelném užívání vyšších dávek se však kojení musí přerušit. Volně prodejné léky k vnitřnímu užití. **Před použitím si přečtěte příbalovou informaci a poraďte se se svým lékařem nebo lékárníkem.** Držitel rozhodnutí o registraci: Herbacos Recordati s.r.o., Štrossova 239, Pardubice, Česká republika. Datum výroby materiálu: 05/2024. Kód materiálu: CZ-ACYLPYRIN-2024-09_inzerce 210 x 148.



www.acylpyrin.cz



Péče o pleť v létě

Zatímco my si užíváme sluníčka a mořské vody, naše pleť trpí. Léto pro ni představuje zátěžové období. A tak vyžaduje výjimečnou péči.

V letních měsících dostává naše pleť pořádně zabrat. Potíme se, více se nám tvoří maz, musí čelit náporu slunečních paprsků, a tak není divu, že se často potýkáme s vyrážkami, alergiemi, vysušenou kůží či naopak s akné. Jak o ni pečovat, aby přežila léto ve skvělé kondici? Pro začátek stačí držet se tří zásad: čistit, hydratovat a chránit.

ČISTIT, ČISTIT, ČISTIT

Čistění pleti je základ všeho. Každé ráno a večer bychom si měly důkladně pleť vyčistit. Toto pravidlo platí pro všechna roční období, ale právě nyní je extra důležité. Mnohé z nás hřeší na fakt, že se v létě téměř nemalují, a tak žijí v mylné představě, že se tedy nemusí ani věnovat odličování a čistění. Z čistění pleti byste si měla udělat rituál. Zrovna tak jako ráno do práce neodejdete bez vyčištěných zubů a ani večer do postele neulehnete, aniž byste si vypiglovala svůj chrup, stejně tak byste měla věnovat čas své pleti. Takže hlavní zásada – čistit dvakrát denně, i když se nelíčíte.

Čím čistit

K čistění pleti dnes můžete vybírat z pestré škály nejrůznějších výrobků. Každá si najde to své, co jí nejlépe vyhovuje. Mléko, micerální voda, olej či čistící gel? Cokoliv, co je vám příjemné. Jen zapomeňte na klasické mýdlo, které pleť vysuší. Nejsou vhodné ani odličovací ubrousky. Možná si říkáte, proč, když jsou k tomu určené? Jsou skvělou záložní variantou v případě cestování, kdy nemáte moc místa a jste bez přístupu k vodě. Jsou napuštěné odličovacím přípravkem, často obsahují alkohol, nevyčistí tak do hloubky a vysušují pokožku. Proto byste je neměla používat dlouhodobě. Přípravky vybírejte podle typu pleti. Suchá pleť ocení produkty na bázi oleje nebo krému, mastnější pleť vyžaduje spíše gel.

Jednou týdně si proveďte peeling, kterým šetrně odstraníte odumřelou kůži a vyčistíte póry. Pleť bude jasnější, hladší a krémy lépe proniknou do hlubších vrstev pokožky. Vždy však vybírejte peeling určený pro pleť a ne pro tělo. Ten by byl příliš hrubý. Peeling použijte také na krk a dekolt.

Jak se správně odličít?

Potřebujete dostatečné množství tamponků. Je na vás, zda zůstanete u klasiky v podobě vatových tamponků, nebo zvolíte textilní. Kdo se zajímá o bio a přírodní věci, nedá na ně dopustit. Výhodou je, že je jednoduše vyperete a lze je používat opakovaně. Tamponek navlhčete, naneste na něj vámi zvolený přípravek a jemně přiložte na oči. Nechte chvíli působit a pak jemně stahujte stíny. Následně pokračujte makeupem. Čistěte tak dlouho, dokud tamponky nebudou zcela čisté. Poté dočistěte pleťovou vodou či tonikem.

HYDRATOVAT

V létě byste měla tělu dodávat tekutiny. A to zevnitř i zvenku. Nezapomínejte tedy na pitný režim. Ten je v létě obzvláště důležitý. Nemysleme tím alkoholické drinky, ale čistou vodou, ochucenou třeba bylinkami, citrónem nebo okurkou. Zkrátka hydratujte i zevnitř. Projev se to na vaší pleti.

A čím hydratovat zvenčí? Kvalitními hydratačními krémy. V létě dáváme přednost lehčí, tekutější konzistenci. Pleť tak může dobře dýchat. Hutný krém by ji v horku „přidusil“, potila by se a krém by se vám roztékal do makeupu. (Máte-li pocit, že výživný krém potřebujete, používejte ho na noc). Hydratační krém pleť ochrání, dodá jí vláhu a rozjasní. Letní krémy mívají i ochran-

ný SPF faktor, takže vás chrání před slunečními paprsky. Jistě oceníte i příměsi D-panthenolu, který pleť zklidní. Krém naneste na dokonale vyčištěnou pleť (viz výše).

Jednou týdně si dopřejte porci hydratace pomocí masky. Naneste na vyčištěnou pleť, nechte působit dvacet minut a smyjte. Použijte ji i na krk a dekolt.

OCHRANA

Jako jsme vám na začátku kladli na srdce: čistit, čistit, čistit, tak nyní vám kládeme na srdce: mazat, mazat, mazat. Pleť je velmi citlivá a vše se na ní projevuje. Každé spálení slunečními paprsky, každá disharmonie. Pokud ji dostatečně nechráníme, rychle stárne, objevují se na ní vrásky, vyrážky. Uvědomte si, že zatímco ostatní části těla jednoduše zakryjete, pleť nikoliv. Proto kdykoliv jdete ven, natřete se krémem s ochranným faktorem.

Na trhu je dnes pestrá škála produktů, a tak není neutné zůstat u klasiky v podobě krému, někomu více vyhovují gely, pěny či mlha. Tu oceníte během dne, kdy stačí jemně nastříkat a jdete dál. Pokud to jen trochu jde, v poledne, mezi 11. a 15.h, kdy sluneční paprsky nabírají největší intenzity, se snažte pobývat v chráněném prostředí nebo ve stínu.

Foto: Shutterstock.com





Bio

ZKLIDŇUJÍCÍ ŘADA S LEVANDULÍ

navrátí pleť i mysl do pohody

Objevte ultra jemnou péči s aktivními látkami s klinicky ověřenými účinky, která bude vyhovovat i podrážděné, citlivé a problematické pokožce.

1. ČESKÁ CERTIFIKOVANÁ BIODERMATIKOVA | SALOOS.CZ

NOVINKA







LÉKÁRNY **ipc**

Pro celou rodinu!

SLEVY AŽ 100%

z doplatků na léky pro všechny držitele PHARMACARD.



Všechny inzulíny bez doplatku



Rezervace eReceptu/ePoukazu
online na rezervace.ipcgroup.cz



SBÍREJTE BODY ve věrnostním programu a získejte neodolatelné odměny!

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



Vše pro zdraví... <https://rezervace.ipcgroup.cz/>



www.ipcgroup.cz

*Chcete mít spokojeného psa?
Pokud děláte těchto 5 věcí,
tak máte úspěch jistý!*

Pro většinu páníčků je naprosto klíčové, aby byl jejich pes šťastný a měl dlouhý život. Každé plemeno je sice jiné, ale pokud se budete držet následujících pěti rad, máte spokojenost vašeho čtyřnohého kamaráda zaručeno. Některé z tipů můžete vyzkoušet i na sobě.



Pes není jen chvilková zábava, ale plnohodnotný člen rodiny na dlouhé roky. Pokud psa chcete, je třeba mu zajistit bezpečný domov, kde bude šťastný. Kromě potravy, čistoty a pohybu bychom měli s pejskem chodit na pravidelné prohlídky u veterináře a pořídit mu dostatečně velký a teplý pelíšek.

DOSTATEK ŽIVIN PRO SPRÁVNÝ RŮST, ANEB ZDRAVÍ PSA ZAČÍNÁ V MISCE

Od odstavení až po stáří hraje pro psa správné krmivo daleko větší roli, než jakýkoliv jiný faktor. Trávicí trakt psa je totiž relativně krátký, což zvyšuje nároky na kvalitu krmiva, které přímo ovlivňuje délku a spokojenost psiho života.

Platí tedy stejně jako u lidí pořekadlo „jste to, co jíte“. V dnešní době máme hned několik možností, jakou zvolit stravu a zároveň zajistit pejskovi potřebné živiny. Rozhodně mu nedávejte zbytky od stolu nebo již připravené lidské jídlo, je slané, kořeněné a může obsahovat pro psa nevhodné nebo i nebezpečné potraviny. Ať už se rozhodnete zahrnout pejskovi hlad granulami nebo konzervami, zaměřte se na pečlivé prostudování obsahu. Dívejte se také na vyvážený poměr živin. Psi jídelníček by měl na prvním místě obsahovat živočišné bílkoviny, a sacharidy by měly tvořit zhruba 20-40 %. Dejte pozor také na alergeny, jako je sója, chemické konzervanty, některé druhy obilovin a chemická barviva. Najděte si to, co vašemu čtyřnohému kamarádovi vyhovuje a typ krmiva ani značku, pokud to není nutné, neměňte.

BEZPEČNÉ VENČENÍ BEZ STEREOTYPU

Venčení je jednou z nejdůležitějších společných aktivit, při které se pes vydává a může s vámi trávit čas. Venčení ale neznamená rychlovku před dveře a zpátky. Ideálně by měl pes jít na procházku alespoň 3x denně a jedna procházka by měla být opravdu dlouhá, aby měl pes dostatek pohybu. Ten přispívá nejen

k udržení hmotnosti zvířete, ale zároveň i k psychické pohodě. Samozřejmě každé plemeno je jiné a je nutné venčení přizpůsobit povaze a věku psa.

Než vyrazíte na společnou procházku, ujistěte se, že máte vše potřebné. Základem je vodítko a obojek nebo postroj. Fajn věcí „na přilepšenou“ jsou speciální psí pamlsky. Jen nezapomeňte, že nenahrazují pravidelnou stravu a kalorie musíme zahrnout do denního přídělku, aby pes nezačal přibírat. Při nočním venčení nebo teď na jaře, kdy jsou dny ještě pochmurné a tmavé, dbejte na to, aby byl pes dobře vidět, jednoduchým pomocníkem jsou speciální svítící obojky. V chladných dnech se hodí také psí oblečky, které jsou dnes nejen módní, ale především praktickou záležitostí.

SPOLEČNÉ AKTIVITY JSOU „MUST HAVE“ INGREDIENTS

Kromě procházek a pobíhání po parku existují i jiné možnosti, jak pejska zabavit a zároveň ho i něčemu novému přiučit. Alternativou pro klasický míček nebo frisbee je dog puller, který je díky pružnému materiálu bezpečný a díky dostupnosti v různých velikostech vhodný pro všechna plemena. Pejskovi ho můžeme házet nebo ho můžeme použít k přetahování a vyskakování.

Další možností jsou nejrůznější agility, které jsou nejen společnou domácí zábavou, ale i závodním psím sportem. Trasa se skládá z překážek v podobě tunelů, přeskoků nebo slalomů dle zdatnosti a věku psa. Pro milovníky fotbalu doporučujeme treibball, který potrápí nejen psí fyziku, ale i hlavičku. Fyzicky zdatní pejsci vás pak mohou doprovázet na dlouhých i několikadenních vysokohorských výletech. Skvělý je například dogtrekking neboli orientační závod na dlouhé tratě.

Čas, který se svým psem strávíte při společných aktivitách posílí vaše vztahy a stanou se z vás nerozluční parťáci. Nesmíte zapomínat i na to, že je potřeba vašeho

čtyřnohého parťáka podrbat za ouškem a podpořit ho, aby nabral sebevědomí a stal se z něj pohodový a spokojený pes.

VÝCHOVA SE NESMÍ ZANEDBAT

Základní výcvik psa zvyšuje vaši důvěru v něj a zároveň mu umožňuje socializaci s ostatními zvířaty. Výchovou se dá hodně ovlivnit, ale také hodně zkazit. Proto pokud si nejste jistí, nechte si poradit od odborníka. Cvičit však můžete i sami doma nebo na zahradě. Pro štěňata je navíc známé prostředí vhodné, protože tam pro ně není spousta rušivých elementů. Je vhodné začít se základními povely, mezi které patří zákazy ve formě „nesmíš“, „ne“, nebo „fuj“ nebo obtížnější pokyny jako „čekej“, „sedni“, nebo „lehni“. Každý pes by měl zvládat také přivolání na jméno a chůzi u nohy tak, aby se nepletl a udržoval správnou vzdálenost. Situací, se kterými se pes může setkat na ulici je nepřeborné množství a je vhodné, aby si na ně zvykl. Připravte ho tedy na různé zvuky, povrchy a socializujte ho s ostatními psi. Díky správnému výcviku se ze štěněte stane ten správný společník.

ČAS VĚNOVANÝ POUZE PEJSKOVÍ

Abychom vzájemně posílili dobré vztahy se psem, měli bychom mu denně věnovat alespoň 30 minut našeho soustředěného času. Mít čas opravdu jen na něj a nezaměstnávat se ničím a nikým jiným. Půlhodinová procházka neznamená zdaleka totéž, jako půlhodina strávená intenzivní interaktivní hrou. Vymýšlejte na každý den jiný způsob zábavy. Tak nejlépe poznáte, co vašemu pejskovi dělá radost a co mu vyhovuje. Stejně tak je nezbytná podpora a pohazení, i čtyřnohý parťák totiž potřebuje nabrat sebevědomí a dostat se do pohody. Pro psa jsou právě pozornost a náklonnost těmi rozhodujícími faktory pro spokojený život. Buďte se svým psem jako jeden tým. Výsledek se brzy dostaví.

Foto: Shutterstock.com

HLEDÁTE KOMPLEXNÍ OCHRANU PROTI VNĚJŠÍM I VNITŘNÍM PARAZITŮM ZA PŘÍZNIVOU CENU?

Od UŠÍ až po OCAS

Ataxxa®

Permethrinum / Imidaclopridum

Účinný proti Klíšťatům a blechám
Vhodný pro psy
Nevhodný pro kočky

Repeletní efekt proti klíšťatům, komárům a muškám



FYPRYST®
Fipronilum
FYPRYST®
COMBO
Fipronilum / S-Methoprenum

Účinný proti



Klíšťatům, blechám (jejich vývojovým stádiím)* a všenkám

*pouze Fypryst combo

Vhodný pro



kočky, fretky a psy

Dehinel®
Pyranteli embonas, Praziquantelum
Dehinel® Plus
Febantelum, Pyranteli embonas, Praziquantelum

Účinný proti



Hlísticím a tasemnicím

Vhodný pro



kočky a psy



Fypryst 50 mg roztok pro nakapání na kůži – spot-on pro kočky, Fypryst 67;134;268;402mg roztok pro nakapání na kůži – spot-on pro psy s účinnou látkou Fipronilum jsou vyhrazené veterinární léčivé přípravky dostupné v balení po 1 pipetě. Použití dle váhy zvířete. Nepoužívat u králíků. Fypryst Combo 50/60 mg roztok pro nakapání na kůži – spot-on pro kočky a fretky, Fypryst combo 67/60,3;134/120,6;268/241,2;402/361,8mg roztok pro nakapání na kůži – spot-on pro psy s účinnými látkami Fipronilum a S-Methoprenum jsou vyhrazené veterinární léčivé přípravky dostupné v balení po 1 pipetě. Použití dle váhy zvířete. Nepoužívat u králíků. Ataxxa 200/40;500/100;1250/250;2000/400mg roztok pro nakapání na kůži – spot-on pro psy s účinnými látkami Permethrinum a Imidaclopridum jsou vyhrazené veterinární léčivé přípravky dostupné v balení po 1 pipetě. Použití dle váhy zvířete. Nepoužívat u koček. Dehinel 230 mg/20 mg potahované tablety pro kočky s účinnými látkami Pyranteli embonas a Praziquantelum je volně prodejné veterinární léčivé přípravky dostupné v balení po 2 tabletách. 1 tableta na 4 kg živé váhy. Nepoužívat během březosti. Dehinel plus tablety, 1 tableta na 10 kg živé váhy a Dehinel Plus XL tablety pro psy, 1 tableta na 35 kg živé váhy jsou volně prodejné veterinární léčivé přípravky s účinnými látkami Febantelum, Pyranteli embonas a Praziquantelum dostupné v balení po 2 tabletách. Nepoužívat u gravidních fen v průběhu prvních dvou třetin gravidity. Před použitím všech přípravků si pečlivě přečtěte příbalový leták. Pouze pro zvířata.

Krka ČR, s.r.o. | Sokolovská 192/79, 186 00 Praha 8 – Karlín, Tel.: +420 221 115 115, www.krka.cz, info.cz@krka.biz

Logic Emotion 3/2023, Czech Republic, 2023 1-V-A4-14

KRKA



OBLÍBENÝ SIRUP FORMOU ZMRZLINY S VYSOKÝM OBSAHEM OVOCE

Také milujete tradiční české sirupy Jupík? A co takhle vychutnat si je v létě v podobě lahodného ovocného nanuku? Jupík totiž nedávno přišel na trh s unikátní novinkou – zmrzlinou s vysokým podílem ovocné složky. Ta u všech příchutí tvoří minimálně 20 %, což z ní činí premianta v této kategorii. Navíc v každé porci zmrzliny je použit originální sirup Jupík. Letos je nově k dostání příchutí Jahoda, která doplní rodinku stávajících jupíkových zmrzlin s příchutěmi Cherry Cola a Pomeranč. Koupíte v supermarketech Billa, Globus a Tesco za doporučenou prodejní cenu 25,90 Kč



MUSTELA® MASÁŽNÍ OLEJ

Nic neupevni rodičovské pouto víc, než pravidelná masáž olejíčkem. Ta má pro vaše děti mnoho výhod. Podporuje trávení, zlepšuje krevní oběh a zmírňuje bolesti zubů. A navíc je to takový relax!

Co dodat jemné dětské pokožce nějakou tu hydrataci navíc? Mustela® Masážní olej s avokádovým olejem je ideální k masáži celého těla. Suchý olej se rychle vstřebává, nemastí a miminko bude po masáži hezky klidné a jeho pokožka hloubkově hydratovaná a vonavá.

Obsahuje 99 % přírodních složek. Klinicky prokázána účinnost. Vysoká kožní tolerance, vhodné pro děti již od narození. Dermatologicky testováno.

K dostání na www.pilulka.cz



Jsmo s Vámi již od roku 1950.

Pohádková revoluce je tu!

Otevřete srdce novému podání tradičních pohádek. 7 klasických příběhů přepsaných tak, abyste je sami nemuseli při vyprávění měnit. Protože vlk Karkulku sežrat nemusel. Pohádky pro děti s přesahem.

Kniha k dostání pouze na www.mabavi.cz.

mabavi



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

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

BIOPTICKÁ LABORATOŘ POUŽÍVÁ UMĚLOU INTELIGENCI VE SCREENINGU RAKOVINY DĚLOŽNÍHO ČÍPKU

Karcinom děložního čípku je z většiny způsoben dlouhodobou infekcí lidským papilomavirem neboli HPV. Tento virus je celosvětově nejrozšířenější sexuálně přenosnou infekcí, v těle přitom dokáže setrávat řadu let. Rakovina děložního čípku je v Evropě druhým nejčastějším nádorovým onemocněním ve věku 15 až 44 let. V rámci screeningu ročně podstoupí cytologické vyšetření přes 2 miliony žen. Při něm se odebere vzorek buněk z povrchu děložního čípku. Nově lze navíc testovat i samotnou přítomnost viru HPV. **Plzeňská Bioptická laboratoř od ledna k vyhodnocování vzorků používá umělou inteligenci**, která v odebraném vzorku označí místa s podezřelými buňkami a vytvoří tak předvýběr pro odborníky, čímž zásadně urychlí celé testování a sníží možnou chybovost.

Vyšetřování přednárodových změn je součástí gynekologických prohlídek. Na ty mají ženy bezplatně nárok jednou ročně od 15 let. **Pokud chcete zjistit, který gynekolog spolupracuje s Bioptickou laboratoří, která výsledky zkoumá pomocí umělé inteligence, navštivte stránky www.gynekolog.cz.**



BABYLISS AS6550E AIR WAND 3V1 FÉN, ŽEHLIČKA, STYLER

Od mokrých vlasů k perfektnímu vlasovému stylingu. BaByliss AS6550E Air Wand vám za pomoci 2 nástavců dokáže vlasy vysušit, narovnat nebo vytvořit luxusní foukanou jako od kadeřníka. Multistylér má funkci duální ionizace, která zabraňuje krepatění a poletování vlasů a zároveň udržuje vlasy hydratované. O šetrný styling se postará ultra-care režim střídající teplý a studený vzduch. Můžete si zvolit jedno ze 3 nastavení proudění vzduchu a 4 nastavení teploty. Air Wand vlasy vysuší až o 20 % rychleji než fén s DC motorem a až dvakrát rychleji než běžný kulmoř. Díky jedinečnému a speciálnímu designu narovnáte vlasy už od kořínků. O rychlé zahřátí a lehký skluz se postarají odolné keramické destičky.

BaByliss Air Wand je poháněn vysokorychlostním digitálním motorem s dlouhou životností. Má speciálně navržený výstup vzduchu pro zajištění efektivního proudění s rychlostí až 123 km/h a výkonem 1600 W. Speciálně zakřivený oválný design nástavce vlasy snadně vytvaruje a dodá jim požadovaný objem! Jemné leštěcí štětiny pak oslnivý lesk. S revolučním multistylérem Air Wand si můžete být jistí, že vaše vlasy dostanou tu nejlepší péči. Duální ionizace, ultra-care režim a regulace tepla se o to postarají.

Balení obsahuje multistylér Air Wand, nástavec na žehlení vlasů a oválný nástavec na objem a tvarování. K dispozici je od 3 999 Kč na www.bodylovers.cz



KNIZNÍ NOVINKY

MEDVÍDEK PŮ - NOVÉ POHÁDKY

Nová dobrodružství ze Stokorcového lesa! Máte v ruce další knížku s novými příběhy Medvídky Pů a jeho kamarádů Kryšťůfka Robina, Prasátka, Ijáčka, Tygra, Králíčka, Klokánka a paní Sovy. V prvním příběhu si přečtete, jak Pů pomáhal Králíčkově na zahradě. Trvalo dlouho, než se zjistilo, která činnost jde Púovi nejlépe! V druhém se dozvíte, jak to ve Stokorcovém lese vypadá, když začne padat první sníh. A poslední vyprávění je o tom, jak Pů pozoroval hvězdy na noční obloze. A třeba si přitom můžete i něco přát!



DOBRODRUŽSTVÍ MEDVÍDKA PADDINGTONA - PRVNÍ KNÍŽKA POHÁDEK

Oblíbený medvídek Paddington je tu! V domě číslo 32 ve Windsorských zahradách žije rodina Brownových, jejich hospodyně paní Birdová a mladý medvěd z Peru jménem Paddington. A vy si o něm přečtete tři pěkné příběhy! V prvním dostane Jonathan úžasný dinosaří balónek. Ale ví Paddington, že musí provázek držet pevně? Ve druhém Paddington dostane vlastní seznam domácích povinností! Jenže si ho nesmí poplést s jiným! A ve třetím zažijeme Den lásky. Paddington chce roznést přáníčka úplně každému – ale všechno dopadne jinak!



DOBRODRUŽSTVÍ MEDVÍDKA PADDINGTONA - DRUHÁ KNÍŽKA POHÁDEK

Je tu váš oblíbený medvídek Paddington a jeho veselá dobrodružství! V prvním příběhu zavítáme do Windsorských zahrad, kde se koná každoroční přehlídka mazlíčků a všichni se chtějí zúčastnit! A náš Paddington bude rozhodčím! Ve druhém příběhu Paddingtona čekají první Vánoce u Brownových. Když se Jonathanovi ztratí dopis Santovi, vydá se Paddington navelkou cestu na záchranu Vánoc. A nakonec se podíváme do parku, kde se objevilo nové kluziště. Co myslíte, naučí se Paddington bruslit, než začne disko na ledě?



DOBRODRUŽSTVÍ MEDVÍDKA PADDINGTONA - ČTYŘI ROČNÍ OBDOBÍ

Vítejte ve světě medvídky Paddingtona. V téhle krásné knížce se dozvíte, co dělá Paddington po celý rok. Na jaře spolu s ním pohlédáte kuřátka, která se mají klubat z vajíček, v létě se zúčastníte sportovního dne Brownových, na podzim si s medvídkem zachytáte padající listy pro splnění tajného přání a v zimě pomůžete Paddingtonovi hledat ztracenou čepici od tety Lucy. Otevřete knížku, pohádka začíná!



KOLIK BAREV MÁ ŠTĚSTÍ

Poklidný život osamělého devadesátiníka Algernona se ze dne na den obrátí vzhůru nohama, když u něj najde dočasné útočiště jeho dcera Helena, s níž se před lety rozešel ve zlém, a skoro šestnáctiletá vnučka Anna, kterou vidí poprvé v životě. Osobitá dívka, která se ráda obléká do křiklavých barev a kreslí si obrázky na kůži, staromódního dědečka občas pořádně vytočí, zatímco Anně nerudný a mrzutý starý pán trochu nahání strach. V malém venkovském domku navíc ožívají stíny minulosti – vzpomínky dobré i zlé.



DENÍČEK NAŠEHO MIMINKA

Zapisujte zážitky, nalepujte fotky, otiskněte ručičku a nožičku, na stužku přivažte flešku s videi - a nejlepší zážitky se svým dítětem mějte na jednom místě! Milý záznamník ze života vašeho dítěte s něžným nadčasovým designem. Do něj si budete zapisovat, jak jste se na miminko těšili, jeho příchod na svět, první dny doma, návštěvy, jejich dárky, první zoubky, slůvka, krůčky, kamarády, společenské aktivity, první den ve školce i ve škole. Do této knížky si můžete nalepovat fotografie přelomových okamžiků a udělat otisk ručičky a nožičky svého dítěte. Na stužku vlepenou do hřbetu si můžete přivázat „flešku“ s rodinnými videozáznamy a sbírkou fotografií.



EGMONT

METAFORA

CPRESS



KDYŽ PŘESKOČIL JISKRA

Evie se naučila, že špatné věci se dějí, když jedná bez rozmyslu, a proto sází na jistotu. Callum, sympatický hasič s neodolatelným úsměvem, je pravý opak – hledá vzrušení a neví, jak zpomalit. Když se ubytuje na rodinné farmě u Evie, aby vypátral pravdu o své rodině, zažehne v jejím životě tu pravou jiskru.



KDO JE TU ŠÉF?

Úspěšný sochař Ben touží jen po klidu, aby mohl tvořit. Doufá, že ho najde v malém městečku u moře, kde si pronajal dům a ateliér. To by ale nesměl podlehnout smutným psím očím. Od násilnického chovatele zachránil mladého psa Bosse, který mu převrátil život vzhůru nohama a každodenně vystavuje zkoušku jeho trpělivost. Sám si s ním neporadí, proto se spolu vydají do psí školy. Její majitelka Christina si oba brzy získá. Má ale jejich vztah budoucnost, když se Ben za tři měsíce zase vrátí ke svému vzrušujícímu životu plnému večírků a výstav po celém světě?



SLUNCE NAD ZÁTOKOU

Pro Rose je každý den darem. Může se radovat, protože díky anonymnímu dárci přežila nemoc, která ji ohrožovala na životě. Teď by mu chtěla poděkovat. Řada náznaků ji dovede až do ospalé rybářské vesničky v Cornwallu. Tam je Rose vtažena do místního dění a potkává dva pohledné bratry, z nichž jeden může být tím, koho hledá. Jenže který? Dokáže Rose najít odpověď na svou otázku, nebo se dřív zamiluje?



CUKRÁRNA SLADKÝ ŽIVOT

Když Holly odhalí nevěru svého přítele, rozhodne se vrátit do malebné vesnice v Cotswolds, s níž jí pojí řada sladkých vzpomínek. Doslova, neboť kdysi pracovala v místní cukrárně. Té však nyní hrozí krach a Holly to rozhodně nehodlá dopustit, protože každý občas potřebuje osladit život. A snad přijde i někdo, kdo ho osladí jí.



DŮM NOVÉHO ŽIVOTA - NEČEKANÁ NADĚJE

Carola, sama matka tří dětí, se naplno věnuje práci porodní asistentky. Množství nočních směn a přesčasů má ale neblahý vliv na její zdraví i osobní život. Manžel, který se proslavil psaním knih, se jí odcizil a starosti jí dělá i dospívající dcera. Co bude muset Carola podstoupit, aby zase začalo svítat na lepší časy?



MAGICKÝ KOČIČÍ TAROT

Díky tomuto tarotu proniknete do magického světa koček, z něhož budete moci čerpat inspiraci a moudrost těchto posvátných tvorů. Otisky tlapek vás provedou utajovanými příběhy našimi kočičkami napříč minulostí, přítomností a budoucností a dovolí vám pohlédnout na svět z jedinečné perspektivy. Magické kočky vám propůjčí své vysoce citlivé vnímání a spojí vás se světem, který často uniká lidské pozornosti.

COSMOPOLIS

ALPRESS

Bez přátel nemůžu existovat



O dívkách se říká, že rostou do krásy, o ženách, že zrají jako víno. U sympatické herečky platí oboje. Ve svých pětatřiceti letech je snad v nejlepší kondici, co kdy byla, prakticky neustále se usmívá a šíří kolem sebe pozitivní náladu. Důvodů k tomu má víc než dost. Daří se jí v práci i v soukromí, jde z role do role a největším zdrojem její bezbřehé energie a radosti je jí tříletá dcera Bibiana.

Čemu jste se naposledy zasmála?

Já se směju poměrně často a ráda. Zrovna včera jsem byla celý den na natáčení seriálu Jedna rodina, točili jsme s Vaškem Matějovským a to o zábavu většinou není nouze, takže naposledy včera několikrát během dne.

Ptám se proto, že vás snad člověk nezná jinak než s úsměvem na tváři. Což je strašně příjemné. Jste tedy životní optimistka? Nebo kde čerpáte tu pozitivní energii?

Ano, mám to štěstí, že patřím mezi životní optimisty. Z velké části je to dané naturou, prostě to tak budete mít nebo ne. Ale zároveň věřím, že i na tom se dá pracovat a že když je člověk od přírody pesimistický, může se snažit na tom zapracovat, pokud sám chce, a změnit to.

Jak bojujete se špatnou náladou?

Většinou ji nechám proběhnout. Člověk nemůže být 24/7 sluníčko a veselý. Špatná nálada k životu patří a nemělo by se s tím bojovat. Pokud ji tedy samozřejmě nemáte příliš často a neskouzává to k depresím, pak už je samozřejmě na místě vyhledat třeba odbornou pomoc, nebo se s tím pokusit něco dělat. Ale takové ty občasné špatné nálady, špatné dny, jsou podle mě v pořádku. Život musí být v harmonii, takže i ty horší dny k tomu patří.

Ta pozitivní nálada z vás přímo sála. Co je jejím hlavním zdrojem? Že by jóga, které se věnujete? Nebo to je takové vaše nastavení od malička?

Myslím, že je to kombinace obojího. Že taková jsem a když mám splín nebo potřebuju zklidnit, tak si zacvičím nebo jdu na pocházku se psy a je to hned všechno lepší.

Co vás k józe přivedlo? A co vám dává?

Jóga je skvělý relax. A hodně pomáhá právě třeba i při těch špatných náladách. Člověk se na chvíli zklidní, vypne, popřemýšlí, o čem potřebuje, koukne na problém z jiného úhlu třeba a ještě se u toho protáhne. Mě

jóga vždycky lákala, ale měla jsem pocit, že jsem na to příliš hyperaktivní a že mě to nebude bavit. A první lekce mě opravdu nebavila, ale pak jsem začala chodit ke kamarádce, která je lektorka a ty individuálky mi daly strašně moc. Teď už to bude sedm let, co se józe věnuju a jsem moc ráda, že jsem to tenkrát nevzdala.

Vy jste se svým humorem a pozitivním nábojem napsala i knížku Pagáč jóga, která se dočkala kladných reakcí. Váš jste na Databázi knih vedena jako spisovatelka.

Ježiš, tak já už jsem i spisovatelka? :D To je odvážné tvrzení... Upřímně nemám moc ráda, když je někdo modelka/herečka/moderátorka/zpěvačka/spisovatelka a tak dále. Je málo pravděpodobné, aby byl někdo opravdu tak všestranně talentovaný. Takže já zastávám „ševče, drž se svého kopyta“. U mě platí herečka a občasná moderátorka, ale to dělám fakt výjimečně, myslím, že to není úplně moje parketa, takže se moderování věnuju jenom u projektů, které mě opravdu zaujmou, jsou mi blízké a mám k nim nějaký vztah.

Dnes máte malou dceru. Nezůstane u psaní a nenapíšete jí třeba pohádku nebo knihu pro děti?

To určitě ne :D Pagáč jóga byla takový hezká příležitost v době covidu, kdy nebylo co dělat, my jsme do toho ještě točili ta cvičící videa a tak to nějak všechno dávalo smysl a napsat knihu z toho vyplynulo. Jsem moc ráda, že jsme to udělali, protože ta kniha je taková moje srdcovka. Ale já v psaní nejsem moc dobrá. Už na škole jsem nesnášela psát referáty a největší noční můra pro mě byla samozřejmě bakalářka a diplomka :D Tehdy jsem si řekla, že nic už nikdy psát nebudu :D A na pohádky bych asi neměla tu dostatečnou fantazii. Já Bibi i raději čtu nebo vyprávím pohádky, které znám. Neumím si žádnou vymyslet. Nemám na to buňky.

Vaše profesionální dráha se ale celý život drží herectví. Je až neuvěřitelné, že to bude třicet let, co jste poprvé stála před kamerou. A to nepočítáme reklamy, které**přišly ještě před natáčením seriálu. Co vás napadne, když si to uvědomíte?**

Ježišmarjá :D Vůbec jsem nad tím nepřemýšlela, jak dlouho už se herectví vlastně věnuju a když to řeknete takhle, tak je to teda masakr :D třicet let, ty jo. No, už jsem v oboru dlouho, evidentně. Jsem moc vděčná za to, že tuhle práci můžu dělat, že nabídky chodí a mám práce dost. Mít práci, která vás baví a naplňuje je velké štěstí.

Vzpomenete si na své první pocity?

Pamatuju si, když jsem točila pořad „Návštěvy u paní Hudby“. Byl to vzdělávací pořad pro děti o vážné hudbě. Moderovalo nás to asi pět. Mimochodem jednou z moderátorek byla taky Tamara Klusová, takže to bylo takové děti dětem. Přišla jsem tenkrát na kamerové zkoušky a vysvětlovali mi, že až se rozsvítí červené světýlko na kameře, tak mám začít říkat ten text. Tak jsem udělala, co se mi řeklo a všichni byli tenkrát překvapení, že jsem to tak rychle pochopila. Takže moje životní cesta byla zkrátka asi hned jasná.

Co vás před kameru přivedlo?

Víceméně asi maminka. Byla jsem komediant od malička, furt jsem někoho a něco předváděla a bavila tím rodinu. Tak mě máma přihlásila do nějakých castingových agentur a už to bylo.

Když jsme u těch čísel, tak příští rok to bude dvacet let, co jste se převtělila do role Terezy Jordánové v Ulici. Byla jste s ní srostlá celých patnáct let. Byla jste s ní srostlá i v životě? Jistě muselo být těžké svůj život od ní oprostit.

To zní teda taky šíleně, těch dvacet let. Ale co se týká nějakého oproštění od Terezy, tak to pro mě bylo v pohodě. S tím jsem upřímně opravdu neměla problém. Byla jsem Tereza až v momentě, kdy jsem přišla na plac. A jakmile jsem ho opustila, byla jsem zase Páťa. Možná to bylo dané i tím, že jsem Ulici točila od šestnácti let, což není úplně věk, kdy by se člověk ponořoval do své postavy a řešil její niterní pocity. Myslím, že jsem řešila

spíš svoje niterní pocity.

Bylo těžké seriál opustit? Přeci jen po takové době skončit...

Rozhodně to bylo velmi těžké rozhodnutí. Po čtrnácti letech. Přemýšlela jsem nad tím tak rok a půl, než jsem se finálně rozhodla. Přeci jen byla Ulice obrovskou součástí mého života. Nehledě na to, že to byl můj jediný příjem, živila mě, takže tam pochopitelně byly i tyhle strachy. A pak jsem to jednou řekla Matoušovi Rumlovi, který hrál mého partnera, že nad tím přemýšlím. A on mi řekl, že on taky a tím se to vlastně rozseklo. Věděla jsem, že tam bez něj nechci být. Nechci točit další rozchod, smutek, nějaké randění a tak. A pak to i tak hezky vyšlo, že mě můj muž tehdy požádal o ruku a mně přišlo, že je to fakt taková nová životní etapa a že bych tu Ulici už opustit měla.

Jste člověk, který se ohlíží?**Bilancujete?**

Zas tak ne. Myslím, že to není zas tak potřeba. Respektive já nad věcmi přemýšlím tak nějak furt, tím pádem pak nepotřebuju extra bilancovat. Ale pamatuju si, jak jsme to dělávaly s kámoškami na Silvestra každý rok. Říkaly jsme si, co nám ten rok dal/vzal, co se nám povedlo a co ne. Ale to už je taky dávno, co jsme to dělaly naposled. Nějak jsme pak asi usoudily, že je lepší si prostě jen tak hezky povídat.

Však vám Ulice vám dala i velkou kamarádku Anetu Krejčíkovou. Tam jste hrály spolužačky a vlastně i máte stejně staré děti. Sdílette zkušenosti? Radíte si?

My se s Anetou bohužel vidáme strašně málo. Není prostě čas. Ona má dvě děti, točí, zkouší v divadle. Takže naše přátelství momentálně vypadá tak, že se vidíme jednou za půl roku a pak se další půl rok snažíme najít termín dalšího setkání :D Takže na rady ohledně dětí není čas.

Co pro vás znamená přátelství?

Přátelství je pro mě v životě velmi důležité. Přátelé jsou rodina, kterou si vybíráme. Přesně tak to je. A bez přátel prostě nejde existovat, podle mě.



Nemyslím si, že je nutné jich mít nějaké obrovské množství. Spíš naopak. Ta pravá, ryzí přátelství jsou tak vzácná, že jich je jak šafránu. Mám svoje blízké kamarádky, jsou to spolužačky ze střední, jsme čtyři a na škole nám říkali Quattro. Měly jsme rozdělené i to, které je který sýr :D Nedávno jsme si uvědomily, že to bude letos dvacet let, co se známe a to už fakt něco znamená. Takže teď domlouváme večeri na oslavu výročí. Ale všechny máme děti, takže je ta domluva zase trochu složitější. Ale to dáme! A pak ještě pár blízkých kamarádek z branže a to mi stačí.

Napadlo vás někdy, kudy by vedla vaše cesta, kdybyste se tehdy neobjevila na castingu „Ranče“? Nejsem moc typ, co by přemýšlel „co by kdyby“, protože mi to přijde trochu

zbytečný. To se stejně nedozvíme, co by bylo, kdyby... Takže opravdu těžko říct, jakým směrem by se můj život ubíral, kdyby mi nepřišlo do cesty herectví.

Když za vámi vaše dcera jednou přijde, že by taky chtěla hrát, co jí řeknete?

Tak pokud to bude to, co ji bude bavit, naplňovat a půjde jí to, tak nevidím důvod, proč by to dělat nemohla. Budu se jí snažit být nápomocná a třeba ji připravit na nějaké věci, radit jí, pokud o to bude stát.

Jaká jste máma?

To je otázka spíš na Bibi. Nebo na moje okolí, tohle asi moc sama posoudit nedokážu. Já samozřejmě doufám, že dobrá. Dělán věci tak, jak je cítím, jak mi přijdou správné, tak snad to dělám aspoň trochu dobře.



Co byste si ráda přenesla z vlastního dětství do dospělosti? V čem byste se ráda inspirovala? Já mám na své dětství úžasné vzpomínky. Pamatuju si, jak si s námi rodiče hodně hráli. Byli pro nás partáci, kterým můžeme (skoro) všechno říct, ale zároveň pro nás byli i ta rodičovská autorita a to mi přijde ideální.

Je něco, čeho byste se naopak ráda vyvarovala? Určitě bych nikdy nechtěla, aby se nás Bibi z jakéhokoliv důvodu bála. Byla bych moc ráda, aby se nám naopak nebála cokoli říct, s čímkoliv se svěřit a poprosit o pomoc, kdykoliv bude potřebovat.

Že máte hezké vztahy v rodině, o tom svědčí i fakt, že žijete v několika generačním domě. Dříve

jste si takové soužití nemohla vynachválit. Jak to vnímáte nyní? Za mě je to krásné pořadí. Každý máme svůj vchod, takže se vídáme, jenom když sami chceme, což je, myslím, důležité. Určitě je důležité mít nastavená určitá pravidla. Respektovat vzájemně soukromí. Zároveň samozřejmě nezastírám, že je úžasná výhoda mít hlídání takhle na blízku. A díky společnému soužití Bibinku hodně vídají i moji prarodiče, za což jsem moc ráda.

Díky tomu asi můžete i tolik pracovat. Přesto být mámou na mateřské a ještě k tomu naplno pracovat vyžaduje spoustu energie. Kdy vám naposledy došla energie? Nebo došla vám vůbec někdy?

Jasně, že došla. Myslím, že člověk

může být pozitivní, jak chce, ale když se toho sejde hodně, tak je přirozené, že člověku dojde energie, je unavený. A když se mi tohle stane, tak jdu klidně spát s malou třeba v osm večer. Spánek je asi nejlepší recept, když člověku dochází energie.

Vy byste energii mohla rozdávat. Vlastně ji i rozdáváte. Navíc jste v posledních letech doslova vykvetla. Každý se vás asi ptá, jak se vám podařilo tak fantasticky zhubnout. Asi vám tahle otázka už bude vadit, ale ani já ji nemůžu opominout.

Na tohle se pořád ptá spousta lidí, ale ono je to pořád stejně jednoduché. Nepřežírat se, snažit se jíst aspoň trochu rozumně a hýbat se. Nic víc, nic míň. Pohyb a strava jsou ty dvě nejdůležitější věci. Já upřímně nemám nějak extra super jídelníček, určitě bych mohla jíst líp, zdravěji, ale zároveň nějak zvlášť „neprasím“, za mě je důležitá nějaká rovnováha.

Bylo těžké se dostat do kondice po porodu? Nebo jste ten šťastlivec, kterému to šlo samo?

Samo určitě ne. Já jsem teda naštěstí nepřibrala tak moc, snažila jsem se trochu hlídat. Ne, že bych držela nějaké diety, to v žádném případě, ale rozhodně jsem si neříkala „jo, jíš za dva, pořádně se napucni“.

Jak jste vůbec prožívala těhotenství?

Tak nějak normálně. Měla jsem štěstí, že mi nebylo vůbec špatně. Měla jsem klidné těhotenství. Takže jsem ještě den před porodem ušla deset kilometrů. Chůze byla to hlavní, čím jsem se v těhotenství udržovala v kondici.

Jak vůbec doma vaříte? Co najdete na vašem prostřeném stole?

Tak nějak různě, na co máme zrovna chuť. Většinou si řekneme, na jakou přílohu máme chuť a podle toho vymyslíme celé jídlo. Ale někdy se nám nechce vařit ani jednomu a uděláme si klidně jenom „studenou“ večeři, tedy nějaký obložený talíř.

Pochopila jsem dobře, že nedržíte nějaký striktní jídelníček, ale tu a tam si můžete někdy zahřešit?

Striktní jídelníček rozhodně nedržím. Je fajn jíst rozumně, ale zároveň si i občas něco dopřát, ale v malé míře. A když už si dávám něco ve smyslu, že hřeším, tak se toho nepřežeru, dám si dezert třeba s někým na půl :-). Nebo si to dám aspoň dopoledne, abych to za ten den ještě vyběhala.

Čemu nikdy neodoláte?

Já miluju pečivo. Bez toho bych asi nedokázala žít. Navíc s mým pracovním režimem je pečivo občas nejjednodušší forma, jak do sebe něco vpravit. A v cateringu máme moc dobré chleby s tuňákovou a vajíčkovou pomazánkou a to já teda můžu.

Milujete i cestování, že? Spojujete ho s ochutnáváním místních kuchyní?

Jasně. Ochutnávání a poznávání nových chutí je za mě naprosto nedílnou součástí cestování. Miluju cestovat, miluju poznávat jiné kultury a ochutnávat jejich jídla. Možná i proto patří Asie mezi moje nejoblíbenější destinace, miluju jejich kuchyni.

Velká cestovatelka je i vaše dcera. A to prakticky od narození. Jak to zvládá? A jak to zvládáte vy?

Myslím, že tam je právě hrozně důležité, jak to máte nastavené vy. Pokud člověk někde s dítětem jede/letí a je z toho vystresovaný a vynervovaný, tak i to dítě to nebude snášet úplně dobře. My, když jsme letěli poprvé s Bibi, tak já jsem si vůbec nepřipouštěla jinou variantu, než že to bude v pohodě. On vám totiž ten strach nijak nepomůže. Tím, že se budete stresovat dopředu, si nezaručíte, že to proběhne hladce, spíš naopak. Tak si prostě říct, že to bude dobré a když ne, tak to řešit pak aktuálně podle situace. Je dobré se na to připravit,



mít pro dítě dostatek zábavy, hraček, svačinek, pití, zkrátka být připravený.

Prý na Bibi funguje rohlík, když ji potřebujete zabavit. To je mi sympatické, protože pro dnešní maminky jsou rohlíky téměř tabu, zatímco za našeho mládí to byl běžný obrázek...

Tak já upřímně ani nevím, jestli to je tabu nebo ne :D já to nějak neřeším. Když jsme v krámě, tak ona to má ráda prostě, ohlodá půlku rohlíku, je spokojená a já zvládnou v klidu nakoupit. Nevidím na tom nic hrozného.

K vaší rodinné smečce patří i psi. Kolik jich aktuálně máte? Stále dva nebo už se smečka rozrostla?

Aktuálně stále dva. Smečka se nerozrostla a doufám, že ani nerozroste :D Dva psi a malé dítě je tak akorát na moje síly. Ony jsou ty procházky v tomhle počtu poměrně náročné. Ale mám to ráda, aspoň je to takové akční a nenudíme se.

Váš život je s nimi spjatý. A hodně se věnujete charitě. Vždycky

jste v sobě měla sociální cítění? Nosila jste domů zachráněná zvířata?

Myslím, že jsem domů nic moc nenesla, protože by to neprošlo přes tátu. Jednou jsem vlastně přinesla kočku, měli jsme ji asi deset let, jmenovala se Blaženka. To byl tak rok 2009, chodila jsem na vejšku a volala mi spolužačka, že našla na sídlišti koťátko, že je hrozně zbídačené a že ho chce vzít na veterinu, ale nechce ho tahat tramvají, jestli bych pro ně nepřijela a nevzala je autem. No, tak na veterinu jsme dojeli a pak rovnou domů i s koťátkem.

Jaké je soužití psa a dítěte? Musela jste dělat nějaká opatření?

Je dobré se na to nějak připravit samozřejmě. Minimálně vědět, jak to chcete dělat, jak to zvládnout. Já jsem věděla, že nechci okřikovat psi, ať Bibi nechají na pokoji, nebo je odsunout totálně na druhou kolej. Snažila jsem se jim pořád dávat svou pozornost, i když jsme přišli s Bibi z porodnice, aby jim to prostě nebylo líto a neměli to za zlé právě Bibi. A taky jsem věděla, že až bude Bibi větší, že jí hned začnu vysvětlovat, jak se má chovat k pejskům a nejen těm našim. A věřím, že se to docela daří.

Daří se vám po všech stránkách. Co vás teď pracovně nejvíc zaměstnává?

Nejvíce teď asi točím seriál Jedna rodina, ale musím říct, že mě to moc baví. Jsou tam moc fajn lidi, ať už štáb nebo herečtí kolegové. Chodím tam ráda a to je prostě vždycky velký štěstí, když děláte práci, která vás baví a naplňuje. Jsem za to velmi vděčná. Mám kolem sebe skvělé lidi, strašně moc mi pomáhá můj muž a moji rodiče, bez nich bych si vůbec nemohla dovolit takhle pracovat.

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 24783935/2010)

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

PROČ SE ROZHODNOUT PRO PŘEDPLATNÉ?

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

PROČ VOLIT PŘEDPLATNÉ?

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

Z PŘÍŠTÍHO VYDÁNÍ

ZDRAVÉ PRÁZDNINY



ČERVEN 2024

MOJE
rodina
a já

19. ročník

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



Kreativní tvoření

Rozbal to

Udělej to

Ztuhne to

©MGA
www.mgae.cz

Tříkolka pro panenky i plyšové medvídky

www.baby-born.cz

Animovaný seriál **BABY born**
sledujte na YouTube

DESODROP®

PRO VAŠE
MIMINKO JIŽ
OD PRVNÍHO DNE

LÉČÍ
PŘÍZNAKY
SPOJENÉ
SE ZÁNĚTEM
(I INFEKČNÍHO
PŮVODU)

PODPORUJE
HOJIVÉ
PROCESY V OKU
A POSKYTUJE
ÚLEVU

BEZPEČNÝ
OD NAROZENÍ
DÍKY VÝBORNÉ
SNÁŠENLIVOSTI

OČNÍ ROZTOK pro dospělé a děti

DESODROP je ochranný, lubrikační, zvlhčující a zklidňující oční roztok pro péči o povrch Vašich očí, vytvořený na bázi LipozonEye® (ozonizovaný rostlinný olej, sójové fosfolipidy) a hypromelózy.

BAUSCH + LOMB

See better. Live better.

DESODROP oční roztok

Čtěte pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání. Desodrop oční roztok je zdravotnický prostředek určený pro ochranu, lubrikaci, zvlhčení a zklidnění očí. Číslo notifikované osoby: 0477.

BEZ KONSERVANTŮ

