

# MOJEL- rodina

*a já*

**PETRA HŘEBÍČKOVÁ**

Těhotenství dalo tomuto nelehkému období smysl

16. ročník  
ČERVENEC - SRPEN 2021  
ZDARMA

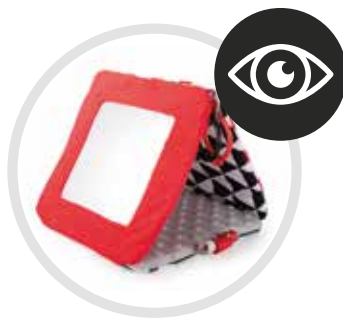


**NOVINKA!**



## Kontrastní kolekce hraček SENSORY

Podporuje rozvoj miminka od prvních týdnů



**Stimuluje rozvoj zraku**  
díky černé, červené  
a bílé barvě



**Rozvíjí motoriku a zručnost**  
díky lehce  
uchopitelným prvkům



**Stimuluje rozvoj sluchu**  
díky chrastítkům a šustícím  
či piskacím elementům

Kolekce  
obsahuje:



[facebook.com/CanpolbabiesCR](https://facebook.com/CanpolbabiesCR)

[instagram.com/canpolbabies\\_cz](https://instagram.com/canpolbabies_cz)

Úspěšný začátek mateřství

# Obsah



## Editorial

*Pokud jsme uprostřed covidu měli pocit, že už se nic horšího stát nemůže, možná jsme měli pravdu. Stalo se něco jiného. Tornádo zpusťovalo část Moravy, bralo nejen domy, ale i lidské životy. Tak jako vždy, když dojde na lámání chleba se ukázala úžasná česká solidarita, lidé posílali nejen peníze a dary, ale pomohli postavit zničené domy, položit zničené střechy, uklidit suť a nepořádek.*

*Politici se přijeli podívat. Přijeli slíbit. Přijeli zaplatit nad těžkým osudem. Ani zpusťovaná zem některé z nich ale nedonutila sáhnout do vlastního miliardového majetku a pomoci. Možná bychom měli raději Penam a Kostelecké uzeniny, kdyby zavezli zpusťované vesnice a postarali se o jídlo lidem bez střechy nad hlavou, záchranářům, nebo hasičům.*

*Po roce z covidem jsme ustáli další těžkou zkoušku. Těžko říct, co bude dál a kolik jich ještě přijde.*

*Navzdory tomu, v jakém světě žijeme vám přeji, ať je vaše léto, co nejkrásnější a vy si ho co nejvíce užijete. A pokud vám zbyde volná chvílka? Co si přečíst něco hezkého? Ať už je to tip, kam vyrazit s dětmi na výlet, čím si doplnit lékárníčku, nebo návod, jak se vyhnout nemocem při cestování.*

*Krásné léto a na shledanou zase v září.*

- 4 Základ úspěchu je počítat s neúspěchem!
- 10 Kam vyrazíte na prázdniny
- 18 Dětská pokožka je hodně citlivá...
- 30 Detox pro zdraví a krásu
- 40 Jak chránit děti? důležité je předvídat
- 46 Správná lékárníčka
- 52 Usměj se
- 64 O pleť se musíme starat...
- 74 Jak začít sportovat a udržovat motivaci
- 80 Jak si vytvořit tréninkový plán?
- 84 Je čas na letní úklid!

### Rozhovor

- 92 **Petra Hřebíčková**  
Těhotenství dalo tomuto nelehkému období smysl

Iva Nováková

Titulní foto: Lenka Hatašová



*Základ úspěchu je počítat s neúspěchem!  
Anež 10 + 1 tipů pro cestování s dětmi*



*Je to vždy dobrodružství – někdy příjemné a obohacující, jindy pěkně stresující a vyčerpávající. Jak být s dětmi na cestách maximálně v pohodě a užít si rodinné radosti plnými doušky? Máme pro vás 10 + 1 radu.*



*Dobré jídlo a pití  
je základ. Cestovat  
s kručícím žaludkem  
totiž není nic příjem-  
ného. Zvláště děti vám  
dají pořádně najevo,  
když je trápí hlad  
anebo žízeň.*

*„Základ úspěchu je počítat s neúspěchem a smířit se s tím, že vše může být i přes veškerou organizaci nakonec úplně jinak,“ říká Nicol Vilimová, maminka dvou dětí, která miluje ježdění na výlety a cestování.*

### **VÝBĚR SPRÁVNÉ DESTINACE JE POLOVINA ÚSPĚCHU**

Sbalit batůžek, píchnout prstem do mapy a vyjet! Tak může vypadat cestování „bez závazků“. Pokud s sebou ale berete ratolest, zamyslete se nad tím, co vše by měl mít váš cíl. *„Důležitá je organizace. Samotné plánování výletu mi zabere dost času, zásadně ale ovlivní a usnadní průběh celé vycházky. Je fajn si předem nastudovat průvodce, tajné tipy maminek na místní atrakce a přítomnost občerstvení,“* radí Nicol.

### **PŘED CESTOU ZAJDĚTE K LÉKAŘI**

Chystáte se do exotiky? Pak určitě navštívte lékaře a ujistěte se, že máte všechna potřebná očkování. Pediatr vám také dokáže poradit s vybavením cestovní lékárníčky pro vámi vybranou destinaci. Základem jsou samozřejmě náplasti, dezinfekce, nůžky, teploměr, léky na bolest a na snížení teploty, kapky do očí a uší, chladivá mast na popáleniny a na bodnutí hmyzem, léky na nevolnost a průjem.

### **NESPOLÉHEJTE SE, ŽE VŠE PŮJDE HLADCE. POJISTĚTE SE!**

Nám se to přece nemůže stát! Ale co když ano? Určitě se nezapomeňte před jakoukoli cestou pojistit. Úrazové pojištění je základ, a to i pro cesty po České republice. Pro cesty do zahraničí je nutné mít také pojištění cestovní. Cestovní pojištění kryje hlavně léčebné výlohy. Platí se z něj ambulantní i nemocniční ošetření, léky, zdravotní pomůcky či transport. Z úrazového pojištění se platí odškodnění za trvalé následky úrazu, tedy za omezení/handicap, který úrazem vznikne v ČR i v Evropě, nikoli však samotná léčba nebo záchrana. Součástí cestovního pojištění je nonstop asistenční služba v českém jazyce, která vám v případě nouze poradí ohledně dalšího postupu.

### **NA CESTU JEDINĚ ODPOČATÍ A SE SVAČINOU**

*„Nikdy nebud' spící dítě!“* To je podle Nicol první krok k úspěchu. Kvalitní spánek a samovolné probuzení dokáže zajistit dobrou náladu. Co je horší než protivné dítě? Hladové dítě! *„Když máme dítě s dobitou baterkou, musíme ho nakrmit a zabavit. Pro všechny případy s sebou beru vždy jídlo i různé pochutinky, které dokážou odvrátit chmury,“* říká.

### **KLIKATÉ SILNICE UMÍ PĚKNĚ POTRÁPIT**

Dlouhá cesta, nekonečné serpenty a zadní sedadlo je někdy ne příliš šťastná kombinace. Mnoho dětí postihuje cestovní nevolnost. Pomoci může sledování okolí spolu s rodiči – to dítě rozptýlí a zároveň zabaví. Chcete-li se vyhnout „zvraccí“ epizodě, před cestou rozhodně ratolestem nedávejte obtížně stravitelná jídla. Řízek v chlebu je sice kultovní záležitost, ale dobře si to rozmyslete. Lehčí svačinka jako třeba ovoce je vhodnější. Při jízdě také nezapomínejte na pití. Pokud by se dostavila nevolnost, mějte s sebou příslušné léky, speciální „cestovní“ žvýkačky pro děti nebo můžete využít placebo efektu, například podáním hroznového cukru.

### **KDYŽ S VÁMI CESTUJE PEJSEK...**

Pokud se chystáte na cestu autem, možná zvažujete vzít s sebou i svého mazlíčka. Stále více rodin si nedovede představit strávit dovolenou bez svého pejska. Aby pro něj byla dovolená zážitek musíte se na ni náležitě připravit. Před odcestováním se informujte o počasí v dané destinaci a ujistěte se, zda váš miláček bude mít dostatečný výběh, případně i možnost se vykoupat. Informujte se také o tom, kde se na daném místě nachází v případě nutnosti nejbližší veterinář.

V zahraničí je důležitá také ochrana

# Před zlomeným srdcem je neochráníte Před klíšťaty ano



Ochrana psů před klíšťaty,  
blechami a pakomáry až na 6 měsíců



Vnější parazité mohou přenášet nebezpečná onemocnění, proto vám společnost Beaphar nabízí různé formy produktů, které účinně ochrání vašeho psa nebo kočku. Chraňte sebe i své mazlíčky.

**beaphar**<sup>®</sup>

[beaphar.cz](http://beaphar.cz)

Because pets are family too

před havěti. Přepete se Vašeho zvěrolékaře, jaké prostředky jsou pro vašeho mazlíčka nutné, aby byl náležitě chráněn. Kartáče, blešák nebo kleštičky na klíšata byste měli mít určitě po ruce.

Také obvyklé krmivo pro psa a pamlsky by měly cestovat s vámi, abyste předešli případným problémům. Miska na krmivo a na vodu, vodítko a obojek, ručníky a pytlíky na exkrementy, to vše by v kabele pro psa nemělo chybět.

Velice důležité jsou i případné léky, které zvíře pravidelně užívá a cestovní lékárníčka v případě nutnosti. Štítek na obojek s uvedenou adresou místa pobytu a trvalou adresou také může být velmi užitečný pro případ, že by se Vaš čtyřnohý společník zatoulal. Aby se váš pes cítil na dovolené dobře, měli byste s sebou vzít i pelíšek nebo dečku, na níž rád odpočívá. Zapomenout byste neměli ani na hračky.

## PLAŤTE KARTOU, ALE MĚJTE I DROBNÉ PO KAPSÁCH

Placení kartou i v zahraničí je rozhodně pohodlnější, o tom asi nikdo nepochybuje. Nejen, že vám to ušetří cestu do směnárny, ale i následné přemýšlení, co dělat třeba se zbylými Kunami po příjezdu z Chorvatska. Platba kartou je navíc i mnohem bezpečnější – pokud svou kartu v zahraničí ztratíte, lze ji okamžitě zablokovat, ztrátu hotovosti už tak snadno nevyřešíte. Určitě u sebe

ale nějaký ten drobásek mějte. U stánku se zmrzlinou na pláži se to bude hodit. Vysvětlovat řvoucímu dítěti, které touží po kopečku čokoládové, že jí nedostane, protože zmrzlinář prostě karty nebere, může být zcela nadlidským výkonem.

## DO LETADLA JEDINĚ S JÍDLEM ČI BONBONEM A NOVOU HRAČKOU

Během vzletu a přistání je dobré mít u sebe něco k pití, žvýkačku nebo bonbon, které pomáhají vyrovnat tlak v uších. Nezapomínejte ani na pohodlné a teplé oblečení. Zvláště u malých dětí je kvůli možnému nachlazení důležitá také pokrývka hlavy. Kromě toho je ale dobré mít v batůžku i nějakou novou hračku. Dítě objeví něco nového, co bude zkoumat a co ho dokáže na delší dobu rozptýlit a zabavit. „Hračky s sebou beru vždy. U nás je teď in třeba letadlo z polystyrenu,“ říká Nicol.

## NENÍ VODA JAKO VODA

Ne nadarmo se říká, že čistota je půl zdraví. Ale pozor, ne všude v cizině je voda z kohoutku pitná a pro nás „zhýčkané“ Evropany nezávadná. Takže třeba v Maroku nebo exotičtějším Mexiku buďte opatrní i při obyčejném čištění zubů či jezení a pití. Používejte pouze balenou vodu a raději se vyhněte kostkám ledu v drincích. Pokud máte

zajištěné jídlo formou bufetu, jezte pouze vařené jídlo, saláty a loupané nebo krájené ovoce raději vynechte.

## CHRAŇTE SE PŘED SLUNCEM

Na pláži a v horách je důležité mít (nejen) pro děti dobrý opalovací krém a dostatečné množství pití. Pro ty nejmenší je vhodný opalovací krém s minerálním filtrem. Děti byste před sluncem měli chránit také pokrývkou hlavy, slunečními brýlemi a vhodným oděvem.

## SOS NÁRAMEK

Nechceme malovat čerta na zeď, ale děti se občas někam zaběhnou. Pro tyto případy jim pro jistotu můžete dát cedulku, tzv. SOS náramek nebo náhrdelník, s jejich jménem a kontaktními údaji na vás. Toto jednoduché opatření stačí využívat alespoň ve městech, na nádraží či letišti, kde se vyskytuje větší množství lidí.

TIP od Nikol na závěr: Neberte vše tak vážně a když něco nevyjde podle plánu, nestresujte se. „S dětmi člověk nikdy neví, co se přihodí – koho zrovna budou bolet nožičky nebo pro které dítě bude důležitější třeba ohradka s ovečkami pod zámek než samotný zámek. Čas s rodinou je však nade vše, ať jsme kdekoli.“

Foto: Shutterstock.com

*Někdo se na dovolenou připravuje s dlouhým předstihem, někdo se sbalí a za týden vyráží za dobrodružstvím. Obě varianty mají svoje výhody. První varianta nás neochudí o tu krásnou dobu příprav, očekávání a „těšení se“. Druhá varianta nás zase nenechá zabřednout do nervozity a cestovní horečky.*





PRO DĚTI  
OD 3 DO 7 LET



## EMUŠÁCI: PÁJA A BLEŠÍ CIRKUS



### PRO SOUROZENCE O SOUROZENCÍCH

Pája je opička, které se změní svět poté, co se jí narodí bráška František. V pohádkových příbězích ze života se jí občas do kožíšku zavrtají čtyři blešky: Strašpytlík, Parťák, Nevšímalka a Příšerka. Pájiny blešky představují role a emoce ve vztahu sourozenců.



### KDO JSOU EMUŠÁCI?

Emušáci jsou plyšové hračky a knížky pro děti a rodiče, kteří chtějí vzájemně porozumět svým pocitům, posilovat vztah mezi sourozenci, zvládat náročné změny v rodině a předcházet rivalitě či hádkám.

**SLEVA 10 %**

na [www.emusaci.cz](http://www.emusaci.cz)  
s kódem **MOJEPAJA10**



Sleva 10 % platí  
od 1. července 2021  
do 30. září 2021.





# *Kam vyrazíte na prázdniny*

*Jak zabavit děti o prázdninách?  
To bývá otázka, kterou si v tuhle  
chvíli pokládá hodně rodičů. Děti  
jsme si během karantény opravdu  
užili a nastává možnost vyrazit  
někam za zábavou a přírodou.  
Nevíte kam? Pojďme na ní společně  
hledat odpověď.*



## ŠIKLŮV MLÝN, VYSOČINA

Trefou do černého by mohl být výlet do největšího přírodního zábavního areálu v České republice navíc zasazeného do překrásné přírody v srdci Vysočiny. Na děti, ale i jejich rodiče tu čeká aktivní zábava i odpočinek v jednom. Pokud chcete na vlastní kůži zažít atmosféru z filmu Tenkrát na západě, zamiřte do westernového městečka. Nejstarší část Šiklova mlýna, jak již název napovídá, dokonale evokuje městečka z dob osídlování amerického západu z konce 19. století. A proč si v jedenadvacátém století nezahrát na kovboje? Součástí městečka je i amfiteátr, který pojme až 2500 osob nabízející bohatý divadelní program jak jinak než s westernovou tematikou. Malí návštěvníci určitě ocení návštěvu zooparku s králíčky, kozičkami, paví rodinkou, dikobrazem a dalšími zvířátky. Čekají na ně ale i skákací hrady, trampolíny, zrcadlový labyrint, vláček, vyzkoušet si budou moci střelbu z luku, rýžování zlata, či jízdu na koni. A zchladit se celá rodinka bude moci v přírodní aquaparku s divokou řekou. Jako rodinná zábava přímo ideální. Hlavní sezóna začíná 1. července a otevřeno bude nonstop!

## AREÁL DOLNÍ MORAVA

Nejenom tváří v tvář obřím mamutu se vaše ratolesti ocitnou v horském areálu na Dolní Moravě. Měří 13 metrů, má dvě patra, skrývá zajímavosti i hrací prales a nejrychlejší cesta ven vede tobogánem ukrytým v chobotu. Nová nepřehlédnutelná atrakce určená všem dětem skrývá obří zážitky. Z prvního patra věnovaného hravě ztvárněným zajímavostem ze života mamutů se děti dostanou několika dobrodružnými cestami do druhého podlaží s tunely, liánami nebo jeskyní, z níž se ozývá nepřeslechitelný mamutí řev. Nejrychlejší cesta zpět měří 24 metrů dlouhým tobogánem ústícím v chobotu. Mamut ale na Dolní Moravě není jediným dětským lákadlem. Těmi jsou i důmyslné interaktivní parky, mezi nimiž prehistorický kolos vyrostl. Mamutíkův vodní park představuje vodní díla, která mohou návštěvníci sami regulovat a vyzkoušet si jejich fungování. Lesní zážitkový park pak provede děti několika pohádkovými domečky na stromech a malým průzkumníkům otevírá dveře do speciální chýše, kde si vyzkouší stůl s nářadím i kuchyňku. Součástí parku je samozřejmě originální hřiště, závěsné

chodníky, pařezové cesty nebo systém létajících liján. Malí archeologové se určitě vyřádí v Pískovém světě, kde na něj čeká rýžování zlata, vykopávky nebo třeba pískový vlak. A komu by ani tahle zábava nestačila, může se vydat do Dětského parku Amálka s trampolínou, kolotočem nebo prolézačkami, jehož součástí jsou od loňska také 3 tubingové dráhy dlouhé až 40 metrů.

## IQ LANDIA, LIBEREC

Nejenom chytré hlavičky jsou vítány v tomto moderním vědeckém centru s planetářií a stovkou originálních interaktivních exponátů. V Iq Landii v Liberci si vaši potomci rozhodně rozšíří vědomosti a obzory. A vy se k nim budete moci přidat a trochu si oprášit školní znalosti. Je také možné, že se zde z vašeho dítěte probude vědec. Zábava, kterou nabízejí v Iq Landii, je v každém případě chytrá a vašeho potomka bezesporu obohatí. Seznámí se například s vůbec prvním humanoidním robotem v ČR, zažije skutečný kosmonautický výcvik, ohnivou bouři a tanec blesků, zjistí, jak funguje lidské tělo, ale i svět kolem něj. V přidruženém Iq parku pak najde novou expozici Vodní svět, tedy fontány, Archimédův šroub, mlýnky,

Alan R. Moon

# JÍZDENKY, PROSÍM!

## Junior

Najděte **NEJKRATŠÍ CESTU**, tedy nejmenší počet políček, která musíte obsadit, abyste se dostali z **MADRIDU** do **MOSKVY**!



### Jízdenky, prosím! Junior

Vydejte se na své první velké vlakové dobrodružství s oblíbenou hrou Jízdenky, prosím! Junior. Sbírejte karty různých barev a použijte je pro vyslání vašich vlaků na železniční tratě, získejte jízdenky a vítězte!



stříkačky, turbíny, ale i dvě plavební komory, kterými lodky překonávají různé úrovně hladiny. A po návštěvě vodního

mysticitou možná právě proto, že není zcela dosažitelný. V 3D Planetáriu jej ale budete mít přímo na dosah! Během

s modrou hladinou nebo se nechat hýčkat ve vířivce, natáhnout na masážní lavici či na relaxační terase. A naprosto



světa hurá do vesmíru. Tamní planetárium nabízí celou řadu programů jak pro ty nejmenší, tak pro velké návštěvníky. Ti tak budou moci procestovat mléčnou dráhu, prozkoumat Sluneční soustavu, ale třeba nahlédnout do míst z filmu Marťan s Mattem Damonem. Velmi vzrušující, nemyslíte?

### TECHMANIA, PRAHA, PLZEŇ, LIBEREC

Experimentovat a poznávat, jak funguje svět, a to kombinací všech věmů, můžete i v Techmanii. Například prostřednictvím unikátních interaktivních expozic. Ty totiž nejsou pouhými obyčejnými hračkami, ale poutavým způsobem vysvětlují přírodní jevy a zákonitosti. Zjistíte tak například, že i fyzika může být dobrodružstvím, nebo že film je zase vědou. Skvělé zážitky jako přímo z vesmírné lodě pak na návštěvníky čekají v 3D Planetáriu nabízejícím dvoj i trojrozměrné projekce na kulovou plochu. Samotná projekce přitom má jedno z nejméně 3D rozlišení ve 3D světě, které je zárukou, že zážitek bude maximálně autentický. Vesmír nás snad všechny přitahuje svou

promítání navštívíte až 140 000 hvězd! Spatříte věrný model naší galaxie, desítky mlhovin i samotnou strukturu vesmíru. Velmi přínosný druh zábavy, který by každé dítě mělo zažít.

### AQUAPARK ČESTLICE

A poté, co se zabaví mozek a smysly, bychom náležitou relaxaci měli poskytnout i tělu. A tu v největší aquapark v Česku a střední Evropě nabízí přímo v koňských dávkách. Na atrakcích ve vodním světě se vyřádí všechny věkové kategorie. Čekají na ně tobogány, skluzavky, umělé vlnobití, vířivky, relaxační terasy, či divoká řeka. Po stopách vodních příšer a pirátů v Paláci pokladů se zřejmě vydají nejmenší návštěvníci. V bazénu s umělým vlnobitím se budou cítit jako v moři. Jako zatočený had pak vypadá SPD Palác dobrodružství. Řeč je o 12 toboganech s různou délkou i stupněm náročnosti a rychlosti. Užít si tak můžete jízdu ve tmě, v tunelu, se světelnými i zvukovými efekty, na pneumatikách, či jízdu Divokou řekou. Odpočinek pak naleznete v Coca cola palác relaxu, kde můžete třeba klidně zaplavat v 19 metrů dlouhém bazénu

jedinečný je i tamní Saunový svět s bohatou nabídkou finských saun a římských lázní. Vybrat si můžete třeba jednu z pěti finských saun s teplotou od 60 do 110 stupňů. Ideálním způsobem relaxace je i ten v římských lázních. Tamní voda v bazénu má příjemných 30 stupňů a je ionizovaná, což ocení ti, kteří nesnášejí chlor.

### MIRÁKULUM, MILOVICE NAD LABEM

A co takhle výlet do fantazie ve stylu filmu Nekonečný příběh? Do země plné her, zábavy, stromů, zvířat a dětské fantazie. Najdete ji v Milovicích nad Labem. Pohádková země zábavy a poznání myslí na děti od nejútlejšího věku. Připraveny pro ně jsou aktivní i odpočinkové zóny. Kouzelný hrad s katakombami, obří pískoviště, či přírodní bludiště, to je jen zlomek atrakcí, které se postarají o dokonalé rozptýlení i podnícení dětské fantazie. Spojením dvou částí nadzemních prolézaček vzniklo lanové centrum, které je v Evropě unikátní svou přes 200 metry dlouhou délkou. Atrakci doplňují dva tobogány, které jim umožňují nahléd-



# DOVOLENÁ V TŘEBOŇSKÝCH LÁZNÍCH ★★★★★

Čas na odpočinek,  
skvělé zážitky,  
nová energie...



LÁZNĚ TŘEBOŇ  
POHLADÍ TĚLO I DUŠI...



LÁZNĚ  
TŘEBOŇ

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

ZALOŽENO 1883

nout téměř do podzemí z výšky bezmála pěti metrů. Dominantou parku je ale dřevěný hrad v podobě hradního komplexu osmi věží plných průlezů, visutých mostků, skluzavek a rozhleden, kde děti překonávají až desetimetrové rozdíly.

## MUZEUM LEGA, TÁBOR

Patrně byste jen těžko hledali dítě, které si někdy nehrálo s legem. Tato stavebnice je opravdu velmi populární a co pak její muzeum? Nachází se v historickém jádru města tábor se na ploše 200 m<sup>2</sup>. Expozice je tematicky rozdělena na Lego Architecture, Technic nebo Ideas. K vidění zde jsou stovky originálních modelů z celého světa a nové kousky stále přibývají. Expozice totiž patří mezi nejenom evropské, ale i světové rarity. Při vlastní prohlídce máte možnost shlédnout i příběh o celé historii a vzniku slavné lego kostičky. Mezi exponáty můžete shlédnout i Sochu Svobody, Tower Bridge, Eiffelovu věž či indický Taj Mahal, vše samozřejmě postavené z ikonických kostiček, kterých je v celém muzeu neuvěřitelných 1,5 milionu! Pro milovníky této jedinečné stavebnice skvělý výlet.

## POHÁDKOVÁ KOVÁRNA, SELIBOV

Rádi byste výlet do pohádky? Doslova a půli cesty mezi Pískem a Protivínem do ní můžete vstoupit. V malebné ves-

niče uprostřed návsi si tu dávají dostaveníčko čerti, hastrmani a víly z nedalekého Tálinského rybníka. V tajuplném lese narazíte na červenou Karkulku s vlkem, Jenička s Mařenkou, skřítka Šumavouse či Hejkala. V čertovské komnatě bude pak kovář okopávat čertům kopyta, v kreativní dílně si budete moci namalovat či vymodelovat svou pohádkovou postavičku, s dvanácti měsíčky ochutnat nefalšovanou pohádkovou jahůdku a v jabloňovém chrámu zase najdete zlatá jablka. A při odchodu si nepamenejte zazvonit na zvoneček štěstí. Zkrátka pohádka jako z knížky.

## S DĚTI DO WELL-NESSCENTRA AQUA VIVA LÁZNÍ AURORA TŘEBOŇ

Skvělý tip pro výlet s dětmi je i Wellnesscentrum Aqua viva, které je součástí Lázní Aurora Třeboň.

Jde především o bazénový komplex, dále je zde také sauna, vibrosauna, solárium, masážní lůžko Dry Jet, Floating, Fitness centrum, kurt na squash a tělocvična. V centru se cvičí také jóga.

Dominantou bazénového komplexu je 25 m dlouhý plavecký bazén naplněný mírně slanou vodou.

Hned vedle velkého plaveckého bazénu je zapuštěné malé čtvercové brouzdaliště pro nejmenší děti. Děti si zde mohou půjčit také různé nafukovací a pěnové pomůcky, najde se i pár dětských hraček vhodných do vody.

Za brouzdalištěm se nachází tzv. Vodní svět s mnoha atrakcemi (divoká řeka, chrlič vody, vodní hřib, tobogán, vířivky, perličková masážní část apod.). I ve Vodním světě je voda mírně slaná. Všude je navíc voda příjemně teplá.

Kdo bude mít vody dost, může si odpočinout na všudypřítomných lehátkách nebo si zajít do páry.

Centrum je určeno pro všechny - nejen tedy pro lázeňské hosty, kteří jsou v Lázních Aurora ubytováni

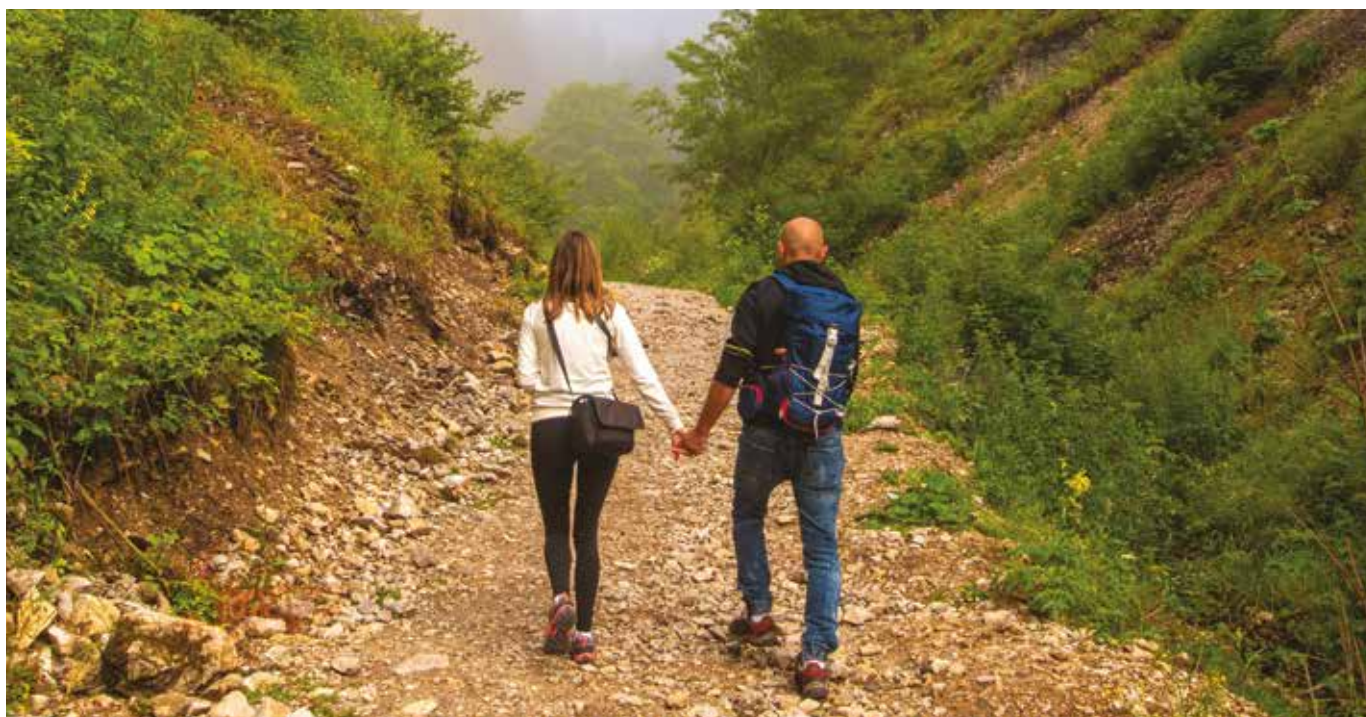
Pokud máte tedy děti roční a starší, určitě se do Třeboně vypravte. Slaná voda příznivě působí na jedince všech věkových kategorií, pro nejmladší děti je vhodná samozřejmě také.

## CO JE VIDA!?

No přece zvolání – když objevíte něco překvapivého. „Vida! To jsem nevěděl...“. Přijďte do Brna a schválně počítejte, kolikrát u nás řeknete „Vida!“ Důvodů je tu dost. A na každý z nich si musíte sáhnout. Osobně vyzkoušet. Objevujte, bavte se a učte se hrou. To je VIDA!

VIDA! je zábavní vědecký park u brněnského výstaviště a je úplně pro všechny. Možná batolata si to tu úplně neužijí, ale jinak se u nás zabaví každý. A ještě se i něco dozví!

Tak si ty výlety užijte!  
Foto: Shutterstock.com





# ZA TENHLE VÝLET VÁS DĚTI BUDOU MILOVAT

**Brněnský zábavní vědecký park VIDA! nabízí chytrou zábavu pro celou rodinu**

Hledáte jedinečný zážitek, který si užije celá rodina? Navštivte brněnský zábavní vědecký park VIDA! Hrajte si a přitom společně objevujte, jak funguje svět kolem nás. VIDA! si užijí děti už od 2 let.



## **Chytrá zábava uvnitř i venku**

Expozice VIDA! má bezmála 7000 m<sup>2</sup>. Všechny exponáty jsou interaktivní, což jednoduše znamená, že cedulky s nápisem „nesahat“ tu rozhodně nenajdete. Naopak, všechno si můžete sami vyzkoušet. Ustát zemětřesení, moderovat předpověď počasí, rozjet ledničku na lidský pohon, v obřím srdci se zaposlouchat do vlastního tepu, projet se na kole po laně 6 metrů nad expozicí nebo si v rotující místnosti užít účinky odstředivé síly. V létě si určitě nenechte ujít venkovní expozici, kam letos přibyly nové vodní atrakce.

## **Praktické informace**

- Zábavní vědecký park VIDA! najdete v jednom z bývalých pavilonů brněnského výstaviště.
- Pro parkování využijte nedaleký parkovací dům.
- VIDA! je klimatizovaná a najdete tu i občerstvení.
- Rodinné vstupné koupíte už za 430 Kč.
- 3 a ½ hodiny je nejčastější doba, kterou tu návštěvníci stráví

**VIDA! nabízí explozi zážitků pro celou rodinu.**



**175 exponátů = 175 zážitků, které si z VIDA! odnesete**

# *Dětská pokožka je hodně citlivá....*

*Asi není sporu o tom, že dětská kůže je jemná a citlivá. Pokud ji navíc trápí atopická dermatitida, či jiný kožní problém, je nutné to rychle řešit...*





Co dělat, aby se miminko či batole netrápilo? Odpověď není jednoduchá, je nutná hned celá řada změn v domácnosti. Ty se týkají několika oblastí současně (dieta, prací prostředky, péče o pokožku a koupání, oblečení a výběr úklidové chemie, psychohygiena, ad.). Léčba atopického ekzému je dlouhodobá.

### KDYŽ TO ZAČNE...

Říká se, že první ložiska se mohou objevit někdy mezi třetím a šestým měsícem, nicméně se může stát, že miminko se s nějakým flíčkem už narodí. Měli byste zareagovat, co nejdříve. Je dobře, když se bez odkladu poučíte o stravě s nízkým obsahem histaminu (HIT dieta, bezhistaminová strava) a zvážíte vyřazení dětského oblečení a ložního z jiných než přírodních materiálů. Pokud kojíte, je možné, že lékař zmíní eliminační dietu i pro vás.

Co se týká hygieny, budete se muset naučit dítě vykoupat za kratší dobu (a méně často než dítě, které takový ekzém nemá). Ekzematická pokožka bývá nedostatečně hydratovaná zevnitř. Silně chlorovaná voda jí nedělá dobře. Do koupele přidávejte jen osvědčené přípravky z lékáren nebo ty předepsané

od lékaře. Zůstaňte věrni tomu, co se osvědčí. Není totiž úplně snadné najít vhodnou kombinaci, která by vyhovovala každému člověku s atopickým ekzémem. Podpořte regeneraci pokožky vhodnou tělovou péčí. Používejte měkké ručníky vyprané v nedráždivých pracích prostředcích, kůži při utírání moc nedrhňte. Někteří atopici se bez zinkové masti nikam nevydávají...

### LÉKY PŘI LÉČBĚ EKZÉMU

Tím se pomalu dostáváme k tomu, jak atopický ekzém léčit... Úlevovými léky – Přinášejí úlevu v podobě snížení svědění, silného zarudnutí. Preventivní s protizánětlivým účinkem - tyto léky brání rozvoji alergické reakce, o jejich užitečnosti a vhodnosti rozhoduje vždy lékař – alergolog s kožním odborníkem. Promašťovací krémy – Péče o suchou kůži je nejdůležitější. Pravidelným promašťováním kůže zlepšíme její funkce. Podaří-li se stav kůže zlepšit pomocí tzv. promašťovacích krémů a mastí, obvykle se podstatně zlepší i ekzém. Spotřeba promašťovacích krémů a mastí při správné léčbě je poměrně velká. Promašťovací krémy vtíráme několikrát denně do zdravé i postižené kůže, ale vždy jen tolik, kolik se vstřebá. Na kůži

nesmějí výrazně zůstat přebytečné nánosy. Pod silnou vrstvou krému nebo masti se kůže přehřívá, špatně dýchá a stupňuje se svědění. Důležitá zásada je: čím méně krému a čím častěji, tím lépe. Zevními hormonální léky – tzv. lokálními kortikoidy - Využíváme jejich rychlý protizánětlivý a protisvědivý účinek. Neléčí onemocnění, ale pouze ho zklidňují a to jen po dobu, kdy je pacient používá. Používáme je jen v době největšího zhoršení ekzému a k překonání kritických obtíží. Jakmile se ekzém zlepší, ihned hormonální lék vysazujeme a vracíme se k osvědčeným udržovacím lékům a zvláčňujícím mastem. Této léčbě říkáme intervalová, protože hormonální léčbu vždy na několik dnů přerušujeme a používáme jiný, nekortikoidní lék. Pauza v hormonální léčbě by měla být nejméně tak dlouhá, jak dlouho jsme hormonální lék používali. Jsme mnohem raději, když je dvojnásobná. Je vhodné si přesně značit do kalendáře, kdy používáte kortikoidní krém nebo mast. V praxi to například znamená, že 3 dny použijí hormonální lék a 6 dnů ošetřují jiným způsobem. Kortikoidní preparát aplikujeme 1-2x denně, přesně jen na místa akutního zánětu, která jsou zarudlá a

## Vhodný pro pokožku miminek i alergiky

### Persil Sensitive – jednička na trhu pro citlivou pokožku

Praní mnozí z nás berou jako rutinní činnost, při níž řešíme hlavně to, aby se oblečení, prádlo i ručníky zbavily nežádoucích skvrn, prachu, potu apod. Bohužel ale už méně pozornosti věnujeme tomu, že povrchově aktivní látky v pracích prostředcích působí při nošení oblečení na naši kůži a mohou způsobit její vysoušení, alergické reakce či podráždění, zrudnutí.

Ač si to možná neuvědomujeme, kůže je velmi důležitým orgánem lidského těla, který odděluje a chrání vnitřní organismus od působení zevního prostředí a rozhodně si zaslouží i v tomto ohledu naši pozornost a zájem.

Právě pro lidi s citlivou pokožkou a malé děti, je zde Persil Sensitive, který nejenže účinně odstraňuje skvrny, zanechává prádlo dlouhodobě svěží a čisté, ale zároveň je i velmi šetrný k pokožce. Jedná se o speciálně vyvinutý a dermatologicky testovaný prací prostředek, který obsahuje pouze přírodní ingredience bez barviv a konzervantů a doplňuje ho hypoalergenní parfém s jemnou vůní Aloe Vera.

Svou kvalitou a jemným složením se těší velké oblibě mezi spotřebiteli, což potvrzuje i fakt, že Persil Sensitive je jedničkou na českém trhu v segmentu pracích prostředků pro citlivou pokožku\*.

Oblíbený Persil Sensitive je k dispozici ve třech alternativách: jako prací prášek, gel a prací kapsle.

\* Persil Sensitive je nejprodávanější prací prostředek pro citlivou pokožku na celém trhu ČR, na základě reportovaných dat společnosti Nielsen RMS pro kategorii detergenty, segment Sensitive, za 12 měsíční období končící v březnu 2021.



zduřelá. Ošetřujeme především na noc, ale až po vstřebání zvláčňujícího krému (asi za půl hodiny po promaštění). Volbu konkrétního léku je nutné ponechat na kožním lékaři, který při doporučení musí vzít v úvahu věk pacienta, rozsah a lokalitu ošetřované plochy, typ a stádium ekzému, eventuální druhotnou infekci a typ kůže pacienta.

Když totiž 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.

### VÍTE, V ČEM PERETE?

Prádlo atopika musí být dobře vymáchané a odstředěné. Pračku pravidelně čistíte a po použití nechejte dvířka otevřená, aby buben doschl. Pravidelně čistíte manžetu, buben i zásobník na prací prostředky. Zkuste odložit aviváž a běžné prací prostředky. Na trhu jsou prací prostředky určené přímo pro citlivou dětskou pokožku, které nebudou dětskou pokožku dráždit a zároveň vyperou všechny odolné skvrny.

### KOJENÍ PŘI ATOPII? URČITĚ ANO...

Pokud kojíte, určitě děláte pro své miminko to nejlepší. Samozřejmě ale musíte sledovat, po jakých potravinách se ekzém zhoršuje, zapisujete si to a své poznámky konzultujete s vaším imunologem, pediatrem nebo dermatologem. Rozhodnutí, co konzumovat nebo vyloučit, bude důležité pro období prvních příkrmů. Každopádně si dejte pozor na ořechy (zejména arašídy, pekanové ořechy, vlašské ořechy) a semínka, kakao a med. Dále na citrusové a exotické ovoce, nakládanou a kysanou zeleninu, dochucovadla (hořčici, kečup), mléko a jogurty, mořské plody

a salámy. Berte ohled na sebe i na dítě a pokud zjistíte, že dítěti vadí i např. banány, jablka nebo mrkev, zkuste se zbavit předsudků, že vše, co je zdravé, je vhodné i pro vaše dítě. Každý atopik má individuální kombinaci potravin, které toleruje. Zejména si dejte pozor na potraviny, na které má vaše dítě již potvrzenou alergii (nebo, které jdou tzv. do kříže s určitými dalšími alergeny).

### PRVNÍ PŘÍKRMY

Najít vhodný jídelníček pro malé atopiky, je alchymie, zejména pokud se potvrdí i potravinové alergie, intolerance lepku, vejce nebo histaminová intolerance. Obrňte se proti necitlivým komentářům okolí a příbuzným dejte přesné instrukce toho, co dítě může jíst, a co ne. Atopie je vyšší citlivost imunitního systému vůči podnětům, na které by další dítě nereagovalo. Pokud víte, že návštěvy vozí nevhodné pamlsky, zkuste se předem domluvit na náhradní maličkosti. Při zavádění prvních jídel postupujte u atopiků velice pomalu. Lze sice usuzovat, že by pšenice, kravské mléko nebo vejce mohly zhoršovat stav kůže, ale zrovna tak to

v žádné domácnosti. U atopiků už vůbec. Proto je dobré si najít nový systém efektivnějšího úklidu, koupit vysavač s dobrou filtrací a častěji převlékat ložní prádlo. Koberce v domácnostech s batolaty jsou diskutabilní, ale když už je máte, tepujte je. Častěji perte také polštáře v obývacím pokoji, společně s dekami a záclonami. Zvířecí srst v bytě znamená samozřejmě větší ráj pro roztoče. Ale jelikož je duševní pohoda součástí léčby, zvažte druh domácího mazlíčka, který bude dobrým společníkem rodiny (a před jeho pořízením si to ještě raději několikrát promyslete). Jestliže domácí zvíře už máte, omezte jeho pobyt v posteli dítěte.

### MŮŽE SE STÁT, ŽE EKZÉM ZMIZÍ?

U některých dětí atopický ekzém ustupuje kolem třetího roku, u dalších v pubertě, u části populace přetrvává do dospělosti (proto je lépe, když je stav kůže většinu času pod kontrolou). Stres, špatný spánek a nekvalitní strava přispívají k rozvoji ekzému, ke kterému se mohou přidružovat další zdravotní problémy (třeba infekce rozškrábaných ložisek ekzému). Období prudkých



může být také banán, mrkev nebo malina. Dělejte si poznámky, které později budete moci projít s vaším pediatrem nebo imunologem.

### PRACH A ROZTOČI MUSÍ PRYČ.

Prach a roztoči nejsou vítanými hosty

hormonálních změn může spustit celé kolečko trápení atopika nanovo. Dbejte vždy na to, abyste svoje dítě naučili, jak se vyrovnávat s krizovými obdobími, kdy se ekzém prudce zhorší.

Foto: Shutterstock.com

# MUFFIK®

ORTOPEDICKÉ PODLAHY

## VELKÉ DOBRODRUŽSTVÍ S MALÝMI KOUSKY



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

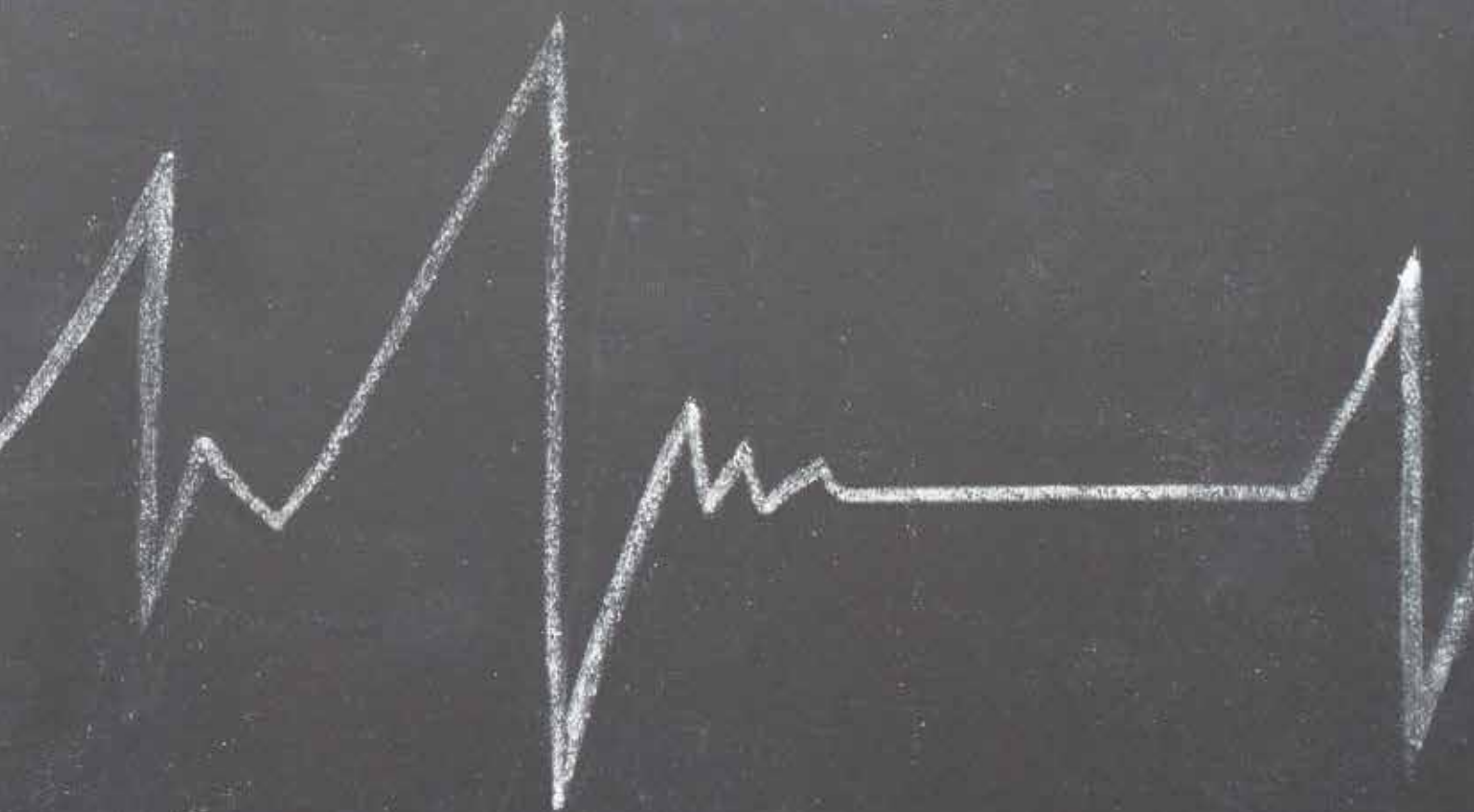
*Budte fit a dopřejte si*





# *zdravé a odlehčené dobroty!*

*Dali jste si předsevzetí, že odlehčíte tělu a svůj jídelníček zaměříte na snadno stravitelné pokrmy? Poradíme vám, jaké mléčné výrobky si vybrat, abyste se cítili fit a k tomu si ještě skvěle pochutnali! A jako bonus přinášíme zdravé recepty z italské kuchyně!*



„Mléčné výrobky neodmyslitelně patří do zdravého a vyváženého jídelníčku. Jsou bohaté na vitamíny a minerály, z nichž je nejdůležitější vápník, podstatný pro stavbu kostí a zubů,“ upozorňuje výživová specialista Mgr. Nikola Čermáková. Blahodárné účinky na zažívání mají především zakysané, tedy fermentované, produkty, které udržují tělo ve formě. „Největší výhodou zakysaných výrobků je, že jsou lépe stravitelné než mléko. Dále obsahují probiotika, která pomáhají při trávení a správné funkci střev. Při výběru z velkého množství zakysaných výrobků vybírejte ty bez příchutě a ideálně v bio kvalitě,“ radí odbornice.

## BUDETE SE CÍTIT LEHCE, A NAVÍC PROSPĚJETE IMUNITĚ

Zakysané potraviny pomáhají srdci a imunitnímu systému, podporují trávení, předcházejí zánětům, čistí organismus a přispívají k hubnutí. Na konci data trvanlivosti mají obsahovat alespoň 106 živých mikroorganismů v 1 gramu výrobku, u jogurtů je toto množství 107 v jednom gramu. Fermentované produkty udržují v pořádku takzvaný mikrobiom, tedy skupinu střevních mikroorganismů, jejichž počet je až šestkrát vyšší než počet buněk lidského organismu. Střevní mikroflóra následně ovlivňuje imunitní a kardiovaskulární systém.

## ZAKYSANÉ VÝROBKY VYUŽIJETE V ŘADĚ RECEPTŮ!

Mezi kysané mléčné výrobky patří zakysky, jogurty či kefíry, které můžete do jídelníčku zařadit různými způsoby. Dobrou službu prokážou již při snídani, kdy je lze obohatit čerstvým nakrájeným (nebo rozmixovaným) ovocem, vločkami či ořechy. Obzvláště po ránu si dávejte pozor, abyste žaludek netrápili těžkými jídly. Zároveň však myslete na to, že organismus potřebuje pro nastartování dostatek síly. Snídaně proto může tvořit pětinu až čtvrtinu denního energetického příjmu – a to, jak člověk zahájí den, mnohdy předurčí i jeho průběh. Kysané potraviny se ovšem hodí i kdykoliv během dne a lze je konzumovat nejen samotné, ale mohou se také stát součástí teplých pokrmů. Zakysaná smetana zjemní a zahustí polévky, jo-

gurtem nahradíte majonézu při přípravě salátů anebo z něj vytvoříte chutný dip. Kefír je zase skvělou ingrediencí při pečení – vykouzlíte díky němu jemné odlehčené muffiny, vláchnou buchtu i výborný dort.

## JAKÉ SÝRY VYBÍRAT PRO ŠTÍHLOU LINII?

Své místo v odlehčeném jídelníčku zaujmají rovněž některé sýry. Ale pozor, pokud chcete shazovat kila, čtete pečlivě etikety! „Při výběru sýrů bych byla opatrná na obsah tuku a doporučuji zvolit nízkotučné varianty,“ podotýká Nikola Čermáková. Sýrem vhodným pro štíhlou linii je cottage. Má vysoký obsah proteinů, proto zasytí, zároveň však 100 g tohoto sýru má pouze přibližně stovku kalorií. Obsahuje rovněž minerální látky, zejména vápník a fosfor. Chutná jak s celozrnným chlebem a pažitkou, tak i s medem nebo ovocem. Připravit z něj lze i výborné pomazánky či dressing: stačí rozmixovat například s česnekem a bylinkami. Na rozdíl od tvarohu neobsahuje tolik sodíku, takže je vhodný pro každodenní konzumaci.

## MOZZARELLA A RICOTTA NA STO ZPŮSOBŮ

Když už je řeč o lehkých sýrech, zapomenout bychom neměli ani na mozzarellu. Typický italský výrobek si získává stále více příznivců i v české kotlině – navíc je tento produkt vhodný také pro diabetiky, vegetariány a ty, kdo si hlídají kila (má však více kalorií než cottage, cca 250 na 100 g). Chutná v zeleninových i těstovinových salátech, zapečená nebo „jen tak“ s rajčaty... Mezi méně tučné sýry patří také lehká a čerstvá ricotta, kterou lze zpracovat různými způsoby, ať už na sladko či na slano. Využití najde v dezertech a je skvělým pomocníkem při vaření, protože hlavním jídlům dodává jemnost. Vyrábí se z mléčné syrovátky, je bohatá na bílkoviny s vysokou biologickou hodnotou a obsahuje snadno vstřebatelný vápník, vitamíny B1, B2, B3, vitamin A, minerální soli, zejména sodík, draslík a fosfor.

## JAK POZNÁTE KVALITNÍ ŠUNKU?

Do zdravého a odlehčeného jídelníčku patří zajisté i šunka, ovšem za předpokladu, že je vysoce kvalitní! To zname-

ná, že by měla obsahovat více než 90 % masa a také by měla mít odpovída-



jíci barvu a konzistenci. Dle Vyhlášky o požadavcích na maso a masné výrobky se šunky rozdělují do tří jakostních tříd. Nejvyšší jakost musí být vždy celá vyrobená z celého svalu, musí obsahovat minimálně 16 % svalové bílkoviny, nesmí obsahovat žádné přídavné látky, jako je například vláknina, barviva, škrob, rostlinné či jiné živočišné bílkoviny. Výběrová musí být také celosvalová, obsahovat alespoň 13 % svalových bílkovin a opět nesmí obsahovat žádné přídavné látky. Standardní musí obsahovat alespoň 10 % svalové bílkoviny, omezení pro přídavné látky však u šunky standardní jakosti není. Kromě uvedených jakostních tříd se šunky dělí i podle typu zpracování například na šunku od kosti, dušenou nebo konzervovanou.

## ČTĚTE ETIKETY A NENECHTE SE NAPÁLIT!

A na co si dávat u šunky pozor? Především na náhražky, které se objevují na trhu a obvykle nesou označení cihla nebo nářez. Nesplňují zákonem stanovené normy na výrobu šunky, a tak je lepší se jim obloukem vyhnout. Stejně jako u ostatních uzenin, i při výběru šunky platí, že není radno šetřit a je dobré číst etikety se složením. Také u sušených šunek nebo pršutů je nutné dát pozor na složení. Kromě aditiv, která po celé Evropské Unii nesou stejné označení, jednoznačně platí, že čím méně přídavných látek produkt obsahuje, tím je kvalitnější. „Kvalitní prosciutto crudo poznáte především podle délky zrání. Ta se obvykle pohybuje okolo jednoho roku, jsou ale i šunky, které zrají 24 měsíců,“ vysvětluje odbornice Dana Švandová.

Foto: Shutterstock.com

# Kefírové mléko z Valašska citron, bezový květ



Nízkotučné kefírové mléko z Valašska citronové s bezovým květem  
je v kartonu **NATURALLY HNĚDÝ KARTON**. Přátelský k životnímu  
prostředí – výjimečný a výrazný na pultech

**NOVINKA**



Tento obal se vyznačuje:

- sníženou uhlíkovou stopou, má o 17 % nižší emise CO<sub>2</sub>
- další redukce emise CO<sub>2</sub> v kombinaci s rPE kartonem
- nižší hmotnost o 4,8 %, nižší spotřeba chemikálií při výrobě

## Insalata di riso con mozzarelline

Insalata di riso, tedy rýžový salát, je v Itálii velmi oblíbený. Rýži můžete smíchat prakticky s čímkoliv, fantazii se meze nekladou...

Budete potřebovat: 300 g rýže, 10 mozzarell ciliquine, 1 menší cuketa, 50 g naložené zeleniny, rajčata, 1 lžíce zelených oliv, 2 lžíce kaparů, hrst rukoly, olej, ocet balsamico, sůl, pepř

lak na to: Uvařte rýži dle návodu a nechte vychladnout. Cuketu nakrájejte na kolečka a orestujte na pánvi, nechte vychladnout. Naloženou zeleninu nakrájejte na malé kousky. Nakrájejte rajčata, olivy, kapary a rukolu. Do mísy dejte cuketu, kuličky mozzarellly a všechnu nakrájenou zeleninu a jemně promíchejte. Přidejte rýži a ochutte olejem, octem, solí a pepřem, znovu jemně promíchejte.



## Involtini čili závitky: Prosciutto cotto s ricottou a ořechy

Prosciutto cotto je vepřová šunka nejvyšší kvality s nízkým obsahem tuku vyrobená podle originálního italského receptu.

Budete potřebovat: prosciutto cotto, ricotta, vlašské ořechy, plátky Gran Moravia.

lak na to: Ricottu smíchejte s nasekanými vlašskými ořechy. Lehce osolte, můžete přidat také čerstvé bylinky (tymián, bazalka, pažitka). Na plátek šunky položte plátek Gran Moravia, na něj natřete ricottový krém a vše stočte do závitku. Tip: Sýr vyndejte z ledničky nejméně půl hodiny předem, bude se vám s ním lépe pracovat.



## Bulgur s cuketou, ricottou a bazalkou

Bulgur je předvařená nalámaná celozrnná pšenice, která patří mezi zdravé potraviny hojně využívané při shazování kil. Je lehce stravitelný a obsahuje minimální množství tuku, navíc je jeho příprava rychlá a jednoduchá...

Budete potřebovat: 150 g bulguru, 4 menší cukety, 10 stonků povařeného chřestu, 80 g ricotty vhodné na strouhání (ricotta montela), svazek bazalky, svazek máty, 100 g krůtího masa, extra panenský olivový olej, sůl, pepř

lak na to: Uvařte bulgur dle návodu na balení, pak jej přendejte do mísy a zakapejte trochou oleje. Cukety nakrájené na nudličky orestujte na pánvi, osolte a ochutte mátou a bazalkou natrhanou na malé kousky. Krůtí maso nakrájejte na malé kousky a opečte ho na pánvi. Společně v míse smíchejte uvařený bulgur, cuketu, chřest nakrájený na kolečka a maso, opepřete, případně dosolte. Na závěr přidejte nastrouhanou ricottu a podávejte.



# Masáže

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

[Masazepohlazeninadusi@email.cz](mailto:Masazepohlazeninadusi@email.cz)

+420 601 355 246

INZERCE

## ÚLEVA PRO KOJÍCÍ MAMINKY

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

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



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

# *Detox pro zdraví a krásu*

---

*Dostat se opět do formy, posílit imunitu a zbavit tělo nežádoucích látek. Takový je účel detoxikace organismu. Receptů, jak na to je celá řada, vybírejte ale rozumně, s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav.*



Detoxikací organismu se rozumí celková vnitřní očista těla. Jejím cílem je zbavení těla toxinů a škodlivých látek, které se do něj každý den dostávají v našich uspěchaných životech. Lidské tělo má přirozenou schopnost zbavování se škodlivin pomocí vylučovacích orgánů, jater, ledvin a střev. Pomocí detoxikace těmto orgánům jejich práci usnadníte. A kdy jindy s očistou organismu začít než s příchodem jara?

## TĚLO HLÁSÍ NESPOKOJENOST

Každodenní stres, spousta povinností, nedostatek času. Při dnešním rychlém životním stylu mnozí z nás občas zapomínají na své zdraví. Místo toho, abychom si dopřáli dostatek času na zdravé jídlo a odpočinek, sáhneme ve spěchu po jídle z fast foodu či nezdravé cukrovince. Pro zdánlivé zmírnění stresu si někteří i zapálí cigaretu anebo neodolají dobře vychlazenému pivu či jinému alkoholu. Všechny tyto prohřešky se ale sčítají a náš organismus trpí. Dříve nebo později nám to dá také najevo.

Můžeme začít pociťovat potíže s trávením, nevolnost, plynatost, zácpy či naopak průjmy. Mohou se objevit hemoroidy, bolesti zad. Jsme častěji nemocní, imunita nefunguje tak, jak by měla. Jsou časté bolesti hlavy a migrény, pocit únavy, malátnost až vyčerpání. S tím souvisí i špatná nálada, podrážděnost či dokonce pocity úzkosti. Že je naše tělo zanesené toxiny se projeví i na našem vzhledu. Mohou se objevit ekzémy, akné, černé kruhy pod očima či jiné kožní problémy. V neposlední řadě také můžeme začít přibývat na váze.

Tyto varovné signály bychom neměli brát na lehkou váhu, a právě očista organismu by nám od nich mohla pomoci.

## STŘEVO, JÁTRA, LEDVINY

Dnes už je známo, že velká část našeho imunitního systému sídlí ve střevech. Pokud je střevo zatěžováno toxiny, nemůže fungovat správně, nedokáže správně vstřebávat látky, které jsou pro náš organismus důležité a trpí tím celé naše tělo. Základem správné detoxikace celého organismu je tedy detoxikace střeva. Zbavíme-li střevo nahromaděných škodlivin, usnadníme pak práci i ostatním orgánům, které nás mají

toxinů zbavovat, jako jsou játra a ledviny. Naopak pomůžeme tím vstřebávání vitaminů a minerálů a podpoříme imunitní systém.

## JAK NA TO

Receptů na detox organismu je celá řada. Při jeho výběru musíme brát ohled na náš celkový zdravotní stav a také na to, co komu konkrétně vyhovuje. V každém případě musíme vybírat rozumně, abychom svému organismu spíše neškodili.

## ZVOLNA A POSTUPNĚ

Pokud s detoxikací teprve začínáte, a ještě jste ji nikdy nezkoušeli, je lepší jít na to pozvolna a pozorovat, jak na změny vaše tělo reaguje a jestli se cítíte lépe. Očistná kúra může trvat jen několik dní, ale i týdnů. Základem detoxikace je vynechání některých potravin a pochutin. Určitě bychom během očisty neměli pít alkohol, kávu, černý čaj a syčené nápoje a slazené limonády. Měli bychom vynechat sladkosti a rafinovaný cukr, červené maso, uzeniny, polotovary a konzervovaná jídla, vejce, mléčné výrobky s výjimkou jogurtů. Vyhnut bychom se také měli bílému pečivu a potravinám z bílé mouky a smaženým a tučným jídlům. Aby očistná kúra měla smysl, vzdát bychom se měli také cigaret a omezit příjem soli.

Naproti tomu je pro správnou detoxikaci důležité pít velkého množství čisté vody. Vodu z kohoutku bychom si měli přefiltrovat nebo nechat chvíli odstát, aby z ní vyprchal chlor. Vhodné pro doplnění tekutin jsou i zelené či bylinné čaje či ovocné džusy ředěné vodou. Není dobré pít nápoje ledové, studené a metabolismus spíše zpomalí. Naproti tomu vlažná či teplá voda činnost střev zrychluje.

Dalším velkým pomocníkem v očistě těla je vláknina. Její příjem je proto vhodné v době detoxikace zvýšit. Vláknina má totiž schopnost v zažívacím traktu zvětšit svůj objem a na střeva pak působí jako jemný kartáč, který z nich „vymete“ všechno, co se v nich usadilo. Navíc stolici změkčuje, takže vyprazdňování je snadnější.

Výborným zdrojem vlákniny jsou luštěniny, výrobky z celozrnných obilnin a zelenina, zejména zelí, kapusta, bro-

kolice nebo květák. Vhodný pro pročištění organismu je i česnek či cibule a také fenykl. Doporučuje se také závor, kurkuma, rukola či mořské řasy. Vynechávat nemusíme ani ovoce, které také obsahuje vlákninu, s ním bychom to ale neměli přehánět, kvůli vyššímu obsahu cukru. Zeleninu a ovoce je nejlepší konzumovat v syrovém stavu. Zeleninu bohatou na vitaminy rozpustné v tucích bychom ale měli jíst v kombinaci s troškou kvalitního oleje.

Pro lepší trávení je také vhodné přidat probiotika. Ty se v přirozené formě nachází například v kysaném zelí, kvašených okurkách, jogurtech či kysaných mléčných nápojích.

Velmi oblíbenou formou jídla pro detoxikační kúru jsou v poslední době smoothie. Rozdíl mezi ovocným džusem a smoothie je ten, že smoothie obsahuje rozmixované celé ovoce a zeleninu, tedy i s dužinou obsahující vlákninu. Smoothie by se mělo konzumovat vždy bezprostředně nebo co možná nejdříve po přípravě. Rozmixované ovoce a zelenina totiž rychle ztrácí obsah vitamínu C, který je pro detoxikaci také důležitý. Vynechat nesmíme ani bylinky. Jedním z předních bojovníků za zdravá játra je ostropestřec mariánský. Obsahuje silymarin, což je souhrnný název pro látky silibinin, silidianin a silikristin. Silymarin pomáhá zabraňovat vniknutí toxinů do jaterní tkáně, a to tak, že se váže na receptory na membránách jaterních buněk, které zmíněné škodlivé látky propouštějí. Má také pozitivní vliv na regeneraci již poškozených jaterních buněk a na posilování imunitního systému.

## DETOX SMOOTHIE

Smoothie si můžeme připravit dle našich chutí. Tady nabízíme recept na některé z nich:

### Detoxikační zelené smoothie s kapustou

2 hrsti listů kapusty nebo špenátu (pokrájené)

2 banány (nakrájené, zmrazené)

2 hrnky kokosové vody

4 lžice mandlového másla

2 lžičky lněného oleje

¼ lžičky mleté skořice

1 hrnek = 240 ml



# LIPOVITAN® DUO

## K PÉČI O VAŠE JÁTRA



**1** POUZE  
TABLETA DENNĚ



doplněk stravy

**LIPOVITAN® DUO** díky svému složení je vhodný pro **VAŠE JÁTRA:**

- ▶ **k regeneraci jater** - cholin přispívá k udržení normální činnosti jater
- ▶ **k detoxikaci jater** - silymarin přispívá k ochraně jater před nepříznivými účinky některých škodlivých látek jako jsou alkohol, průmyslové jedy i některé léky
- ▶ **LIPOVITAN® DUO** - obsahuje cholin bitartrát, silymarin, inositol, L-methionin, vitamin E a vitaminy skupiny B

# LIPOVITAN® S

## SE SILYMARINEM PRO VAŠE JÁTRA



AKČNÍ BALENÍ  
**90 TABLET**  
+ 15 TBL. ZDARMA



doplněk stravy

**LIPOVITAN® S** obsahuje **v 1 tabletě 140 mg silymarinu**, který má příznivé účinky na lidský organismus a přispívá:

- ▶ **k ochraně jater** před dopady některých škodlivin, jako jsou alkohol, průmyslové jedy i některé léky,
- ▶ **ke správné funkci jater** a podílí se na ochraně před jejich ztukovatěním
- ▶ **k detoxikaci organismu**

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

*Nekvalitní, nevhodnou a nevyváženou stravou přetěžujeme a toxikujeme naše orgány, trávicí i vylučovací systém.*



**1** Listy kapusty důkladně opeřte, vyřízněte tvrdé části a pokrájejte na menší kusy. Listy kapusty můžete i krátce spařit v horké vodě.

**2** Všechny suroviny důkladně rozmixujte ve smoothie mixéru. U méně výkonných mixérů může důkladné rozmixování kapusty chvíli trvat.

### DETOX SMOOTHIE S CELEREM, ZÁZVOREM A JABLKÝ

- 5 jablek
- Svazek řapíkatého celeru
- Kousek čerstvého zázvoru

Jablka oloupeme, celer očistíme, zázvor oloupeme a nakrájíme na kousky. Všechny ingredience důkladně rozmixujeme, příp. přidáme vodu. Místo čerstvého zázvoru lze využít i sušený zázvor nebo koriandr jako koření.

### TEPELNÁ ÚPRAVA

Ačkoliv je nejlepší konzumace syrové zeleniny, mnohým z nás nemusí tato forma vyhovovat. Je tak možné zeleninu i lehce tepelně upravit. Nejvhodnější je příprava v páře, tak ztrácí zelenina nejméně zdraví prospěšných látek.

### BYLINKY A DOPLŇKY

Jako doplňkovou kúru při detoxikaci můžeme přidat i různé bylinky. Vhodný je například heřmánek, kopřiva, pampeliška, máta, medvědí česnek, echinacea, bříza nebo ostropestřec mariánský. Užívat je můžeme buď ve formě čajů, tablet, tinktur či kapek. Detoxikaci

organismu přispívají i řasa Chlorella či sinice Spirulina. Velmi vhodné je i užívání mladého ječmene. Tyto doplňky stravy se dají běžně koupit v lékárnách, stačí si vybrat dle svých preferencí.

### CO TAKHLE PŮST?

Nejradikálnějším způsobem detoxikace těla je půst. Ten ale není vhodný pro všechny. Důležité je zohlednit náš aktuální zdravotní stav. Navíc na půst si tělo musí zvykat postupně a je nutné pozorovat, jak na vynechání potravy reaguje. Jako nežádoucí účinky půstu se může dostavit bolest hlavy, migrény, malátnost.

I půstu by měla ale předcházet postupná detoxikace, aby se tělo zbavilo většiny škodlivin předem. Po postupném odlehčení stravy a detoxikaci je možné zpočátku například na jeden den, vynechat jídlo úplně. Nejlepší je začít s půstem večer před spaním a následné ráno nezačít obvyklou snídaní, ale prodloužit si noční „postění“ až do večera. Je ale nutné zachovat dostatečný příjem vody a během půstu si dopřát spíše odpočinkový den. Den půstu jakožto očisty těla je tak možné pojmout i jako den očisty mysli, věnovat se meditaci nebo třeba četbě oblíbené knihy. Většinou se však doporučuje, že půst za účelem detoxikace by neměl být delší než tři dny.

Po úplném vynechání potravy je ale důležité se do normálního režimu navracet postupně a nenaložit si hned další

den na talíř například řízek s bramborovým salátem. Vhodné je začínat lehčími pokrmy, třeba v páře připravenou zeleninou a opět nezapomínat na dostatečný příjem vody. Zpočátku by měl postupný návrat k normální stravě trvat stejně dlouho, jak trval samotný půst.

### CELKOVÁ DETOXIKACE A SAUNA

Očistu organismu a jeho nastartování do nadcházejícího jara můžeme podpořit nejen zevnitř, ale i zvenku. Nejlepší je přiměřená fyzická aktivita, která rozproudí krev, jako například pěší chůze, cyklistika či běh. Aktivovat krevní oběh a tím podpořit vylučování škodlivin z těla pomáhají i teplé koupele, masáže a stále oblíbenější je také pravidelné saunování.

### CO BY NÁM MĚL SPRÁVNÝ DETOX PŘINĚST?

Po detoxikaci bychom neměli hned sklouznout opět k nezdravé stravě a dalším špatným návykům. Naopak, z očištné kúry je nejlepší si některé návyky odnést i do běžných dnů. Například pravidelný pohyb nebo dostatečný příjem vlákniny. Za správně provedenou detoxikaci se nám naše tělo odmění, měli bychom pocítit více energie, zlepšení spánku, lepší se trávení a prospěje i naší krásě, díky zářivé a čisté pleti.

Foto: Shutterstock.com



# Remessio

## Aktivátor životní energie

### bylinná tinktura



Aktivuje životní energii. Posiluje energii imunitního systému, trávicího traktu a celého organismu. Ovlivňuje a je prospěšná pro energii celého organismu. Použijte jako základ pro kombinaci s dalšími produkty Via Energia. Protože je Remessio tinktura nabitá velmi silnou energií, posílá se samostatně.

# Aureen

## kúra odlehčující zažívání

### pečlivě vybrané složení s bylinami

Cítíte se unavení, bez energie, těžce, máte špatné trávení, potřebujete si odlehčit nebo i zhubnout? Vyzkoušejte Aureen!!! Stravovací program na několik týdnů sestavený na základě Kvantové technologie Ing. Vladislava Trávníčka.

## Aureen může mít vliv na:

- trávení
- nadýmání
- únavu
- imunitu
- nejrůznější trávicí problémy
- mnoho dalších potíží spojených se špatným trávením jako imunita, deprese....



## Zkušenosti:

Kapky Remessio jsem začal brát protože jsem byl dlouhodobě velmi vyčerpaný a začaly se mi objevovat různé zdravotní problémy, ale doktoři nezjistili nic. Po čtrnácti dnech, co jsem kapky začal brát, jsem cítil první změnu, nebyl jsem tak unavený a mohl jsem docela dobře fungovat i bez kávy. To byl úžasný pocit po tak dlouhé době vyčerpanosti. Překvapilo mě, že kapky fungovaly tak rychle. Ty různé zdravotní problémy ale budou asi na delší dobu, zvažuji, že pana Trávníčka oslovím, zda by mi připravil kapky na míru, přesně na problémy, které potřebuji řešit. Zatím budu dál brát Remessio, uvidím, co všechno z těch problémů zvládne.

*Pavel, Praha*

Aureen mě úplně nadchla! Odměrku směsi jsem jen zalila teplou vodou a pak už usrkávala výborné sladké pitíčko, které mě pokaždé nabilo energií a úplně zasytilo. Sice ne na dlouho, ale na dvě hodiny jsem byla pokaždé plná energie. Pak jsem už měla vždy hlad, a tak jsem si připravila nějaké dobré zdravé syté jídlo, to bylo další velké plus během této odlehčující kúry, že jsem měla chuť vařit si zdravě, chutně a výživně! Takže nejenže Aureen jako taková mi odlehčila a spravila mi trávení od nadýmání, ale taky jsem najela na výborný stravovací režim! Za mě velký palec nahoru.

*Lenka, Praha*

"...protože jsem měl mnoho poznatků, pustil jsem se do vývoje funkčních výrobků a technologií. Výrobky a technologie, které jsem navrhl a na kterých dále pracuji, vycházejí z poznání skutečných procesů probíhajících v organismu. Práce s energií má oproti ostatním oborům obrovskou výhodu, parametry této energie jsou v přírodě poměrně přesně nastaveny a odchylka od nich znamená (a popisuje) chorobu", říká Ing. Trávníček, tvůrce Aureen, Remessia a dalších produktů.

Celý článek na <https://www.viae.cz/o-nas-2/to-podstatne-o-zdravi-i/>.

Koupíte na: [www.darzprirody.cz](http://www.darzprirody.cz) a [www.viae.cz](http://www.viae.cz)





## *Dodržujeme pitný režim: Pozor na pravidelnost a kofeinové bomby*

---

*Patříte k lidem, kteří mají neustále po ruce lahev s vodou? Nebo si naopak někdy až během odpoledne uvědomíte, že jste za den vypili jen ranní kávu?*

*Pro správné fungování našeho organismu je příjem tekutin nezbytný. Ovšem není pití, jako pití a občas je dobré si zrekapitulovat, jakým nápojem se raději vyhnout a jak by měl správný pitný režim vypadat.*

## KOLIK VYPÍT?

Kolik tekutin bychom za den měli vypít? Jednoznačná a univerzální odpověď neexistuje, odvíjí se od hmotnosti, věku, ale i našeho zdravotního stavu nebo tělesné zátěže. Obecně můžeme říci, že za den bychom měli přijmout 2-3 litry tekutin, ideálně v podobě čisté vody, neslazených nápojů, ovocných či zeleninových šťáv a samozřejmě tekutin z jídla. Pokud pijeme nedostatečně, na našem organismu se to projeví únavou, bolestí hlavy, kolísáním tlaku nebo třeba sušší pokožkou. Nebezpečný ale může být opačný extrém – přílišný příjem tekutin ve snaze dodržet pitný režim. Přetěžujeme tím totiž ledviny, z těla se vylučuje příliš mnoho minerálů a může dojít k otravě a v krajním případě selhání organismu. I u přísunu tekutin proto platí, všeho s mírou.

## JE LIBO VODU, NEBO ČAJ?

Ideálním prostředkem na dodržování pitného režimu je obyčejná voda. Nejste ji schopni do sebe dostat? Zkuste přidat pár kapek citronu nebo si ji naředit přírodní ovocnou šťávou. Postupně můžete poměr upravovat a množství džusu ubírat. „*Pitný režim můžeme doplnit i pomocí jemně mineralizovaných vod, které umí našemu tělu dodat chybějící minerály, jako třeba hořčík. Tekutiny dobře doplní také slabý zelený, bylinkový nebo ovocný čaj. Milovníci černého čaje nebo kávy by si naopak měli dát pozor na dehydrataci, kterou mohou tyto nápoje svým obsahem kofeinu způsobovat. Oblíbený ranní šálek kávy bychom proto neměli do pitného režimu vůbec počítat,*“ říká odborník Petr Souček a doplňuje: „*To ovšem neznamená, že bychom měli přestat pít kávu. Sice přirozeně urychluje proces močopudnosti a dehydruje, což s sebou přináší pocit žízně a potřebu doplnit vodu. V rozumné a kontrolované míře tak může příznivě podporovat dostatečný přísun tekutin.*“

## DŽUSY A ŠTÁVY OMEZTE

Různé ovocné šťávy působí na první pohled zdravě – jsou přece z ovoce.

*Voda tvoří 98 % plochy Země a více než 50 % každé živé bytosti od rostlin až po zvířata.*



Obsahují ale množství přírodních cukrů a někdy jsou doplněné i umělými sladidly či aromaty. Pokud si chcete dopřát jednou za čas džus, pečlivě sledujte složení a volte čerstvě lisované šťávy nebo kombinujte ovoce se zeleninou. Výrazně omezit byste měli limonády plné umělých sladidel – zkuste je nahradit těmi, které perlí, ale obsahují přírodní šťávu třeba v podobě moštu.

## ALKOHOL A ENERGETICKÉ NÁPOJE S MÍROU

Sycené vody by měly být spíše příležitostným zpestřením a neměly bychom je pít pravidelně. „*Nadměrně sycené vody mohou způsobovat pocit plynatosti, dráždit žaludek a při nadměrné konzumaci zatěžovat ledviny. Vybírejte si proto raději jemně sycené vody a pijte je jen občas. Stejně jako u čajů nebo minerálek i zde platí, že je vhodné tekutiny střídat a nepít jeden druh dlouhodobě,*“ doplňuje Petr Souček.

Opravdu výjimečně byste pak měli pít energetické a kolové nápoje, které obsahují stimulační látky, nejčastěji v podobě kofeinu. Umí nabudit náš organismus, ale dlouhodobě může nadměrná konzumace kofeinu způsobit nespavost, nervozitu i úzkost a poškodit orgány. Samostatnou kapitolou je alkohol, který významně dehydratuje a vytváří nadměrnou zátěž na naše ledviny.

## JAK PÍT PRAVIDELNĚ

Pokud si večer vzpomenete, že jste přes den vypili málo, není dobré to nárazově dohánět. Správný pitný režim totiž vyžaduje pravidelnost. Pociť žízně už signalizuje, že jsme příjem tekutin podcenili, ale nárazovým vypitím dvou litrů vody našemu tělu příliš neprospějeme. Pokuste si proto vytvořit nový zdravý návyk a pijte malé doušky v průběhu celého dne. N Začněte už po probuzení, kdy sklenice vody s citronem správně nastartuje náš organismus na celý den.

Foto: Shutterstock.com

# Le Fruit de MONIN®



## Mandarinka

Malé ovoce plné slunce: mandarinka je charakteristická svou jemnou, sladkou, šťavnatou chutí. Pokud milujete citrusové plody, novinka **Le Fruit de MONIN Mandarinka** s 50 % procenty ovocného pyré se zaručeně stane vašim novým favoritem v přípravě letních drinků.

Skvěle se hodí do limonád, smoothie, spritzů a dalších koktejlů.

## Červený Grep

Přírodní spojení grepu a pomeranče, je známé díky své neskutečně sladké a šťavnaté dužině. **Le Fruit de MONIN Červený grep**, obsahující 50 % ovocného pyré, dodá vašim drinkům osvěžující a originální twist díky nádechu kyselosti i hořkosti. Tuto letní ingredienci si zkrátka nechcete nechat ujít - ať už v limonádě, koktejlu či gin toniku!



# Le Sirop de MONIN®



## BIO Citronáda

Největším trendem letošního léta je citronáda, osvěžující nápoj, který si můžete vychutnávat po celý den. **Organický sirup MONIN BIO Citronáda**, vyrobený z přísad ekologického zemědělství a bez konzervantů, představuje dokonalou rovnováhu mezi sladkým a kyselým. Použijte ho k výrobě lahodných domácích bio limonád - je to neuvěřitelně snadné, nápoj s ním máte hotový v jediném okamžiku, stačí totiž přidat jen sodu.

První sirup v BIO kvalitě od značky MONIN



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





# *Jak chránit děti?*

*Důležité je předvídat, ale  
také vědět, co dělat*



*Sedačka, schody, trouba, anturie, čisticí prostředky a léky – normální vybavení domácnosti. To se může zdát, ale když k tomu přidáte dítě, může z toho být pěkná patálie. Asi každá z nás už nějaký ten pád dítěte zažila. Pokud to skončí jen odřeným kolenem či loktem, vystačíme si s otřepaným: „Než se vdáš, tak se ti to zahojí!“, anebo genderově vyváženější „Nešikovné maso musí pryč!“. Občas je následek ale vážnější a je nutné vyhledat lékařskou pomoc. Víte, na co si dát pozor, a jak se chovat, když se něco stane? Zde je pár tipů, které by se mohly hodit.*

*Závažná poranění ohrožující na životě jsou nejčastější ve věkové skupině 15 – 19 let, domácí úrazy ve věku 0 – 5 let a úrazy dopravní ve věku 11 – 15 let.*



## **BUM! SPADL JAKO HRUŠKA**

K nejčastějším dětským úrazům patří pády. „Už malá miminka, která se začnou přetáčet, mohou spadnout. Základním pravidlem je dítě nikdy nechat bez dozoru na nějakém zvyšeném místě. I obyčejný gauč je hrozba,“ varuje dětská praktická lékařka MUDr. Alice Povolná. Při každém pádu je dobré kontaktovat svého pediatra, popsat mu, jak k pádu došlo. Lékař pak rozhodne, zda je nutná návštěva například na chirurgii. Malá miminka většinou padají na hlavičku a je velká pravděpodobnost, že dojde k otřesu mozku. Při větším poranění hrozí i riziko krvácení do mozku.

U větších dětí, a to i těch pubertálních, jsou velmi oblíbená odrážedla, kola, brusle, skateboardy nebo koloběžky. Zde je nutné ohlídat, aby dítě nikdy ne-

vyjíždělo bez helmy a chrániče na lokty, kolena a zápěstí také nejsou k zahoezení. Počty dětských úrazů jsou v jarních a letních měsících vyšší než ve zbytku roku. „Nejčastější jsou pohmožděliny a zlomeniny, přičemž k nim nejčastěji dochází ve škole, při sportu nebo právě během prázdnin,“ říká mluvčí pojišťovny Eva Svobodová. „Nejhorší jsou ale úrazy hlavy a páteře,“ dodává.

To potvrzuje i dětská lékařka, která se ve své ordinaci s dětskými úrazy potkává výrazně častěji právě o prázdninách, kdy děti tráví mnoho času venku – šplhají po stromech, lezou na prolézačky, chodí do bazénů. Ale i doma u bazénu je nutné být stále ve střehu. Takové zahradiční jezírko s rybičkami je pro děti velkým, ale pěkně nebezpečným, lákadlem.

**Rada lékařky:** Pozor také na autose-

dačky položené třeba na stole. Větší kojeneček už ji dokáže pěkně rozhoupat a vajíčko pak může i s dítětem spadnout. Nikdy nezapomínejte dítě připoutat v kočárku, i když to je jen na chvíli.

## **LEDOVÁ TEKOUcí VODA JE NEJLEPŠÍ**

Na druhém místě co do počtu dětských úrazů jsou popáleniny. Opaření horkou vodou, sáhnutí na vařič, ale také pobyt na ostrém sluníčku jsou pro děti velkým rizikem. A zde platí přímá úměra – čím je dítě menší, tím větším nebezpečí jakékoli popálení je. U těch nejmenších by se měla volat záchranka vždy. U větších dětí je možné méně závažné popáleniny ošetřit doma – dlouho chladit ledovou tekoucí vodou, nikoli hned mazat. „Při popáleninách druhého

# Komplexní řešení na Vaše cesty

Nenechte se zpomalit.  
Náplast není třeba.



Za pár minut zpátky v akci doma i na dovolené



## Akutol Stop

+ ZASTAV!

- Zastavuje drobná krvácení
- Obsahuje mořské a bylinné složky



## Akutol odstraňovač náplastí

+ ODSTRAŇ!

- Rychle, snadno a bezbolestně odstraní všechny typy náplastí a ostatních pomůcek lepených na kůži
- Velmi účinný – až na 200 aplikací



## Akutol sprej

Nové cestovní balení (35 ml)

+ OBVAŽ!

- Voděodolný, transparentní obvaz ve spreji
- Po 3-4 dnech samovolné, postupné odstranění otěrem



## Trioderm Care Chladivá pěna s Arnikou

+ ZAHOJ!

- Unikátní praskající pěna s chladivým a zklidňujícím účinkem
- Po bodnutí či štípnutí hmyzem, na otoky kůže
- 6% extrakt z arniky horské



## Akutol sprej na popáleniny

+ ZAHOJ!

- Ošetřuje drobné domácí popáleniny I. a. II. stupně a pokožku po nadměrném opalování
- Obsahuje kyselinu hyaluronovou, extrakt z aloe vera a měsíček lékařský



## Arpalit Bio repelent

Nové cestovní balení (60 ml)

+ CHRAŇ SE!

- Odpuzuje komáry a klíšťata
- Účinnost až 8 hodin
- Vhodné pro děti od 1 roku



stupně, když se vytvoří puchýřky nebo při zasažení větších ploch, je nutné volat záchranku. To platí i pro malé plošky na rizikových místech jako je například okolí genitálií či plošky dlaní," popisuje MUDr. Alice Povolná.

## OČI, UŠI, PUSA, NOS – NA TĚLE TOHO MÁME DOST

Děti rády ochutnávají, všude a všechno. To, že léky a čisticí prostředky musí být uskladněny z dosahu dětí, je stará známá věc. Na co se ale často zapomíná a je na to potřeba dát si pozor také, jsou pokojové rostliny. Některé mohou být jedovaté, a proto bychom je měli před dětmi uklidit také, případně je z domácnosti úplně vyřadit. A jaké pokojovky to jsou? Třeba takový tchýnin jazyk, anturie, brambořík, ale i narcis, difenbachie nebo vánoční hvězda dokážou způsobit hodně obtíží.

**TIP** Pokud zjistíte, že vaše ratolest snědla jedovatou rostlinu nebo v domnění, že papá bonbon snědlo nějaký prášek, okamžitě volejte Toxikologické informační středisko, které zajišťuje nepřetržitou službu po dobu 24 hodin denně (tel.: 224 91 92

*Zatímco u malých dětí, myšleno u kojenců a dětí do 1 roku věku, jde nejčastěji o pády na hlavičku s následným pohmožděním měkkých tkání nebo i otřesem mozku, u předškolních dětí jsou to již zlomeniny, typicky v oblasti zápěstí, prstů a klíční kosti.*

93). Podle popisu kolik, čeho dítě snědlo rozhodne odborník o dalším postupu, například jestli je nutný výplach žaludku, infuze či jiný zásah.

Obecně také platí, že děti do 3 let věku by si nikdy neměly hrát ani mít ve svém bezprostředním dosahu drobné předměty. „Hrozí zde především nebezpečí vdechnutí nebo spolknutí malého předmětu. Takový burák v plicích je problém stejně tak jako spolknutá skleněná kulička nebo kus papíru strčený v nosní dutině nebo v uchu," říká MUDr. Alice Povolná.

## JEN JEDEN PRSTÍČEK TAM STRČÍME

Zvídavost a objevování nového je nedíl-

nou součástí dětského světa. Elektrické zásuvky dost často bývají umístěny ve výšce očí lezoucího dítěte, a tak je bezesporu nutné zaslepit všechny zásuvky hned, jak se dítě začne samo pohybovat. Stejně tak je nutné být ve střehu, když si ratolest hraje se šuplíky nebo u dveří. Tato nevinná zábava nemusí vždy končit pouhým skřípnutím prstů a brekem. Může dojít k nehezkým zlomeninám prstů, či dokonce k amputaci. Nechceme malovat čerta na zeď, ale i dětem se úrazy s trvalými následky stávají, a proto je dobré se zamyslet nad tím, zda dítě pojistit. „Děti lze pojistit buď v rámci rodinného životního pojištění nebo i samostatně. Pojištění zvažujte s jejich rostoucím věkem a přizpůsobujte ho jejich aktivitám. Čím je totiž dítě aktivnější, samostatnější a zvědavější, tím je pojištění důležitější. Doporučuji věnovat prostředky hlavně na pojištění vážného úrazu s dlouhodobými či trvalými následky," říká Eva Svobodová z pojišťovny. Současně ale upozorňuje, že nejdůležitější je, aby byli pojištěni rodiče, kteří za potomky a jejich materiální zabezpečení odpovídají.

Foto: Shutterstock.com



**POSILTE IMUNITU**

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

**Enzym Serrapeptáza**

**Black Seed Oil**

**Black Oregano**

**Bio C**



**enerex**  
CZE

INZERCE



# BabyCalm

*... pro spokojená bříška  
kojenců a batolat*

100% přírodní produkt.  
Více informací na [babycalm.cz](http://babycalm.cz)

# *Správná lékárnička*

*Základem každé cesty, ať už do zahraničí nebo za krásami české krajiny, je dobře nachystaná lékárnička.*

*Podle MUDr. Jiřího Bartoše ze Sdružení praktických lékařů byste měli lékárničku kontrolovat před každou větší cestou, minimálně však jednou do roka. Připravte si léky včas, a předejděte tak zbytečným komplikacím.*



## CO NESMÍ V LÉKÁRNIČCE CHYBĚT

Každý si na dovolenou zabalí jiné léky. Jinak si lékárníčku vybaví turista jedoucí do hor a jinak rodina s malými dětmi,

pilulky zůstaly na nočním stolku. To představuje pro cestovatele pořádnou komplikaci, jelikož jejich léky mohou být na lékařský předpis a v zahraniční je neseženou.

překročily svou trvanlivou lhůtu. Prošlé léky totiž mohou místo úlevy přivodit komplikace. „Především u léků, které užíváme vnitřně, může dojít k zbytečným zažívacím potížím nebo alergic-



*Pokud užíváte některé léky pravidelně, zabalte je jako první*

která míří k moři. Některé medikamenty si ale před cestou stojí za to pořídit v lékárně vždy. Podle MUDr. Bartoše by součástí každé lékárníčky měl být chladicí gel, prášky na bolest, průjem a zácpu. Opomenout byste neměli ani kapky do nosu, náplast, pastilky proti bolesti v krku či antihistaminika na alergickou reakci. Cestovatelé, kterým se dělá při jízdě v autě nebo autobuse špatně, by si s sebou měli přibalit i lék proti nevolnosti. Mnohem více věcí budete potřebovat, pokud cestujete s dětmi. Ideální lékárníčka k cestování pro rodiny s dětmi by měla dle lékařů obsahovat nejen již zmíněné kvalitní náplasti a obvazy, ale i popáleninové gely, pinzetu na klíšťata a také digitální teploměr. To vše uschované v pevné, dobře viditelné lékárníčce, která uchová i léky a skleněné lahvičky.

### PRAVIDELNÉ LÉKY

Pokud užíváte některé léky pravidelně, zabalte je jako první. Většina lidí má totiž své stálé léky mimo lékárníčku, například v ložnici nebo v kuchyni. Stává se proto, že na letišti zjistíte, že vaše

### KONZULTUJTE S LÉKAŘEM

Existují léky, které se hodí na každé dovolené a měly by tvořit základ vaší lékárníčky. Pokud plánujete zahraniční dovolenou, před odletem se poraďte se svým praktickým lékařem, který vám doporučí, co je vhodné pro typ dovolené i zemi, do které zrovna cestujete. Předejdete tak například riziku vysokohorských nemocí nebo infekcím způsobeným hmyzem.

### ANTIBIOTIKA S SEBOU?

Podle lékařů si pacienti v posledních letech zvykli s sebou do kufru přibalit také antibiotika. Ne vždy je to ale dobrý nápad. „Ohledně antibiotik bych byl opatrný. Záleží především na tom, jak se lidé domluví s lékařem a do jaké destinace jedou. Každopádně bych před nasazením antibiotik doporučil konzultaci s lékařem. Dnes se lze jednoduše spojit například přes e-mail, skype nebo sociální sítě,“ radí MUDr. Bartoš.

### POZOR NA PROŠLÉ LÉKY

Před každou cestou je nutné lékárníčku zkontrolovat a ujistit se, že léky ne-

kým reakcím,“ zmiňuje MUDr. Bartoš. Veškeré propadlé léčivo by se mělo odnést do lékárny, kde ho lékárníci zlikvidují.

### SPRÁVNÉ SKLADOVÁNÍ

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

### DEZINFEKCE

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



# Jak chytře ušetřit místo v lékárně?



## Zvolte ActiMaris

univerzálního pomocníka na doma i na cesty



Zdravotnický prostředek. Čtěte příbalovou informaci.

## ActiMaris Gel na rychlé a účinné hojení

### ActiMaris Gel využijete na:

- ➔ **Rány** – odřeniny, řezné a tržné rány, bodnutí hmyzem, puchýře
- ➔ **Záněty na kůži a sliznici** – akné, afty, opary, záněty dásní, ucha
- ➔ **Plísňové a kvasinkové infekce** dutiny ústní, nosní, na genitáliích
- ➔ **Popáleniny, dermatitidy, opruzeniny, ekzémy**

Přípravky ActiMaris jsou vhodné i pro děti, již od 1. dne narození.



**Dostupné na [www.ActiMaris.cz](http://www.ActiMaris.cz) a v lékárnách.**



” *Ani perfektně vybavená lékárnička ale mnohdy nestačí* ”

### CESTA LETADLEM

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

### HOREČKA POTRÁPÍ I U MOŘE

V letadlech i hotelech je standardním vybavením klimatizace, která vás sice vyprostí ze spárů 40stupňových veder, ale na druhou stranu nám může přivodit ucpaný nos, bolest v krku či dokonce zvýšenou teplotou. Proto určitě nezapomeňte na sprej do nosu, cucavé tablety na bolest v krku a léky obsahující ibuprofen na snížení teploty.

### PÁLÍ, PÁLÍ

Spálená ramena nebo dokonce celé tělo – všichni jsme si tím prošli a vždy si říkáme, jak se do příště polepšíme. Spálit se můžeme nejen na pláži, ale

i při procházce městem nebo při projíždce na kole. Nezapomeňte s sebou proto přibalit opalovací krém, nejlépe s ochranným faktorem 30 a více. Při prvním opalování použijte na obličej ideálně přípravek s SPF faktorem 50.

Na cestách vás může potkat tolik možných situací, že není ve vašich silách připravit se na vše. Snažte se myslet alespoň na to základní – léky na alergii, na střevní potíže i na bolest. Také si přibalte nezbytnosti, jako je pinzeta nebo teploměr.

### ZA EXOTIKOU

Výlety do exotických zemí jsou stále populárnější. Uzpůsobit byste tomu měli i vaši lékárničku. „Opět platí, že před cestou je dobré se poradit s praktickým lékařem. Praktik může předepsat například léky proti silným cestovatelským průjmům, na něž by volně dostupné pilulky nemusely stačit,“ přibližuje MUDr. Bartoš. Lékař vám také může doporučit vhodná probiotika, pomocí nichž střevním potížím předjete. Samozřejmostí je s sebou vzít

opalovací krém i léčivý přípravek na popálenou kůži s obsahem panthenolu. Přibalte také repelent proti komárům, který se při pobytu venku bude hodit.

### OČKOVÁNÍ S PŘEDSTIHEM

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

Pokud užíváte některé léky pravidelně, zabalte je jako první.

Foto: Shutterstock.com

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



## VÝHODY LÉKÁRNIČKY:

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

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

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



INZERCE



## OCHRÁNÍ VÁS

**GEL PO BODNUTÍ HMYZEM**

- okamžitá úleva

Chladí, snižuje svědění a pálení pokožky v místě postižení.

**REPELENT FORTE**

- spolehlivá ochrana proti bodavému hmyzu

28 procent účinné látky Diethyltoluamidů z něj dělá ALFA samce mezi repelenty.

**REPELENT PRO DĚTI**

- jemné složení se silným účinkem

Vhodný pro děti od 1 roku a jedince s velmi citlivou pokožkou.

**Testováno Státním zdravotním ústavem v Praze**

Zakoupíte v síti prodejen:  
Makro, Albert, Globus, Rossmann, Teta,  
Penny, na e-shopu a v našich lékárnách

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

# Usmějte se

*Žijeme v době, která více než kdy dříve vyžaduje, abychom o svůj vzhled pečlivě dbali. Se zkaženým chrupem člověk mnoho nadějí na úspěch u opačného pohlaví ani v zaměstnání nemá. Naštěstí současná stomatologie přináší řadu možností, jak tyto potíže vyřešit.*





*„Úsměv nestojí nic, ale dovede mnoho“, řekl kdysi jeden chytrý člověk.*

## **PODÍVEJTE SE ZUBŮM NA ZUB**

Časy, kdy jedinou péčí o zuby byly kovářovy kleště, jsou naštěstí dávno pryč. Stejně jako doba, kdy ošetření zubního kazu probíhalo bez lokálního znecitlivění, a jedinou možností náhrady chybějících zubů byly nepřilíživě dokonalé zubní protézy. Dnešní stomatologie má k dispozici celou řadu vysoce sofistikovaných metod a možností vylepšení chrupu, včetně kvalitních náhrad chybějících zubů. Používané materiály a postupy ošetření si mistrně poradí s nedostatky, nad kterými se kdysi kapitulovalo. Dříve než k nim ale dojdeme, pojďme se na chvíli zastavit u domácí péče, u které vše začíná.

### **Pasty a ústní vody**

Není pasta jako pasta. Současné pasty obsahují látky, které likvidují bakterie, které tvoří zmiňovaný povlak na zubech a dásních. Opomíjet byste neměli ani ústní vody, které zdaleka neslouží

jen k osvěžení dechu. Jejich pravidelné používání posiluje zubní sklovinu a zvyšuje odolnost proti zubnímu kazu. Navíc mají vody i antibakteriální účinek.

### **Bílý smích**

O to nám jde ze všeho nejvíc. Když se usmějeme, chceme, aby nám zuby zářily jako perličky. Jenže i navzdory důkladné hygieně má přirozená barva zubů k perličkám hodně daleko. Co s tím? Pokud je zbarvení zubů způsobeno například kouřením, pomohou bělicí pasty. Dříve takové pasty obsahovaly brusné částičky, které sklovinu obrušovaly, čímž ji částečně zbavily skvrn, ale zároveň ji poškrábaly a narušená sklovina tak byla náchylnější k tvorbě zubního kazu. Naštěstí se objevily technologie nové a šetrnější. Současné bělicí zubní pasty neobsahují žádné brusné přísady a zbarvenou sklovinu čistí jemným leštěním a dál zajišťují preventivní ochranu. Ani pasty však nejsou všemohoucí. Pokud ke zbarvení zubů došlo

kvůli užívání léků nebo následkem úrazu, paste je zřejmě nevybělí a na pomoc pak přicházejí metody radikálnější. Jedna z nich například funguje tak, že vám stomatolog na základě otisku zubů zhotoví speciální formičky, které si spolu s bělicím gelem odnesete domů. Večer, po vyčištění zubů do formiček nanese gel, nasadí je na zuby a nechá působit přes noc. Aplikaci lze aplikovat pouze sedmkrát a první změny jsou patrné po třetí aplikaci. O tom, zda je tato metoda vhodná právě pro váš chrup, musí rozhodnout zkušený stomatolog. A jsme zpátky u zubní péče.

### **Dopřejte si krásný úsměv**

*„Úsměv nestojí nic, ale dovede mnoho“, řekl kdysi jeden chytrý člověk. Můžete namítnout, že úsměv prozradí nedokonalosti vašeho chrupu. A že vás trápí například velká mezera mezi zuby, jejich nepěkné zbarvení či pokrivený tvar. Přitom napravit tyto nedokonalosti není nic složitého. Řešením*

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

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

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



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



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

Bez nich bychom nemohli Davídkovi dopřát takovou péči,” říká s vděčností paní Lenka.

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



jsou keramické a kompozitní fazety, které se aplikují na přední plošku zubu. Hlavními výhodami fazet je vysoký estetický efekt, dlouhá životnost a bezbolestnost zákroku. Aplikace fazet z kompozitních materiálů nevyžaduje broušení zubů. Probíhá přímo v ústech



pacienta, a probíhá tak, že lékař překryje přední část zubu kompozitním materiálem. Aplikace keramických fazet může být dle stavu zubu provázena potřebou minimálního šetrného obroušení zubní tkáně, avšak není to nic dramatického, čeho byste se měli obávat. Odměnou vám bude krásný chrup přirozeného vzhledu, který ani časem nemění barvu, neboť hladký povrch keramické fazety spolehlivě odolává barvivům, obsaženým například v kávě a čaji. Díky fazetám získáte atraktivní vzhled svých zubů, které dokážou vykouzlit i tak zvaný „hollywoodský úsměv“.

### Zlatá zubní hygiena

Hodně se hovoří o tom, jak důležitá je správná péče o zuby. Vedle té lékařské proto zaujímá důležité místo v péči o chrup dentální hygiena. Zahrnuje prevenci, kosmetické úpravy zubů, ale také léčbu paradontózy, což je obávané onemocnění závěsného aparátu zubu, představující strašáka majícího za následek ztrátu zubů. Navíc krevním řečištěm v těle díky paradontóze putuje zánět, který má vliv na onemocnění vnitřních orgánů.

„Špatným čištěním zubů vzniká plak, který zmineralizuje a ztverdne na kámen. Vznikají tzv. paradontální cho-

*boty, závěsný aparát zubu se narušuje a mnohdy pak začíná boj o záchranu zubů. Bakterie totiž rozpouští i kost, ve které je zub ukotvený,” říká dentální hygienistka a pokračuje. „Během první návštěvy ultrazvukem odstraním zubní kámen a provedu hloubkové čištění*

*pod povrchem dásně. Postižené oblasti se musím věnovat opakovaně, problém nevyřeší jediná návštěva. S pacienty se vidám čtyřikrát, pětkrát i vícekrát, než lze říci, že paradontóza je zastavená. Samozřejmě ne vždy se to podaří, ale tato metoda má v zachraňování zubů velkou úspěšnost,” dodává.*

Dentální hygiena má ve stomatologii dnes své nezastupitelné místo. Návštěva dentální hygienistky se stává zcela běžnou záležitostí nejen pro dospělé, ale potěšující je, že stále častěji sem míří i maminky se svými ratolestmi. Dozvívá se například, že s péčí by se mělo začít již s prvním zoubkem, nebo že po vypití ovocné šťávy by se zoubky měly čistit až s odstupem, jinak může kartáček porušit zubní sklovinu. Také se naučí, jak přimět dítě, aby přijalo čištění zubů za samozřejmost a do budoucna se tak minimalizoval výskyt zubního kazu, a v extrémním případě dokonce ztráta zubů.

### CO KDYŽ ZUBY CHYBÍ?

Co však dělat, když přece jen člověk o zub či dokonce o více zubů přijde? Tehdy přichází na řadu zubní náhrady. Zapomeňte na nepěkné zašedlé napodobeniny zubů, které možná znáte z dob svých babiček a prababiček. Dnešní náhrady se vyrábějí z nejmo-

dernějších materiálů, které umožňují zachování maximální podoby s vlastními zuby. Podle rozsahu postižení chrupu pak bývají celkové, nebo částečné. Velkým pomocníkem stomatologů se stal zubní robot CEREC, s úspěchem využívaný pro rekonstrukci zničených zubů. Jím vyrobené náhrady jsou vysoce estetické, odolné a barevně stálé. Jak takový zákrok probíhá? Zjednodušeně řečeno: nejprve je pořízen pomocí 3D kamery digitální scan, nahrazující nepříjemné otiskování v otiskovací lžičce, které ne každý dobře snáší. Po jeho zpracování je v počítači vytvořena náhrada poškozeného zubu, která je během chvíle zpracována pomocí speciálního přístroje. Tato technologie je s úspěchem využívána pro výplně a dostavby zubů, korunky, krátké můstky i fazety.

### Implantát - kvalitní nástupce původního zubu

Pokud se však nechcete smířit s řešením pomocí můstku či protetické zubní náhrady, lze zuby nahradit zubními implantáty, které se zavádějí přímo do kosti. Pakliže o takovéto náhradě uvažujete, je nutné nejprve podstoupit důkladné komplexní stomatologické vyšetření, které provádí zkušený lékař-implantolog. Kromě jiného zahrnuje rentgen dutiny ústní za použití nejvyšší kvality rentgenové technologie. Je možné, že během vyšetření se objeví případné kazy či zánět v dutině ústní, které musí být nejprve ošetřeny. Jak kazy, tak záněty totiž provázejí mikroorganismy, které by mohly narušit proces hojení. Podmínkou implantace je pečlivá zubní hygiena a jak říká stomatoložka zabývající se implantací zubů, skutečně není radno ji podceňovat. V nabídce stomatologických klinik je množství vysoce kvalitních implantátů. Mít chrup v pořádku znamená nejen být sám se sebou spokojen, ale zuby často prozrazují i společenské postavení. Existují dokonce firmy, u kterých pro člověka se zanedbaným chrupem není na vysněné pozici místo. Neobávejte se proto navštívit specialistu, který se vašim zubům podívá „na zoubek“ a váš problém vyřeší.

Foto: Shutterstock.com





# ABELSON FOTO

umělecké  
fotografie  
těhulek,  
novorozenců,  
miminek a  
dětí

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

tel: 603 425 605

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

# Vliv CBD konopí na zdraví i krásu

*Možnosti využití konopí pro medicínské účely jsou stále častěji předmětem nejrůznějších vědeckých výzkumů. CBD neboli kani-  
bidioly jsou na rozdíl od THC látkami, které nemají psychotropní  
účinky. Benefity konopného oleje přitom oceníte nejen při nespavos-  
ti a různých zdravotních potížích, ale pro jeho báječné účinky ho  
můžete využít i v kosmetice.*



## CO JE VŮBEC CBD KONOPÍ

CBD konopí se na rozdíl od marihuany využívá pro léčebné účely. Původně bylo vyšlechtěno jakožto surovina pro

## JAK CBD OLEJ SPRÁVNĚ UŽÍVAT

Ačkoliv se nejčastěji používá konopný olej, můžete se s CBD setkat i v mnoha

jídla, nebo až po něm. V prázdném žaludku se ale vstřebá rychleji. Optimální je začít s jednou kapkou denně a dávku postupně navýšovat. První dny můžete

## *Canabis a konopí jsou totéž...*



textilní průmysl, což je důvodem, proč se s ním někdy setkáte i pod pojmem „technické konopí“. Důvodem, proč se stalo předmětem nejednoho vědeckého výzkumu, je přítomnost takzvaných kanabidiolů, které se označují zkratkou CBD. Tyto látky pak prokazují pozitivní vliv na lidský organismus a současně nemají de facto žádné vedlejší účinky.

## CO VŠE VÁM MŮŽE NABÍDNOUT

Kanabidioly působí nejen proti různým zdravotním potížím, ale také preventivně, takže neuděláte chybu, pokud je budete užívat, i když vás zrovna nic netrápí. Mezi hlavní přednosti CBD konopí patří to, že působí proti zánětům v těle. Co jistě nesmíme pominout, jsou jeho antioxidační účinky, a to poměrně silné. Dále přináší úlevu od bolestí či svalových křečí, a navíc příznivě ovlivňuje i psychický stav člověka. Uplatňuje se pak nejen u lehčích psychóz, ale dokonce se využívá i jako podpůrná léčba při úzkostech a depresích.

jiných podobách. V prodejnách zdravé výživy i v nejrůznějších e-shopech nabízí například konopná semínka, veganický konopný protein nebo konopný čaj. Výjimkou už nejsou ani kapsle, jejichž hlavní výhodou je kromě přesného dávkování i neutrální chuť.

S CBD olejem se to má tak, že jej lze sehnat v různých koncentracích (např. 5, 10, 18 %). Čím vyšší procento, tím vyšší obsah kanabidiolů (zbytek produktu pak tvoří nosný olej, nejčastěji kokosový). A čím více kanabidiolů, tím silnější účinek. Nicméně i zde platí, že jsme každý jiný. V praxi to pak logicky může vypadat tak, že i když vaší sousedce skvěle zabere 5% CBD, vy na sobě budete pociťovat příznivé účinky teprve u 10% koncentrace. Záleží zde na vašem celkovém zdravotním stavu, tělesné hmotnosti apod.

A jak olej správně užívat? Je vcelku jedno, jestli si ho nakapete přímo na jazyk, nebo ho přidáte do jídla či pití. Můžete ho také užívat buďto nalačno, během

užívat, dejte tomu, 20 mg CBD denně, po týdnu množství navýšit o 5 mg a tak dále. Jedna kapka 5% oleje mívá 2-2,5 mg kanabidiolů, jedna kapka 10% odpovídá zhruba 4-5 mg a jedna kapka 20% pak obsahuje 7-9 mg. Současně nezapomínejte na to, že je důležité dlouhodobé, pravidelné dávkování. První pozitivní účinky pocítíte zpravidla za 2-4 týdny.

## CESTA, JAK SE VYROVNAT SE STRESEM

V současné době žijeme v neustálém tlaku a téměř pořád musíme čelit určité míře stresu. Snadno tak můžeme začít cítit určité napětí, mírné pocity úzkosti apod. U někoho se zase stres projeví tak, že nemůže večer usnout, případně se v noci často budí. A právě CBD je cesta, jak dopady stresu na organismus zmírnit a zlepšit si náladu. Tento druh konopí totiž nejen působí příznivě na nervovou soustavu, ale také ovlivňuje produkci serotoninu, takzvaného „hormonu štěstí“. Pro preventivní užívání vám většinou plně postačí 2,5-16 mg

## ZDRAVOTNÍ KOSMETIKA

základní průběžná péče při

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



**CutisHelp = 15 let pomoci kůži**

- tradice účinné dermatologické péče na bázi výzkumu konopného oleje s přirozeným obsahem **CBD**
- vytvořeno lékaři a farmaceuty



V PRODEJI V LÉKÁRNÁCH 

Více info na:

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



Unikátní řady přípravků  
od značky  
**CutisHelp**



## MEDICA

účinná péče při akutních  
projevech

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

kanabidiolů denně. Pár kapek oleje si ale můžete dát i v akutních situacích, v nichž vám během několika minut přinese úlevu.

## PROTI BOLESTEM I NA ZHORŠENOU POHYBLIVOST

Vzhledem k tomu, že CBD konopí dokáže výrazně tlumit bolesti a zmírňovat křeče, uplatňuje se kromě migrén čím dál více i u osob trpících neuropatií či artritidou. Nejnovější výzkumy navíc ukazují, že by mohlo být přínosem i pro pacienty s roztroušenou sklerózou, či dokonce rakovinou. Těmto lidem jsou sice podávány opiáty a podobné tišící léky, nicméně jejich účinek není ve většině případů dostatečný. A právě kanabidioly zde díky svému analgetickému působení dokáží přinášet úlevu od bolestí. Co se týče dávkování, u chronických bolestí se může užívat až 20 mg kanabidiolů denně, přičemž při neuropatii se někdy doporučuje až 39 mg.

## ÚČINNÝ BOJOVNÍK PROTI ZÁNĚTŮM

Zánět je přirozenou reakcí těla na poškození či onemocnění. Probíhá-li po kratší dobu, nejedná se o nic nebezpečného, ba právě naopak. Nicméně pokud se zánět stane chronickým, může představovat poměrně vážný problém. Celá řada laboratorních studií ale naznačuje, že CBD konopí disponuje silně protizánětlivými účinky. Dokáže totiž potlačit látky a buňky v imunitním systému, které zánět vyvolávají a udržují. Orientační dávky se dle zkušeností tisíců uživatelů pohybují od 9 až do 27 miligramů kanabidiolů denně. U střevních zánětů či Crohnově chorobě to pak může být až 90 mg za den.

## ABYSTE SE VYSPALI DO RŮŽOVA

Máte problémy s usínáním? Často se během noci budíte a nemůžete znovu usnout? I tady může pomoci CBD konopí. Studie z roku 2019 ukázala, že již po jednom měsíci jeho užívání se kvalita spánku výrazně zlepší. Užívat přitom můžete od 40 až do 160 mg kanabidiolů denně, a to nejlépe večer, pár hodin před ulehnutím do postele. V malých dávkách CBD naopak působí mírně povzbudivě, protože v těle stimuluje stejné receptory jako kofein. Sáhnout



*„Konopí bylo poprvé pěstováno v Číně 4000 let před Kristem.“*

zde můžete jak po oleji, tak po kapslích, které zaručují opravdu pohodlné dávkování.

## KANABIDIOLY JAKO POHLAZENÍ PRO DUŠI

Mít občas špatnou náladu je úplně normální. Pokud však vaše stavy nepřerostou až do úzkostí, či dokonce depresí. I to je ale oblast, v níž se CBD konopí velmi dobře uplatňuje. Může se bez jakýchkoliv omezení kombinovat s léky předepsanými psychiatrem, ale není výjimkou, že jím lze léky zcela nahradit. Kanabidioly vynikají svými sedativními účinky, a zklidňují tak centrální nervový systém. A právě to je důvodem, proč mohou pomoci nejen lidem trpícími poruchami spánku, ale i úzkostmi, depresemi, epilepsií či schizofrenií. Denní dávka se pak může pohybovat od několika 10 do 90 mg denně, ale jsou i případy, kdy se dávkování dostalo až na 200, či dokonce 300 mg.

## BOJOVNÍK PROTI VRÁSKÁM I PUPÍNKŮM

Antioxidačního působení kanabidiolů můžete využít i pro svou krásu. Kosmetika s obsahem CBD konopí nejen podporuje obnovu kožních buněk, ale i hydrataci pleti a její výživu. Díky tomu, že stimuluje tvorbu kolagenu, platí za účinnou anti-age zbraň, která pleť na

pohled omladí, zpevní a zanechá ji krásně svěží.

Z řádků výše by se dalo snadno usuzovat, že je CBD konopí vhodné spíše pro suchou pleť. Opak je však pravdou, protože působí jako balzám i na pleť mastnou a problematickou. Redukuje totiž nadměrnou produkci mazu, mírní začervenání a chrání pleť před dalším podrážděním. Například CBD olej pak můžete nanášet i lokálně na jednotlivé pupínky. V každém případě ale platí, že je pleť nutné předem pečlivě vyčistit a navlhčit.

## VLASY JAKO ZE ŽURNÁLU

I vaše kadeře mohou z CBD konopí čerpat řadu benefitů. Obsahuje vysoký podíl vitamínu, esenciálních mastných kyselin či bílkovin a zlepšuje prokrvení vlasových kořínek. Pokožku kromě toho zklidňuje a vyživuje, udržuje ji hydratovanou a zbavuje ji nepříjemných lupů. Právě to se odrazí i na kvalitě samotných vlasů, které budou lépe růst. Celkově se zpevní, získají zářivý lesk a budou lépe chráněné před lámáním nebo třepením. Používat můžete nejen čistý CBD olej, k dostání jsou i konopné šampony, kondicionéry, balzámy či speciální kúry.

Text: Zuzana Holmanová,

foto: Shutterstock.com

## Kam se vlečou a co to vlastně nesou?

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

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



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

# NEBEZPEČNÁ KLÍŠŤATA



## Jak správně odstranit



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

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

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

Nakonec klíště zabalte do kousku papíru a spalte.

## Jak se ochránit proti přisátí

a tím i proti nebezpečné lymfské 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.



## Sledujte místo přisátí i svůj zdravotní stav

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

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



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

Tuto část letáku můžete odštípnout a poslat jako zálohu do knihny.

Očkování chrání před encefalitidou.

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



INZERCE

## PŘESNOST DÁVKOVÁNÍ, NÁSTUP ÚČINKU, DISKRÉTNOST CBD OLEJ NEBO KAPSLE?

NA ČESKÉM TRHU NAJDETE MNOŽSTVÍ CBD PRODUKTŮ V RŮZNÝCH FORMÁCH, MEZI TY NEJVÍCE ZASTOUPENÉ PATŘÍ CBD OLEJ A CBD KAPSLE. KAŽDÁ Z TĚCHTO VARIANT MÁ SVÉ VÝHODY. U KAPSLÍ JE TO ZEJMÉNA MOŽNOST PŘESNÉHO A JEDNODUCHÉHO DÁVKOVÁNÍ, MAXIMÁLNÍ VSTŘEBATELNOST I ÚČINNOST.

CBD v kapslích je oblíbenou alternativou k CBD olejům. V mnoha ohledech může být pro uživatele tato forma výhodnější a příjemnější.

### PŘESNÁ DÁVKA

CBD kapsle může užívat opravdu každý, a to především díky snadnému dávkování. V porovnání s CBD oleji odpadá pro někoho nepříjemná chuť na jazyku a dávkování je mnohem přesnější. CBD z kapsle je po spolknutí absorbováno v trávicím traktu

– to znamená, že nástup účinku je o něco delší než v případě CBD oleje, který se aplikuje pod jazyk a je vstřebáván sliznicí. Kapsle jsou tak vhodnější mj. pro osoby se zánětlivými onemocněními trávicího traktu a také v případech, kdy je žádoucí aplikace CBD na noc. Kapsle malých rozměrů vyhoví i lidem, které trápí obtíže s polykáním.

### SNADNÉ UŽITÍ

CBD konopné kapsle jsou také skladné a umožňují jednoduché užití. Snadno se polykají a na rozdíl od CBD oleje či vaporizace nabízejí možnost diskretního užití. I proto jsou oblíbenou variantou také na cestách. K dispozici jsou rovněž vegan-ské kapsle vyrobené z rostlinné celulózy, ideální pro ty, kdo nemohou konzumovat želatinu (živočišného původu) z náboženských, kulturních nebo dietologických důvodů.

10% SLEVOVÝ  
KUPON DO E-SHOPU  
[WWW.ZELENAZEME.CZ](http://WWW.ZELENAZEME.CZ)  
- ZDRAVÍ



---

# *O pleť se musíme starat...*

---

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







Obličej je část těla, kterou vystavujeme neustále všem povětrnostním vlivům. Je proto třeba dodržovat určité zásady domácí péče.

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

Odlíčovací přípravky je nutné volit podle typu pleti. Před každým odlíčením je vždy nutné pleť dostatečně navlhčit, čímž tvář změkne, rozpustí se i líčidla a odlíčování je mnohem jednodušší, než když nanesete odlíčovačlo vatovým tampónem na suchou pleť. Je to velmi šetrný způsob odlíčování.

Jako první by měly přijít na řadu oči. Pleť kolem nich není nutné zbytečně napínat a nenamáhat, neboť nešetrným zacházením je možné zapříčinit tvorbu vrásek. Poté je potřeba pleť odlíčit od kořene nosu směrem k uším a čelu, bradu pak od středu do stran. Nezapomeňte na krk!

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

## HYDRATAČNÍ KRÉM - ANO ČI NE?

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



## MASTNÝ KRÉM

Mastný krém se pro naši pleť v zimě hodí v případě, že se chystáme na pobyt venku - jdeme na procházku, lyžovat, do práce, prostě pro všechny venkovní aktivity. Čím větší zima a citlivější pleť, tím pečlivější výběr krému. Obecně platí, že lidé s mastnější pleťí jsou přeci jen ve výhodě, jejich pleť na zimu reaguje lépe. (I když zcela bez krému by samozřejmě vycházet také neměli). Lidé s citlivou pleťí musí dávat mnohem větší pozor, v jejich případě, pokud o pleť nepečují a nepromazávají ji, stoupá riziko praskání žilek a vzniku vyrážek, ekzémů a prasklých koutků.

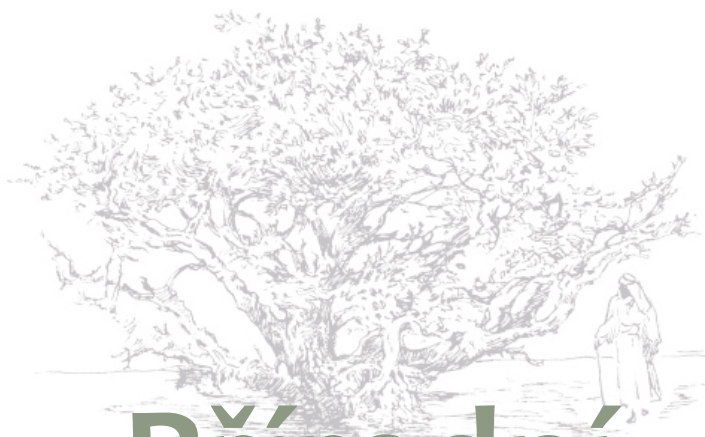
## PLEŤOVÁ MASKA A PEELING

K pravidelné péči o pleť patří i peeling a pleťová maska. Tu si můžete dopřát přírodní - alespoň jedenkrát týdně, jednou za měsíc bychom ale měli aplikovat pleťovou masku koupenou v obchodě. Výběr je opět široký, existují masky klasické výživné a hydratační pro normální pleť i speciální masky pro suchou a citlivou pleť, nebo třeba masky zklidňující a čistící. Peelingových krémů a gelů je také

mnoho, na obličej vybírejte spíše šetrnější. Pokud se neorientujete nebo si nejste jistí, většinou vám (více či méně ochotně, ale přesto) poradí zkušená prodavačka.

## PRO HEBOUČKÉ RUCI

Ač by se mohlo zdát, že ruce jsou otužilejší a více odolnější vůči nepříznivým vlivům, než ostatní části těla, není tomu tak. Naopak jsou více namáhány, a proto potřebují důkladnou péči. V zimě je Pravidelně je natírejte krémem, nezapomínejte na rukavice a alespoň jednou týdně jim dopřejte regenerační koupel v odvaru z heřmánku. Po koupeli je natřete výživným krémem - vhodný je například arnikový nebo krém s pupalkovým, mandlovým nebo norkovým olejem. Jestliže vám kůže na ruce praská, je dobré tuto ozdravnou kúru absolvovat každý den na noc, na namazané ruce natáhněte navíc měkké bavlněné rukavice. Při silném vysychání je dobré vyměnit krém za čistý olej, mnoho druhů je k dostání v lékárně. Pozor také na lámání či třepení nehtů, zřejmě chybí výživa - nejspíše minerály a vitamíny.



# Přírodní kadidlová kosmetika



Z pravého kadidlového oleje

Čistě přírodní složení

Vyrobeno v ČR

Bez přidané vody

Kadidlový olej zlepšuje metabolismus pleti, sjednocuje pigment a vyhlazuje vrásky.



## LUBAN kadidlový pleťový olej vyživující

Obnovuje kolagenová vlákna a zvyšuje pružnost pleti. Zpevňuje, vyživuje a regeneruje pokožku. Zklidňuje pleť po opalování.



## LUBAN kadidlový pleťový olej hydratační

Podporuje regeneraci kožních buněk a zabraňuje ztrátě vlhkosti. Sjednocuje pigment a dodává pleti zářivý zdravý a sametový vzhled.

## LUBAN kadidlový hydrolát

Osvěžující kadidlová voda ideální pro horké letní dny. Skvěle tonizuje pleť a reguluje produkci kožního mazu.



## LUBAN kadidlový balzám na ruce

Skvělý na namáhané ruce s drobnými poraněními. Ošetří, vyživí a zvláční pokožku rukou. Balzám voní kadidlem a růžovým olejem.



## LUBAN kadidlový balzám na rty

Přírodní úleva pro suché a rozpraskané rty. Balzám rty dokonale ošetří, vyživí a zvláční. Příjemně voní kadidlem a růžovým olejem.



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

## PRO CELÉ TĚLO

Speciální pozornost je třeba v zimě věnovat i pokožce celého těla. Také zde dochází k vysušování, neboť jsme celé dny více oblečení a pokožka se více potí a méně dýchá. Navíc v chladném období nedodržujeme tak pečlivě pitný režim a nedostatek vody pokožku vysušuje. V zimě si tedy spíše než koupel dopřejte vlažnou sprchu, poté tělo potřete vhodným pleťovým mlékem (vybírejte ho podle typu pokožky, výběr je široký, časem najdete takové druhy, které vám budou nejlépe vyhovovat). Alespoň jednou za měsíc je dobré použít peeling, pokožku očistí od odumřelých částic a současně ji také prokrví - v tomto případě se dobře osvědčila kuchyňská sůl, kterou po aplikaci dobře opláchneme.

O pokožku celého těla je třeba pečovat víceméně stále, zpočátku se vám to zdá možná složité, ale zvyknete si a vše půjde hladce. Také je třeba mít na paměti, že s přibývajícím věkem je nutné se o pokožku starat lépe a pečlivěji, neboť už se sama tak dobře neregeneruje a má „paměť“ na nepříznivé vlivy počasí, kterým byla vystavena, ale i na výkyvy našich nálad, které se na jejím zdraví také podepisují.

## JSME TO, CO JÍME?

Není důležité jen to, co si na pleť nanese, ale i to, jak se stravujeme. Mnohé z žen už na vlastní kůži vyzkoušely, co následuje, jestliže jedí nezdravá a pikantní jídla, sladkosti, mastné pokrmy, hořčici apod. Na tváři se vytvoří vyrážky, neboť to, co tělo získává z potravy, vyživuje i naši pokožku. Každé z nás může (ale nemusí) škodit něco jiného (citróny, oříšky, čokoláda...). Pozorujte svůj jídelní lístek a reakce vaší pokožky na jídlo. Tak nejlépe zjistíte, co vám neprospívá.

Naopak, pokud dodáte tělu to, co potřebuje, odvděčí se vám krásnou pleť. Zdravá vyvážená strava může zlepšit fungování kůže stejně jako činnost kteréhokoli jiného orgánu v těle. Stav kůže je vnějším projevem našeho vnitřního zdraví, takže vše, co vkládáme do svého těla, se odráží na vzhledu naší pokožky. Žádná izolovaná živina nám nevykouzlí zářivě krásnou pokožku - ke zdraví kůže přispívá velké množství vitaminů a nerostných látek, proto je vy-

rovnané stravování tak důležité. Jak by mělo ale vypadat?

- Pokud chcete dodat své pleti vše, co potřebuje, na začátku seznamu určitě musí být voda. Pomáhá při vyživování kůže, při jejím zvlhčování zevnitř a při vylučování odpadních látek. Jestliže nepijete dostatek vody, tělo se odvodňuje, což se na kůži vždy projeví. Denně bychom měli vypít v průměru 6 - 8 sklenic vody (na každých 10 kg tělesné váhy 1 dl). Pokud často cvičíte nebo pijete hodně kávy, čaje, příp. alkoholu - tedy nápojů, které působí jako diuretika (zvyšují množství moči), měli byste příjem vody ještě zvýšit.
- Zapomenout určitě nesmíte na kolagen. Ten totiž zlepšuje pokožku, zpomaluje proces stárnutí, potlačuje vrásky, strie a celulitidu. Vaše pleť bude hebká, vysoce hydratovaná a vyživovaná. Posílíte vlasy, podpoříte jejich růst, objem, pružnost a pevnost. Zpevníte nehty, přestanou se třepit a lámat. Vždy je ideální kombinace - doplnit kolagen zevnitř a zároveň ho přidejte v krému s protivráskovým účinkem.

A proč je kolagen tak důležitý? Pokud se zeptáte odborníka na to co je kolagen, asi uslyšíte podobnou definici: Kolagen je skleroprotein, extracelu-

lární, tvoří téměř 30% hmotnosti bílkoviny člověka, 10% jeho celkové hmotnosti a až 70% proteinů v kůži. Kolagen je zodpovědný za pružnost a pevnost kůže, dodává pevnost a podporu tělesným tkáním - kromě kůže také kostem, šlachám, svalům, chrupavkám a cévám. Pokud ho v těle máme "tak akorát" je všechno v nejlepším pořádku. Problém je ale v tom (a prokázaly to mnohé mezinárodní studie), že již kolem 25-ho roku života začíná množství přirozeného kolagenu v lidském těle klesat. Naše tělo si ho totiž dokáže samo tvořit do věku kolem dvaceti let. Pokud ho do těla nedoplňujeme, dochází kolem čtyřicátého roku věku k jeho úbytku až o 1% ročně - do 70 let našeho věku tedy obvykle ztratíme až 30% kolagenu. A protože už víme, že kolagen je důležitý zejména pro elasticitu pokožky, dochází vlivem jeho nedostatku k projevům jejího stárnutí, což se projevuje například tvorbou jemných a hlubších vrásek, nebo problémy s pohybovým aparátem, jako jsou například artritida a problémy s klouby.

Chceme-li tyto projevy "stárnutí" pokožky a pohybového aparátu, způsobené úbytkem kolagenu, zastavit, musíme tělu kolagen dodávat.

Zdravá kůže potřebuje nevyhnutelně antioxidační živiny, jimiž jsou především vitaminy A, C a E. Podílejí se na ochraně kůže před volnými radikály



lární, ve vodě nerozpustná bílkovina, která je základní stavební hmotou pojivových tkání. Tvoří cca 25 - 30 % všech proteinů v těle savců, v případě lidského těla to tedy znamená, že kolagen

(částičky, vyskytující se ve znečištěném prostředí, cigaretovém dýmu, vznikají též vlivem UV záření, ale i běžným metabolickým procesem v těle).

Foto: Shutterstock.com



CERTIFIKOVANÁ ČESKÁ  
**EKO** DROGERIE  
V **EKO** OBALECH



Kam nemůže aviváž, nastupuje  
**L'AVIVAGE**<sup>®</sup> & **PARFUMAGE**<sup>®</sup>  
avivážní kondicionér (čti: parfemáž)



Více jak  
**30 AVIVÁŽÍ**  
VYROBENÝCH  
V ČESKU

**SLEVOVÝ KÓD**  
pro nové zákazníky  
**7MORO20**

**SLEVA 20 %**  
na všechny aviváže  
a parfemáže.

Platnost kódu  
**do 12.9.2021**,  
pouze na [www.dedra.cz](http://www.dedra.cz).

Více na **WWW.DEDRA.CZ**

Kód lze uplatnit  
pouze 1x na zákazníka.

*Víte, jak na zdravý spánek?*



*Spánek je nenahraditelnou součástí života. Náš mozek se díky němu zbavuje toxinů, tělo se uvolní a zregeneruje své síly. Při jeho nedostatku může docházet ke zhoršení paměti, kolísání hmotnosti, oslabení imunity a může vést ke zvýšenému riziku vážných onemocnění. Říká se, že spánkem člověk stráví asi třetinu života, je tedy důležité, abychom tento čas trávili efektivně. Rady, jak dosáhnout kvalitního a zdravého spánku, přináší Pharm Dr. Ivana Lánová.*



## PROČ JE KVALITNÍ SPÁNEK DŮLEŽITÝ?

Je obecně známým faktem, že v důsledku nevyspání se nám zhoršuje vní-

poruchy spánku, jako je špatné usínání nebo časně buzení, ale také problémy s chrápáním.

Jak workoholismu předcházet? Pečlivě si rozplánujte denní aktivity, ráno vstávejte ve stejnou hodinu a připravte se tak, jako byste šli do práce. Provedte



*REM (rapid eye movement) fáze je poslední a současně nejhlubší část spánku, kdy se nám zdají sny, součástí jsou také rychlé pohyby očí, zrychluje se dech a případné probuzení v této fázi zapříčiní, že pocítujeme únavu.*

mání, motivace, koncentrace a mentální procesy nám trvají značně déle. Kromě těchto projevů může nedostatek spánku vést i ke zvýšené hladině stresu, bolesti hlavy a celkové ztrátě chuti do života. Spánek je čas, kdy nedochází pouze k regeneraci našeho mozku, ale také celého těla. „Při nedostatku kvalitního spánku tělo nestihá načerpat potřebnou sílu, což se projevuje únavou ale i zhoršením některých funkcí,“ vysvětluje Lánová a pokračuje: „Významně se zvyšuje i riziko vážných chronických onemocnění, jako je diabetes, kardiovaskulární problémy, demence či Alzheimerova nemoc.“ Nedostatek spánku tedy určitě není dobré podceňovat, a pokud trpíte dlouhodobou nespavostí, zvažte návštěvu odborníka. Existují i tzv. spánkové laboratoře, které se specializují nejen na

## WORKOHOLISMUS MŮŽE VÉST K PORUCHÁM SPÁNKU

V souvislosti s koronavirovou pandemií se home-office stal součástí životů mnohých z nás. Tento způsob ochrany našeho zdraví se ale může při nesprávných praktikách proměnit v našeho nepřítel. V situaci, kdy je každý svým pánem a organizuje si svůj čas sám, mohou lidé buď propadnout prokrastinací, nebo workoholismu. V druhém případě si lidé často krátí čas na spánek, který místo toho tráví prací. „Nedostatek odpočinku se pak odráží ve zvýšené hladině stresu, může se dostavit přerušovaný nekvalitní spánek či úplná nespavost,“ vysvětluje Ivana Lánová a dodává: „Únava a nesoustředění se často kompenzuje nadměrnou konzumací kávy, důsledkem čehož pak vznikají ještě větší potíže s usínáním.“

základní hygienu, a pokud je to možné, oddělte pracovní prostor od zbytku domácnosti, rozhodně nepracujte v posteli. Nevynechávejte ani fyzickou aktivitu a procházky venku.

## SPÁNEK OVLIVŇUJE IMUNITU

Nedostatek spánku může kromě zhoršení paměti či kolísání hmotnosti vést i k oslabení imunitního systému. Naše tělo spánek využívá k regeneraci a odvádění toxinů, pokud mu však nedopřejeme dostatek času, nedokáže nabrat potřebné síly a proti nákaze se nedokáže dostatečně bránit. Jedinci, kteří kvalitní spánek podceňují, jsou proto náchylnější k nachlazení a různým virovým onemocněním. Ivana Lánová dále vysvětluje: „Při nákaze naše tělo zmobilizuje veškeré ochranné



funkce imunitního systému, aby s infekcí bojovaly. Tento proces tělo vyčerpává, a my pocítujeme únavu. V případě onemocnění je tedy důležité pobývat v posteli, nepracovat, hodně odpočívat a dopřát tělu dostatek spánku k regeneraci.“

Tento fakt potvrzuje i americký výzkum univerzity v San Francisku z roku 2015, který se věnoval tomu, jak dokáže tělo bojovat s onemocněním v závislosti na délce spánku. Výsledky ukázaly, že čím kratší bylo trvání spánku jedinice před vystavením viru, tím větší byla pravděpodobnost jeho onemocnění. U účastníků výzkumu, kteří spali pouze 5 hodin, dosahovala míra infekčnosti 45 %. V případě 7 hodin spánku infekčnost klesla na 17 %, což neomylně potvrzuje vztah mezi imunitou jedinice a délkou jeho spánku.

## BYLINKY, DOPLŇKY STRAVY

Ne vždy máme to štěstí, že se spánek dostaví sám. „Pokud vás jednou za čas trápí nespavost či neklidný spánek, není hned nutná návštěva lékaře. Existují uklidňující bylinky a různé doplňky stravy, které mohou pomoci,“ radí Lánová.

**Uklidňující účinky mají například:**

- **Meduňka** – pomáhá proti nespavosti, uvolňuje napětí, úzkosti, pomáhá odblokovat stres, je vhodná při mírných zažívacích potížích, včetně nadýmání
- **Třezalka** – je účinná proti úzkostem, strachu a depresím, používá se při různých nervových onemocněních, navodí pocit klidu, který vede ke klidnému spánku
- **Mučenka** – díky svým sedativním účinkům uklidňuje a navozuje spánek, pomáhá při úzkostech, má také protikřečové a mírné analgetické účinky
- **Mateřídouška** – kromě uklidňujících účinků navozu-

*Průměrný  
dospělý spí  
v noci asi  
7 hod. 33%  
populace spí  
6,5 hodin za  
noc.*

je také dobrou náladu, pomáhá proti stresu a nervovému vypětí, působí protizánětlivě a uvolňuje křeče

- **Kozlík** – podporuje usínání a zdravý spánek, duševní zdraví a relaxaci
- **Vitamin B6** – přispívá k normální činnosti nervové a psychické soustavy
- **Hořčík** – přispívá k normální činnosti nervové a psychické soustavy.

Ivana Lánová na závěr dodává: „Pokud problémy s nespavostí či kvalitou spánku přetrvávají delší dobu, návštěva odborníka je zcela na místě.“

## DESATERO ZDRAVÉHO SPÁNKU

Na závěr pro vás máme deset rad, které vám pomohou s dosažením zdravého a kvalitního spánku.

- 1 Chodte spát a vstávejte pravidelně ve stejný čas, včetně víkendů.
- 2 Pokud si během dne dopřáváte krátký odpočinek, ujistěte se, že nepřesáhne 45 minut.
- 3 Nepijte alkohol alespoň 4 hodiny před spaním a omezte kouření.
- 4 Omezte konzumaci kofeinu alespoň 6 hodin před spaním. Toto zahrnuje kávu, čaj a kolové či energetické nápoje.
- 5 Vyhněte se těžkým, kořeněným a sladkým pokrmům alespoň 4 hodiny před ulehnutím.
- 6 Pravidelně cvičte, ale ne bezprostředně před spaním.
- 7 Zařídte, aby vám v posteli bylo příjemně a povlečení vám bylo pohodlné.
- 8 Nastavte si v ložnici příjemnou teplotu (18-20 °C), dostatečně větrejte.
- 9 Minimalizujte ve své ložnici světlo a hluk.
- 10 Vyhradte si postel pouze na spaní a sex. Na práci, čtení či sledování televize použijte jiné místo.

Foto: Shutterstock.com



# *Jak začít sportovat a udržovat motivaci rodiny k pohybu*

*Současná situace sice nepřeje kolektivním sportům, cvičení ve skupině nebo s trenérem, ani dětským sportovním aktivitám v kroužcích, ale neznamená to, že bychom měli pohyb vzdát. Pohyb je tím, co člověku pomáhá vyrovnávat se tím, co se mu děje a umět se zorientovat. Jak ale rodinu motivovat k pohybu, když to u části lidí znamená začít se sportem úplně od nuly? Sestavili jsme pro vás tipy, jak zařadit pravidelný pohyb do rozvrhu vaší rodiny a nad čím se zamyslet, než začnete. Ano, pohyb je důležitý pro nás všechny.*

## ZAČÍNÁME CVIČIT PO DELŠÍ DOBĚ

Nemoc, úraz, nedostatek spánku, špatná výživa a neustálé výmluvy, proč si na sebe zase neudělat čas... Hodně lidí se v tom pozná. Určitě je nutné udržovat rodinu v čistotě, nakrmenou, pomáhat

udržovat při chůzi správný postoj těla a hýbat také horní polovinou těla). Nemáte-li výraznou nadváhu, můžete zkusit indiánský běh. To je rychlejší chůze prokládaná vyběhnutím. Určitě se po delší době nečinnosti soustředte na to, abyste raději cvičili pravidelně než

nastavit si sledování počtu kroků, koupit kvalitní sportovní vybavení nebo se porovnávat s kolegy. Jenže cvičíte pro sebe a svoje zdraví. Každý den není stejný. Ačkoliv se říká, že když se vám zdá, že už nemůžete, že je čas přidat, nelze to aplikovat vždy a pro každého.



dětem s domácími úkoly a zajišťovat logistiku. Jenže poznáte ten bod, kdy se můžete zhroutit, protože vyčerpáte veškeré svoje energetické rezervy? Naučte se zastavit a odložit to, co není urgentní na později. Duševní zdraví máte jedno. Ukažte svým dětem, že je dobré se věnovat jakémukoliv pohybu i v této nepříznivé době. Tím je snadněji motivujete. Rozhýbat některé pubertální dítě je umění. U těch menších to bývá o chloupek snadnější, ale člověk musí být zdravý. Jak se začít hýbat? Umíte říci, co vás bavilo v období „před dětmi“? Kolo? Rychlá chůze (bez tašek a zavazování tkaniček)? Nebo lezení na skály? Vybaví se vám ten úžasný pocit, když překonáte sami sebe? Nechybí vám?

### JAK ČASTO SE HÝBAT?

Existuje spousta rad. Kterou vyslechnout? Mezi pravidelný pohyb patří chůze. Může to být také chůze s nordickými hůlkami (ta vám pomůže

intenzivně. Intenzitu přidáte, jakmile se zdokonalíte. Abyste změnili svoje návyky, zkuste to třeba s poctivou pátáctiminutovkou každý den a krátkým dechovým cvičením před usnutím. Je důležité mít na toto cvičení klid. Ptáte se, co se dá za 15 minut stihnout? Předně navyknete tělo na pravidelné cvičení. Můžete stihnout jednu sérii cvičení s činkami nebo kratší ostřejší chůzi v terénu. Před každým cvičením se ale rozehřejte. Můžete chodit na místě, zdvihat nohy, dělat dřepy nebo výskoky. Každé cvičení má mít tři části – zahřátí, cvičení, protažení. Svalová horečka z přetřívání vám může plány na pravidelný pohyb zhatit. Zkuste vydržet alespoň měsíc a uvidíte, že poté se stane pravidelný pohyb vaší rutinou.

### POZNÁM SVOJE LIMITY?

Kolik kilometrů mám každý týden ujet? Jak poznám, že je čas přidat nějaké cvičení? A jak to udělat, když vás bolí kolena nebo záda? Je určitě motivující

Když na vás leze chřipka, máte menstruaci nebo vás čeká operace, je čas respektovat svoje potřeby klidu. Zkuste se naučit rozpoznat, kdy se sami před sebou vymlouváte z nedostatku času, nadšení nebo nechuti něco změnit. A kdy jde o náročný den, ve kterém si máte dopřát odpočinek. S překonáním bariér, které si děláme sami pomůžeme, když si najdete takovou aktivitu, která vám bude dělat radost. Z té pak uděláte zvyk a budete ji dělat se stejnou samozřejmostí jako domácí práce. Rozhodnutí, co vybrat může vzejít také z charakteru vašich aktivit přes den. Kolik času prosedíte každý den? Pracujete manuálně? Cítíte napětí nebo bolest v určité části těla? A máte vždy za zády malé děti?

### PROTAHOVÁNÍ, POSILOVÁNÍ NEBO SPALOVÁNÍ?

Pokud budete dělat jen aerobní aktivity, spálíte hlavně cukry. Pro spalování tuků je nutné tělo zahřát a poté trénovat

# dresy & trička

pro fanoušky i hráče **FOTBAL-DRESY**  
www.fotbal-dresy.cz



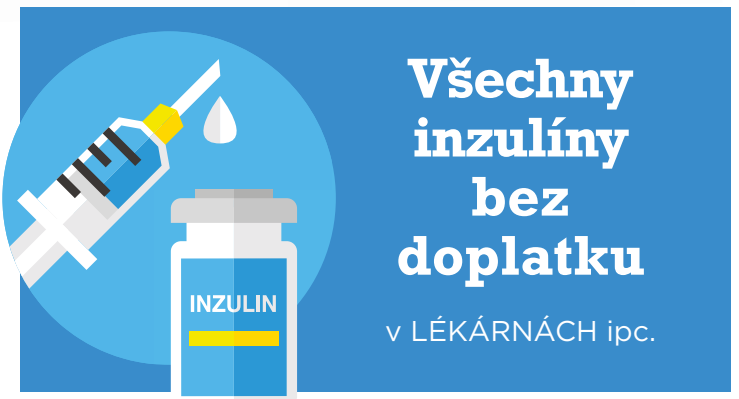
**TIP NA DÁREK:** fotbalové dresy s vlastním jménem.  
Dodání 7 dní. Objednávky a další výběr **WWW.FOTBAL-DRESY.CZ**

INZERCE

## LÉKÁRNY **ipc**

Pro celou rodinu!  
**SLEVY AŽ 60%**  
z doplatků na léky pro všechny  
držitele **PHARMACARD**.

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



Vše pro zdraví...

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

větší svaly (záda, nohy). Po větších sva-  
lech se můžete zaměřit na určité partie  
(biceps, triceps, lýtka) a přidat jednu  
sérii cvičení na břicho. Měli byste tedy  
vědět, co je vaším cílem. Chcete vyrýso-  
vat? Nebo omezit tukovou tkáň? Je pro  
vás důležitější síla nebo pružnost? Pro  
zdravé tělo bychom měli chtít od kaž-  
dého kousek. A trochu těch endorfinů.  
Pak naše hlava nebude tak těžká. Trpíte-  
-li chronickou nemocí, může vám sport  
pomoci vyrovnat se s psychickou strán-  
kou vaší situace. Rozhodně ale chodte  
na preventivní prohlídky, jednou za čas  
si nechejte změřit EKG, sledujte hodno-  
ty cholesterolu, cukru a další hodnoty  
dle typu vašeho onemocnění. Čtyřcít-  
ka a výchova dětí v pubertálním věku  
prověří, zda jste ve dvaceti/třiceti děláli  
to, co bylo pro vaše tělo vhodné. Nikdy  
nevynechávejte závěrečné protažení.  
A pokud holdujete józe, zařaďte jednou  
za čas také silové cvičení. Zejména, po-  
kud děláte více „jinově“.

## SVALOVÁ PAMĚŤ

Svalové buňky se chovají jako paměťové.  
Už proto je jakýkoliv trénink lepší než  
žádný. Prý nikdy nezačínáme od nuly,  
když jsme v minulosti sportovali. To je  
dobrá zpráva. Tělo prý umí na trénink  
zareagovat stejně a svaly vytvořit, když  
už tuto zkušenost mělo. Proto jsou po-  
hybové aktivity v mládí důležité. Život  
totiž občas kartami zamíchá a vy pak  
musíte mobilizovat veškerou morální  
sílu, abyste mohli začít žít opět aktivně.  
Jak dlouhou pauzu vám tělo odpustí?  
I když pokles počtu svalových buněk  
poznáte už za pár týdnů, ti šťastnější  
z vás mohou těžit ze svého aktivního  
sportování i roky poté. Proto zapojte  
svoje děti do jakéhokoliv pohybu,  
i kdyby to měla být chůze za „keškami“  
nebo lukostřelba u babičky na zahradě.

## POSTURA TĚLA A KVALITNÍ DÝCHÁNÍ

K základnímu pohybu – chůzi, potřebu-  
jete jen málo dovedností. Zato důleži-  
tých. Uvědomujte si, zda jste vzpříme-  
ní nebo nechoulíte ramena dopředu.  
Kontrolujte postavení chodidel. Jestli  
máte problém s nožní klenbou, oslovte  
fyzioterapeuta, aby váš stereotyp  
chůze prověřil a doporučil vám vhod-  
né nápravné cviky. Když se dostatečně  
narovnáte, pak bude váš nádech delší

a hlubší. Pánev by měla být ve středu  
osy těla, spíše podsazená a kyčle by  
měly být uvolněné (proto nepřeskakuje-  
te úvodní zahřívání těla). Zkuste si uvě-  
domit, jak dýcháte. Hýbáte u toho ra-  
meny nebo ovládáte dýchání do spodní  
části břicha? Mělké dýchání vám dob-  
rou službu neudělá. Proto se zpočátku  
zaměřte raději na ovládnutí dechu než  
číselné mety.

## SPRÁVNÉ BOTY

Pokud nemáte vhodnou obuv, pořídte  
si takovou, která bude respektovat  
nejen délku chodidla, ale také jeho šíř-  
ku. Pro chůzi v terénu může být obuv  
pevnější, pro běhání bude lepší lehčí  
obuv s odpruženou podrážkou. Cho-  
didlo můžete změřit tak, že si u zdi  
pod něj vsunete list papíru a označíte  
místo, kde máte nejdelší bod. Bota má  
mít ale rezervu tak velkou, aby vás boty  
netlačily. Dejte na svůj pocit a neberte  
jakoukoliv obuv jen kvůli vzhledu nebo  
ceně. Poradte se s personálem. Zjistěte  
si, z jakého materiálu jsou vyrobeny.  
Měly by být prodyšné, stejně jako vaše  
ponožky, aby byl pot řádně odváděn.

## CYKLISTIKA PRO NOVÁČKY?

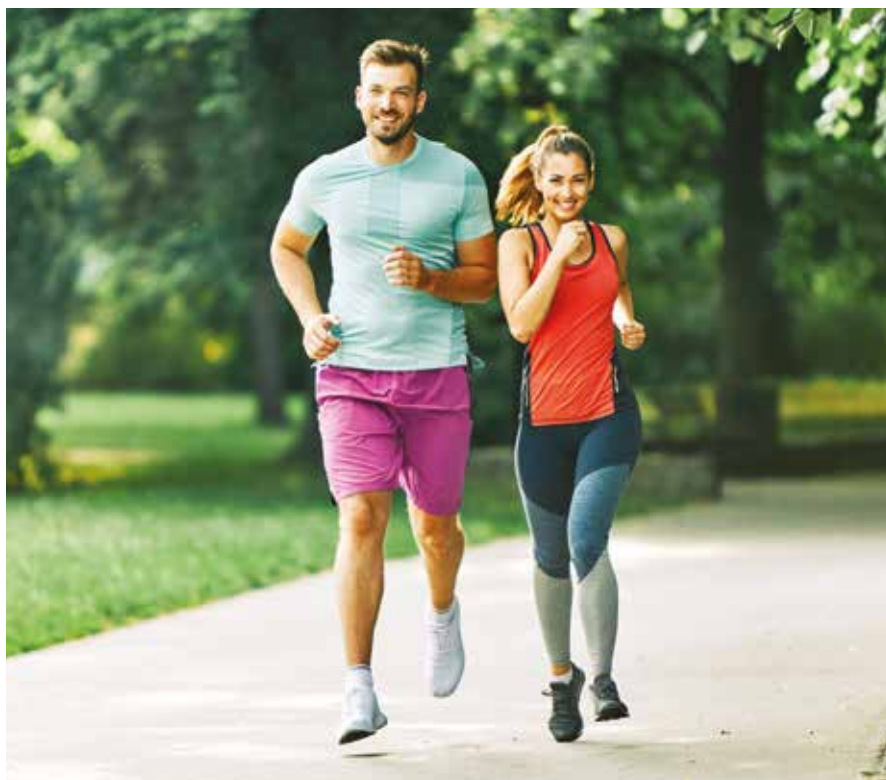
Rádi byste začali s cyklistikou? Do jaké-  
ho terénu se budete nejčastěji vydávat  
(silnice, náročný terén nebo kombina-  
ce)? Naplánujte svůj rozpočet. Silniční,

horské nebo i krosové kolo můžete se-  
hnat v ceně od několika tisíc korun (až  
neomezeně). Někteří z vás by možná  
dali přednost elektrokolům. Když si ne-  
jste jistí, jaký typ vybrat, zkuste si kolo  
pronajmout v půjčovně sportovního  
vybavení. Kromě pořízení základní po-  
vinné výbavy, zvažte, zda nedáte před-  
nost gelovému sedlu a cyklistickým  
kalhotám s vycpávkami (ty vám umožní  
jet delší trasy). Hodit se vám bude také  
brašna na nářadí, stojan na pití nebo  
úzký cyklistický batoh. Někdo bude  
chtít odpruženou vidlici, jiný zase pro-  
dloužení řídítek kvůli lepšímu úchopu.

## TANEC A ON-LINE LEKCE

Zdravou variantou pohybu je také ta-  
nec. Je nám jasné, že se nezačnete vlnit  
jen tak podle sebe. Řada lidí má přiro-  
zené zábrany. Pro začátek se můžete  
inspirovat lekcemi na internetu (třeba  
Centra Tance), kde můžete připojovat  
do živých vstupů formou lekcí na Zoo-  
mu, živých videí nebo předtočených  
hodin. Podobné vymoženosti už v tuto  
chvilku nabízí i jógová studia a učitelé  
baletu. Najmout si můžete také osobní-  
ho trenéra. Ostatně, pokud máte zájem  
o cvičení s TRX, kettlebellem nebo po-  
silování na hrazdě, je dobře zvládnutá  
technika prevencí úrazů.

Text: Hana Moullana,  
foto: Shutterstock.com





# NA ZÁBAVU MUSÍTE CHYTŘE!

## NOVINKY

Deskové hry pro dětské party, rodinou zábavu či legraci s přáteli  
Každý rok přinášíme mnoho nových her, které vás nejen zabaví, ale zároveň rozvíjejí užitečné dovednosti a prověří vaši fantazii, rychlost a zručnost. Hry také upevňují mezilidské vztahy.



## BESTSELLERY

Naše nejprodávanější hry jsou zárukou skvělé zábavy kdekoli  
Kdo by neznal legendární hru Activity? Nabízíme ji v několika variantách, abyste se nikdy nenudili! Oblíbená je také hra Cink a Rummikub, kterou hrají i hollywoodské celebrity.



## OCENĚNÉ HRY

Prestižní ocenění od herních expertů i samotných rodičů  
Herní kvality našich výrobků prověřují soutěže herních asociací, jako například Hra roku. Své ocenění jim udělili také rodiče, či kluby fanoušků deskových her.



DOPRAVA ZDARMA NAD 500 Kč NA [WWW.ESHOP-PIATNIK.CZ](http://WWW.ESHOP-PIATNIK.CZ)

# *Jak si vytvořit tréninkový plán?*

## *4 složky nezbytné pro vyvážený trénink*





*Objevte, co ve vašem tréninku chybí, přizpůsobte ho svému tělu a svým potřebám a dosáhněte tak lepších výsledků ještě rychleji.*



„Vyvážený přístup je podle mého názoru nejlepším způsobem, jak dosáhnout zdravého a aktivního životního stylu. Správně strukturovaný trénink vám pomůže předejít zbytečným zraněním a zlepšit celkové výsledky. Díky tomu můžete dosáhnout svých cílů dříve a lépe,“ říká fitness expertka Samantha Clayton. „Všichni máme své oblíbené a neoblíbené aktivity. Pokud svou cvičební rutinu přizpůsobíte tomu, co vás baví, bude snadnější si udržet motivaci a odhodlání k dosažení vytyčených cílů,“ dodává Clayton. Seznamte se se čtyřmi složkami, které by měl obsahovat každý tréninkový plán.

**Protahování:** Díky pravidelnému protahování si budete fyzicky více věřit. Zároveň vám pomůže lépe vnímat držení těla. Mezi další přínosy patří zlepšení stability kloubů a svalové flexibility či uvolnění svalového napětí.

Provedení dynamického strečinku a statického protažení po cvičení nemusí zabrat více než 10 minut, i tak však pocítíte zásadní rozdíl. Ujistěte se, že každé vaše cvičení začíná rozcvičkou a končí uvolňujícím protažením.

**Kardio:** Aktivity zaměřené na kardiovaskulární systém prospějí vašemu srdci a pomohou spálit přebytečné kalorie. Srdce je sval, a pravidelná zátěž tudíž může zlepšit jeho výkon. Pokud se budete kardio cvičení věnovat pravidelně, dojde v dlouhodobém horizontu ke snížení klidové tepové frekvence, což je pro naše zdraví prospěšné. Můžete přitom vyzkoušet celou řadu aktivit, mezi nejoblíbenější patří chůze, běh, cyklistika, tanec či plavání, ale vhodná je i jakákoli jiná činnost, při které dochází ke zvýšení tepové frekvence.

**Síla:** Pokud do svého tréninkového plánu zařadíte silová

*Příprava kvalitního  
tréninkového plánu je  
velmi specifickým  
požadavkem sportovce,  
protože každý má  
vlastní fitness cíle,  
představu o cvičení  
i čas na trénink.*



cvičení, brzy si začnete všimnout změn na vašem vzhledu i v tom, jak se cítíte. V ideálním případě se dostaví ztráta nadbytečného tělesného tuku a získáte svalovou hmotu, což není přínosné jen z estetického hlediska – vaše tělo tak bude rovněž schopné efektivněji spalovat kalorie. Čím více svalové hmoty oproti tuku se v těle nachází, tím více kalorií spotřebuje pro svůj běžný provoz.

Růst svalů lze stimulovat pravidelným cvičením s vlastní vahou nebo s činkami a závažími. Zařazení silových cviků třikrát nebo čtyřikrát týdně může ve spojení se stravou bohatou na bílkoviny přinést kýžené výsledky.

**Vytrvalost:** Pravidelná fyzická aktivita posílí vaše svaly alepší celkovou vytrvalost. Když cvičíme, tělo musí dodávat kyslík a živiny do tkání, aby mohl kardiovaskulární systém správně fungovat.

Když srdce a plíce fungují efektivněji, budete mít více energie každý den. Kardiovaskulární vytrvalost můžete vylepšit postupným prodlužováním tréninku, svalovou vytrvalost zase navyšováním zátěže a počtu opakování při silovém cvičení. Budování vytrvalosti je dobré věnovat alespoň jeden trénink týdně.

Každý z nás má jiné potřeby a cíle. Osobní přístup k vytváření tréninkového plánu je proto nejlepším řešením. Můžete se sami rozhodnout, jak velkou část plánu budou tvořit konkrétní druhy tréninku podle toho, co potřebujete a co vám vyhovuje. Zatímco budete experimentovat s různými tréninkovými aktivitami, vedte si deníček. Až budete cítit, že jste našli ideální kombinaci, budete mít vše přehledně zapsané.

Foto: Shutterstock.com

# Získej zpět svůj čas!



Nutričně nadupané  
jídlo do minuty



Bez nákupů  
a špinavého nádobí



Pro dospělé  
i děti od 3 let

**mojmana.cz**

Během těhotenství, kojení nebo nemoci doporučujeme konzultovat konzumaci Many s lékařem.



INZERCE

## OBJEVUJTE SPOLEČNĚ SVĚT S KOSTKAMI LEGO® DUPLO®

Děti milují zkoumat a objevovat svět kolem sebe. Zajímá je, jak fungují auta, co všechno mohou vidět na pouti i jak se třídí odpad. Na průzkum nejrůznějších věcí a situací se batolata mohou vydat s kostkami LEGO® DUPLO®, které podporují celostní vývoj dítěte. Ten hraje nezastupitelnou roli při rozvoji potenciálu už v raném dětství a zdůrazňuje důležitost rozvíjet dítě ve všech směrech, od sociálně emočních základů, fyzického rozvoje přes kognitivní dovednosti až ke kreativitě.



## KVĚTINOVÉ VODY A JEJICH BENEFITY A VYUŽITÍ

Říká se jim květové vody, ale také hydroláty nebo hydrosoly. Vznikají poměrně jednoduchým procesem – jsou vedlejším produktem parní destilace éterických olejů. Získávají se ponořením rostliny do nádoby s destilovanou vodou a zahřátím. Obsahují všechny prospěšné esence extrahované (= vyluhované) rostliny. Ve výsledku se od éterických olejů liší hlavně tím, že jsou jemnější, a právě proto jsou vhodné k přímé aplikaci na kůži.

V Goodie najdete jenom produkty s dobrou karmou. Květové vody můžete vybírat na [www.goodie.cz](http://www.goodie.cz).





*Je čas na letní úklid!*

*Vyzkoušejte 5denní výzvu pro dokonale čistou domácnost!*



*Úklid máme obvykle spojený s jarem. Jenomže od jara už uplynula nějaká doba a je zapotřebí důkladně uklidit znovu. Vyzkoušejte naši 5denní výzvu a pusťte se s vervou do každoročního rituálu! Poradíme vám, jak si práce naplánovat tak, abyste na nic nezapomněli...*

V domě je řada míst a zákoutí, na která při běžném úklidu někdy zapomínáme – ale při velkém gruntování byste je rozhodně neměli opomíjet! Aby pro vás velká júklidová výzva nebyla příliš velkým soustem, odborníci doporučují takzvané „naporcovat slona“ – to znamená větší cíl rozdělit na menší kousky, protože potom se úkol nezdá tak velký a je snadněji splnitelný. Stačí hodinka až dvě denně a za týden budete mít domácnost jako ze škatulky! Připravili jsme pro vás plán na každý den, díky němuž zvládnete úklid levou zadní. A k tomu jsme navíc dostali tipy od odborníků. Mikrobiolog ze společnosti Dyson prozradil, jak uklízet, aby šla práce rychle od ruky a byla efektivní...

## PONDĚLÍ: DEN ÚKLIDU LOŽNICE

Věděli jste, že roztoči a jejich výkaly jsou celosvětově nejčastějšími příčinami alergických onemocnění? Roztoči se primárně živí částicemi odumřelých kožních buněk, kterých ztrácíme nejvíce v noci. Jelikož v posteli trávíme třetinu našeho života, je pravděpodobné, že naše matrace jsou pak plné roztočů a jejich výkalů. Je tedy čas na důkladnou očistu!

**1** Vyperte ložní prádla na 60 °C nebo 90 °C. Tím pomůžete rozložit alergeny (bílkoviny) a snížit jejich množství pod hranici vyvolávající alergie. Vyperte nebo vyměňte peřiny a polštáře, abyste eliminovali výskyt roztočů a šupinek kůže ve vaší posteli.

**2** Pravidelně z obou stran vysávejte matrace, abyste z nich odstranili roztoče a šupinky kůže. Obě strany matrace vysajte vysavačem se zvýšenou filtrační schopností. Tím zabráníte zpětnému vypouštění alergenů do místnosti.

**3** Důkladně vyčistěte komodu, skříň a zásuvky v ložnici. Tato místa se vyprazdňují a uklízejí zřídka, ale i tam, kde si ukládáte čisté oblečení, se může hromadit prach a drobná vlákna. Roztoči žijí všude tam, kde mají zdroj potravy, takže kdekoli je prach, mohou být i roztoči.

*„ Vysáváním odstraníte veškerý prach, který se rozvířil a usadil na podlaze, aby se běžnými činnostmi neroznášel po domácnosti – kdekoli se nachází prach, mohou se vyskytovat roztoči. „*



## ÚTERÝ: DEN ÚKLIDU KUCHYNĚ

Protože je kuchyň místem, kde manipulujeme s jídlem a připravujeme pokrmy, měla by být dokonale čistá. Přesto se však najdou místa, na která někdy zapomínáme. Poradíme vám, na co se při jejím úklidu soustředit...

**1** Vysavačem s účinným filtračním systémem odstraňte prach z horních desek kuchyňské linky, případně jej setřete čistým vlhkým hadříkem nebo čisticími ubrousky. Toto je často přehlížené místo, kde se prach hromadí a prouděním vzduchu se může dostat do vzduchu v kuchyni.

**2** Vyprázdněte kuchyňské pulty a skříňky, abyste je mohli důkladně vyčistit. Vysajte prach a nečistoty, pak je umyjte teplou vodou se saponátem. Následně všechny povrchy osušte.

**3** Vyprázdněte lednici a mrazák a všechny povrchy omyjte teplou vodou se saponátem nebo čisticím prostředkem. Vysajte celou zadní stranu lednice i mrazáku a prostor pod nimi. Nevynechejte ani chladicí prvek na zadní straně, protože tím zvýšíte výkon spotřebiče.

## STŘEDA: DEN BOJE SE SKRYTÝM PRACHEM

Prach, to nejsou jen viditelné chuchvalce povalující se v koutech, anebo šedá vrstva na políčkách... Skutečný prach je komplikovaný soubor různých složek, včetně roztočů, jejich výkalů, bakterií, plísní, drobného hmyzu a dalších nečistot, které mohou způsobovat alergie. Nečistoty jsou mikroskopické, přesto způsobují nepříjemnosti. Velikost roztoče, spory plísní a dalších alergenů se často pohybují mezi 0,5 až 5 mikrony.

Pro srovnání: průměr lidského vlasu má kolem 50 mikronů. Proto při úklidu nespolehejte jen na úklid viditelného prachu, ale myslete i na ten neviditelný...



# Porod miminka – jedinečné rozhodnutí ve výjimečné chvíli

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

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

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

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

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



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

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

dnes představují alternativu pro buněčnou terapii a regenerativní medicínu.

**Proč Cord Blood Center?**

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

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

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

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

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

**1** Vysajte místa, která nevysáváte pravidelně. Přemístěte mobilní nábytek a vysajte pod ním i za ním, zaměřte se také na rámy obrazů, škvíry i v klávesnici...

**2** Prach ze stěn odstraňte setřením vlhkým hadříkem nebo čisticími ubrousky, případně pomocí vysavače s účinnou HEPA filtrací. Na určitých typech stěn může prach přispívat k tvorbě plísní. Pokud je místnost vlhká a není dobře větraná, může prach

**1** Zaměřte se na stínítka lamp a svítidla. Ve stínítcích a svítidlech se hromadí prach, který se pak může na žhavých žárovkách pálit a produkovat těkavé organické látky a zápach nebo se může vlivem proudění teplého vzduchu kolem žárovek šířit



*” Ke snadnému utírání prachu používejte čistý vlhký hadřík nebo čisticí ubrousky, případně jej vysajte vysavačem s účinným filtračním systémem. ”*

**2** Vysajte pohovku a křesla, mohou totiž ukrývat nejen nečistoty, ale také roztoče, šupinky kůže a další alergeny, jako je pyl a potravinové alergeny. Vyperte všechny potahy a polštáře, abyste snížili množství prachu, který se v nich drží.

### **ČTVRTEK: DEN ČIŠTĚNÍ STĚN A STÍNĚNÍ**

Neviditelný prach se hromadí rovněž v bytových textilích, které by měli alergici ve svých domácnostech eliminovat. Může ulpívat ale i na různých typech stínění. Kromě mytí samotných okenních rámu a skel se zaměřte také na žaluzie, závěsy či rolety. A čisté by měly být i stěny, kde se uchytávají nejen drobné pavučiny, ale také prach...

**1** Spousta prachu se může hromadit v závěsech a roletách. Nezapomínejte je pravidelně vysávat hubicí s měkkým kartáčem nebo je vyperte, pokud je to možné a praktické.

působit jako zdroj živin pro vznikající plísně.

### **PÁTEK: DEN ÚKLIDU SVÍTIDEL A RADIÁTORŮ**

A jdeme do finále... Další dávka skrytého prachu ulpívá také na svítidlech a za radiátory, na tyto prostory byste se proto měli zaměřit v posledním dni úklidu.

dál do místnosti.

**2** Prostor za radiátory – skryté místo, které se při běžném úklidu často vynechává. Za radiátory se hromadí významné množství prachu, a ten se může prouděním teplého vzduchu z radiátoru roznášet po místnosti. Radiátor není dostatečně horký na to, aby bakterie zahubil, mohou tedy přežívat v prachu usazeném za radiátorem.

Foto: Shutterstock.com

### **Nezapomeňte na prádlo**

K úklidu samozřejmě patří i ekologické a účinné praní. Hraní v přírodě, na hřišti či zahradě s sebou přináší kromě vydovádění dětí i špinavé oblečení od trávy či bláta. Nás dospělé zase umí nemile překvapit skvrna na oblečení od make-upu, pera, rtěnky, potu nebo červeného vína. Co s tím? Nejúčinnější zbraní v boji proti nechtěným skvrnám je rychlost a účinný prací prostředek.

Jak tedy správně postupovat, když zjistíte, že je vaše prádlo znečištěno? Co nejrychleji ho namočte do studené vody. Teplá voda by totiž jen podpořila usazování pigmentů do látky a ztížila by její odstraňování. Oblečení nedrhněte a skvrnu rozhodně nerozmazávejte ubrouskem. Pokud nemáte možnost oblečení namočit do studené vody, místo znečištění pořádně vysušte.

Znečištěné prádlo následně vložte do pračky, nastavte doporučenou teplou vodu a prací režim. A nezapomeňte zvolit vhodný prací prostředek. Na trhu již jsou prací prostředky určené k praní i obtížně odstranitelných skvrn, jakými jsou tráva, červené víno, krev, bláto či mastnota, a to i během praní i při nízkých teplotách od 20 ° C.



# NOVINKY Z KRUHU



1.saz 69,-

## Maranell® - superpřevyšlý jahodník

který neúnavně plodí až do zimy, nejlahodnější jahody jaké si jen umíte představit



od 99,-

## Velkoplodé maliníky

vynikající velkoplodé odrůdy s vysokou a pravidelnou plodností. Velké plody mají skvělou chuť.



149,-

## Borůvka Amelanchierova

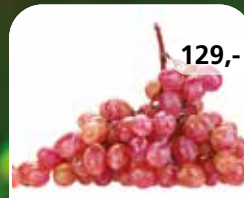
nepotřebuje rašelínu, 10-15kg z každého keře, odolná mrazu, vhodná i do hor.



1 pár samec + samice 298,-

## Mrazuvzdorné KIWI FRESH JUMBO

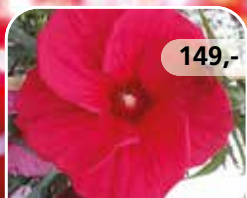
Velkoplodá odrůda arguty spolehlivě plodí výtečné plody bohaté na vitamíny. Nemusí se loupat!!!



129,-

## Réva LIDI

velmi odolná a úrodná raná odrůda, zraje již od srpna a je rezistentní!!! Veliké hrozny s extra sladkými bobulemi



149,-

## Ibisek s obřímí květy

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



99,-

## Myrobalán plodový

žluté sladké plody, velmi odolný vhodný i do hor. Bohatě plodí. Netrpí chorobami.



189,-

NOVINKA

## Réva SUPERNOVA

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



12ks od 89,-

SUPERCENA

## Jahody velkoplodé

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



199,-

## Réva Vostorg žlutý

skvělá odrůda s velikými a mimořádně chutnými bobulemi. Neuvěřitelně úrodná. Zraje od srpna. Velmi odolná mrazu!!!



149,-

## Réva Karmen

mrazuvzdorná velmi odolná odrůda, zraje již koncem srpna. Velké hrozny výtečné chuti.



149,-

## Černý SLADKÝ rybíz

zakrslý - Little Black Sugar® je nově vyšlechtěná odrůda vhodná i na balkon. Keř roste kompaktně a v dospělosti nepřesahuje 100cm. Výtečná chuť.



149,-

## Velkoplodá líska Tonda Romana

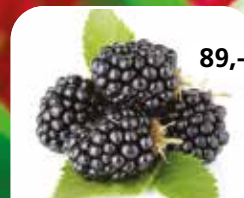
odrůda s velikými plody a vysokou plodností, zraje již v září.



od 149,-

## Stáleplodící maliníky

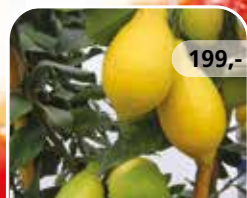
plodí na starých i nových výhonech od července až do zimy. Vysoké výnosy.



89,-

## Ostružina obří beztrnná

veliké sladké plody plné šťávy, bujně roste a hodí se i na pergolu či plot



199,-

## Citroník LISA - šťavnatý

velmi úrodný citroník vhodný i do bytu. Tyto řízkované sazenice velmi brzy a bohatě plodí.



189,-

## Fíkovník Violette Dauphine

velmi úrodná odrůda s většími plody s výbornou chutí. Je odolný mrazu a v teplejších oblastech přezimuje i venku



různé druhy 89,-

Rakytník řešetlákovitý - vitamínová bomba- jedina z nezdравějších rostlin, bohatě plodí v každé zahradě.

později rašící odrůda (neomrzá) s velikými plody. Roubované sazenice



69,-

## Cibule sibiřská

nevymrzá a lahodné cibulky rostou v patrech a tak se jí také říká poschodová cibule



149,-

## Obří jahodník Gigamax

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

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

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

e-shop:

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

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

OD NÁS TO ROSTE

Po prázdninách se vracíte zpátky ke svým povinnostem nejen školáci, návrat se týká nás všech, kdy po létě opět usedáme ke kancelářským stolům. K již tradiční výbavě každého školáka neodmyslitelně patří gumovací pera **Pilot FriXion Ball**. Protože ale Pilot nezapomíná ani na dospěláky, přináší v letošním roce kolekci elegantních gumovacích rollerů

**Pilot FriXion Point Clicker** určenou právě jim. Značka Pilot dlouhodobě myslí i na naši planetu a představuje další novinku z ekologické kolekce per – kuličkové pero Ecoball z řady B2P.



## DOPLNŮJETE TĚLU SPRÁVNĚ OMEGA-3 KYSELINY?

Omega-3 kyseliny jsou důležité pro správný vývoj zraku i mozku už od dětství a v dospělosti navíc pro kardiovaskulární systém. Můžete vyzkoušet doplněk stravy Omega Intelligent 250 MG DHA. 1 kapsle obsahuje optimální denní dávku 250 mg DHA.

**Cena: 229 Kč**

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



### Pohlazení na duši

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

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

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

Těším se na Vaši návštěvu.

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



### První doušky s novým hrnečkem

Přecházíte z pití z lahvičky a hledáte první hrneček pro své dítě? **Tréninkový hrneček Easy Switch** značky LOVI bude skvělou volbou, jak naučit své dítě pít samostatně! **Lehoučkový hrneček** padne díky praktickým úchytům dětem pěkně do malých ručiček. Pítka je vyrobeno z **velmi měkkého silikonu**, proto usnadní dětem jeho stisknutí a vytékání tekutiny je rychlejší. **Unikátní tvar pítka** ve stylu čajové lžičky je vhodný pro děti, které přecházejí z pití z lahve. Děťátko nemusí věnovat přílišné úsilí při pití a bude mít radost z každého doušku! Čeká na vás v designu **Buddy Bear** nebo **Indian Summer**, objem 150 ml.

Facebook.com/slaskouLOVI Instagram.com/lovi\_cesko www.lovibaby.com LOVI Česká republika

## První pomoc na doma i na cesty

### ActiMaris Gel



### Na rychlé hojení:

- puchýře, odřeniny, akné
- záněty dásní, afty, opary
- popáleniny, řezné rány

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

Zdravotnický prostředek. Čtěte příbalovou informaci.



## MASÁŽNÍ TERAPIE KOMBINOVANÁ S MAGNETOTERAPIÍ!

Každý z nás si snaží udržet svoje tělo a pokožku v perfektní kondici a tento návlek vám k tomu přispěje a tudíž by vám rozhodně neměl chybět v koupelně.

V měkkém, lehce udržovatelném návleku na ruku, je uloženo 7 rotujících bipolárních magnetických koulí, které dokonale přilnou k pokožce.

Adonis®



**K dostání na [www.adonis.cz](http://www.adonis.cz)**

enerex  
CZE

## SERRAPEPTÁZA, PŘÍRODNÍ ENZYM

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

[www.enerex-vitaminy.cz](http://www.enerex-vitaminy.cz)



1999,-

## GEL PO BODNUTÍ HMYZEM

Přípravek k lokálnímu ošetření pokožky příjemně chladí. Má znečítlivující účinky. Snižuje pocit pálení a svědění po bodnutí. Lze jej použít také k uklidnění pokožky například po spálení kopřivami.





### PEKÁRNA S VŮNÍ SKOŘICE

**Moderní příběh Romea a Julie v kulisách půvabného švédského městečka**

Lovisa Lindegrenová žije v Londýně svůj sen – dokud během jediného týdne nepřijde o práci i o snoubence. Zcela na dně se vrací do rodného Švédska, do malebného městečka Halleholm, kde zdědila po svých prarodičích bývalé pekařství na náměstí. Protože v Londýně nasbírala zkušenosti coby pekařka, rozhodne...



### KNIHKUPECTVÍ ZTRÁT A NÁLEZŮ

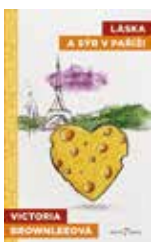
Když se Natalie Harperová v důsledku tragické události zároveň stane majitelkou dluhy zatíženého sanfranciského knihkupectví a začne pečovat o svého dědečka, který má problémy se zhoršující se pamětí, nemusí se dlouho rozhodovat, co dostane přednost. Její plán knihkupectví prodat, aby měla z čeho hradit...



### ROMÁN Z POKOJE 128

**Příběh o kráse a síle psaného slova, magii potkávání a kouzlu dopisů**

Když si Anne-Lise objednává pokoj č. 128 v hotelu Beau Rivage, aby mohla strávit krátkou dovolenou v Bretani, ještě netuší, jak se jí tím promění život. V nočním stolku objeví rukopis knihy... a v něm adresu. Jako láhev vylovenou z moře posílá...



### LÁSKA A SÝR V PAŘÍŽI

Ella se plná očekávání a vzrušení připravuje na večeri se svým přítelem, se kterým chodí přes osm let. Zdá se, že konečně nadchází chvíle, kdy ji požádá o ruku. Večere však skončí překvapivým rozchodem. Se zlomeným srdcem, na prahu třicítky se Ella rozhodne opustit Melbourne, přestěhovat do Paříže a...



### LÁSKA A KOZY NA VENKOVĚ

**Dobrodružství s vůní sýra pokračuje na francouzské kozi farmě.**

Ellin život v Paříži se po zbledlém prvním roce, plném zvykání si na evropskou kulturu, pendlování mezi dvěma potenciálními objekty lásky a objevování stovek druhů sýra, konečně ustálil. Už půl roku žije se svým partnerem, prodávacem sýrů Sergem, a oba se mají báječně... dokud do jejich pohody nepřistanou...



### MEDVÍDEK PŮ - ZAČÍNÁME ČÍST - DÝŇOVÉ PŘEKVAPENÍ

Knižka pro nejmenší čtenáře plná krásných obrázků.



### KRÁLOVSTVÍ ČURBESKOV

**Z tohoto bince vám bude přecházet zrak! Naleznete všechny zatoulané předměty?**

Vítejte v království všeho nepořádku! Čurbeskov je plný harampádí, lidí i zvířat – a některé z nich dokážou najít jen ti nejpozornější. Vydejte se s dětmi objevovat ukryté věci na zábavně ilustrovaných stranách, které vám pořádně zamotají hlavu. Rozhodně to není tak jednoduché, jak se může na první pohled zdát. Pozor, dá zabrat i rodičům!



### BYL JEDEN DOMEČEK

Velké leporelo pro nejmenší se zábavnými úkoly, zaměřenými především na rozvoj logického myšlení a představivosti. Na osmi celostránkových ilustracích se malí čtenáři seznámí s rodinou Broučkových, jejich domečkem i domácími mazlíčky.



### OBA NA KONCI ZEMĚ

**Život neexistuje bez smrti a láska bez ztráty. Dojemný příběh od bestsellerového autora Adama Silvery.**

Když Mateovi zazvoní těsně po půlnoci telefon a dozví se, že tento den bude jeho poslední, najednou neví, co dělat. Rufusovi zazvoní telefon se stejnou zprávou, právě když se pere s novým klukem své expřítelkyně. Rufus už ztratil celou svou rodinu, a tak ví, jak to s telefonáty chodí. Ale ani tak to není snazší. Kluci se neznají, ale rozsudek smrti je svede dohromady. A tak se společně vydávají na své poslední dobrodružství...



### ŽIVOT JAKO AMARETTO

**Obstojí v zemi gurmánů a milenců Česka, co si neví rady ani s vařením, ani s muži?**

Tajemné dopisy, které Anně po smrti odkázal její táta, ji v obytném autě přivedly až do italské Kalábrie. Co na ni čeká v proslulém městečku Briatico? Anna se musí naučit vařit a rozklíčovat rodinnou historii. Ráda by tady zapustila kořeny stejně jako mandlovník rostoucí uprostřed její kuchyně, ale k tomu jí chybí to zásadní – partner. Navíc jí jde po krku místní mafie. Když je život hořký jako mandle, je čas pustit se do výroby amaretta...

# TĚHOTENSTVÍ DALO TOMUTO NELEHKÉMU OBDOBÍ SMYSL, ŘÍKÁ **PETRA HŘEBÍČKOVÁ**

Petra Hřebíčková patří mezi obsazované herečky. Na svém kontě má úspěšné komedie jako *Bezva ženská na krku*, *Všechno nebo nic*, *Přes prsty*, *Příliš osobní známost*, či *Štěstí je krásná věc*. Tou poslední letošní novinkou je film *Matky*. Kromě filmu točila televizní filmy a známý seriál *Svatby v Benátkách*. Věnuje se také divadlu, se kterým herectví začínala a které ji přineslo od herecké asociace Cenu Thálie za hru *Maryša*. Ve Švandově divadle, kde má stálé angažmá, ji diváci mohou znát třeba z divadelní role *Cry Baby Cry*.

V létě čeká svého třetího potomka a v rozhovoru se rozovídala o těhotenství, výchově dětí, herectví, ale i o své postavě Hedviky ve filmu *Matky*.

*archiv Petry Hřebíčkové*





děti byli často doma, bez možnosti jít do školky, na výlet, na hřiště, do toho jsem natáčela čtyřdílnou sérii s Honzou Hřebejkem a taky jsme se stěhovali. Nemuseli jsme naštěstí ještě absolvovat distanční výuku. To muselo být pro většinu rodičů velmi náročné.

**Stěhujete se do baráčku?**

Ne, zůstáváme v bytě.

**Koníček se stal povoláním, máte velkou rodinu, čeho by ste chtěla ještě dosáhnout?**

Skloubit vše tak, aby to stále fungovalo v nějaké udržitelné harmonii. Každý den přináší nové výzvy. Každá práce je motivací a novým cílem, stej-

**Konečně je léto a vše se zase po lockdownu pomalu vrací do normálu, už víte ho strávíte, letos se třemi dětmi?**

Budu převážně v Praze, abych byla blízko porodnice. Děti by měli jet na pár dní k mým rodičům na Moravu, kde to milují. Už teď odpočítávají dny. I když jsme v Praze, často jezdíme na výlety mimo Prahu, takže deficit přírody naštěstí necítím.

**Jaký byl pro vás rok pandemie, byl to stres být těhotná v této době neustálých změn?**

Naopak těhotenství dalo tomuto nelehkému období smysl a správný náboj. Co lepšího dělat než tvořit nový život. I když zavření jen doma jsme nebyli. Náročnější to bylo tím, že obě



ně tak každá ratolest. Nejdůležitější je zdraví, jak fyzické, tak duševní. Na všem ostatním se dá pracovat. Teď je pro mne na prvním místě rodina, samozřejmě. Myslím to tak, že pokud jsou děti hodně malé, jde vše ostatní trochu stranou. I když to tak nevypadá, protože jsem natočila během mateřské pár filmů, které jdou více vidět, než práce v divadle, za posledních sedm let jsem pracovala docela málo. Užívám si tohle období. Zároveň se těším a doufám i v nové pracovní výzvy.

**V nové letní komedii Matky, hrajete osamělou manželku, workoholika, což je taková realita všechních dní, ale přeci jen, dělala jste si s ní nějaké srovnání?**

Do každé postavy vtisknu něco svého, tomu se nelze ubránit. I když naše životy s postavou Hedviky nemají moc společného. Můj muž pracuje často z domu, protože mimo jiné píše, takže osamělá se necítím. Inspiraci jsem hledala v ženách, které znám nebo si o nich nechám vyprávět. Potom už nechám působit představivost. Určitě máme společné mateřství, což je teď mé téma, i když ho každá prožíváme jinak.



**V čem vám postava Hedviky sedla a naopak byla třeba i protivná?**

Líbilo se mi, že to není jednoznačná postava. Jejím jednání jsem rozuměla, i když bych se pod vše co udělala nepodepsala. Bavilo mě, že je to inteligentní žena, ze které rozvířené emoce udělají nezralou holku. Ale protivná mi nebyla. Působí jako ledová královna, ale je plná vášně.

**O čtyřicetiletých maminkách se říká, že jsou už spíše v klidu, ví co je čeká, řeší vše s nadhledem, jak těhotenství, tak výchovu dětí. Jak to máte Vy?**

O ten klid a nadhled se pokouším, ale mám doma dva malé živly, kteří



mě umí z určité vyrovnanosti rychle vykojet. To že těhotenství tolik nesřeším pramení spíš z toho, že se jedná o třetí, než že by to bylo věkem. Nikdy nevíte, co vás čeká. A výchova je každodenní téma, kde je stále nad čím přemýšlet.

**A o co momentálně nejvíce řešíte?**

Momentálně se samozřejmě připravě na porod a miminko nevyhnu, ani vyhnout nechci. Přeci jen se nacházím v cílové rovině a k tomu mě často přepadá až paralyzující únava, která pevně doufám přejde.

**Máte v těhotenství nějaké neduhy, nebo Vás to úspěšně minulo?**

Nemůžu si stěžovat. Všechna těhotenství probíhala skvěle. I když ten-

tokrát mi bylo více nevolno v prvním trimestru, což přešlo jako mávnutím kouzelného proutku přechodem do čtvrtého měsíce. A teď v závěru mě trochu trápí oteklé nohy a velká únava. Ale když slyším jiné příběhy žen v těhotenství, je to vše jen slabý čajíček. Sestřička v předporodní poradně se mi smála, že opravdu nevím, co jsou nateklé nohy. Takže děkuji za super průběh.

### Jste tolerantní ve výchově, či spíše přísnější?

Záleží na úhlu pohledu. Myslím, že jsem docela tolerantní, ale mám hranice, za které se nejde. Nemám ráda, když vidím, jak se role rodiče a dítěte v některých případech otočí. Dětem vyhovuje řád, který ovšem v rámci normálního každodenního života i často porušujeme. Ráda čtu nebo poslouchám knihy a podcasty o výchově, ale nakonec na to člověk jde stejně intuitivně. Neustále se učím. Snažím se kluky brát jako plnohodnotné bytosti. Ne jen jako někoho, kdo musí za každou cenu jen poslouchat. Když se na ně dokážu napojit, je to velmi obohacující. Vrací mě do dětského světa, který je úžasně kreativní.

### Kreativní a také hravé, a tak mě napadá zda hrajete dětem domácí divadlo. Sama s divadle pro děti máte zkušenosti...

K Vánocům dostali loutkové divadlo, tak jsem to jednou vytáhla místo knížky před spaním. Dopadlo to tak, že jsem ležela v pelechu a kluci mi hráli. Vidíte, dobrý tip, jdu pro něj.



Foto z divadelní hry *Cry baby Cry*, kterou bude v létě uvádět Švandovo divadlo



### Umíte i vypnout a udělat si radost, dopřát si luxus jen pro sebe?

Umím vypnout, ale o luxusu bych nemluvila. Luxus je, když si vyhodím večer nohy na stůl, zatímco všichni spí a čtu si nebo si pustím film. To že teď nepracuji a mám na starosti jen rodinu je taky pohoda.

### Koukáte se tedy ráda i na ty své filmy?

U těch svých neodpočívám, to spíš trpím. Umím být dost sebekritická.

### Čím Vás děti v poslední době nejvíce rozesmáli?

Líbilo se mi, když Šimon popisoval, že jsou miminka nekonečná. Protože se rodí i holčičky a ty až vyrostou mají další holčičky miminka, které zase vyrostou... a tak pořád dokola. Proto jsou nekonečná.

### Takže se už děti také těší na sourozence, jak je připravujete na nový přírůstek?

Ten starší na miminko často mluví přes břicho, je to dojemný, umí si asi lépe představit, co ho čeká a vypadá, že se těší. U mladšího nevím, možná přijde na řadu žárlivost, na druhou stranu, myslím, že mu udělá dobře, že nebude za toho nejmladšího.

### Jak nejraději s dětmi trávíte volný čas, co děláte nejraději?

Nejraději jsem s nimi v lese. Vyhrajou si s klackem, Matěj jim musí pravidelně vyřezat nůž, můžou vybit svou

krásnou testosteronovou dětskou energii. Bojují, staví domky pro skřítky, hrabou se v zemi, pozorují brouky, šneky, žížaly, žáby... příroda je fascinuje. Vlastně nemám moc ráda dny, kdy musíme být dlouho v bytě. Je to pro ně omezující a za chvíli je z bytu kůlna.

### Prvorozený Šimon se blíží do období otázek Proč, zaskočil Vás, rozesmál už nějakou takovou otázkou?

To je spíš období mladšího Mikuláše. Ten je zvědavý a rád si povídá. Klade otázky. Šimon rád poslouchá, aniž by do vyprávění či čtení zasahoval.

### Už se u dětí rýsují nějaké koníčky, nebo je budete směřovat nějakými kroužky?

Rýsují, ale jsou na začátku, teprve se ukáže, jaká bude jejich cesta. Každou chvíli překvapí nějakou novou zálibou nebo dovedností.

### Každý rodič má představu o budoucnosti dětí, jaké povolání by vám s partnerem udělali radost, kdyby si vaše děti zvolili?

Takové, ve kterém budou naplnění, které je bude bavit, jenom tak v tom můžou být dobří a tím i šťastní. Jestli půjde o řemeslo, doktorinu, umění, studium...je mi fuk. Nebylo by mi fuk něco falešného a nepoctivého.

Text : ALZE

Foto: Up&Up Production





# PŘEDPLATNÉ MOJE rodina a já

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



## OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

JMÉNO A PŘÍJMENÍ: .....

ULICE: .....

MĚSTO A PSČ: .....

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

VZDĚLÁNÍ: ..... VĚK: .....

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

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

### PROČ SE ROZHODNOUT PRO PŘEDPLATNÉ?

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

### PROČ VOLIT PŘEDPLATNÉ?

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

## Z PŘÍŠTÍHO VYDÁNÍ

### 5 TIPŮ, JAK JÍST LÉPE A ZDRAVĚJI



ČERVENEC – SRPEN 2021

**MOJE**  
**rodina**  
a já

16. ročník

Vydává **IN publishing group s.r.o.**

Šéfredaktorka: Mgr. Iva Nováková

Grafické oddělení: Jaroslav Novák

Fotoeditorka: Monika Navrátilová

Jazyková korektorka: Mgr. Barbora Kvapilová

Obchodní oddělení: Petra Lahrachová

Web designe: carpone

Odborné poradny: MUDr. Eva Vitoušová,

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

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

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

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

Obchodní oddělení tel.: +420 774 584 123

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

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

Registrační číslo: MK ČR E 17058

Mezinárodní standardní číslo ISSN: ISSN 2571-239X

Náklad: 60 000 výtisků

**Za obsah inzerce odpovídá inzerent**

# NA VIDĚNOU NA DOVČE

VY SI UŽIJTE DOVOLENOU S DĚTMI,  
NÁKUP VÁM DOVEZEME MY



Počet adres není omezený! Nákup přivezeme na chatu, ke kamarádům i příbuzným.



Chlazená pívka, limonády nebo zmrzky až ke dveřím.



Obrovský výběr dobrot a potřeb pro každého dovolenkáře.



CO SI ROVNOU  
OBJEDNAT?



# O VAŠE STŘEVA

## PÉČE

## A CELÝ ZAŽIVACÍ TRAKT

*Vaše střeva rozhodují o zdraví!*

Test trávení na našem webu..

PRŮJEM  
IDIOPATICKÉ STŘEVNÍ ZÁNĚTY  
CROHNOVA CHOROBA  
NADÝMÁNÍ

HEMOROIDY  
ULCERÓZNÍ KOLITIDA  
DRÁŽDIVÝ TRÁČNÍK  
ZÁCPA



Míváte problémy se zažíváním, pálením žáhy, afty, jícnem, žaludkem, nadýmáním, stolicí, zácpou, průjmy, hemoroidy, záněty, propustností střev atp.? Máte slabší imunitu či málo životní energie? Jděte přírodní cestou a vyzkoušejte Vitestin® - unikátní doplněk stravy. Darujte sobě a blízkým zdraví, které začíná a končí ve střevech.

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

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

Zajímavé jsou jeho pozitivní účinky na pleť, vlasy, klouby a vůbec

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

preventivní účinky na posílení imunity.

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

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

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

Doporučená denní dávka je 1/2 (žaludek, jícen) či 1 (střeva) sklenice 390 ml denně. Tento poměrně větší objem zajišťuje, aby se Vitestin® dostal pokud možno na všechna problematická místa v zaživacím traktu.

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

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

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

„Od roku 2016 jsem měla velké potuchy zažívání. Neměla jsem na nic sílu. Diety a černé uhlí na zastavení problému nepomáhaly. První zlepšení nastalo po 14 dnech užívání Vitestinu. Po 28 dnech problémy ustaly zcela.“  
**doc. Ing. Růžena Krninská, Csc.**

„Náš syn měl na konci prosince 2020 vážnou operaci rozsáhlého zánětu slepého střeva, musel mít i nějakou dobu vývod. Vitestin přispěl k velmi dobrému postupu vyléčení, proto se syn rozhodl Vitestin používat i nadále.“  
**Marie a Jaroslav, Šternberk**

„Mohu potvrdit přetrvávající pozitivní účinky Vitestinu u mé dcery, která má řadu autoimunitních onemocnění. Projevy psoriázy jsou stále slabší a slabší a vyprazdňování je stabilizované.“  
**Lukešová**



160 Kč

VYRÁBÍME S LÁSKOU A PÉČÍ V ČESKÉ REPUBLICE

bezlepkový výrobek

OCHUTNEJTE TAKÉ NAŠE - VAŠE RECEPTY PRO LEH(P)ČÍ POCIT KE STAŽENÍ ZDARMA

Se zdravými střevy pocítíte návrat a příliv životní energie. NATURA IMUNECO, s.r.o. Lipová 1789/9, 370 05 České Budějovice

„Má 12letá dcera měla cca rok problémy s průjemem. Já i dcera jsme nadšené z VITESTINU. Hned po druhé ranní dávce po ročních průjmech tuhá stolice. Nevěřila jsem tomu, ale opravdu to funguje! Přestalo ji bolet břicho.“  
**Vladka P., Ústí nad Labem**

„Moje maminka objednala Vitestin, už po 3 dávkách se upravila stolice a problém s nadýmáním a krví na toaletním papíru je také pryč. Hemeroidy se stáhly, teď nevím, že tam nějaký byl - huráá.“  
**Kolaja Stanislav, Morava**

„Už asi dvacet let se léčím s ulcerózní kolitidou. Přesvědčil jsem se že, Vitestin na mě blahodárně působí a i laboratorně mám potvrzeno, že hodnota kalprotektinu se mi snížila za tři měsíce z hodnoty 665 na 17.“  
**Dušan V., Č. Budějovice**

Po léčbě chemoterapií a léčbě v protonovém centru měla dcera neustále problém se stravováním a následným zažíváním i vyprazdňováním. Koupila jsem jí 15 lahviček Vitestinu, které poctivě využívala podle instrukcí. Ze začátku užívání se nic moc nezměnilo, až po 7 lahvičce se jí dostavil efekt čištění zaživacího ústrojí. Nejvíce ocenila plynulé vyprazdňování, bez jakékoli nepříjemné bolesti.“  
**Marie K., okr. Č. Budějovice**

„20let mám celiakii a přes přísnou dietu se mi čas od času vrací zaživací potíže a přetrvávají i 4 měsíce. Už jsem vyzkoušela od Probiotik vše možné. Zlepšení po Vitestinu bylo do 24 hodin. S jistotou a důvěrou jej doporučuji přátelům, kteří mají podobné potíže.“  
**Alena K.**

„Užívám Vitestin už druhý měsíc. Měla jsem problémy se zažíváním, střídavě průjmy, zácpa, nadýmání. Vyplatí se investovat peníze do tohoto přípravku. Je třeba vydržet a užívat delší čas. Ze zkušenosti můžu říct, že nepomůžou 2 sklenice. Zdraví za to stojí. DOPORUČUJI VŠEM.“  
**Věrka**

„Zapasila jsem s nadýmáním a počinajícím pálením žáhy. Brala jsem 5 lahviček na ráno a pak 2 týdně. Je po problému. VITESTIN se stává pravidelnou součástí mého života.“  
**Věra S., Praha**

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

Tel.: 389 500 001

777 455 588

Doplňky stravy nejsou náhradou pestré stravy.