

A close-up portrait of a woman with short dark hair and bangs, looking directly at the camera with a neutral expression. She has red lipstick on. The background is softly blurred, showing what appears to be a window with light coming through.

MOJE rodina

a já

18. ročník
ČERVENEC – SRPEN 2023
ZDARMA

Jana Stryková

Synovo „mám tě rád“ je největším oceněním



Onclé[®]
BIORGANIC

AKTIVNÍ OCHRANA S PROBIOTIKY



- + BIOLIN P
- + KYSELINA MLÉČNÁ
- + BIO ŠÍPKOVÝ EXTRAKT

www.oncle.cz



Obsah



4



20



60



92



Editorial

Hurá, máme tu prázdniny. Sluníčko, moře, volno a pocit, že dokážeme všechno na světě. Naše děti se z průsvitných bytostí uondaných školními povinnostmi změní v opálené sebevědomé jedince... Taký s hrůzou posloucháte nápady na zkrácení letních prázdnin, které se obvykle v tomto období objeví? Já vím, někdy to hlídání flikujeme, jak se dá – dovolená je omezená a babičky mnohdy pracují. Ale zkuste si vzpomenout, jaké to je, když člověk sedí pět až sedm hodin ve školní lavici a domů si ještě přinese tašku plnou úkolů. Upřímně, ani my jako dospělí nejsme šťastní, musíme-li si práci nosit domů a děti to zažívají dnes a denně. Odměnou je jim volné léto s lákavou vůní prázdnin. Doufám, že i pro vás budou stejně voňavé a že na své výlety přibalíte náš časopis. Přinášíme ho plné letní pohody a lákavého čtení. Nabízíme zajímavý rozhovor, tentokrát s herečkou Janou Strykovou, přinášíme návod, kam s dětmi o prázdninách a samozřejmě i klasickou porci článků věnovaných kráse, výživě, dietě či cestování.

Tak krásné léto a na podzim zase na sledanou

- 4 Máme doma miminko
- 10 Chystáme se na prázdniny
- 16 5 tipů, jak předcházet nemocem v průběhu prázdnin
- 20 Jak vyvrátit na letní zdravotní nástrahy u dětí
- 24 Když léto bolí
- 30 Cestovní lékárničku sbalte na míru
- 36 Úrazem je u nás postiženo každé páté dítě, v létě jich přibývá
- 40 Na dovolenou bez problémů
- 48 V létě kila dolů
- 54 10 opalovacích rad
- 60 Bosé obouvání
- 72 Letní grilování
- 82 Cestujeme s dětmi

Rozhovor

92

Jana Stryková
Synovo "mám tě rád" je největším oceněním

Iva Nováková

Titulní foto: Tomáš Beran



Máme doma miminko

*Je to tady. Přinesla jste si domů to svoje největší štěstí? Ale teď vás na-
jednou ovládl strach, co dělat, abyste mu zajistila vše, co potřebuje, aby
prospívalo? Myslete nejen na svůj malý poklad, ale také na sebe.*





Naštěstí mateřský instinkt nás vede správným směrem, a tak spoustu věcí vyřešíme intuitivně a přirozeně. Přesto vás může mnoho situací zaskočit. S čím se vypořádat a jak si poradit?

JEN VY A MIMINKO

V prvních týdnech by kolem vás všichni měli našlapovat po špičkách a zajistit vám co největší komfort a pohodlí. V ideálním případě byste se měla věnovat pouze miminku, sobě a vašemu vzájemnému vztahu. Bohužel toto si může dovolit jen málokterá novopečená maminka. Přesto by bylo fajn, kdybyste měla po ruce nějakého zkušeného člověka, který vám pomůže.

Skvělé je, když si partner vezme na pár dnů dovolenou a bude trávit čas s vámi. Velkým přínosem vám může být vaše maminka, tchyně či kamarádka. Ženy, které se díky vlastní zkušenosti dovedou dokonale vcítit do vašich pocitů, jsou neocenitelným přínosem. Pomocnou ruku vám může podat i dula.

KOJENÍ

I když je naprosto přirozené, je zároveň zdrojem velkých obav. Co když nebudu

mít dostatek mléka, co když se dětátko nepřisaje, co když... Ne vždy se daří. A mnohé novopečené maminky to považují za vlastní selhání.

Co vám pomůže? Někdy stačí málo a vše se vyřeší, třeba pouhou změnou polohy při kojení. Ta by měla být příjemná vám i miminku. Zásadní je přikládat miminko k prsu a ne opačně. Nos, tvář a brada dítěte se dotýká prsu.

Neodstavujte ho, dokud nepřestane pít. Na začátku je lepší přikládat častěji a střídát prsy i během jednoho kojení. Pokud se vám kojení nedaří, oslovte laktační poradkyni, která přijede k vám domů, nebo s vámi bude obtíže konzultovat po telefonu.

Pomocníci

Odsávačka

Nezastupitelným pomocníkem se vám stane odsávačka. Na začátku účinně podporuje laktaci, pomůže v případě, kdy budete muset třeba na nějaký čas odjet a chcete dítěte zajistit mateřské mléko na dobu vaší nepřítomnosti. Vhodná je, pokud máte více mléka, než využít budete.

Chrániče prsní bradavky

Kojení někdy dost bolí. Uleví vám silikonové chrániče, které ochrání popraskané bradavky. Jsou účinné při jejich hojení a doporučují se i v případě plochých bradavek.

POTRAVA

Další, co vás může nepříjemně zaskočit, je úpěnlivý pláč způsobený bolestmi břicha, prdíky a trávicími obtížemi. Mateřským mlékem dítě vstřebává vše, co vy sama zkonzumujete a ne vždy se to nezvyklému novorozeneckému trávení může líbit.

Vaše strava by měla být kvalitní, abyste zajistila sobě i miminku dostatek energie a plnohodnotných živin. Zároveň byste se měla vyvarovat všemu, co vyvolává alergie a nadýmá. Základem by měly být komplexní sacharidy, bílkoviny a zdravé tuky. Důležitá je nenadýmavá zelenina a nealergizující ovoce. Vyhláste stopku alkoholu a kávy. Naopak dostatečně pijte vodu.

HOREČKA

Teplota není u miminek nic neobvyklého. Teplotu mají o něco vyšší než dospělý člověk. Mění se denní dobou (obvykle je po ránu nižší než večer), ale i aktivitou či ročním obdobím. Miminka nemají vyvinutou termoregulaci, a tak se v létě mohou přehřívat. Do 37 stupňů se jedná o normální stav. Stoupne-li na 37 až 38 stupňů, hovoříme o zvýšené teplotě. Jakmile přesáhne 38 stupňů, má miminko horečku.

Jak změřit teplotu?

Vhodné jsou digitální teploměry, které zvukovým signálem upozorní na dokončení měření. Jsou přesné, spolehlivé a rychlé.

Měřit můžete v ústech, v podpaží či jak tomu bylo za našich dětských let v konečniku. Právě poslední metoda se v případě kojenců považuje za nejpřesnější. Od naměřené teploty ale odečtete půl stupně.

Pokud je dítě jinak zdravé, nemá sklon k febrilním křečím, pak do 38 stupňů obvykle horečku nesnižujeme léky. Teplota pomáhá organismu vypořádat

Odsávačka hlenů MUKY

určená k odsávání nosního sekretu a hlenů u kojenců a malých dětí. Výhodou odsávačka MUKY je, že má 2 výměnné hlavice, široká a úzká, podle velikosti nosních dírek. Odsávačka MUKY je jemná a tichá, je možno ji využívat při výskytu rýmy, k prevenci chřipky, lepšímu dýchání a klidnému spánku. Zařízení je určené pro děti ve věku od 0 do 12 let v domácím prostředí. Odsávačka MUKY je bezpečná, má jednoduchou a kompaktní konstrukci, nízkou hmotnost. Přístroj je napájen pomocí alkalických baterií, takže maminka může odsávačku MUKY používat i venku.

V České Republice výrobek zakoupíte za bezkonkurenční cenu 895 Kč včetně DPH u distributora: KRÁSNÝ – zdravotnická technika s.r.o, Božkovská 38, 326 00 PLZEŇ. Telefon 377 424 999.

Více informací www.SZO.cz



INZERCE



canpol
babies

Kolekce Royal baby



Antikoliková lahev
EasyStart
s měkkou savičkou
minimalizuje vznik
koliky.



Dudlík Light
touch doporučen
neurologopedy
jako první dudlík pro
miminko.



Praktická stužka
na dudlík s klipem.



canpolbabies.com



se s nemocí. Od horečky uleví zábaly nebo vlažná sprcha. Na snížení teploty se u nejmenších dětí podávají sirupy nebo čípky

Dávkování se určuje podle hmotnosti. S 6 až i hodinovým odstupem. Říďte se radami lékaře nebo lékárníka. V případě, že miminku stoupla teplota nad 39 stupňů, vyhledejte lékaře. Neprodleně ho volejte, pokud horečka přesáhne čtyřicítku, nebo se přidají febrilní křeče.

POMOCNÍCI PŘI STONÁNÍ

Další propriety kromě teploměru vám pomohou, když je miminku ouvej.

Odsávačka hlenů

Pravděpodobně ji budete mít stále při ruce. A to i rok a půl. Do té doby se děti nenaučí smrkat. Pokud je trápí rýma, je nutné odsávat hleny, třeba i několikrát denně. Není se čeho bát. Je to velmi jemná a bezpečná metoda.

Rektální rourka

Tato vychytávka uleví miminku od zaražených prdíků. Trpí na ně hlavně novorozenci, kteří se ještě téměř nepohybují. Trubičku jednoduše zavedete do konečníku a jemňoulince jí budete kroutit, až začnou ucházet plyny. Neměla by se ale používat moc často. Sáhnete po ní v akutním případě, kdy ostatní metody selžou.

DÝCHÁ?

To je další noční mūra nejednoho rodiče. Nečekaná zástava dechu děsí každou maminku. Dnes je situace daleko jednodušší než před desítkami

let. Máme skvěle pomocníky v podobě monitorů dechu či chůviček, které vaše dítětko ovládají.

Chůvička

Můžeme ji připodobnit k vysílače, která přenáší zvuk z jedné místnosti do druhé. A tak budete mít dítětko neustále pod kontrolou. Moderní přístroje umožňují dokonce i videopřenos nebo noční vidění. Dosah se liší nejen podle vzdálenosti, ale ovlivňuje ho i síla zdí. Vy tak nemusíte neustále za miminkem odbíhat, čímž byste ho zbytečně rušila ze spánku.

Monitor dechu

Dýchá, nebo nedýchá? Stále pozorujete, jestli se mimiku zvedá hrudníček? Monitor dechu ho ohlídá za vás. Upozorní, kdyby došlo k náhlé zástavě dechu. Jakmile se frekvence nádechů sníží na méně než deset za minutu, nebo více než dvacet sekund miminko nedýchá, spustí se alarm. Zeptejte se ve své pojišťovně, zda na něj neposkytuje příspěvek.

PŘEBALUJEME

Tato činnost vás nemine. A to několikrát denně po dobu mnoha měsíců. Denně spotřebujete v průměru šest až osm kusů plenek. Které zvolíte? Jednorázové či ekologické pratelé bavlněné plenky a kalhotky? Případně půjdete zlatou střední cestou kompromisu, kdy ty jednorázové jenom na cesty?

Kromě plenek se vám bude hodit také přebalovací pult. Je to velmi komfortní

věc pro přebalování. Ne každý ale na něj má potřebné místo. Jistou náhražkou mu může být přebalovací podložka, kterou oceníte třeba i na cestách.

KOUPEME

Příjemný večerní rituál se ale pro někoho stává i noční můrou. Některá miminka koupání milují, jiná se při něm trápí. V čem koupat?

V posledních letech je oblíbený kyblík, který simuluje prostor v matčině děložce, v němž se dítětko cítí bezpečně. Můžete ho používat asi tak prvních šest měsíců. Pak už na něj bude miminko příliš velké.

Kbelík pak lze vyměnit za dětskou vanničku, do které se vkládá protiskluzová podložka. Vaničky už mívají ergonomický tvar a některé mají také špunt na vypouštění vody. Není ale problém koupat miminko v klasické vaně. Tam ale zacházejte velmi opatrně a určitě pořiďte ochrannou podložku, aby si neublížilo.

A co dalšího budeme potřebovat?

- **Čisticí bezoplachový olejček**
Bezoplachový čisticí olej na tělo a zadeček je tu pro rychlé a šetrné očištění miminka. Pokožku miminka krásně vyčistí a zároveň hydratuje. Čisticí olej naneste na tělo a zadeček a pomocí ubrousku pečlivě zbavte pokožku všech nečistot. Olejíček je i skvělým pomocníčkem na cestách.

Porodit miminko je náročný úkol, ale ženské tělo je záračné. Chce to jen trpělivost a vrátit se rychleji do formy vám dokáže pomoci také pravidelné užívání bioaktivního kolagenu. Při výběru však zvažujte kvalitu a účinnost, ať vám je, co nejlépe.

Text: Michala Jendruchová

Foto: Shutterstock.com

Inca Collagen®

Mořský kolagen | Doplněk stravy | 100% čistý bez přísad

PO PORODU VÁM MŮŽE POMOCI I KOLAGEN

Kolagen je základní stavební bílkovinou v našem těle, nachází se v pokožce, tkáních i sliznicích. Se stoupajícím věkem a v období zvýšené zátěže jej však můžeme mít nedostatek. Týká se to i období po porodu.

Porodit miminko je náročný úkol, ale ženské tělo je zázračné. Chce to jen trpělivost a vrátit se rychleji do formy vám dokáže pomoci také pravidelné užívání bioaktivního kolagenu. Při výběru však zvažujte kvalitu a účinnost.

100% čistý kolagen z mořských ryb ve formě prášku nabízí také česká značka Inca Collagen. Vzniká štěpením pomocí šetrné enzymatické hydrolýzy, přičemž si kolagenové peptidy zachovávají maximální biologickou dostupnost. Dokáže pomoci:

- s hojením porodních ran,
- může zmírnit vypadávání vlasů a podpořit růst nových a kvalitnějších vlasů,
- ovlivňuje také pevnost nehtů,
- pomáhá při hojení podrážděných bradavek,
- podporuje zdraví dásní a zubů,
- a může také přispět k lepší pokožce a hojení hormonálního akné.

**VĚNUJTE SVÉMU TĚLU PĚČI,
KTEROU SI ZASLOUŽÍ.**



www.incacollagen.cz

Chystáme se na prázdniny

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



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

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



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

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

PŘIPRAVTE SE VČAS

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

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

JAK ZABAVIT DĚTI? TÁBOR

Táborové zážitky jsou ty nej. Dobrodružství, radost, volnost přírody, ale i nějaké to nenásilné vzdělání, sport... Děti by měly trávit čas se svými vrstevníky. Na táboře se učí společně vycházet, pracovat, soutěžit a budovat si svou pozici.

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

PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR

Necítí se vaše dítě dobře, když je delší

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

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

K BABIČCE

Na prázdniny u babičky se tak krásně vzpomíná. Taky jste se jako děti nemohli dočkat, až přespíte u svých prarodičů? Dovolili nám, co rodiče zakazovali, volnější režim, vaření toho, co jsme měli nejradši. Dopřejte dětem i svým rodičům, aby trávili společný čas. Je to pro obě strany velké obohacení.

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

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

SPOLEČNĚ

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

KDYŽ JSOU SAMY

Co naplat, může se stát a pravděpo-

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

wannado®

WANNADO FESTIVAL TOUR 2023

- 20. 5. / HRADEC KRÁLOVÉ / Šimkovy sady
- 27. 5. / PLZEŇ / Škodaland
- 10. 6. / ZÁMEK SLAVKOV
- 24. 6. / LITOMĚŘICE / Střelecký ostrov
- 1. 7. / PRAHA / Žluté lázně
- 5. 8. / HLUBOKÁ NAD VLTAVOU / Sportovně relaxační areál
- 2. 9. / OSTRAVA / Letní koupaliště SAREZA
- 9. 9. / PRAHA / Branická louka
- 9. 9. / PLZEŇ / Škodaland
- 28. 9. / LITVÍN OV / Zámecký park



wannado.eu



Prázdninové tvoření

Dovolené, výlety, tábory a pobyty u babiček a dědů čekají na většinu dětí. Ale co když je občas i o prázdninách nuda? Tyto chvíle zná každý rodič, kdy nabízí několik variant zábavy, ale ani jedna není ta pravá. Zkuste letos ruční kreativní tvoření – i pomocí toho, co s dětmi kolem najdete v lese, u moře nebo třeba u babičky v šuplíku a dědově dílně. Pro inspiraci přinášíme jeden konkrétní nápad, který jsme našli na stránce koralky.cz

POZNÁVÁME BARVY S DUHOVOU HOUSENKOU

Co si tak s nejmenšími o prázdninách občas zopakovat barvy? Koukejte kolem sebe, kolik jich najdete. Barevnou housenku můžete mít ale rovnou na stole. Když bude venku pršet, barvy duhy vám rozsvítí den. Na papír nakreslete housenku – její tělíčko se skládá z koleček nakreslených vedle sebe. Dlouhá může být dle libosti a počtu barevných pastelek nebo fixů, které máte k dispozici. Každé kolečko vybarvěte jinou barvou. Na stůl nebo do misky vedle vysypejte pytlík barevných bambulek. Bambulky můžete skládat podle barev do příslušných koleček a pak je sfouknout a nechat na později. Nebo si housenku rovnou pěkně ozdobte, barvené kuličky na housenku nalepte.

Jaký potřebujete na housenku materiál:

- Tvrdý papír
- Černou fixu
- Pastelky nebo barevné fixy
- Sáček pestrobarevných filcových kuliček
- Lepidlo

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

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

ÚRAZY

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

hlavičce uvízne.

• Neschvátit se:

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

• Honem do vody

Voda k létu neodmyslitelně patří, ale je taky pěkně zrádná. Je sice lákavé přeplovat celý rybník, hecnout se a bláznit někde na lodičkách. Ale víme, co děti dovedou. Budou se předhánět pomě-

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

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

• Oheň

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

• Domov

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

• Na hřišti

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

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

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com

Zdroj tvoření: www.koralky.cz

HALOO, Haloo

**MĚNÍME STARÉ OBALY
ZA NOVÉ S KOLÁŽOVÝMI
PŘÍBĚHY**

Free your ideas!



INZERCE



Moudrá sova má pod čepicí

Lepší výslovnost, lepší zručnost, lepší paměť, lepší orientace...
Chytré a šikovné děti hledají sovičku.



od 4 do 12 let



Milujete naučné hračky? www.MilujemeHracky.cz

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



LUXOR



DRÁČÍK



MALL.cz



... a mnoha dalších.

Načti QR kód
pro všechny
naučné hry



5 tipů, jak předcházet nemocem v průběhu prázdnin

V letních měsících přichází období výletů, dětských prázdninových pobytů a rodinných dovolených. Zajištění prázdninového programu pro malé nezbedníky stojí rodiče nemalé úsilí, ale i spoustu peněz. Co když ale dítě na poslední chvíli onemocní? Nenechte se zaskočit touto nepříjemností a s předstihem se zaměřte na posílení dětské imunity.





1 ODPOČINEK JE ZÁKLAD

Na imunitu může mít nedostatek spánku zásadní vliv. V období prázdnin bývá denní režim volnější než ve dnech školní docházky. Dlouhé letní dny s možností venkovních aktivit do pozdních hodin, oblíbené sledování televize či populární hraní her na mobilních zařízeních, to vše přispívá k nepravidelnému dennímu režimu. Když dítě pozdě uléhá, také ráno dlouho vstává a nepravidelnost se dostává do začarovaného kruhu. Nastavte dětem jasná pravidla i o prázdninách. Nejen že tím prospíváte jejich zdraví, ale i vy si odpočínáte a budete mít čas na sebe.

2 SKOTAČENÍ NA SLUNÍČKU

Ne nadarmo se říká, že kam nechodí slunce, tam chodí lékař. Proto se snažte s dětmi pobývat venku každý den alespoň hodinku. Nenechte se odradit deštivým počasím. Věřte, že na letní odpoledne v holínkách a pláštěnce budou děti vzpomínat jako na jeden z nejlepších prázdninových zážitků. „Při pobytu na čerstvém vzduchu se dobře prokrvují sliznice a při venkovní aktivitě se tělo zdravě zapotí. Díky pravidelnému po-

hybu se podporuje i správná funkce zažívacího traktu a posiluje obranyschopnost,“ vysvětluje MUDr. Bohumil Ždichynec, CSc., z polikliniky I.P.Pavlova v Praze. Vždy děti oblékejte přiměřeně počasí a volte raději více slabších vrstev, které lze odložit. Na výlet přibalte větrovku a pokrývku hlavy.

3 KOUZLO JÍDELNÍČKU

Základem správně fungujícího imunitního systému je zdravé složení talíře. Chybět by neměla zelenina s ovocem, zakysané mléčné výrobky, potraviny obsahující vlákninu a kvalitní bílkoviny. Ne vždy se ale v prázdninovém jídelníčku, přes kopečky zmrzliny, opékané špekáčky a všemožné laskominy, podaří dodržet zásady zdravé výživy. Proto ani o prázdninách nezanevřete na biologicky aktivní vitamíny z botanických zdrojů, které jsou mnohem vhodnější než syntetické vitamíny s kratší životností.

4 ČISTÉ RUCY PŘED JÍDLEM

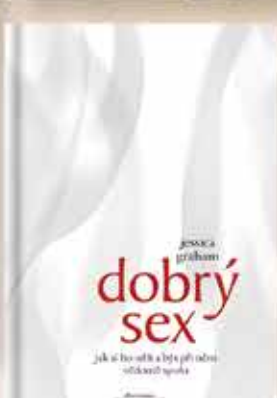
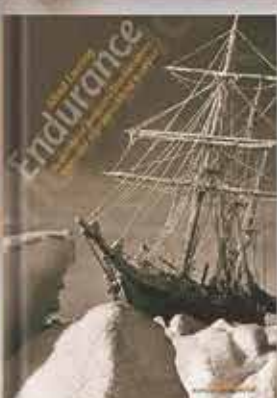
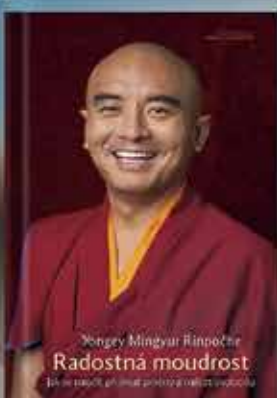
Pokud se snažíme, nejen za účelem podpoření imunity, dětem dopřávat

pestrou stravu, nesmíme zapomínat ani na další návyky, které s tím souvisí. Vedte děti k pravidelné hygieně a mytí rukou před každým jídlem. Stejně důležité je mytí rukou po použití toalety nebo po návratu domů. Novým trendem v domácnosti jsou bezdotykové vodovodní baterie, které eliminují přenos bakterií na nejmenší možnou míru. „Pokud „špinavou“ rukou nejprve spustíme pákovou baterii, bakterie na ní jednoduše počkají, než ji „čistou“ rukou zase vypneme. I když se tak zbavíme velké části znečištění, riziko přenosu zůstává.“

5 OD KAŽDÉHO TROCHU

Podporovat imunitu lze pravidelným otužováním. Někdo dává přednost studené sprše po ránu, někdo raději navštěvuje saunu. Zkuste tyto aktivity dětem také přiblížit. Na noc větrejte a dopřejte jim čerstvý vzduch při spánku. Snížení rizik onemocnění můžete předejít také tím, že nebudete děti vystavovat pasivnímu kouření.

Foto: Shutterstock.com



DHARMAGAIA

Vydáváme knížky pro přemýšlivé lidi
už od roku 1992

Inspirativní čtení pro celou rodinu

Objednávejte nejvýhodněji
přímo u nás na www.dharmagaia.cz

Jak vyzrát na letní zdravotní nástrahy u dětí?

Léto je nejenom časem prázdnin a dětských radovánek, ale také obdobím, kdy zdraví dětí může ohrozit řada nástrah, které bývají často podceňované. Sluneční paprsky a letní teploty lákají děti i dospělé k pobytu venku je ovšem nutné zařídit se tak, aby byl bezpečný.





Dětská pokožka je však velmi tenká a náchylná, a proto je nutné věnovat zvýšenou pozornost její ochraně. „*Děti do jednoho roku věku by se vůbec neměly vystavovat přímým slunečním paprskům. I další věkové skupiny by měly trávit čas na sluníčku jen minimálně, obzvláště by se měly vyhýbat ostrým paprskům mezi jedenáctou a patnáctou hodinou. Rodičům doporučuji, aby s dítětem trávili čas raději ve stínu, pokožku chránili lehkým oděvem, samozřejmostí je opalovací přípravek s vysokým UV faktorem dosahujícím až SPF 50,*“ říká MUDr. Ivana Kobrlová.

Vysoké teploty a sluneční paprsky nemusí potrápít jen pokožku dítěte, ale mohou přivodit i vyčerpání, které může vést až k přehřátí organismu. Poškození teplem má různé projevy, proto je nezbytné umět je rozeznat. Velmi často dochází k záměně úpalu a úžehu, a to především kvůli tomu, že se mnohdy vyskytují společně. Úpal lze popsat jako reakci těla na nadprůměrné působení tepla a je možné ho dostat, když kromě pobytu v horkém prostředí ještě zapomeneme na dostatečný přísun tekutin. Naproti tomu úžeh vzniká následkem přímého působení slunečních paprsků na nechráněné části těla, především na hlavu, kdy dochází k podráždění mozku a jeho blan. „*Příznaky obou těchto zdravotních stavů jsou obdobné. Jedná se především o nevolnost, někdo má dokonce nutkání až ke zvracení, bolest hlavy, horečku, zrychlené dýchání a tep. U úžehu se mohou jeho charakteristické projevy objevit i později po vystavení slunečním paprskům. Účinnou prevencí proti těmto zdravotním komplikacím je důsledné dodržování pitného režimu dětí, nošení pokrývky hlavy a také ochlazování v podobě koupání, zvlhčování kůže a vlásků či sprchování,*“ dodává MUDr. Ivana Kobrlová.

VĚNUJTE POZORNOST RIZIKOVÝM SITUACÍM

Začátek letních prázdnin často bývá provázen větším výskytem dětských úrazů. Děti nejsou ve škole či školce, mají obvykle větší volnost, čas tráví venku s kamarády nebo na táborech, mění se režim fungování celé rodiny. Ať už je dítě pod dohledem rodičů, nebo ne, zvyšuje se pravděpodobnost, že může dojít k jeho zranění. K nej-

častějším úrazům řadíme již několik let pády, ke kterým dochází nejběžněji v kombinaci s únavou a přetažením dětí. „*Rodiče by měli dbát na zvýšenou pozornost nad dětskými aktivitami. Většinou stačí jen chvilíčka a může dojít k nepříjemnosti v podobě úrazu, a to i závažnějšího charakteru. Zcela eliminovat zvýšené riziko úrazů v době letních prázdnin není možné, je však nutné zaměřit se na jejich prevenci, aby k nim docházelo v co nejmenší míře a závažnosti. Při sportech by děti měly používat ochranné pomůcky, jako jsou chrániče nebo také přilby, při radovánkách ve vodě pak rukávky nebo nafukovací kruhy, hovoříme-li o dětech, které ještě neumí plavat,*“ přibližuje MUDr. Ivana Kobrlová.

ZAMĚŘTE SE NA JÍDELNÍČEK

V horkých letních dnech dokážou děti potrápít i zažívací potíže. Oblíbená jídla, jakou jsou například zmrzlina ze stánku, grilované či smažené pochutiny, mohou představovat riziko infekce z potravin. Vysoké teploty totiž vytvářejí přímo ideální podmínky pro množení bakterií a šíření nákazy. „*Pozor je nutné dávat si především na potraviny podléhající rychlé zkáze. Tento typ potravin se musí konzumovat hned po jejich nákupu nebo se snažit o jejich*

co nejrychlejší a bezpečné uskladnění. Zejména při tolik oblíbeném letním grilování je potřeba nezapomenout, že zejména u masných výrobků se musí dodržovat dostatečná teplota jejich tepelné úpravy. Co se týče obecného stravování dětí v létě, rodiče by měli dbát na jejich dostatečný pitný režim. Ideální pro horké dny jsou voda, slabé ovocné čaje či ředěné šťávy. Zcela nevhodné jsou silně slazené nápoje typu Coca-Cola. Optimální množství přijaté tekutiny za den záleží na věku a hmotnosti dítěte. Letní jídelníček by měl být lehký, bez tučných smažených jídel a bohatý na ovoce a zeleninu,“ radí MUDr. Ivana Kobrlová.

ZDRAVOTNÍM KOMPLIKACÍM SE DÁ VĚTŠINOU ZABRÁNIT

Letní měsíce představují ideální období pro zážitky a poznávání venkovního světa. Aby si tento čas mohli rodiče s dětmi naplno užít bez zbytečných zdravotních komplikací, je nezbytné věnovat čas prevenci. „*Nenechte si vaše nezapomenutelné okamžiky zastínit nepříjemnými zdravotními komplikacemi, kterým lze zabránit dodržováním preventivních opatření,*“ uzavírá MUDr. Ivana Kobrlová.

Foto: Shutterstock.com



Moře televizní zábavy

Osvěžující videotéka a záplava TV stanic!



4100 filmů
v ceně



Více než
150 TV stanic

HBO

Na měsíc
jako dárek



Pro každé
zařízení



Vše
bez závazku

Udělejte si lepší léto a sledujte své oblíbené filmy a pořady **kdykoli máte chuť**. Těba na dovolené u moře, na chatě, u bazénu a klidně **až 100 dní zpětně**. Jako dárek navíc získáte **balíček HBO!**

Lepší léto za 1 Kč

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



LEPŠÍ.TV

Když chcete víc



Když léto bolí

Prázdniny jsou tady, ruku v ruce s nimi uvolněná atmosféra, ale také různé bolístky. Poradíme, jak jim předcházet a jak s nimi zatočit.



Tolik se na něj těšíme, celý rok plánujeme, co podnikneme a pak stačí málo a léto nám znepříjemní všelijaké neduhy počínaje drobnými nástrahami, jako je hmyz, přes letní alergie, zažívací potíže, až po úrazy, které mohou mít i fatální následky. Budte na vše dostatečně připraveni. Pak vás jen tak něco nevykolejí.

U vody ovádi, sršni, v trávě klíšťata, opruzeniny z vedra, pupínky na kůži, to všechno nás může lehce zaskočit. Přitom v létě bývají na denním pořádku. K dovádění v přírodě prostě patří.

SPÁLENINY

Dnes je osvěta dost velká, a tak se mnozí z nás už nevystavují slunci v kritickém čase. Přesto paprsky dovedou být pořádně zákeřné a ani se nenadáme a spálená kůže z nás na pár dnů učiní trpitele.

Toužíte se vrátit z dovolené u moře krásně opálení? Kdo by nechtěl. A tak často sotva vybalíme věci z auta, už se ženeme na pláž, abychom nachytali bronz. Čím víc, tím lépe. Přeci se domů nevrátíme bílí jako sníh. Jenomže pak se často vrátíme pořádně červení, se sloupanou kůží a bolavými puchýřky.

Přitom stačí dodržet pár zásad a opálíme se zdravě, bezbolestně a snědá pokožka dlouho vydrží.

Fototyp

Než se na sluníčko vypravíte, měli byste znát svůj fototyp, který udává, jak je vaše pokožka schopná zhnědnout. Asi to máte vypořádané, ale podle fototypu se pak můžete orientovat v péči o pleť a pobytu na slunci.

Fototyp I – vyznačuje se světlou pokožkou i očima a světlými nebo zrzavými vlasy. Kůže se téměř nikdy neopálí a okamžitě rudne. Tito lidé by se měli stranit přímému slunci a používat přípravky s SPF 50+.

Fototyp II – i druhý typ málokdy zhnědne a obvykle se spálí. Jsou to lidé se světlou pleť, světlými vlasy. V péči o pokožku by SPF neměl klesnout pod 30.



Fototyp III – toto je nejrozšířenější fototyp, který je schopen se dobře opálit, ale může se i spálit. Máte-li světlehnědou pleť, hnědé vlasy i oči, pak zřejmě patříte do tohoto fototypu. Používejte krémy s SPF minimálně 20.

Fototyp IV – hnědá pleť, tmavé vlasy i oči a prakticky nemožnost se spálit. Přesto i fototyp IV by měl používat ochranné prostředky s SPF 15 až 20.

Mažeme

Znáte-li svůj fototyp, vypravte se do obchodu pro krémy na opalování s odpovídajícím ochranným faktorem. Jak je nanášet?

- + 30 minut před pobytem na slunci
- + dále každé dvě hodiny
- + po každém koupání
- + v dostatečné vrstvě – na krémech nešetřete. Nestáčí jen tak lehounce máznout. Měli byste po pokožce rozetřít štědrnou vrstvu. Nejcitlivěji reagujeme většinou pleť v obličeji, a tak na něj klidně použijte vyšší faktor než na ostatní části těla.

Následná péče

Když už se stane a a my to nevyčtyáme, tak to pěkně schytáme. Co se spáleninou? Začervenala horká kůže je citlivá a bolestivá, pak se začne loupat a na opalování zbudou jen bolestivé vzpomínky. V horším případě se přidají i puchýřky a v nejtěžších případech může být spálení provázeno horečkou a zimnicí.

Pokud vás sluneční paprsky přismahly, započnete okamžitou nápravu, abyste zmínili příznaky a ulevilo se vám:

- + Spálení se neprojeví hned, ale zarudnutí je viditelné až po chvíli. Na to pamatujte při opalování a raději ho ukončete dříve.
- + Pokud cítíte, že se spálení blíží, odejděte do stínu, oblékněte si prodyšné prádlo.
- + Jako první pomoc poslouží chladná sprcha, obklady.
- + Dobře funguje osvědčený recept našich babiček, tvaroh. Vložte tvaroh do gázy nebo pleny a přiložte na spálené místo. Vytáhne z něj horkost.
- + Rychlou a účinnou pomoc přinese D-panthenol. Použít můžete tělové mléko nebo sprej. Ten je skvělý v tom, že nanese pěnu a nemusíte ji roztírat po rozbouřené kůži.
- + Velmi účinné jsou také přípravky obsahující aloe vera.
- + Pokud jste se spálili, více pijte, ať se dostatečně hydratujete.
- + Vyhybejte se slunci, dokud se pokožka nezhojí.
- + Následně věnujte péči regeneraci. Promažte například bambuckým máslem, používejte produkty s vitamíny A a E.

KOMÁŘI

Umí nám pořádně znepříjemnit pobyt v přírodě a zkazit nejednu dovolenou. Moji kamarádku komáři dokonce tak strašně iritovali, že nebyla schopná v jejich přítomnosti usnout, byť by po pokoji létal jediný komáří jedinec. A tak se často stěhovala z ložnice do obýváku, až svého času dokonce přenocovala i na toaletě.

Komáři jsou velmi rozšířeným hmyzem. Po celém světě najdeme více než 3600 druhů. V Evropě pak přes stovku a jen u nás jich žije kolem 50 druhů. Krev sají jejich samičky, které tak získávají proteiny potřebné pro tvorbu vajíček. A že jimi nešetří. Je schopná jich naklást i několik set. Zatímco samečci žijí cca 10 dnů, samička asi dvojnásobek. Vše ale závisí na teplotě i vlhkosti okolí. Neaktivnější jsou v noci a brzy ráno.

Komáři mohou přenášet i nebezpečné nemoci, ale tito se vyskytují spíše v Asii

ÚLEVA PRO KOJÍCÍ MAMINKY

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

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



www.kojeni-bez-bolesti.cz

INZERCE

VYZRAJTE NA SVĚDIVÉ ŠTÍPANCE!

- Unikátní technologie tekutého krytí určená po bodnutí hmyzem
- Ulevuje od svědění a zabraňuje škrábání
- Podporuje hojení štípanců
- Je voděodolný

Filmogel®
TECHNOLOGY

URGO Filmogel®
Po bodnutí hmyzem



URGO

Vyzkoušejte další z řady Filmogelů:

www.filmogel.urgo.cz



URGO
Filmogel®
Afty

Zdravotnické prostředky.



URGO
Filmogel®
Opary

Pečlivě čtěte návod k použití.



URGO
Filmogel®
Praskliny

Využijte
slevový kód:
FILMOGEL10%
na e-shopu
Dr. MAX

Akce platí na všechny Filmogely
v termínu od 1. 7. do 31. 8.

URGO/23/34/CZ

či Afriče. V Evropě nám toho od nich mnoho nehrozí. S velkou pravděpodobností nepřenášejí ani tolik obávanou boreliózu.

To však nic nemění na tom, že jejich štípance pořádně bolí, štípou, pálí... Jak jim předejít?

- + Používejte kvalitní repelent.
- + V přírodě noste oděv s dlouhými rukávy a nohavicemi.
- + Doma můžete do oken a dveří nasažit protihmyzové sítě.
- + Speciální moskytiéru si pořídte, pokud se chystáte do exotických destinací.
- + Zkuste přírodní odpuzovače: komáry odežene bazalka, rýmovník, afrikán nebo vratič. Zcela prvotřídní je v tomto ohledu levandule.
- + K dostání jsou i elektrické odpuzovače, svíčky se speciální esencí, kterou komáři nemají rádi.

Když už vás komár kousl, můžete si ulevit:

- + Postižené místo zchladte pod proudem studené vody, nebo na něj dejte kostku ledu.
- + Babské rady doporučují přiložit na postižené místo rozkrojenou cibuli, které nejen že zmírní svědění, ale zároveň funguje jako dezinfekce.
- + Dobrou dezinfekcí se skvělými protizánětlivými a hojivými účinky je tea tree olej.
- + K dostání jsou speciální gely, které uleví od svědění a bolesti.

OTOKY

Otoky nohou v létě potrápí kolikrát

i člověka, který na otoky běžně netrpí. Mohou za to vysoké teploty, při nichž se rozšiřují žíly, často dlouho cestujeme. A když nemáme možnost se protáhnout, nohy stále v jedné pozici, za pár hodin nás překvapí nevzhledné a bolavé sloupky místo ladných nožek.

- + Při cestování se snažte měnit polohy, nohy protahovat a pravidelně se protáhnout na zdravotních zastávkách.
- + Pomůžou masáže chodidel i lýtek.
- + Zajděte si na lymfatickou masáž, která pozitivně ovlivňuje žilní systém.
- + Kdykoliv to situace umožní, dejte nohy do zvýšené polohy.
- + Střídejte studenou a vlažnou sprchu.
- + Noste pohodlnou obuv i oblečení.

ALERGIE

I když se o alergiích hovoří hlavně na jaře, ani v létě se nám nevyhýbají. V tomto období přebírají vládu byliny. Ale časté jsou také alergie sluneční. Kvůli ubývání ozonové vrstvy jsou stále častější. Zvláště na začátku léta, kdy ještě naše pokožka není navyklá slunci. Pokožka pak svědí, zarudne, mohou se objevit puchýřky.

- + Vybírejte výhradně přípravky určené pro lidi se solární alergií.
- + Po pobytu na slunci se důkladně umyjte a pokožku ošetřete zklidňujícími přípravky. Ideální je D-panthenol.
- + V případě závažné alergie je nutné podání kortikoidů.

VAGINÁLNÍ MYKÓZY

Každá žena ví, že návštěva bazény nebo sauny může přinést nepříjemnou infekci. Ale proč tomu tak je?

Mnoho žen se mylně domnívá, že za jejich problémy jsou zodpovědné bakterie přítomné ve vodě. Někdy tomu tak může být, ale ve skutečnosti je infekce většinou způsobena bakteriemi nebo kvasinkami, které již byly v pochvě přítomny. Laktobacily je obvykle udržují pod kontrolou. Aby však těchto užitečných bakterií bylo dostatečné množství, musí mít dostatek jídla. Potřebují glykogen z poševní sliznice a ten mění na známou kyselinu mléčnou, která udržuje v pochvě přirozené pH. Chlorovaná voda, i když hygienická, může zvýšit pH a kvasinky nebo zlé bakterie pak mají otevřenou cestu k poševní sliznici. Laktobacily zůstávají hladoví, je jich stále méně a nastává krutovláda kvasinek nebo bakterií. Někdy i obojího najednou.

Jaké jsou příznaky gynekologických zánětů?

Příčin může být více, důsledek je vždy stejný - narušení přirozeně kyselejšího prostředí v pochvě. Důsledkem je různá forma vaginálního diskomfortu.

- **Kvasinková infekce (mykóza)** – způsobuje silný pocit pálení, svědění a bílý tvarohovitý výtok.
- **Bakteriální vaginóza** - nemusí se projevovat výrazným svěděním, ale je typická nepříjemným rybím zápachem a výtokem zbarveným do žluta.
- **Atrofická vaginitida** – může být způsobena nedostatkem estrogenu po menopauze a při dlouhodobém kojení.

Jak se starat o intimní partii?

Nejjednodušší je nedělat věci, které se mohou stát spouštěčem gynekologických zánětů – po koupání se vždy převléct do suchých plavek, neumývat si intimní partii běžným mýdlem, nezapomenout na probiotika při užívání antibiotik, případně používat přímo probiotické tampony a pokud možno se vyhýbat i dalším příčinám, které přispívají k vaginálním infekcím.

Dobrým pomocníkem je i intimní čistící olejíček s přírodním složením a probiotiky, pro ženy, které si přejí zdravou a hygienickou péči o svou intimní oblast.

Michala Jendruchová





GYNTIMA

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



Zdravá
přitažlivá

s přírodní péčí Gyntima

 **FYTOFONTANA**
www.gyntima.info

Žádejte ve své lékárně

Cestovní lékárničku sbalte na míru

Nic nezničí vysněnou dovolenou tak účinně, jako zdravotní potíže. Budte na ně připraveni a před cestou si dobře připravte cestovní lékárničku. Když je správně vybavená, může se stát dovolenkovým pokladem. Před náročnější cestou mimo civilizaci počítejte s návštěvou praktického lékaře. Můžete potřebovat léky, které jsou dostupné jen na recept, upozorňuje předseda Sdružení praktických lékařů MUDr. Petr Šonka. Platí to například o antibioticích, antibiotických mastech i některých lécích na spaní.





UNIVERZÁLNÍ ŘEŠENÍ NEEXISTUJE

Zapomeňte na to, že do kufru narychlo přihodíte lékový balíček, s kterým jste v zimě cestovali na hory, nespolehejte ani na zásoby spolucestujících. Podle Mgr. Leony Štěpkové je důležité cestovní lékárníčku připravit sobě na míru. Záleží na individuálních potížích, cestovním týmu, destinaci i chystaných aktivitách. „Jinou lékárníčku si pořídí sportovec do hor, jinou rodina s dětmi do resortu k moři, jinou lidé jezdící na kolech po Čechách,“ upozorňuje Štěpková. Jednoduché osnovy se ale může držet každý.

1 PRAVIDELNĚ UŽÍVANÉ LÉKY

Zní to jako samozřejmost, ale podle MUDr. Šonky se to bohužel běžně stává. Denně užívané léky si lidé nechají doma. Předcházejte tomu a vložte si je včas do zavazadla. Pilulku, kterou máte polknout v den odjezdu, raději odstříhnete z plátíčka a nechte stranou. Bez svých léků se na dovolené obejdete těžko a jejich shánění vám může prázdně

niny pokazit.

Rozhodně také přibalte léky, po kterých doma saháte často. „Někdo trpí na opary, někdo na zácpu, někdo má jiné obtíže,“ podotýká Leona Štěpková. Třeba zácpa bývá cestovní obtíží mnoha žen. Změní prostředí a pak celé dny s napětím chodí kolem toalety. Doma banalita, ale na cestách bez léku velká nepříjemnost.

2 ALERGIE

V cestovní lékárníčce nesmí chybět léky na alergii, jak gely na kůži, tak tablety nebo sirupy pro vnitřní užívání. Podle MUDr. Tomáše Rohovského z brněnské alergologie a imunologie Hornmed s sebou alergik musí mít všechny léky, které bere dlouhodobě, i ty pro dočasné obtíže. To obvykle bývají úlevový inhalátor a oční nebo nosní kapky. „Pro ‚strýčka Příhodu‘ by asi každý i nealergický člověk měl mít k dispozici na dovolené volně prodejné antihistaminikum v tabletách a nějaké oční kapky proti alergii,“ vypočítává MUDr. Rohovský.

3 BOLEST, TEPLOTA A NACHLAZENÍ

Tradiční léky na teplotu a bolest jsou asi tím prvním, po čem při balení cestovní lékárníčky sáhnete. Lépe je mít při ruce jak ty s obsahem paracetamolu, tak s ibuprofenem. Paracetamol doporučuje MUDr. Šonka jako lék první volby při horečce, naopak přípravky s ibuprofenem jsou podle něj vhodnější při potížích vyvolaných zánětem.

„V případech potřeby je lze i kombinovat, ale doporučuji dodržet alespoň čtyřhodinový odstup mezi jednotlivými dávkami,“ dodává MUDr. Šonka.

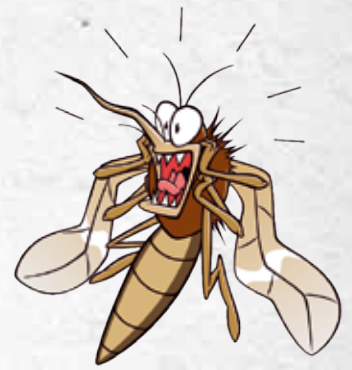
Podle Leony Štěpkové záleží volba konkrétního preparátu i na tom, kdo ho bude užívat. „Když má někdo nemocná játra, nebude užívat paracetamol. Pokud má zase problémy se žaludkem, není vhodné dávat mu ibuprofen,“ upozorňuje.

Pro děti nespolehejte přibalit dětské varianty analgetik. Lahvičky se sirupy sice zaberou ve srovnání s tabletami docela dost místa, ale děti tekuté léky mnohem snáz polknou.

I na dovolené dovedou potrápít rýma,



OCHRÁNÍ VÁS



◆ Repellent sprej UNI

Spolehlivě odpuzuje komáry, klíšťata a muchničky. Obsahuje 19,5% účinné repelentní látky - diethyltoluamidu (DEET). Rodinný repelent vhodný i pro děti od 2 let.

◆ Repellent gel

Odpuzuje klíšťata 5 hodin od nanesení. Obsahuje 16% účinné repelentní látky - diethyltoluamidu (DEET). Obsahuje aromatické oleje s repelentními účinky: citronelovou a citronovou silici.

◆ Gel po bodnutí hmyzem

Okamžitá úleva. Přípravek k lokálnímu ošetření pokožky po štípnutí hmyzem nebo po spálení kopřivami.

Testováno Státním zdravotním ústavem v Praze

www.alpa.cz

INZERCE

DEZINFEKČNÍ UBROUSKY BACTINYL - 40

S malým obsahem KAS určené k rychlé dezinfekci rukou tam, kde není k dispozici voda nebo kde by časté mytí poškozovalo pokožku. Tento výrobek - malé balení BACTINYL-40 do kapsy - ocení především rychlé záchranné služby a domácí ošetrovatelské péče, je vhodný rovněž na cesty a dovolenou. Balení má praktickou zátku, ubrousky nevysychají.

Desinfekční účinnost: BAKTERICIDNÍ včetně *Escherichia coli* a MRSA, FUNGICIDNÍ, VIRUCIDNÍ včetně HIV, hepatitidy B a C, herpes viru, paramyxoviru a viru H1N1 a H5N1 (chřipkové viry)

V České Republice výrobek zakoupíte za bezkonkurenční cenu 198 Kč včetně DPH u distributora: KRÁSNÝ – zdravotnická technika s.r.o, Božkovská 38, 326 00 PLZEŇ. Telefon 377 424 999.



198,-

Více informací www.SZO.cz



kašel a bolest v krku. Způsobují je hlavně přechody mezi interiérem s klimatické a venkovním vedrem. Zvolte svůj oblíbený lék v dospělé i dětské variantě.

4 ZAŽÍVACÍ POTÍŽE A CESTOVNÍ NEVOLNOST

Kinedryl je po generace záchranný prostředek všech rodičů, jimž děti zvrací v autě. Dospělí mohou sáhnout také po žvýkačkách proti nevolnosti. Obě varianty jsou podle Leony Štěpkové osvědčené. „*Fungují při cestování autem, letadlem i lodí,*“ doplňuje.

Pro případ zažívacích potíží je dobré mít v zavazadle tradiční živočišné uhlí, je však potřeba počítat s tím, že sníží účinnost dalších zároveň užívaných léků.

Zavedeným prostředkem proti urputným průjmům bývá lék Endiaron, ten však aktuálně na trhu chybí. Zkušený lékárník ho však podle Štěpkové dovede nahradit. „*Doporučila bych Hylak nebo Enterol, jsou to registrované a spolehlivé preparáty.*“

Při cestách do letovisek typicky v Egyptě je podle MUDr. Šonky jednodušší spolehnout se na zásoby místních lékárníků. „*Tamní směs patogenů je jiná než v České republice a když máte ces-*

tovatelský průjem, poradí vám tam každý lékárník. Antimikrobiální preparát je tam volně prodejný a funguje výborně,“ popisuje MUDr. Šonka.

5 ODŘENINY A ÚRAZY

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

6 PÉČE O KŮŽI A OČI

Hlavně k vodě je nezbytností kvalitní opalovací kosmetika – krémy s vysokým UV faktorem, mléka po opalování a pro jistotu ještě pěny s obsahem panthenolu, kdybyste to na sluníčku přehnali. „*Pro lidi s citlivou pokožkou a děti bych volil klidně ochranné faktory kolem 50,*“ uvádí MUDr. Šonka.

Pokud se u moře hodně potápíte, je podle Leony Štěpkové dobré vzít s sebou kapky do uší a očí. Krom toho se vždycky hodí repelent proti komárům

a klíšatům a dezinfekční gel nebo dezinfekční ubrousky.

7 DOBRODRUŽI A EXOTIKA

Cesta do Asie, Latinské Ameriky, Afriky nebo náročnější cestovatelské expedice budou vyžadovat pečlivější přípravu lékárníčky. Při cestách s dlouhými lety se podle MUDr. Šonky mohou hodit prášky na spaní, a v lékárně bez předpisu dostanete jen slabší přírodní preparáty. Ze své lékařské praxe Šonka ví, že batůžkáři a dobrodruzi si chodí před cestou pro antibiotika. „*Není to ideální, ale v některých případech je to asi bohužel jediná cesta. Když neznám původce nemoci, volím širokospektrální antibiotika.*“

Při cestách do rizikových oblastí s výskytem malárie si můžete nechat od lékaře předepsat antimalarika. Podle MUDr. Šonky se bude při výběru léku řídit mapami, které vydává Světová zdravotnická organizace, protože ne všude fungují stejné preparáty. „*Lék si v tomto případě hradí kompletně pacient,*“ uzavírá MUDr. Šonka.

Foto: Shutterstock.com



Síla konopí

CBD & CBG

POHYB * ATOPIE / KŮŽE

ČESKÉ PRODUKTY
100%
ČESKÉ PRODUKTY



20% SLEVA

na celý nákup s kódem:

RODINA20

www.annabis.cz

Úrazem je u nás postiženo každé páté dítě, v létě jich přibývá

Úrazem vyžadujícím lékařské ošetření je v ČR každoročně postiženo každé páté dítě.¹ Úmrtnost následkem úrazů sice v posledních letech klesá, nicméně celkový počet úrazů se zatím výrazně nesnižuje. V létě dětských úrazů přibývá. Nejvíce se jich stane při organizovaném sportu (téměř 38 % všech úrazů) a dále při hře bez dohledu dospělého nebo při výletech (přibližně 34 %). Většinu vážných úrazů lze přitom dobrou prevencí účinně předcházet. Klíčovou roli hraje správná edukace dítěte, dozor u menších dětí, bezpečnost prostředí a v neposlední řadě i důsledné používání prvků pasivní ochrany jako jsou přilby, chrániče, pásy, autosedačky apod.



Úrazy a děti k sobě v létě bohužel neodmyslitelně patří. Především o prázdninách se lékaři setkávají s dětskými úrazy častěji než jindy. „Při úrazu i bezprostředně po něm při ošetření prožívá dítě stres a také bolest. Další dny po úrazu pak bolest provází i samotné hojení a mírnění bolesti je proto důležitou součástí léčby. Zajistíme-li dostatečné tlumení bolesti při ošetření i v následném období, může se nepříjemný zážitek stát pouhou historkou pro spolužáky a ne traumatizující vzpomínkou, která dítěti zkazí prázdniny,“ říká MUDr. Alena Šebková, praktická dětská lékařka z Plzně.

DROBNÉ ÚRAZY OŠETŘETE, S VÁŽNĚJŠÍMI RADĚJI K LÉKAŘI

Nikdo z nás nechce, aby naše ratolesti, které školní rok prosedí v lavici a většinu zimy stráví uzavřených prostorách, nebyly v létě na čerstvém vzduchu. O prázdninách se pochopitelně snažíme motivovat děti k pohybu venku, což je pro jejich růst a správný vývoj nezbytné. Při dodržení pravidel prevence vážných úrazů se aktivního pohybu venku nemusíme bát. Nicméně drobné úrazy, oděrky, podvrtnutí či zhmožděny prostě k venkovním aktivitám dětí patří a je s nimi třeba počítat. Měli bychom být schopni dítěti poskytnout účinnou první pomoc i ošetřit drobné poranění. Na dovolené by nám proto neměla chybět plně vybavená lékárnička.

Nejčastějším poraněním svalů, které nevyžaduje lékařské ošetření, je pohmoždění po nárazu (například při pádu z kola). Poraněné místo je bolestivé, oteklé a bývá viditelná modřina. Při míčových hrách bývají zase často poraněny drobné klouby ruky, při špatném došlápnutí kotník nebo koleno. „Na většinu poranění pohybového aparátu (tržné rány kůže, pohmožděny či podlitiny) platí jednoduché pravidlo – znehybnit, chladit otok a dezinfikovat otevřenou ránu, případně zastavit krvácení a ránu krýt sterilním obvazem. V případě potřeby lze tlumit bolest analgetiky (tj. léky proti bolesti). Léčba bolesti zlepšuje komfort hojení, umožní i klidný a nerušený spánek dítěte a následně brzké navrácení malého pacienta k jeho běžným aktivitám,“ doplňuje MUDr. Alena Šebková. Vždy je nutné

ránu dobře ošetřit. Ošetření drobných ran bývají veřejností, ale i některými odborníky, podceňována. Díky tomu se může zbytečně prodlužovat doba a efektivita hojení. „Z minulosti přetrvávají informace o použití peroxidu vodíku a desinfekci rány prostředkem ve spreji nebo roztoku. To je samozřejmě v pořádku. Vyčistění rány a vydesinfikování je základ. V současné době však máme k dispozici i další prostředky, které se užívají podle typu rány,“ upozorňuje Mgr. Markéta Koutná. Je nutné si uvědomit, že pokud je rána nedokonale vyčištěna, může být příznivý průběh hojení zanedlouho vystřídán komplikacemi, například infekcí, opakovaným krvácením, prodloužením doby hojení nebo celkového rozšíření rány do šířky i do hloubky. V neposlední řadě má nekvalitní hojení vliv i na konečný vzhled jizvy.

Je-li úraz vážnější, například při vyknutí kloubu, je potřeba vyhledat lékaře. Také zdánlivě drobná nekrvácející poranění, např. rezavým hřebíkem, by se měla alespoň konzultovat s lékařem, protože u nich hrozí vážné infekční komplikace. Na dezinfekci je třeba myslet například i při vyndání třísky, postižené místo je vhodné ještě několik dní sledovat. Obecně platí, že čím více rána krvácí, tím menší je riziko infekce a naopak.

TLUMENÍ BOLESTI – KLIDNÝ SPÁNEK DÍTĚTE

I po ošetření lékařem se většina poranění hojí ještě nějakou dobu a prvních několik dní může postižená oblast

nepříjemně bolet. V místě poškození a jeho okolí vzniká totiž zóna zvýšené odpovědi nervových zakončení na bolestivé podněty. Rozhodně je tedy při bolesti na místě užívat léky na její tlumení i v dalších dnech, neboť dětem pomohou, aby se cítily lépe. Především pomáhají dětem klidně spát, ale také klidně vstávat a hrát si. Dětem jsou určeny léčivé přípravky s nižším obsahem účinných látek. Na tlumení bolesti jsou vhodné např. léčivé přípravky s obsahem ibuprofenu nebo paracetamolu.

TEENAGERŮM PŘIBALTE NA TÁBOR MAST

Starší děti tráví léto často mimo náš rodičovský dozor. Z hlediska vzniku úrazů jsou nejohroženější skupinou děti ve věku 13 – 14 let, chlapci častěji než dívky. Nejčastější příčinou úrazu adolescentů jsou nejrůznější pády. I zde platí, že úraz je potřeba nejen správně ošetřit, ale také podpořit hojení a tlumit bolest a umožnit tak rychlý návrat nemocného mezi vrstevníky. Mládež starší 12 let může užívat v menším dávkování většinu analgetických přípravků pro dospělé. Velmi praktické jsou v tomto ohledu masti (krémy nebo gely), které jsou šetrnější než celkově podaná analgetika, protože v dostatečné míře působí v místě bolesti, ale výsledně se do organismu dostává jen minimální množství léčivé látky. Masti obsahující ibuprofen kromě tlumení bolesti působí rovněž protizánětlivě. Krémy s léčivou látkou heparin S zase podporují vstřebávání otoku a výronu.

Foto: Shutterstock.com



Komplexní řešení na Vaše cesty

Nenechte se zpomalit.
Náplast není třeba.



Za pár minut zpátky v akci doma i na dovolené

Turistika
 Cyklistika
 Plavání
 Parkour
 In-line
 Horolezectví
 Kuchyně
 Zahrada
 Dílna



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

+ OBVAŽ!

- Voděodolný, transparentní obvaz ve spreji
- Po 3-4 dnech samovolně, postupně odstraní otěrem



Akutol DUOPACK



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!

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





Na dovolenou bez problémů

Tak tady máme konečně prázdniny a s nimi možnost podívat se někam dál. K moři, nebo třeba do hor, záleží na tom, čemu dáváte přednost. Samozřejmě každý si přeje, aby jeho dovolená proběhla k jeho plné spokojenosti, tedy bez problémů a bez jakýchkoliv chorob.

JAK SE ZBAVIT PRŮJMU...

Největším strašákem všech cestovatelů je cestovní průjem. Může být způsoben nejen bakteriemi, viry či parazity, ale také stresem, únavou, změnou denního režimu a stravovacích návyků apod. Velmi důležité je doplňovat tekutiny, které tělo ztratí. Fajn jsou minerální vody, které zároveň obsahují i potřebné minerály. Pít je možné i sladký čaj a další. Podávat je možné i rehydratační roztok. Záleží na stavu pacienta, respektive na tom, jak se cítí. Pokud může jíst, stačí se stravovat trochu dietněji, tedy vyřadit tučná, mastná a kořeněná jídla. Doporučovány jsou brambory, rýže, bílé pečivo a další lehká jídla.

Pomoci může i odpočinek na lůžku.

K léčbě se využívají léky na cestovní průjmy, živočišné uhlí a podobně (jen pro připomenutí: vždy je nutné přečíst návod a dodržovat dávkování. Zkontrolujte také, zda lék mohou i děti). Problémy většinou během pár dní odezní samy. V některých případech je však nezbytné navštívit lékaře. Je to nejen tehdy, pokud se stav nezlepšuje či se horší, přidají-li se k průjmům i další potíže, objeví-li se ve stolici krev atd. Pokud vás zastihne průjem na cestách, velkým pomocníkem může být vlhčený toaletní papír s dubovou kůrou, který zklidní podrážděnou pokožku a je i šetrný při utírání.

CO KDYŽ PŘIJDE NADÝMÁNÍ?

Opakem průjmu je stejně nepříjemné nadýmání. Nafouklé břicho, křeče a potřeba si ulevit. Tak se projevuje nadýmání či plynatost. Stav, kdy se člověku dlouhodobě nedaří ulevit, je velmi nepříjemný a bolestivý. Při cestování se objevuje poměrně často, vzhledem k tomu, že sedíme dlouhou dobu bez pohybu. Díky tomu dochází ke zpomalení činnosti střev a k následným problémům se zvýšeným hromaděním plynu v zažívacím traktu, obvykle doprovázeným nepříjemnými pocity tlaku v břiše, nebo dokonce křečemi.

Při cestování v letadle jsme navíc vystaveni snížení tlaku vzduchu, nízké vlhkosti vdechovaného vzduchu, někdy i turbulencím a v neposlední řadě i psychickému stresu. To vše také vede ke zvýšenému rozpínání plynu ve střevech.



Nadýmání vlivem změny jídelníčku

V průběhu dovolené dochází k problémům s nadýmáním zejména kvůli změně ve stravování – do jídelníčku je zařazen větší podíl ovoce a zeleniny, rádi zkusíme nová, exotická či více kořeněná jídla a rozličné místní speciality, k dovolené tak trochu patří i ne právě zdraví prospěšné přeslazené a přechlazené nápoje. Zažívací obtíže kromě složení stravy může způsobit i větší množství jídla, obzvláště při podávání jídel formou bufetu nebo při pobytu „all-inclusive“ si dopřáváme větší porce jídla i pití, než jsme zvyklí.

Cesta do exotických destinací je v dnešní době otázkou několika hodin, tělo se ovšem novému složení potravy jednoduše nedokáže v tak krátkém čase přizpůsobit. Na rozdíl od místních obyvatel nemají cestovatelé vytvořenou odpovídající enzymovou výbavu, která si dokáže s novými složkami potravy poradit a účelně je zpracovat. Střevní trakt také může v novém prostředí osídlit zcela jiná flóra, tedy bakterie,

kteří se běžně dostávají s potravou do trávicího traktu člověka a tvoří zde tzv. střevní mikroflóru. Narušená rovnováha těchto mikroorganismů může být důvodem pro zažívací obtíže projevující se zvýšenou plynatostí.

Voda a její vliv na nadýmání

Při cestování se organismus, a zejména pak trávicí systém, musí vyrovnat i s dalšími podněty, které ho oslabují. Zpravidla se přesouváme do výrazně teplejšího klimatu a kromě nezvyklých jídel může ovlivnit stav našeho trávicího ústrojí i místní voda. Ta má obvykle jiné minerální složení než voda, kterou pijeme doma, navíc často pochází z neproověřených zdrojů. I tyto faktory narušují rovnováhu střevní mikroflóry, což se může projevit střevními potížemi nejčastěji plynatostí, průjmem, bolestmi žaludku nebo zácpou. Častou příčinou zvýšené plynatosti a průjmu bývá také bakteriální či virová infekce, nebo nakažení parazity.

Linteo[®] Baby



„Jako máma oceňuji, že dětská kosmetika Linteo Baby je přírodní a vhodná pro citlivou pokožku. Navíc je to česká značka a to se mi líbí. Za mě i Ruminku doporučuji Linteo Baby.“

Mouka Bagárová

NOVINKY

100%
PŘÍRODNÍ



Kompletní péče o miminko

České prémiové plenky | Dětská přírodní kosmetika **SENSITIVE**

www.linteo.cz



Jak zvládnout problémy s nadýmáním?

V rámci léčby je vhodné na cestách několik dní přijímat spíše tekutou stravu a upravit pitný režim. Organismus je třeba důkladně zavodnit, nejlépe vodou (v exotických destinacích jediné balenou!) nebo čajem.

Je vhodné vyvarovat se přeslazených ovocných šťáv a limonád.

Můžete vyzkoušet jeden z následujících tipů:

- Horká koupel ve vaně
- Mátový nebo fenýklový čaj
- Masáž břicha
- Cviky na zlepšení peristaltiky střev
- Obklad břicha
- Léky proti nadýmání a plynatosti. Ty byste měli vždy do své lékárničky kypřibalit.

PROČ JE MI Z CESTOVÁNÍ ŠPATNĚ ANEB KINETÓZA

Kinetóza je nemoc z pohybu. Puntičkář by ale řekl, že to není úplně přesné vyjádření. Na vině totiž není samotný pohyb. Jádro cestovní nevolnosti tkví v tom, že mozek matou informace,

které dostává o poloze těla. Neví proto, jak udržet rovnováhu, což nervovou soustavu podráždí. Udržování rovnováhy je totiž komplexní a náročný proces. Důležitou úlohu v něm sehraává náš zrak a rovnovážné ústrojí vnitřního ucha. Informace z nich pak mozek zpracuje a na jejich základě koordinuje rovnováhu těla. V dopravních prostředcích ale najednou naše oči a rovnovážné ústrojí začnou do mozku vysílat protichůdné signály. Zatímco v očích se krajina míhá okolo nebo se pohled naopak fixuje na displeji nebo řádcích knihy, tělo nečekaně pociťuje otřesy a houpání vpřed, vzad a do boků.

Kinetóza vás může doběhnout v autobuse, autě i v letadle. K tomuto výčtu můžeme přidat také mořskou nemoc, což není nic jiného než kinetóza vznikající při cestování lodí. Ale nejen dopravní prostředky mohou vyvolat nevolnost. Podobně se může udělat špatně dětem na houpačkách, těm trochu starším pak třeba na zábavních atrakcích. Přijít ale může i při jízdě na koni.

Projevy cestovní nevolnosti

Pro nevolnost při cestování je typická nauzea a "podrážděný žaludek". Podívejme se ale i na další příznaky doprovázející kinetózu.

- bledost
- bolest hlavy
- mžítka před očima
- pocit na zvracení, zvracení
- závrať
- únava
- studený pot
- nadměrná tvorba slin

Zvracení patří mezi nejnejpříjemnější příznaky kinetózy. Podívejte se na tipy, jak ho zvládnout, do článku: Jak zastavit zvracení a co ho způsobuje.

Některé situace projevy kinetózy významně zhoršují. Čemu se při cestování vyhnout a co naopak před cestovní nevolností ochrání? Podívejte se na naše sedmero proti cestovní nevolnosti:

1 Vyberte si v dopravním prostředku správné místo.

Máte špatnou zkušenost s cestovní nevolností? V dopravních prostředcích trochu taktizujte a vybírejte si místa

Přírodní produkt | Doplněk stravy



BabyCalm

Spokojené břicho
a klidný spánek

babycalm.cz

INZERCE

DOVOLENÉ BEZ STAROSTÍ, BEZ PRŮJMU A ZÁCPY

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



Pečlivě čtěte příbalovou informaci.

Smecta je léčivý přípravek k vnitřnímu užití s účinnou látkou diosmektit.

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

SmectaGo karamel kakao

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

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

LÉČIVÝ PŘÍPRAVEK

LÉČIVÝ PŘÍPRAVEK



Pro více informací
navštivte naše webové stránky

blízko těžiště dopravního prostředku. Jak na to prakticky prozrazují následující body:

- **Nevolnost v autě**

Nejbezpečnější pro vás bude místo vpředu. Na zadních sedadlech to "více hází" a navíc se tam přímo nabízí dívat se ven bočním okénkem, sledovat sedadlo před sebou nebo (v tom nejhorším případě) koukat do mobilu.

- **Nevolnost v autobuse**

Do jisté míry to stejné, jako pro nevolnost při cestování autem, totéž platí pro cesty v autobusem. Samozřejmě v úměrně větším měřítku. I zde se na cestu posaďte co možná nejbližší řidiči.

- **Nevolnost v letadle**

Držet se řidiče – pardon, pilota – je taktika, která se vám osvědčí také v letadle. V přední části kabiny je letadlo nejstabilnější. Případné turbulence během letu jsou zde tedy nejmírnější.

- **Mořská nemoc**

Nevolnosti na lodi neřekne nikdo jinak, než mořská nemoc. Cestování lodí patří mezi nejzákeřnější druhy pohybu z hlediska vzniku kinetóz. Pohupování zkušeni námořníci dokážou vyrovnávat a "splynout" s pohyby lodi. Suchozemci na dovolené u moře nebo během cesty udělají lépe, když najdou útočiště ve středu lodi (ideálně v úrovni hladiny), kde je loď nejstabilnější.

2 Dívajte se na cestu, né stranou.

Pokud trpíte na kinetózu, nejlépe uděláte, když se budete dívat přímo před sebe ve směru pohybu. I z tohoto pohledu se vám tedy v autě nebo autobuse vyplatí sedět vpředu.

3 Necestujte nalačno ani s plným žaludkem.

Tučné a těžké jídlo před cestou vám rozhodně neudělá dobře. Špatně by byl ale i opačný extrém. Dlouhé hladovění žaludku na klidu nepřídá.

4 Raději to zaspěte.

Během cesty zavřete oči. Přerušíte tím proud klamavých informací, které o pohybu v dopravním prostředku posílají do mozku vaše oči. Také pokud se vám podaří usnout, jen dobře. Do třetice vám pomůže cestovní polštář, který hlavu fixuje a zmírňuje otřesy.

5 Pustte dovnitř čerstvý vzduch.

Ano, i takto jednoduchá rada může

být velice účinná. Proto pokud to jen trochu jde, otevřete si občas během cesty okénko a pusťte dovnitř čerstvý vzduch.

6 Co si udělat zastávku?

Jestli na nevolnosti při cestování trpíte vy nebo někdo z vašich pasažérů, naplánujte si časté zastávky. Pár minut věnovaných zdravotní pauze jistě bohatě vyváží všechny nepříjemné chvílky cestovní nevolnosti, které si tím ušetříte.

7 Nezapomeňte do lékárničky na cesty sbalit lék proti kinetóze.

I když existuje mnoho opatření i skvělých rad, jak kinetózu zvládnout, citliví jedinci přesto budou potřebovat před cestou sáhnout po účinném léčivu na kinetózu.

A CO DĚTI?

Nepříjemnosti na cestách samozřejmě trápí i děti, které je prožívají obzvláště těžce.

Čeho se na cestách musíme obávat?

Děti do jednoho roku často trápí

Dětské koliky

Provází je nadměrný, záchvatovitý, neutišitelný křik a neklid bez identifikovatelné příčiny. Postihují jak novorozence, tak i kojence bez rozdílů pohlaví již od druhého týdne až do pátého měsíce věku a vrcholí kolem druhého měsíce života.

Zácpa

Dále pak děti často trpí zácpou. Bývá zapříčiněna špatnou stravou, ale na vině může být i stres a strach, které vy-

volávají žaludeční neurózu. V žádném případě však dítěti nepodávejte projímadlo, stačí hodně tekutin a případně ovocné či zeleninové šťávy.

Průjem

Ten je obzvláště zrádný a je třeba mu věnovat zvláštní pozornost, jelikož může přerůst až v dehydrataci. O průjem se jedná tehdy, pokud se zvýší počet stolic za den (více než 3 za 24 hodiny). Stoličky také často změni barvu a především hustotu. Zcela zabránit průjmu kojenců nejde, můžeme pouze minimalizovat jeho příčiny a předcházet mu prevencí. Je třeba bedlivě dbát na hygienu, dodržovat zásady správné výživy a podpořit imunitu miminka.

Ublinkávání

je také velmi běžné, trpí jím asi 50 % kojenců. Růstem dítěte se postupně upraví. Kojenci opakovaně zvrací nebo blinkají, špatně sají, jsou podráždění nebo špatně spinkají. Někdy dokonce chrčivě dýchají. Obvykle stačí změnit polohu dítěte při spaní a upravit stravu, tedy zahustit stravu, což jde i u plně kojeneho miminka.

Zažívací problémy kojenců můžete zmírnit podáváním probiotik. Dnes je možné pomoci osídlování zažívacího traktu novorozence „přátelskými“ živými Lactobacily. Dobře osídlené střevo rovněž velmi značně ovlivňuje imunitní systém. Starost a obavy rodičů mohou být minimalizovány, jestliže dětský lékař celou problematiku podrobně vysvětlí a opakovaně diskutuje.

Foto: Shutterstock.com



ÚSTA
JÍČEN ŽALUDEK STŘEVA
PRŮJEM ZÁCPA ZÁNĚTY
NADÝMÁNÍ

HEMOROIDY
ULCERÓZNÍ KOLITIDA
CROHNHOVA CHOROBA
DRÁŽDIVÝ TRACNÍK



V laboratorích Jihočeského vědeckotechnického parku pro vás od roku 2017 vyrábíme Vitestín®, který je svým rozsahem a působením zcela výjimečný. Vitestín® je unikátní bylinný nápoj k přírodní harmonizaci střev, sliznic trávicího traktu a prevenci.

Vzhledem k tomu, že v lidském organismu souvisí vše se vším, má Vitestín® pozitivní účinky na pleť, vlasy, klouby. **Účinný je i na akutní, nejspíše bakteriální, průjmy nebo běžné zácpy.** V tomto případě stačí několik sklenek nebo dokonce jedna.

Cesta mezi střevy a mozkem je **oboustranný** komunikační kanál, takže mikrobiom střev může působit úzkosti a stres dokáže zhoršit stav mikrobiomu střev. Svým působením ve střevech tak má Vitestín® preventivní účinky na posílení **imunity** a **psychiky**.

Vitestín®, mimo harmonizace sliznic zažívání a střev, pomáhá **střevům v očistě**, zbaví je toxinů, má skvělý vliv na **játra**.

Co je ve sklenici?

Bylinné extrakty

Vyvážená kompozice více než 14 bylin - protizánětlivé, hojivé, na trávení, antivirové, antibakteriální a antiparazitické.

Aloe Vera

doplňuje strukturu a je obecně prospěšná na zažívání.

Ženšen

podporuje účinek, přispívá k vitalitě a regeneraci organismu.

Husté nosné médium

umožňuje bylinám dostatečně dlouho působit na všech potřebných místech zaživacího traktu.

TEĎ JE TEN SPRÁVNÝ ČAS NA PÉČI O STŘEVA A CELÉ ZAŽÍVÁNÍ!

PŘÍRODNÍ
CESTOU

- Plánujete cesty podle toho kde jsou WC nebo se naopak nemůžete vyprázdnit?
- Míváte problémy se zažíváním, pálením žáhy, afty, jicnem, žaludkem, nadýmáním, stolicí, hemoroidy, záněty, propustností střev?
- Nemůžete se normálně najíst? Chystáte se držet půst nebo detox?
- Máte slabší imunitu nebo málo životní energie?
- Chcete na dovolenou bez problémů?

Vlivem speciálního výrobního procesu se zachovává energie a potenciál bylin. Byliny se navzájem podporují a umocňují se ve svém účinku, který by samostatně nebyl tak výrazný. Celá substance je energeticky vyladěná a vyzkoušená pomocí vlastního výzkumu.

Aby byla přirozenost a čistota nápoje zachována balíme ho do skla.

„Má 12letá dcera hned po druhé ranní dávce po **ročních průjmech** má tuhou stolicí. Nevěřila jsem tomu, ale opravdu to funguje! Prestalo jí bolet břicho.“

Vladka P., Ústí n. L.

„Už asi dvacet let se léčím s **ulcerózní kolitidou**, Přesvědčil jsem se že, Vitestín 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

„Střevními problémy trpím od roku 2006. Než jsem vyšla **ráno** do práce, byla jsem **až 8 krát na toaletě**. V práci i 10 krát a k tomu se přidal **dráždivý tračník** a unik stolice (něco hrozného). Pak mi zjistili **polypy**. Po deseti dávkách VITESTINU se cítím velice dobře a budu ho doporučovat dál. Moc Vám děkuji.“

Jana M., Bohumin

„20let mám **celiakii** a přes přísnou dietu se mi vrací **zažívací** potíže a přetrvávají i 4 měsíce. Zlepšení po Vitestínu bylo do 24 hodin. S jistotou a důvěrou jej doporučuji přátelům.“

Alena K.

„Silná antibiotika mi před 25 lety odrovnala **imunitu** Po druhé krabici s Vitestínou se snad stal **zázrak**. Využívala jsem třetí krabici po 15 ks a budu pokračovat, protože problémy se zmenšily **nejméně o 70 %**.“

Olga, Jižní Čechy

„Vitestín mi hodně pomohl se **zácpou a nadýmáním**. A taky s **hemeroidy**. Velká úleva nastala a bolení břicha nemám.“

Zdena S., Jihlava

„Velmi mě trápí **reflux**. Manžel čirou náhodou objednal Vitestín. Nastalo zlepšení mých problémů.“

„Beru ho dle vaší rady nepřetržitě přes dva měsíce (jsem nadšená... ranní **průjem** sice nadále trvá tis, ale



160 Kč



po skautsku a Vitestín si vezu!!!! Na každý den jeden.... snad se mi nerozbije. Děkuji, vděčná“ Stanislava Š.

„Už můžu s klidem usednout za volant autobusu a vyhlížet, kolikrát a kam budu muset při cestě vyběhnout na „**fídkou**“.“ František

Užijte půl sklenice pro žaludek a jícen až 1 sklenici pro střeva každé ráno po dobu 3 a více dní podle druhu a doby od počátku potíží. Doporučujeme preventivně kúru **2x ročně** zopakovat.

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

Vyzkoušejte kúru na **6-15 dní a nastartujte samouzdravující proces celého zaživacího ústrojí.**

Tip

www.vitestin.cz

Tel.: 389 500 001

777 455 588

VYRÁBÍME S LÁSKOU A PÉČÍ
V ČESKÉ REPUBLICE

Doplňek stravy vhodný pro diabetiky, celiaky i zcela zdravé jako prevence

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



Prokázané vedlejší účinky: pozitivní vliv na pleť, vlasy, nehty, klouby, imunitu, psychiku, spánek...

V létě kila dolů

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





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

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

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

Nic tedy není špatně. Stačí se držet pomyslné rovnice:

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

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

ZDRAVÝ TALÍŘ

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

Na co pozor:

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

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

PRAVIDELNOST

- Jíst bychom měli nejlépe pětkrát denně. Tři hlavní jídla plus dvě svačinky, aby vás nepřepadal vlčí hlad. Můžete si dovolit i lehkou druhou večeři. Nebojte se toho. Dávno neplatí, že po páté večer se nemá jíst. Těchto mýtů se vyvarujte. Hlavní je neuléhat s těžkým žaludkem, ale ani hladová. Poslední větší jídlo byste měla sníst nejméně dvě hodiny před ulehnutím. Pokud vás zasáhne velký hlad, dejte si před spaním třeba jablko či tvaroh.

Na co pozor

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

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

POHYB

- Pohyb, pohyb a zase pohyb. To je



Dieta, která baví i chutná

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

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

Naskenujte



a zjistěte více.



Prodietix
Pro život s lehkostí

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

Na co pozor

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

MOTIVACE

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

Na co pozor

Nesazte se všechno stihnout hned.

ZKUSTE PROTEINOVOU DIETU

Proteinová dieta je v posledních několika letech velký hit. Můžete ji zaznamenat nejen pod tímto názvem, ale také jako keto dietu, ketonovou, bílkovinou nebo cyklickou ketogenní dietu. Jedná se vždy o jedno a to samé. O dietu, ve které vysadíte sacharidy a tuky a nahradíte je bílkovinami. Tak dosáhnete stavu ketózy, při kterém dochází k rychlému spalování tuků a vy zaznamenáte velmi rychlý úbytek váhy.

Proč je tolik oblíbená?

Tato dieta je oblíbená proto, že opravdu dobře funguje. Především v prvních dnech a týdnech je úbytek váhy tak viditelný, že motivuje k ještě lepším výsledkům. Řada uživatelů této diety se navíc při odlehčení jídelníčku cítí mnohem lépe a zdravěji. Výhodou je, že ač rychle hubnete, nemusíte hladovět. Díky vysokému přísunu proteinových jídel zkrátka nemáte hlad. Někomu může zpočátku vadit absence většího množství zeleniny, a po celou dobu proteinové diety nepřítomnost ovoce. Vše je ale o zvyku a výsledky proteinové diety jsou tak dobré, že ovoce jistě rádi oželíte.

Ketóza nastává obvykle 3. nebo 4. den diety. Od té doby můžete začít zaznamenávat první úspěchy s úbytkem váhy. Během proteinové diety nezapomínejte dostatečně pít. Základem by měly být 2-3 litry denně.



Budete-li držet přísnou dietu, pak sice něco shodíte, ale jednak u toho dlouho nevydržíte a dostaví se nebezpečný jojo efekt, jednak si akorát ublížíte, protože vám budou chybět potřebné vitamíny a minerální látky. Budete unavená a frustrovaná. Když nezajistíme svému

tělu vše potřebné a rychle budeme ubývat na váze, pak jsme nevrle, bez nálad a vyčerpané.

ODMĚNA

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

Na co pozor

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

Proč hubnout v létě

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

Naše tipy:

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

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com

Kefírové mléko nízkotučné z Valašska

až 30,4 g
BÍLKOVIN
v 1 balení

16 g
BÍLKOVIN
v 1 balení



- obsahuje PROBIOTICKÉ KULTURY
(Lactobacillus Acidophilus, Bifidobacterium,
Streptococcus Thermophilus)
- má JEN 1,1 % tuku
- bohatý zdroj BÍLKOVIN



www.mlekarna-valmez.cz



INZERCE

BEZVA FEST

RODINNÝ FESTIVAL

24/6

LITOMĚŘICE

20/5

HRADEC
KRÁLOVÉ

27/5

PLZEŇ

2/9

OSTRAVA

GAME
ZÓNA



30 ATRAKCÍ
ZDARMA

YOUTUBEŘI

10/6

SLAVKOV
U BRNA

TOUR 2023

JELEN • LOLLIPOPZ • BEN CRISTOVAO
SMEJKO A TANCULIENKA • PAVEL CALLTA • MICHAL HORÁK
BIBIBUM • MÍŠA RŮŽIČKOVÁ • KÁJA A BAMBULÁČEK • TARY • FIZI



KUP VSTUPENKU
bezvafest.cz





10

opalovacích rad

Léto je konečně tady, sluníčko svítí a my přemýšlíme, jak to udělat, aby nám neublížilo. To, že je nutné používat opalovací kosmetiku ví již každý, jde jen o to, jakou kdy vybrat. O správně volbě jsme si povídali s MUDr. Kateřinou Macháčkovou.





1 Opalování a péče o kůži je každoroční evergreen, je skutečně nutné používat krémy, i když má někdo tmavší kůži a nemá tendenci se spálit?

Ano, i snědá kůže se může spálit a následky opakovaného spálení pokožky zejména v dětském věku mohou být v dospělosti tragické. Snědá kůže má výhodu pouze v tom, že je oproti světlé pokožce odolnější, spálí se za delší časový interval, než kůže světlá, rozhodně to však neznamená, že by se nemusela ošetřovat krémy s UV filtry.

2 Říká se, že slunce a moře je všelék, je to skutečně tak?

Je - i není, říká se také, že "všeho moc škodí". Pozitivní efekt slunečního záření je nesporný. Velmi dobrý je efekt pobytu u moře u některých chronických kožních onemocnění - např. lupénka, atopický ekzém. Avšak spálení kůže a nekontrolované slunění má neblahé následky ať se odehrává u moře či ve vnitrozemí.

3 Jak velký rozdíl je pro Evropany mezi sluníčkem v Evropě a např. v Jižní Americe, Asii?

Intenzita slunečního záření je v tropických a subtropických oblastech mnohem vyšší než v Evropě, navíc na ni člověk trvale žijící např. v oblastech východní či severní Evropy není adaptován, je tedy nutné se chránit.

4 Jaký faktor je vhodný pro děti v Evropě a jaký u moře?

Pro pobyt u moře zejména v letních měsících volíme u dětí nejvyšší ochranné faktory, v oblastech suchozemských s nižší intenzitou slunečního osvětlení můžeme volit UV filtry nižší. Obecně platí, že děti do 6 měsíců věku by se přímému slunečnímu záření neměli vystavovat vůbec. Pro ochranu dětské kůže volíme zejména fyzikální sunscreensy.

5 Ochrání úplně bílou kůži se sklonem ke spálení ochranný krém, nebo je nutné se držet ve stínu?

V takovém případě je třeba kombinovat vysoký stupeň UV ochrany v podobě krému s pobytem ve stínu a u citlivých

osob nezapomínáme také na sluneční brýle. Vhodné jsou u citlivých osob také oděvy, jejichž vlákna obsahují UV filtr.

6 Jaká je nejlepší první pomoc na spálenou kůži?

V případě spálení je třeba postiženého okamžitě odstranit z dosahu slunečního záření, zajistit dostatečný přísun chladných tekutin, chladiivé obklady, reparační krémy např. s panthenolem či aloe vera, dále jsou vhodné aplikace minerálních vod ve spreji. Pokud se vytvoří puchýře, je třeba neprodleně navštívit kožního lékaře, zánětlivou reakci bude pravděpodobně třeba ošetřit speciálními protizánětlivými krémy.

7 Je třeba mít jiný krém na obličej a na tělo? Jaký e v nich popř. rozdíl?

V současné době máme takový výběr fotoprotektivních přípravků na obličej, speciálně upravených např. pro aknosní pleť, pro kůži s atopickým ekzémem či alergiemi, některé krémy jsou barevně tónovány jako make-up, že by byla škoda této nabídky nevyužít a používat na



TRIODERM®

Akutol™

Zdraví, péče, ochrana

Trioderm Care Pěna na velmi suchou pokožku

- Ošetření i velmi suchých míst na těle
- Komplexní účinek obsažených látek přináší úlevu, zklidní a zmírní postižení
- Doplnková péče při atopické dermatitidě a lupénce
- Příjemná forma pěny
- Bez barviv, alergenů, parafinového oleje

Trioderm Pathenol sprej

- Zmírňuje pocity popálení pokožky po nadměrném ozáření sluncem
- Ochlazení a zklidnění zarudnuté pokožky
- Obsahuje D-Panthenol 4,5%, extrakt z měsíčku a rakytníku, olivový olej, vitamín E
- Komplexní účinek látek Hydrovance®
- Vhodné pro citlivou pokožku (bez parfemace)
- Bez obsahu parabenů

Akutol Sprej na popáleniny

- Ošetření pokožky po nadměrném opalování i drobných domácích popálenin I. a II. stupně
- Vytváří ochranný elastický film, který ochlazuje, zklidňuje a regeneruje popálené místo a minimalizuje vznik jizev
- Obsahuje kyselinu hyaluronovou, extrakt z aloe vera a měsíček lékařský



Vhodné pro děti



Přírodní složky



Hydratace pokožky



Ochrana pokožky



Vhodné pro citlivou pokožku



Chladivý efekt

Výrobky z řady Trioderm a Akutol zakoupíte v každé dobré lékárně a e-shopch.

www.akutol.cz, www.trioderm.cz



obličej stejný krém jako na tělo.

8 Je nutné natírat pokožku po každém koupání?

Ano, je to vhodné. Při opakovaném a dlouhodobém pobytu ve vodě se osvědčí přípravky označené jako water proof. Doporučuje se obnovovat aplikaci vždy po 2 hodinách.

9 Co je vlastně ochranným faktorem v krému? Jak se takové krémy vyrábějí?

Rozlišujeme minerální/ organické/ UV filtry, které rozptylují a odrážejí UV záření např. oxid titaničitý, zinečnatý a dále chemické UV filtry chemické např. kyselina 4-aminobenzoová.

10 Kdy byly ochranné krémy vynalezeny?

Pravděpodobně prvním, kdo se zabýval významem a výzkumem slunečních filtrů, byl Hammer, a to již v roce 1891. Negativní vliv UV záření na kůži poprvé popsal Willan v roce 1799!

Zdroj: Dr. Max,
foto: Shutterstock.com

Solární produkty: vysoká ochrana

Slunce ohrožuje krásu a mládí vaší pokožky. Díky aplikaci vhodných solárních produktů si však může vaše pokožka dopřát ten nejkrásnější bronz a naplno si užít blahodárné účinky slunce. Řada solárních produktů na tvář a tělo od francouzské dermokosmetiky Simone MAHLER PARIS vychází z nejaktuálnějších inovací v oblasti kosmetologického výzkumu pro ochranu proti škodlivým účinkům slunečního záření. Tyto produkty dokážou stimulovat proces přirozené obrany kůže proti UV záření. Vaše opálení je proto optimálně dlouhotrvající, bez nežádoucích projevů.



LETNÍ
AKCE

Každý druhý
přípravek
za půlku

SIMONE
MAHLER
PARIS

www.simonemahler.cz
www.simonemahler-shop.cz



Bosé obouvání

*Rádi byste posílili nohy, zlepšili stav klenby, postavení těla, zbavili se
bolestí? Zkuste barefoot.*



V křesťanské kultuře vyjadřovala chůze naboso pokoru. U nás se stále tímto způsobem vydávají křesťané na poutní místa. Bosou chůzi si spojujeme s poutníky. Přitom ještě naše prababičky byly zvyklé chodit do školy dlouhé kilometry bosky, a to přes lesy či polní cesty. Dnes se tento trend vrací a nabývá na popularitě.

Jsou tací, kteří se skutečně vracejí k přirozenému způsobu chůze a boty zcela odmítají. Tu a tam i ve městě můžete potkat „bosonožce“. Jenomže co je ideální v přírodě, nemusí být vhodné pro chůzi po vyasfaltovaném chodníku, kde na vás na každém kroku číhají střepy, odpadky, cigaretové nedopalky nebo nalepené žvýkačky.

CO JE TO TEN BAREFOOT

Životní styl se za dlouhá desetiletí významně proměnil, i chůze naboso si vyžádala změnu. Proto vznikl barefoot. Pojem vychází z angličtiny. Vznikl ze spojení dvou slov BARE a FOOT. Tedy bosé chodidlo. Z toho vychází obuv, která imituje chůzi na bosu.

Tyto boty jsou tedy skvělým kompromisem pro ty, kteří chtějí využít pozitiva chůze na bosu a přitom se nemusejí obávat zmíněných negativ, zranění či chladu. Boty barefoot jsou dostatečně prostorné, aby se v nich nohy mohly pohybovat co nejpřirozeněji.

JAK FUNGUJÍ BAREFOOT

Možná vás trápí vybočený palec a bolesti prstů. Není divu, když si je škrtíme v lodičkách, sešněrováváme a neposkytneme jim prostor. Bolesti pak na sebe nenechají čekat. Lidské nohy nejsou uzpůsobeny k nošení vysokých podpatků a tvrdých podrážek. Jsou formované k chůzi naboso.

A o tom je barefoot, který těmto potížím předchází. Princip je založený na tom, aby se noha cítila stejně pohodlně, jako při přirozené bosé chůzi, přitom byla chráněna před nástrahami, vlivy počasí atd. Boty jsou tedy dostatečně široké, aby v nich prsty mohly tvořit vějířek. Tím se předchází k jejich deformitám, jako je zborcená klenba, vybočený palec a mnoho dalších.

Na chodidlech máme mnoho nervových zakončení. Kontakt se zemí působí téměř jako akupresura, která má vliv nejen na nohy, ale díky nervovým zakončením i na vnitřní orgány, s nimiž jsou konkrétní dráhy propojeny. Propojení se zemí zlepšuje naši rovnováhu, cit, chodidla i svaly se posilují. Chůze je vzpřímenější, nutí nás zdravě držet tělo a naučí nás správnou chůzi. Tyto boty nebrání chodidlům ve vývoji, netlačí na prsty a nedeformují kosti. Přirozeně nohy posilují.

JAK VYPADAJÍ „BOSOCHODKY“

Barefoot jsou měkké, lehounké a dostatečně široké, aby zajistily komfort a prostor prstům. Mají velmi tenkou, nejvýše 5mm tlustou, podrážku, která je měkká a oproštěná od podpatků. Výška podrážky pod prsty je naprosto shodná s výškou pod patou. Kotník má zcela volný pohyb. V takových botách se cítíme téměř stejně jako naboso.

JAK VYBÍRAT

Abyste si zajistili opravdu dokonalost a aby mohly sloužit tak, jak mají, ideální je nákup přímo ve specializovaném obchodě, kde si vše můžete vyzkoušet. I tak je dobré předem zjistit přesnou velikost chodidla. Je potřeba změřit délku od paty až po nejdelší prst. Důležitá je i šířka nohy, protože barefoot vás nikde nesmí tlačit. Budete-li si nohu měřit sami, vhodné je to spíše odpoledne nebo večer, kdy bývá noha po celém dnu objemnější, někdy i lehce oteklá.

Můžete si nohu obkreslit na tvrdý papír. Nezapomeňte pak k obkreslenému chodidlu přidat ještě „nadměrek“. Je to prostor po straně nohy a před prsty, díky kterému mohou nohy správně pracovat. K délce přidejte ještě cca 1 cm a k šířce cca 0,5 cm z každé strany chodidla. V případě zimních bot buďte klidně velkorysejší s ohledem na sílu



**NEDĚLEJ SVÝM NOHÁM, CO NECHCEŠ,
ABY ONY DĚLALY TOBĚ**

BOTY, KTERÉ NETLAČÍ



VIVOBAREFOOT



WWW.VIVOBAREFOOT.CZ



VIVOBAREFOOT CONCEPT STORES: PRAHA, BRNO, HRADEC KRÁLOVÉ, OSTRAVA

ponožek, které budete nosit.

CO NA TO DĚTI?

Podle statistik až dvě třetiny evropských dětí tísň své nožičky v malých botách. Noha jim velmi rychle roste, a tak i každý měsíc potřebují novou, větší obuv. Mezi maminkami se vedou diskuze, zda barefoot pro děti ano či ne. Mají své velké zastánce i odpůrce. Děti se obvykle rodí se zdravýma nohama. Klasické tvrdé botičky jim však mohou ublížit. Capáčky, nebo barefoot botičky jim dávají možnost, aby se vyvíjely přirozeně jako naboso. Naučí se vnímat povrch země a nohy si nedeformují.

KTERÉ BOTY

Velikost znáte, tak teď už hurá nakupovat. Jak jsme zmínili výše, boty by měly ideálně sedět. Aby vám barefoot mohl poskytnout to, co je jeho vizí, neměly by být vámi zvolené boty příliš těsné, ale ani příliš velké. V případě dětí to platí dvojnásob.

POSTUPNĚ A S ROZUMEM

Mám kolem sebe mnoho přátel, kteří na barefoot nedají dopustit. Smějeme se, že obouvají botky samochodky. A musím uznat, že jejich chůze je opravdu přirozená. Nezapomenu však na historku, kdy si před lety moje kamarádka pořídila první barefoot boty a vyrazila v nich na túru. Po pár kilometrech se se slzami v očích vrátila. Boty v ruce, raději kulhala úplně bosky. Dnes už jiné boty neobouvá. Je jasným příkladem toho, že na barefoot si musíme zvykat postupně. Naše nohy jsou již příliš deformované a uměle udržované v klasických botách, že se k přirozenosti musíme vracet postupně.

A tak hlavní zásada zní: Zvykejte si pomalu. Naše nohy jsou za ta dlouhá léta zvyklé na sešněrování, omezený prostor a musejí si přivyknout na přirozenou chůzi bez opory. Proto hned nemilosrdně nevyhazujte klasickou obuv. Nechte si ji prozatím v záloze. Není vhodné dělat radikální změny.

POMALU, ALE JISTĚ

Nejdříve si barefoot dostatečně ozkoušejte. Začněte třeba jen chůzí po doma, pak se s nimi vydejte na zahradu, postupně přidávejte čas, který v nich strá-

víte. Vypravte se do obchodu a nakonec zjistíte, že už jiné boty nebudete chtít.

Jak v barefoot chodit? Nečekejte, že se v nich hned rozběhnete. Naopak zkuste vnímat podklad, po kterém chodíte. Přirozená chůze se totiž od chůze v klasických botách velmi odlišuje. A tak začněte pomalu. Vnímejte, zkoušejte, prociťujte. Opatrně a pomalu našlapujte, snažte se nedupat a nenašlapovat tvrdě přes paty. K tomu nás vybízejí klasické boty s tvrdou podrážkou. Ale v případě barefoot by vás bolela chodidla i kolena. Počítejte s tím, že budete jinak vnímat stabilitu. Postupně se váš styl chůze sám přirozeně upraví.

Chůzi v barefoot botách je dobré navčičovat v co nejpřirozenějším prostředí, na měkčím nerovném povrchu, který je naší přirozené chůzi nejbližší. Ideálně na zahradě, v lese, na louce, polních cestách. Než s nimi vyrazíte do města na tvrdý povrch, dopřejte si čas. Až si budete jisti chůze v přirozeném prostředí, pomaličku zkoušejte vycházet ze své komfortní zóny.

Nejděte na to přes sílu, zpočátku chůzi v barefoot berte jako trénink. Třeba v nich buďte jen pár minut a postupně délku prodlužujte. Zpočátku vám totiž tento způsob chůze může připadat nekomfortní a chodidla mohou bolet. Rozhodně se nepřemáhejte. Nohy si postupným tréninkem zvyknou. Můžete si pomoci i různými cviky na procvičení prstů, chodidel i kotníků.

STYLY CHŮZE

Chůze v barefoot je specifická a od toho se odvíjejí i další aktivity. Chcete-li se vydat na delší túru, pak směle do toho. Ale až ve chvíli, kdy budete dostatečně připraveni. A budete si jisti, že v nich vydržíte delší dobu. Můžete si do batohu přibalit i běžnou obuv, na kterou jste zvyklí. Jinak jsou ale barefoot na túru ideální.

Chcete-li v nich zdolat svůj běžecký trénink, pak i zde platí, že je to skvělá volba, ovšem jen v případě, že jste si na barefoot dostatečně zvykli. Stejně jako u přivykání na chůzi i při běhu začněte pomalu, třeba jen pár minut. Ideálně

opět v přírodě, na měkkém povrchu. Pomalý a procítěný běh někde v lese je skvělou volbou.

KDY NE

Ne každý si může barefoot dovolit. Máte-li ortopedické obtíže a nosíte-li speciální vložky do bot, nejsou pro vás barefoot vhodné. Neměli by v nich chodit diabetici, pacienti s ortopedickými či neurologickými problémy. Nejsou vhodné pro lidi s patní ostruhou, diabetickou nohou, při artritidě, v případě propadlé klenby různých větších deformit.... Vždy se poraďte se svým lékařem.

Naopak pomoci mohou, pokud vás trápí plísň, zarůstávají vám nehty, máte nízkou klenbu a křiví se vám páteř. Zlepší se vám svaly celého těla, zpevní se pánevní dno

JAKO S PORCELÁNEM

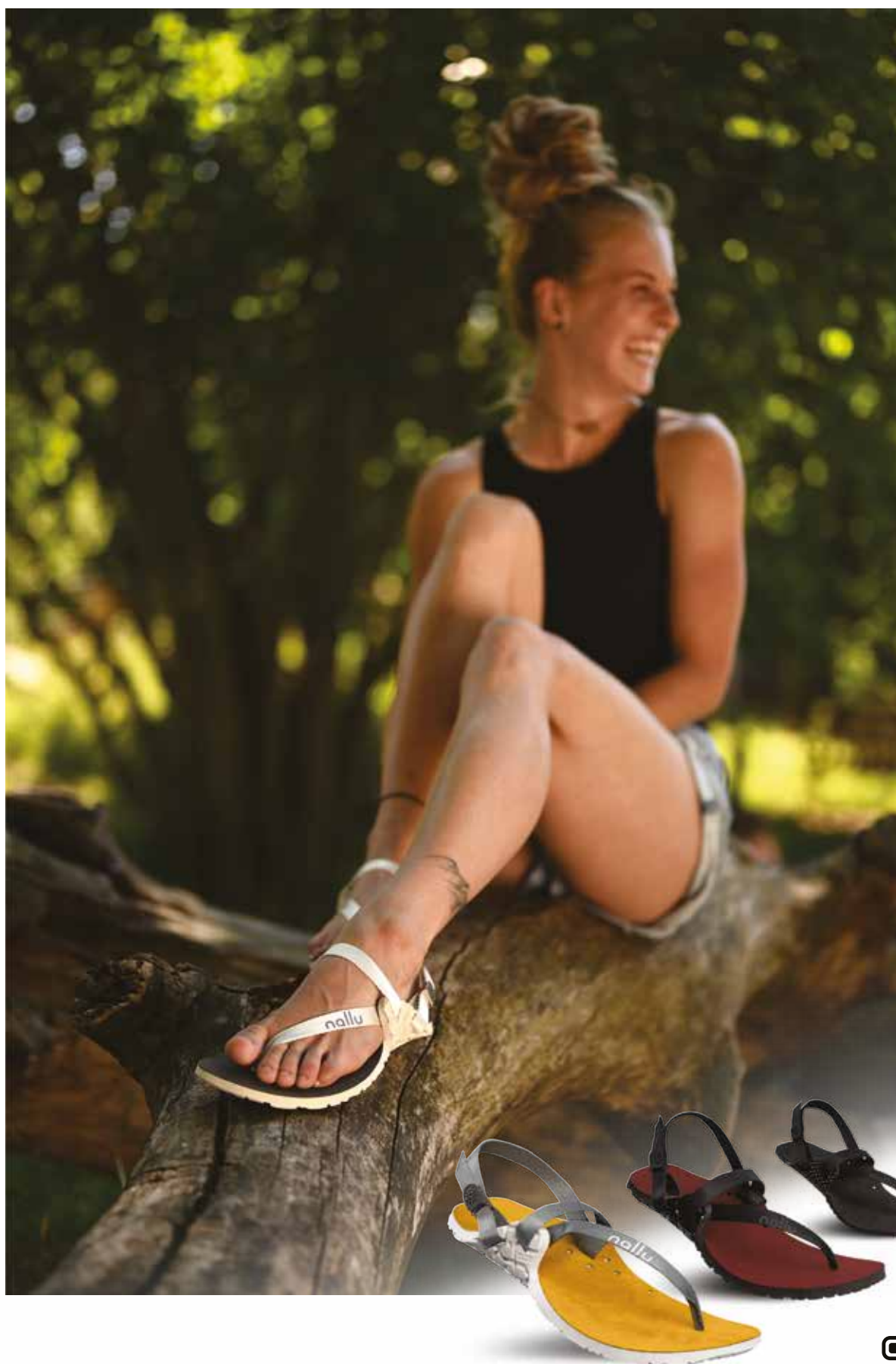
Barefoot nejsou levnou záležitostí. Jak o ně pečovat, aby vám co nejdéle vydržely? Vždy si je nazouvejte i vyzouvejte rozvázané. Zavažte je pečlivě, ale tak, aby vás neškrtily. Nechte je dostatečně proschnout, aby neplesnivěly. Čistěte je šetrně. Nejlépe ručně mýdlovou vodou. Naneste ji na boty pomocí houbičky a opatrně odstraňte nečistoty. Nakonec vyleštěte. Většinu barefoot je možné prát i v pračce na 30 stupňů. Použijte jemný prášek na praní a vyhněte se aviváže. Neždímejte. Sušte v přirozeném prostředí, nepokládejte na zdroj tepla ani na slunce. Nepoužívejte sušičku.

KOMPROMISNÍ OBUV

Rádi byste svým nohám dopřáli přirozenost, ale klasické barefoot boty vám nedělají dobře? Vyzkoušejte kompromisní obuv. Je to varianta mezi klasickou obuví a přirozeným barefoot obouváním. Nemají zcela všechny znaky barefoot, přesto nabízejí vhodnou variantu. Mohou mít silnější podrážku, méně flexibilní, mohou mít zpevněný opatek, takže pod patou je trochu vyšší. Co je však zachováno, to je šířka poskytlující prostor pro prsty. Ten je v případě zdravého obouvání zásadní.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com



Ručně vyráběné barefootové sandály z Bílých Karpat.



Lídelníček na dovolené



Chystáte se na prázdniny a hrozíte se, že se z rekreace vrátíte s kily navíc? Poradíme vám, jak si „beztrestně“ vychutnat vše, co dovolená nabízí.





Dovolená je od slova dovolit si. S tím mnozí z nás odjíždějí k moři a oddávají se komfortu zdejších hotelů. Často se nemůžeme dočkat, jak popustíme uzdu svým stravovacím návykům. A tak zatímco se doma držíme a dodržujeme třeba striktní jídelníček, u moře jsme jako bezední. Těch lákadel v podobě přeplněných švédských stolů, all inclusive, všechny ty lahodné drinky a zmrzliny... Kdo by odolal? Jak zvládnout léto v pohodě, abychom si nezničili trávení ani postavu?

PŘÍPRAVA NA CESTY

Určitě se vyplatí své trávení na změnu stravy připravit. Zvláště, pokud se chystáte do exotických destinací, kde hrozí nějaká ta střevní indispozice. Někdy se střevním potížím nevyhneme, přesto můžeme udělat maximum už doma.

Nejpřirozenější cestou jsou probiotika a prebiotika, která mají příznivý vliv na naši střevní mikroflóru. Dodají našemu tělu blahodárné živé bakterie, díky kterým nebudeme tak náchylní k průjmům či zácpám. Probiotika podporují trávení, pomáhají vstřebávat živiny, posilují imunitu a obnovují střevní mikroflóru. Jejich sílu podpoříte prebiotiky, což je nestravitelná vláknina, která se stane jakousi jejich potravou.

Zařadte tedy do jídelníčku živé jogurty, jablka, jablečný ocet či kombuchu. Tento fermentovaný čaj je nabitý probiotiky a antioxidanty. Má antibakteriální

účinky, což se vám třeba v Egyptě může hodit. Procesem fermentace prochází také tempeh či miso. A o účincích kysaného zelí snad není třeba se příliš zmiňovat. Můžeme ho mít neustále po ruce. Zkuste také kimchi, které si určitě dopřejte i na dovolené, pokud míříte do asijských zemí. Právě tam je tato korejská pochoutka ze zeleniny jako doma. Do stravy také přidávejte psyllium, které je plně rozpustné i nerozpustné vlákniny. Jako prevenci před střevními parazity zkuste také česnek a cibuli.

Do kufu si zabalte i probiotika a prebiotika ve formě doplňků stravy, která se vyplatí užívat už třeba týden před odjezdem.

ZÁSADY

Pozor na vodu

Stále slyšíme, že máme pít vodu. Zvláště v létě. Měli bychom dbát na pitný režim, ale v exotických destinacích mů-

žeme narazit, tam bývá voda kontaminovaná. Nepijte tedy vodu z vodovodu, ale výhradně si kupujte vodu balenou. Ohrozit vás může i led v nápojích, proto raději zvolte pití bez ledu. Však se i doporučuje pít v létě spíše nápoje nechlazené. Ty naopak mohou v tělu vyvolat spíše šokovou reakci. Jste-li hodně citliví, raději si i zuby čistěte balenou vodou.

Stánky

Jako by na nás volaly „pojd' si k nám zamlsat“. Na plážích, na kolonádách, v centrech měst, tam všude na nás útočí všelijaké vůně – maso, hotdogy, zmrzliny. Buďte však velmi obezřetní. Zmrzlinu si kupujte raději balenou.

Stánkový prodej však může být rizikový i u nás. Než si koupíte třeba na koupališti nebo u rybníka něco z rychlého občerstvení, prohlédněte si, v jakých podmínkách se jídlo připravuje, zda dlouho neleží na sluníčku, jak je kolem čisto. Dejte na svůj dojem. A pokud máte jen sebemenší pocit, že to není stoprocentní, nechte si zajít chuť.

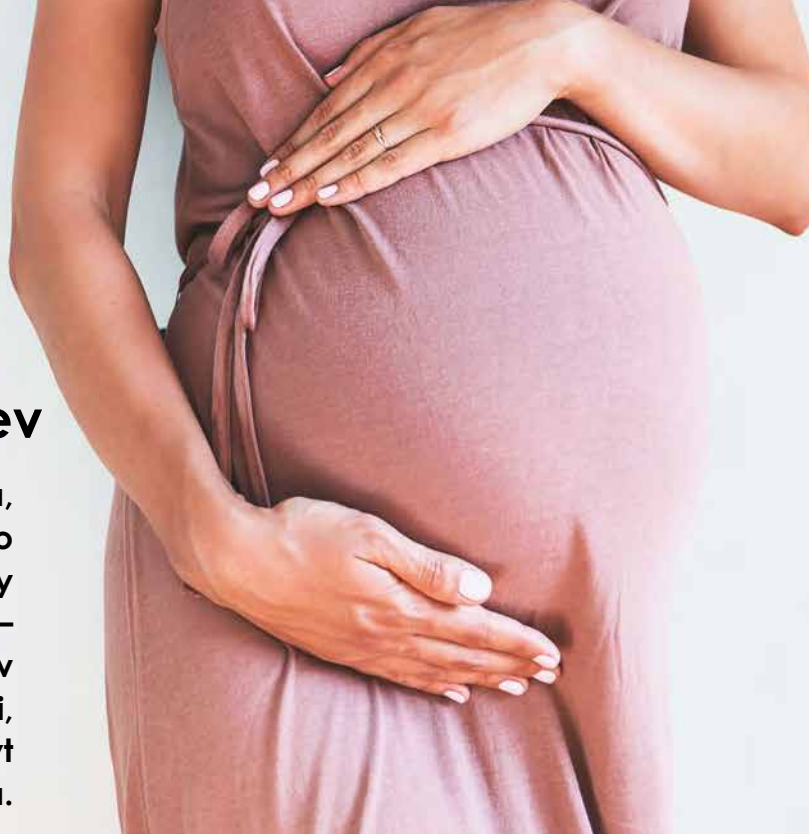
Zákusky

Dalším rizikem jsou zákusky. Cukrárny jsou sice u nás na vysoké úrovni, předhánějí se krásnými, chutnými a čerstvými dezerty, přesto léto je léto... Musejí být dobře skladované. Jestliže se vám nezdá, v jakých podmínkách jsou uloženy, zda nejsou vystavené sluníčku (třeba na trzích), raději se jim vyhněte.

ALL INCLUSIVE

Dnes all inclusive stravování jasně vede. Nemusíte nic a máte zajištěnou celodenní stravu, včetně svačinek, nápojů a dezertů po celý den. Je to skvělá varianta pro člověka, který nechce vařit,





Dar pro vaše miminko na celý život – pupečnicková krev

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

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

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

Krev může využít i sourozenec miminka

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

Proč Cord Blood Center?

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

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

Na bezplatné infolince 800 900 138 se můžete:

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

nic s sebou vozit ani ochutnávat v místních restauracích. Vyplatí se ve vzdálenějších destinacích, abyste nemuseli nic balit do kufrů.

Rizikem ale je, že se neudržíte a budete se cpát horem dolem. Nejen, že vám pak může být špatně, ale přivezete si i pár kilo navíc. Držíte-li se tedy zdravých zásad, přesto si chcete dopřávat, klidně ochutnávejte vše, co se nabízí, ale jen v malém množství. Nemusíte všechno strhnout hned. Švédské stoly bývají obvykle každý den totožné, a tak jeden den ochutnejte to, druhý den to...

Snažte se o pestrost. Vždy jsou stoly doplněné o hromadu zeleniny, ať už čerstvých salátů či upravené, nechybí ovoce. Naložte si na talíř a doplňte pak nějakým tím masíčkem a přílohou. Využijte toho, že máte k dispozici čerstvé ryby a dopřejte je svému tělu.

Z dezertů vybírejte ty lehké, ovocné, ne příliš krémové. Určitě vám neudělá špatně, když večer zakončíte kopečkem zmrzliny, nejlépe ve formě sorbetu. Ale pak se ještě jděte projít.

POLOPENZE

Při polopenzi dostanete snídaní a večeři. Oběd si můžete sami uvařit nebo ochutnat něco nového v místní restauraci. Případně si na výlet zabalit svačtinu. Někteří lidé to ale dělají tak, že se ráno nacpou, co zvládnou, aby vydrželi do večera. A tak celý den hladoví. To rozhodně vašemu tělu neprospěje. Zby-

tečně se večer přecpete vším, co oči uvidí. Pak vám bude těžko, je to velká zátež na žaludek i žlučník a také na naši váhu. Využijte tedy možnosti ochutnávat místní suroviny, které u moře budou v té nejlepší kvalitě.

VLASTNÍ STRAVA

Pokud jste se rozhodli pro vlastní stravu, pak budete mít sice více práce, ale zase vše pod kontrolou - suroviny, jejich přípravu i skladování. Co si s sebou zabalit, abyste nemusela celou dovolenou prostát u plotny?

Suché potraviny, jako jsou těstoviny, rýže, skvělý je kuskus, který máte hotový za pár minut. – chcete-li zachovat zdravou stravu, upřednostněte celozrnnou formu. Hodit se budou luštěniny v konzervě, které jen ohřejete a přidáte-li je k těstovinám, máte plnohodnotné jídlo. Přibalte konzervované rybičky. Poohlédněte se po instantních – nepřislažovaných kaších, polentě atd. Přibalte knackebrotty, rýžové chlebičky apod., dobrá je sterilovaná zelenina, rajský protlak, ovocné přesnídávky. Skvělé jsou nepřislažované kapsičky. Nepotřebujete lžičku a nehrozí, že se děti umažou.

Budete potřebovat koření, sušené bylinky, sůl, pepř, olej, ale také kávu, čaj. Hodit se bude sušené ovoce, oříšky, vločky – z toho vyrobíte rychlou a sytou snídani, případně si přihodíte do batohu na výlet.

Na místě si kupte čerstvé ovoce a ze-

leninu, mléčné výrobky i ryby, které u moře získáte v té nejčerstvější formě. Také pečivo si kupujte čerstvé. Na dovolenou často jezdíme i za gurmánskými zážitky. Ale i ty lze aplikovat ve zdravé formě. Ochutnávejte místní rybí pokrmy, nové druhy ovoce či zeleniny.

Máte-li dobrou cestovní lednici, můžete přibalit také mražené jídlo, které jste předem uvařili. Ještě lepší však je pokrmy zavařit do sklenic.

NA CESTU

Hlad nás přepadne i na cestě, zvláště v případě dětí. Však také dobré jídlo dokáže zahnat nudu. Připravte si krabičky s celozrnnými tousty či tortilami, obložte je žervné, šunkou a zeleninou. Můžete upéct i celozrnné muffiny v sladké i slané verzi. Přibalit můžete také vajíčka uvařená natvrdo. Oceníte i muesli tyčinky či celozrnné sušenky – nejlépe bez čokolády, která se lehce rozteče. Jako svačinka na cesty je skvělým tipem sušené maso.

NA CO POZOR

- Vodu pouze balenou
- Vyhýbejte se street foodu
- Pozor na nebalenou zmrzlinu
- Nic, co vypadá podezřele
- Vyhýbejte se pokrmům z čerstvých, tepelně nezpracovaných vajec
- Vyhýbejte se majonéze, krémových zákusků, které se rychle zkazí.

Text: Michala Jendruchová,
foto: Shutterstock.com



MONIN[®]

Vychutnejte si letní ovocné osvěžení!

Prázdniny a dovolené jsou tady, tak si užijte letní období naplno a osvěžte se s ovocnými nápoji s **produkty MONIN**! Ať už dostanete chuť na klasickou příchutí jako jahoda nebo zatoužíte po exotickém yuzu, řada **MONIN Le Fruit** obsahuje jen kvalitní suroviny, přírodní dochucovadla a barviva a minimum 51% ovocného pyré. **Od smoothie po koktejly a limonády**, možnosti jsou neomezené - a to v pohodlí vašeho domova!

Inspirujte se více než 200 recepturami v našem Drink menu
na webu sirupy-koktejly.cz.

Gin Tonic s příchutí

MONIN pyré
Yuzu, gin,
tonik, led



Fresh limonáda s příchutí

MONIN pyré
Jahoda, citronová
šťáva, soda, led



Banánový milkshake

MONIN pyré
Banán, mléko,
vanilková zmrzlina







Letní grilování

Pokud jsou velká horka, nemáme obvykle tolik chuť na teplé vařené jídlo a bohatě si k obědu vystačíme s čerstvým zeleninovým salátem. Prostě naše letní stravování, vypadá kapku jinak, než to zimní. Pojdme si o tom něco povědět...s MUDr. Kateřinou Macháčkovou.

Pokud se v létě pustíme do tepelné úpravy oběda, obvykle převládá drůbeží maso a ryby s bohatou zeleninovou oblohou či zeleninovým salátem. Spoustu vitamínů nám také nabízí ovoce, které nás v letním období opravdu obklopuje. Léto je také časem bylinek. V kombinaci s česnekem a olivovým olejem za studena lisovaným, dokážou udělat divy ve vaší kuchyni.

LÉTO VE ZNAMENÍ GRILOVÁNÍ

Grilování je způsob úpravy jídla, která k létu neodmyslitelně patří. Ještě nedávno jsme si vystačili s opékáním špekáčků na ohýnku a v uvolněné náladě zpívali u táboráku písně, málokdo z nás jistě zapomněl na brambory pečené v ohni. V dnešní době tento trend pomalu odeznívá a nechává se nahradit modernějším grilováním. Na grilu upravujeme nejen špekáčky, ale také různě upravené maso, ryby, ať už jsou to steaky, filety či špičky. Pokud si vezmete inspiraci z dovolených, určitě neprohloupíte. Obohaťte jídelníček čerstvými rybami - jsou bohaté na omega 3 nenasycené mastné kyseliny a jsou rychlé na přípravu. Okoun, treska, pstruh, ale i plody moře – krabi, krev-

Marinádu si můžeme koupit sytkou v podobě kořenících přípravků, kterou je třeba ještě dopřipravit přilítím tekutiny či oleje. Další možností jsou marinády tekuté, které již nevyžadují žádnou další úpravu.

Pokud ovšem kupované marinády nejsou podle vašich představ, můžete si je podle vlastní chuti připravit doma, smícháním koření s olejem, sójovou omáčkou, česnekem. V ingrediencích se meze nakladou, každý si může vytvořit takovou, jaká mu chutná. Grilovat ovšem nemusí jen příznivci masíčka, ale také vegetariáni. Zelenina z grilu je výborná a zdravější než při úpravě na pánvi. Na grilovanou zeleninu není třeba ani kapka tuku a zachovává si větší množství cenných vitamínů.

Důležité je vědět, že maso se během grilování nesmí napichovat. Štáva by vytékala na uhlí a způsobovala by nežádoucí kouření a plameny, které maso mohou spálit. A navíc při tomto přepalování vznikají látky, které škodí našemu organismu. Je proto dobré používat hliníkové misky. Zachytí odkapávající šťávu z masa a pomáhá postupnému opékání.

Maso může také vyschnout, a proto, aby bylo šťavnaté a aromatické, potí-

ALOBALOVÉ TAJEMSTVÍ

Grilovaná kapsa plná zeleniny a masa. Maso, játra, slaninu, hlívu i papriky očistíme a nakrájíme na nudličky, špekáčky i oloupané brambory na osminky a cibulku nasekáme nadrobno.

Všechny suroviny smícháme v míse, osolíme a ochutíme kořením. Připravíme si šest dostatečně velkých alobalových čtverců, potřeme je olejem a směs na ně rozdělíme. Posypeme strouhaným sýrem a důkladně zabalíme.

Balíčky pečeme na grilu 30 minut. Podáváme rozbalené na alobalu, sypané bylinkami, obložené čerstvou zeleninou a jako přílohu zvolíme bílý chléb.

GRILOVANÁ KRKOVIČKA

Plátky z krkovičky naklepeme, maso osolíme, opepříme, posypeme drceným pepřem, podrceným sušeným rozmarýnem a šalvějí. Vše zakápneme olivovým olejem a necháme v chladu několik hodin (nejlépe do druhého dne) rozležet. Maso opečeme na grilu na olivovém oleji z obou stran doměkka.

Ke grilované krkovičce podáváme brambory připravené na jakýkoliv způsob. Pečené v alobalu, smažené, s kořením nebo jen vařené s pažitkou. Můžeme ji podávat i s pečivem a různými studenými omáčkami, kečupem či hořčicí.

MARINÁDOVÉ RAŽNIČI

Připravíme si marinádu. Česnek oloupeme a prolisujeme. Do mísy dáme olej podle potřeby. Vsypeme do něj grilovací koření, prolisovaný česnek a trochu soli. Nejlepší nám chutná grilovací koření Mexiko. Ale můžeme vyzkoušet i jiné grilovací koření.

Vepřovou plec nakrájíme na větší kostky a naložíme ji do marinády. Necháme nejlépe přes noc maso v marinádě odležet.

Na druhý den si nakrájíme na kostky papriku a anglickou slaninu. Cibuli na kolečka. Takhle připravené ingredience můžeme střídavě napichovat na jehlu nebo na špejli, pokud grilovací jehly nemáme.

Marinádové ražniči grilujeme venku na grilu, podáváme s hranolkami, kečupem a tatarkou. Kyselá okurka by neměla chybět.



ty, mušle by rozhodně na vašem letním stole neměly chybět.

Veškeré maso můžete grilovat jen pomazané olejem, či máslem, byla by ale škoda nevyužít pikantních marinád. Jednak se marinované maso krásně rozloží a bude dříve propečené, jednak získá skvělou, pikantní chuť.

ráme je během grilování kořeněným olejem nebo pivem.

Letní vaření by zkrátka mělo být lehké, zdravé, plné nových nápadů. Zkuste vyzkoušet jídla, která normálně nevaříte, vybočte ze zaběhnutých stereotypů a inspirujte našimi recepty.

Foto: Shutterstock.com

Pro celou rodinu! SLEVY AŽ 100%

z doplatků na léky pro všechny držitele PHARMACARD.



**Všechny inzulíny
bez doplatku**



**Rezervace
eReceptu/ePoukazu**

online na rezervace.ipcgroup.cz



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

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



www.ipcgroup.cz

Vše pro zdraví...

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

INZERCE

Kam se vlečou a co to vlastně nesou?

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

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



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

Jak se ochránit proti přisátí

a tím i proti nebezpečné lymeské borelióze a klíšťové encefalitidě.

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

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

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

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

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



NEBEZPEČNÁ KLÍŠŤATA



Jak správně odstranit



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

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

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

Nakonec klíště zabalte do kousku papíru a spalte.

Sledujte místo přisátí i svůj zdravotní stav

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

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



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

Tuto část letáku můžete odstříhnout a použít jako záložku do knižky.

Očkování chrání před encefalitidou.

Pro získání více informací o problematice klíšťat naskenujte QR kód nebo navštivte stránky WWW.SZU.CZ



Jak být v létě v pohodě...

Celý rok se ho nemůžeme dočkat. Léto je konečně tady. Jak si ho užít, abychom se nestaly otrokyněmi rodiny? Přinášíme tipy do domácnosti i pro duševní pohodu.





Mnohé zaměstnané maminky se nemohou uvolnit ani na dovolené. Prázdniny za dveřmi, ratolesti na krku a my musíme plánovat, organizovat, vařit,

pište jim seznam na každý den, co by měli vykonat za práci. Až budou mít hotovo, pak ať si jdou za svými zájmy. Uvidíte, že se budou snažit daleko víc

pergolou, dávat si dobrou kávu a sledovat, jak tahle „hračka“ jezdí po trávníku a seká trávu bez vašeho přičinění. Věřte, že se stane vaší velmi dobrou kamarádkou.



uklízet... Jak to všechno zvládnout, abychom po letních měsících neskončily vyštavené, místo abychom přišly do práce plné energie?

Asi to znáte. Často si připadáme jako hospodyně, nebo dokonce služky, které neustále píglují domácnost, uklízejí po dětech, vaří, pečou, honí ostatní členy rodiny, aby se také zvedli z gauče. Tolik se těšíme na dovolenou, ale nakonec jako bychom i tam přenesly naši domácnost a opět stojíme u plotny. Tak tomu řekneme: DOST.

1 CO MUSÍ BÝT?

Zastavte se a zklidněte svou rozbouranou mysl. Zamyslete se, co z toho, co děláte, je skutečně nutné. Opravdu to musí být, nebo to takto funguje jen ve vaší představě? Vždyť nemusí být všechno dokonalé. Zvlášť o prázdninách bychom měly zvolnit.

2 DELEGUJTE

Máte-li větší potomky, kteří už tráví prázdniny i sami doma, zatímco vy jste v práci, zaměstnejte je. Argumentují, že mají prázdniny, tak nemusejí nic dělat? Omyl. Samozřejmě jim dopřejte dostatek prostoru pro zábavu, ale se-

a rychleji vše zvládnout.

3 VAŘENÍ

Nejraději bychom zakázali maminkám, aby celé dny stály u sporáku. Vaříte dětem dopředu oběd, aby následující den nehladověly? Nebo snad kvůli tomu vstáváte o dvě hodiny dříve? Zkuste to letos udělat jinak. Zapojte je. Napište jim recept a přesný postup práce. Důvěřujte jejich schopnostem a nechte je, aby podle vašich rad jídlo samy uvařily. Však ony o hladu nezůstanou. Díky tomu budou samostatnější a vy se taky něco přiučíte, jednak poznáte, jak dobře umíte vysvětlovat, a jednak si sama zvyknete delegovat na ně odpovědnost.

4 POMOCNÍCI

Nejen děti a manžel či babičky, ale existují i další pomocníci do domácnosti, které vám uleví v práci.

• Robotická sekačka

Pozvěte do domu robotické vychytávky. Máte toho už takhle nad hlavu, natož abyste ještě každý víkend běhala po zahradě se sekačkou? Nechte běhat sekačku samotnou. Věřte, že není příjemnější pocit, než sedět hezky pod

• Robotický vysavač

Totéž platí pro uklízení uvnitř domu. Ať už máte v bytě koberce nebo hladkou podlahu, byt plný chlupů od psa nebo plný drobků od vašich „drobečků“, robotický vysavač si s nimi hravě poradí. Díky zabudované navigaci a senzorům se vyhne překážkám a vypígluje podlahu i v těžko dostupných místech. Zvládne i schody. A tak vy si dejte nohy nahoru a nechte ho pracovat za vás.

• Ruční vysavač

Abychom nezůstali jen u té robotiky i malý ruční vysavač se vyplatí. Využijte ho například, když se něco rozsype na pohovce, vyluxujete s ním auto, potahy a menší plochy.

• Polévkovar

Tuhle vychytávku jako zaměstnaná matka jistě oceníte. Nenechte se mýlit názvem, polévkovar toho zvládne daleko víc než jen polévku. Umixujete v něm smoothie, můžete v něm připravit přesnídávku a různé kaše. Vy do něj jen vložíte suroviny a ingredience, on už se postará o vše ostatní, včetně mixování.

• Kávovar

Když už stále mluvíme o té kávě, kterou si dáme, zatímco naše přístroje pracují, chtělo by to také kvalitní kávovar. Podle vaší náročnosti pak můžete zvolit obyčejný na kapsle, přes poloprofesionální, po dokonalé espressovače. Investujete-li do automatického kávovaru, ten za vás kávu umele a vykouzlí kávové delikatesy. Na vás je jediné, koupit kvalitní kávu.

• Odšťavňovač

Máte na zahradě přebytek ovoce a zeleniny? Nevíte už, co z toho všeho vyrábět? Kompotů plná spíž, narvaná i mraznička, tak co všechno pěkně odšťavnit? Nemusíte utrácet za drahé čerstvé freshe či smoothie v obchodech, udělejte si vlastní. S odšťavňovačem to jde velmi jednoduše.



Krajaneka

JEDNODUŠE POCTIVÁ

VYROBENO Z ČESKÉHO MLÉKA

jednoduše poctivá





• Multifunkční hrnec

Připadáte si jako multifunkční žena, která zvládne víc věcí najednou? Pak část toho přenechte hrnci. Ten multifunkční vám jídlo uvaří, ugriluje, usmaží nebo upeče. Vy jen nastavíte konkrétní program a máte o starost méně.

• Chytrá lednice

V létě bez lednice nemůžeme fungovat. Jestli právě uvažujete o její výměně, zvažte investici do té chytré. V čem je tak zajímavá? Má zabudované vnitřní kamery, díky kterým budete mít přehled o veškerých potravinách. Blíží se jejich datum spotřeby? Na prošlé potraviny vás upozorní. A dokonce vám může přehrát i nějakou tu pěknou hudbu. Některé skvosty vám nabídnou recepty na pokrmy z jejího obsahu.

5 HOSPODYNĚ

Možná si ji za celý rok nedopřejete. Ale dovolená je od slova dovolit si. A tak si dovolte živou hospodyni. Není se za co stydět. Nechte ji, ať se postará o vaši domácnost a vy se zatím můžete věnovat dětem. Nebo vyrazit na výlet. To bude příjemný návrat do čistého bytu.

6 SPÁNEK

Abyste z té své dovolené něco měla, potřebujete se dobře vyspat. Má-

lokterá maminka se během pracovních dnů vyspí opravdu dorůžova. Teď na to máte prostor. Spěte, spěte, spěte. Nevychítejte si, že svou dovolenou prospíte. Máte na to nárok. Díky tomu budete mít lepší náladu, což jistě ocení všichni členové vaší rodiny.

7 POHYB

Ano ano, chce to trochu toho pohybu. Měli bychom denně ujit 10 tisíc kroků. Pokud se vám to během roku nedaří, zkuste to alespoň v létě. Poříďte si krokoměr, který vás dobře ohlídá. Stojí to za to. Můžete si stáhnout různé aplikace, sledovat, jak se zvyšuje vaše kondice. A po prázdninách vás v práci nepoznají.

8 STOP TECHNOLOGIÍM

Ono to úplně nejde, ale zrovna na dovolené se o to snažte. V práci nahlaste, že nebudete dostupná. Však oni si bez vás nějak poradí. Dejte si ve svém volném čase takový detox. Zjistíte, jak na tom jste. Zvládnete to, nebo jste už na mobilu závislá?

9 DOBROTY

V létě si klidně dopřejte nějakou tu laskominu, kterou si běžně odpíráte. Pořádnou porci zmrzliny, dobrý koktejl, dezert či zákusek... Neomezujte se, alespoň jednou si svou chvilku užijte.

I na takovéhle prázdninové radosti pak budete dlouho vzpomínat. I toto patří k dovolené.

10 KULTURA

V běžném pracovním vytížení na ni nemáte čas? Teď si ji užijte. Prázdniny jsou plné všelijakých festivalů, divadel pod letní oblohou, kina... Zajděte na pěkné představení. Zážitek se umocní pohledem na hvězdy nad hlavou.

11 ČTENÍ

Kolik jste letos přečetla knih? Máte stále jednu a tu samou rozečtenou na nočním stolku? Udělejte si seznam a začtěte se do všeho, co jste nestihla. Nechte se unášet romantikou a vůbec se nestyďte za červenou knihovnu. Nebo se necháte vylekat dobrou detektivkou?

12 PROGRAM S DĚTMI

Největší radost a zážitky nám přináší čas strávený s dětmi. Připravte si společný program, na kterém se bude podílet celá rodina. Udělejte bojovku, vydejte se na vodu, do zoo, jděte do aquaparku, uspořádejte bitvu, prostě blbněte. Ta radost, která se bude zračit v očích vašich dětí, nezná hranic.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com

A close-up photograph of a woman with blonde hair, shirtless, holding a newborn baby. The woman is looking down at the baby with a gentle expression. The baby is also shirtless and appears to be sleeping. The lighting is soft and warm, highlighting the textures of their skin. The background is dark and out of focus.

ABELSON FOTO

umělecké
fotografie
těhulek,
novorozenců,
miminek a
dětí

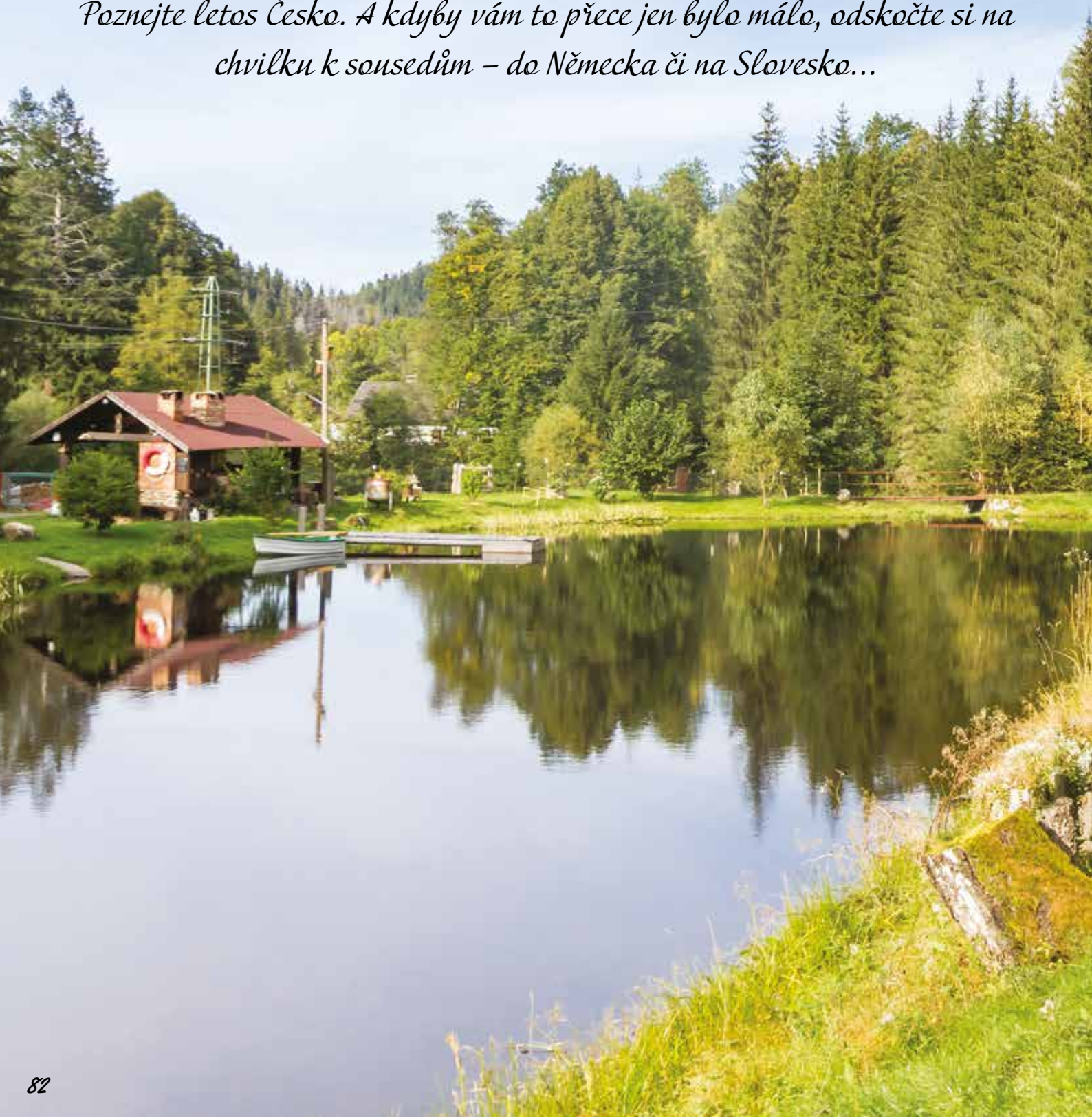
www.abelsonfoto.com

tel: 603 425 605

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

Cestujeme s dětmi

Také máte tendenci odkládat dovolenou v Česku „na jindy“? „Vždyť tady to přeci znám,“ říkáte si, „a tady mi nic nuteče“. Zkuste to letos jinak a objevte kouzla naší země. Možná přijdete na to, že jsou i místa, kde jste ještě nebyli, krásy, které jste ještě neviděli, a že i naše krajina se mění. Poznejte letos Česko. A kdyby vám to přece jen bylo málo, odskočte si na chvílku k sousedům – do Německa či na Slovensko...





KRKONOŠE – TURISTIKA, CYKLOTURISTIKA

Prošlapte si místa, která znáte jen pod sněhem, a objevte letní tvář Krkonoš. Vyrazit můžete pěšky i na kole. Letní Krkonoše jsou oproti zimě oázou klidu a pravé přírody. Uvidíte, jak sami budete překvapení jejich jinou tvář, a kolik nových podob snadno objevíte.

Nádherná krajina se stopami činnosti ledovců tvoří Krkonošský národní park s rozlohou 38.500 ha a láká na procházky, túry a výlety. Víte, na jaká zajímavá místa se podívat?

Vydejte se po značených trasách k prameni Labe, na Bucharovu cestu z Horních Míseček do Vrchlabí, romantickou Weberovu cestu údolím Bílého Labe, Šourkovu cestu Obřím dolem či Úpským rašelinářem na Výrovku.

ŠUMAVA – RÁJ CYKLISTŮ A BAJKERŮ

Stačí naplánovat trasu, seřadit kolo, sbalit si pár nezbytností a můžete vyrazit za krásami šumavských hvozdů. A proč kolo? Na kole stihnete za den mnohem víc než pěšky a dostanete se i do 1. zóny Národního parku, kam je zakázaný vjezd autem. Neváhejte a už pumpujte!

Z hustě zalesněných oblastí vedou Šumavou stezky po hřebenech a svazích až do doliny. Můžete se zatoulat k pramenům Vltavy, po dřevěných chodničkách dojít mezi rašelinové slati u Borových Lad nebo shlédnout šumavská jezera.

Rozlehlé šumavské pláne poznáte nejlépe právě na kole, ale samozřejmě i při pěších túrách. Oblíbeným místem turistů je nejhezčí šumavský hřeben tvořený vrcholy Pancíř (1214 m), Můstek (1235 m) a Prenet (1071 m). Jedním z nejlákavějších míst je údolí bystřiny Vydry a Otavy, chráněné území s horskými dědkami Srní, Antígl, Kvilda, a historická Sušice.

Na Šumavě najdete okolo 500 km značených cyklotras, procházejících terénem různé obtížnosti. Jsou zde podmínky k horolezectví, jízdě na koni, koupání a k provozování mnoha dalších letních sportů. K návštěvě láká i sousední Německo - bazén v Bavorské Rudě či Aquapark ve Waldmunchenu s tobogány a sirnými lázněmi, nebo muzeum zvířat v Regenhuete.

DOVOLENÁ V JIŽNÍCH ČECHÁCH - TŘEBOŇSKO, ČESKÁ KANADA

Kraj Jižních Čech je vyhledávaným turistickým cílem nejen pro své přírodní krásy, ale též pro množství historických památek, lázně a dobré podmínky pro cyklistiku a vodní sporty, milujete-li vyjížďky na koních, neměl by tento kraj na vašem výletním seznamu chybět.

Značnou část území pokrývají lesy a rybníky, které jsou často součástí chráněných přírodních území a biosférických rezervací, a dodávají celé oblasti tajemné, romantické kouzlo.

Pohádkové jižní Čechy se pyšní historickými perlami, jako jsou zámek Červená Lhota, romantický Jindřichův Hradec nebo dům Emmy Destinové. Projížděkami kolem rybníků v divoké přírodě, kde můžete narazit např. i na losa, dosud opomíjenou Českou Kanadou, a samozřejmě výtečným jídlem. Za návštěvu stojí i krásy Českého Krumlova, Třeboň nebo Tábor. Nesmíte zapomenout samozřejmě, ani na Lipensko, které stojí za návštěvu kdykoliv během roku, ale v létě nejvíce.

DOVOLENÁ NA VYSOČINĚ

Vysočina je lákavá zejména panenskou přírodou, kterou ještě zcela nepoznamenala lidská činnost. Dodnes se můžete procházet celé hodiny lesy, aniž byste potkali jediného člověka. V části Vysočiny byla vytvořena Chráněná kra-

jinná oblast Žďárské vrchy (500 m n.m.), která poskytuje ideální podmínky pro všechny druhy sportu, zejména pak pro turistiku a cykloturistiku.

JIŽNÍ MORAVA – PÁLAVA

Kdo jednou okusil lahodná pálavská vína v místním sklepě, vrátí se do těchto míst znovu a znovu. Vy, kdo ještě váháte, vězte, že kromě lahodného moku na vás čeká panenská a turisticky ještě ne tak zaplavená příroda, utajené památky i snadné cyklotrasy, které zvládne každý bez ohledu na kondici či věk. Poznejte krásy a historické památky jižní Moravy. Pavlovské vrchy se táhnou severovýchodním směrem od Mikulova a vrcholy kopců zvýrazňují zříceniny středověkých hradů (Děvičky a Sirotčí hrádek). Věděli jste na příklad, že jsou biosférickou rezervací UNESCO? Na jejich úpatí se nachází malebné vinařské vesničky, mezi nimi i Dolní Věstonice - naleziště světoznámé Věstonické Venuše, a obtáčí je neméně proslulé vodní dílo Nové Mlýny, kde se dá v létě krásně vykoupat. Při vašich toulkách byste neměli vynechat ani známý Lednicko-Valtický areál, který je rovněž zapsaný v UNESCO, a Svatý kopeček v Mikulově. Okuste letos v létě slunce jižní Moravy!

MARIÁNSKÉ LÁZNĚ – LÁZNĚ A NÁDHERNÁ PŘÍRODA PLNÁ LESŮ A PRAMENŮ

Mariánské Lázně proslavily vynikající



Balíček preventivních laboratorních vyšetření

Moje geny

– plánované těhotenství



Pro koho je test
MOJE GENY vhodný?

PRO VŠECHNY PARTNERY
PŘED PLÁNOVÁNÍM
TĚHOTENSTVÍ.

Test nabízí vyšetření **NEJČASTĚJŠÍCH** mutací v pěti genech. Jedná se o čtyři autozomálně – recesivně dědičné nemoci (**cystickou fibrózu, spinální muskulární atrofií, nejčastější typ vrozené hluchoty a fenylketonurii**) a jednu nemoc X – recesivně dědičnou (**syndrom lomivého – fragilního X chromozomu, FRAXA**).

Genetická analýza udělala v posledních desetiletích výrazný pokrok a dnes již dokáže poměrně přesně určit predispozice k nejrůznějším onemocněním.

Proč je test MOJE GENY důležitý?

Jedná se o **UNIKÁTNÍ KOMBINACI** závažných autozomálně dědičných onemocnění s **ČASTÝM VÝSKYTEM** v naší populaci, která mohou být přenášena na potomky.

Při **autozomálně – recesivní dědičnosti** je riziko 25% vzniku nemoci pro každé těhotenství (bez ohledu na pohlaví plodu, dítěte), pokud jsou oba rodiče přenašeči jedné mutace. (Toto přenašečství se u nich nijak neprojevuje, jsou zdraví.)

Jaké mohou být výsledky testu MOJE GENY?

Test Moje geny zcela vyloučí nebo potvrdí přítomnost klíčové nejfrekventovanější mutace. Nevyloučí ale přenašečství všech mutací zkoumaných genů a tak výsledkem je zbytkové riziko přenašečství. To je ale většinou tak malé, že nemá klinický význam a nevyžaduje opatření.

V prodeji na odběrových místech EUC laboratoří i na e-shopu.



cí účinky čtyřiceti léčivých pramenů, křehké kouzlo architektury i romantika rozlehlých parků. Při vašem pobytu oceníte také kouzlo nedotčené přírody Slavkovského lesa plného slatí a rašeliníšť, která je městu blízko natolik, že na své výpravy můžete vyrazit hned od hotelu, aniž byste museli popojet autem. Neodmyslitelnou součástí každého lázeňského města je kulturní život včetně koncertů na kolonádě, divadel, módních přehlídek i zábavných pořadů. Nevšední zážitek v Mariánskách představuje Zpívající fontána, jejíž podmanivé tóny rozeznívají okolí kolonády každou lichou hodinu, a nesmíme zapomenout ani na oblíbené golfové turnaje.

Mariánské Lázně nabízejí romantické, wellness i léčebné pobyty pro všechny věkové kategorie, své si zde najdou bezesporu i senioři.

Při svém pobytu pak nezapomeňte navštívit i blízké okolí: Karlovy Vary, Františkovy Lázně, klášter v Teplé, historické centrum v Plané, Lázně Kynžvart či městečko s gotickým hradem a barokním zámekem ze 14. století Bečov nad Teplou, kde se nachází i unikátní Relikviář sv. Maura.

KAM S DĚTMI NA VÝLET?

Léto je dlouhé a kromě typu na dovolenou se vám jistě bude hodit i typ na víkend, či jen víkendový den. Ostatně nemusí být od věci i spojit pobytový týden s nějakým pěkným zážitkem, co říkáte?

VÝPRAVA NA LIPNO

I když nemáme moře, vlastně to nevádí, protože máme Lipno. Přehrada v létě slouží nejen k dokonalému vykoupaní, ale i k výletům, nebo třeba k projížďce na člunu. Rozhodně se vyplatí

naplánovat si zde týden, nebo alespoň prodloužený víkend. Za jediný den totiž zdaleka nepoznáte vše, co si pro vás tato oblast připravila.

- **Stezka korunami stromů**

Vůbec nejstarší stezka svého druhu u nás letos slaví jedenácté narozeniny. Za svou desetiletou existenci se stala zdejší dominantou. Díky poloze 900 m. n. m. se vám nabídnou unikátní výhledy nejen na lipenské jezero, ale i na celou okolní šumavskou krajinu. Když budete mít štěstí na pěkné počasí, zahlédnete i rakouské Alpy. Na konci 675 m dlouhé stezky můžete vystoupat na 40m vysokou vyhlídkovou věž a dolů se vrhnout samospádem na 52 m dlouhém tobogánu.

Otevřeno mají od června do září potom od 9.30 do 19 h.

- **Království lesa**

V těsné blízkosti stezky pak najdete také rodinný zážitkový park, který své brány otevře v květnu. Nabízí desítky herních prvků, provazové lávky, prolézačky, obří trampolíny a mnoho dalšího. Navíc se tady děti i poučí. Součástí jsou totiž také naučné prvky, které například přibližují život lesních zvířat.

V červnu a o prázdninách květnu se sem můžete vypravit denně mezi 9.30 do 19 h.

- **Molo**

Víte, že Lipno se těší jedním zajímavým unikátem? Je to nejdelší jezerní molo ve střední Evropě. Najdete ho jen kousek od přístavu Marina Lipno v Lipně nad Vltavou. Je dlouhé 150 m, na jeho

konci se můžete usadit do restaurace a při hodování se kochat nádherným výhledem na hladinu jezera. A pokud chcete zažít skutečnou romantiku, můžete se tady i ubytovat.

CO ŘÍKÁTE NA DINOPARK?

Unikátní atrakce, jejímž prostřednictvím můžete nahlédnout do hluboké historie pravěku. Návštěvníci se zábavnou a atraktivní formou seznámí s informacemi o vývoji života na Zemi, jednotlivými druhy živočichů, děti si mohou zahrát na paleontology.

Jedná se o ojedinělý koncept tematicky zaměřených zábavních parků v České republice, na Slovensku, ve Španělsku a od srpna 2017 také v Rusku. Unikátní síť DinoParků představuje návštěvníkům záhadný svět dinosaurů v jejich reálných podobách a seznamuje návštěvníky s prostředím druhohor. DinoPark nabízí nádherné pohyblivé a statické modely dávných vládců naší planety v životních velikostech, dětské atrakce, DinoKlub, kamarády Fina Dina a Dinu Minu a mnoho dalšího. Mottem DinoParku je přinášet malým i velkým DinoFandům radost, poznání, zábavu a zážitky, na které se nezapomíná. Každý rok navštíví DinoParky více než jeden milion návštěvníků a letošní rok je plný mládat. Sezóna mládat vás přesvědčí o tom, že dinosaurí drobečci jsou krásná a roztomilá mláďátka. Čekají na vás malí T-Rexové, hraví Allosauri, rodinka Triceratopsů a další drobotina.

VIDA! SCIENCE CENTRUM

Odpálit si vodíkovou raketu, stát se hvězdou zpravodajství o počasí, zmrazit vlastní stín, zažít zemětřesení, rozpoutat tornádo nebo přijít na kloub záhadě Bermudského trojúhelníku, to vše můžete zažít v zábavním vědeckém parku VIDA!

Na ploše téměř 5000 m² na vás čeká přes 170 interaktivních exponátů. Unikátní stálá expozice je rozdělena do čtyř tematických celků: Planeta, Civilizace, Člověk a Mikrosvět. Samostatná část Dětské science centrum je věnována dětem od 2 do 6 let. V Divadle vědy si pak můžete užít pravidelná představení plná zábavných pokusů.

Zdroj: Cestujsdetmi.cz,
foto: Shutterstock.com

DINO PARK®



ZÁBAVA

PRO CELOU RODINU

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

DinoHurikán

DinoAnatomie

NEJVĚTŠÍ SÍŤ ZÁBAVNÍCH PARKŮ

LIBEREC

PRAHA
PLZEŇ

OSTRAVA

VYŠKOV

DINOPARK.CZ



NOVÝ 3D film!

ZTRACENÝ SVĚT



Zažijte nejlepší léto na Lipně!



Ať už hledáte místo pro relaxování nebo pořádné sportovní vyžití, Rodinný areál Lipno splňuje všechny parametry, které si jen budete přát. Služby na nejvyšší úrovni, krásná šumavská příroda a komfortní zázemí.



Rodiny s dětmi budou mít zajištěný celodenní program na největším lesním hřišti na celé Šumavě. Království lesa je dětský ráj plný zábavy! Na jeho návštěvníky čeká přes čtyřicet různých druhů atrakcí, se vyřadí úplně všichni.

V červenci a srpnu se v Království lesa konají oblíbené animační programy vedené profesionálními animátorkami. Budou se hrát hry, soutěžit, tvořit a o zábavu bude postaráno. Pokaždé je nachystané jiné téma, takže na své si přijde opravdu každý. Dospěláci si mezi tím mohou dát něco dobrého v restauraci Šumavanka nebo u občerstvení Bludiště.

Jeden den na celé království nestačí, a proto jsme pro všechny připravili extra výhodné vstupy, aby si rodiny s dětmi mohly toto lesní hřiště užít na maximum. Tím nejvýhodnějším je ce-

losezonní vstupenka za 790 Kč. Pro toho, kdo chce přijet na týdenní dovolenou se zase vyplatí zvolit 3 ze 6.

Kochejte se z výšky 941 metrů nad mořem

Kousek od lesního hřiště najdete unikátní Stezku korunami stromů. Naše Stezka vám umožní prozkoumat krásu šumavské přírody i krajiny a podívat se na něj z nové perspektivy. Projdete se po 675 metrů dlouhé stezce. Užijte si panoramatické výhledy na jezero Lipno a při dobré viditelnosti dohlédnete až na Alpy.

Neopakovatelnou atmosféru na ní zažijete při letních koncertech, kdy řada známých interpretů vystoupí při západu slunce a užijete si hudební vystoupení s pořádným romantickým nádechem. Večerní hudební Stezka je zážitek v jiném světle



a na Lipně Vás čeká v červenci a srpnu každé úterý od 20:00. Koncert je v ceně běžného vstupného, takže nezaplatíte ani o korunu navíc.

Pokud byste chtěli spojit výlet do Království lesa se Stezkou korunami stromů, doporučujeme výhodný balíček 3 v 1. Tedy vstup na Stezku korunami stromů, do Království lesa + doprava Stezkabusem nebo lanovkami po tři dny.

Rodinný adrenalin klidně a bezpečně

Adrenalinovou jízdu zažijete na Lipně také v Bikeparku. Sjezdové trasy jsou prvotřídní zábavou na klopených zatáčkách, terénních vlnách, lavicích, kamenných polích a dřevěných láv-



kách. Skvělou rodinnou zábavu je také zážitkový Singletrack Lipno. Sjedete si 5 km dlouhou, lesem vedenou cyklotrasu, která je určená přímo pro vás a vaše děti. Užijte si bezpečnou jízdu na kole trochu jinak, bez provozu v klidném prostředí lesa. Lanový park hned u hlavního parkoviště s přejezdem na kladce nad rybníkem, už je jen třešnička na dortu.

Strach nemusíte mít ani ze špatného počasí, protože na Lipně je dostatek alternativ. Jednou z nich je vodní ráj Aquaworld, kde je možnost relaxace po celý rok. Odpočinout si můžete ve vířivce, ve které si užijete krásný výhled na lipenskou vodní nádrž. Aquaworld má bezbariérový přístup.

Ubytujte se přímo u vody nebo u lanovky

Nejlepší kemp na Lipně s pláží, vyžitím pro celou rodinu a vlastní vodní záchrannou službou, to je Camping Lipno



Modřín. Animační programy v Království lesa už jsme probrali, ale ještě jsme se nezminili o těch, které budou v kempu Modřín. V červenci a srpnu se konají kromě soboty každý den a užijí si je děti každého věku. Pokud máte raději hotel, ubytovat se můžete v hotelu Element, který představuje ideální výchozí místo na veškeré aktivity a splní vaše požadavky, ať už se vypravíte na několik dní, celý víkend nebo jenom jednu noc. Hotel nabízí různé možnosti ubytování včetně mezonetového rodinného pokoje s terasou a výhledem na jezero. Na Lipně je zkrátka a dobře nespočet možností a nezapomenutelných zážitků uprostřed šumavské přírody. Špičková gas-



tronomie, skvělé služby a zábavný program pro celou rodinu jsou nejlepší pozvánkou do Rodinného areálu Lipno.

Vše na jednom místě najdete přehledně na lipno.info.



CO ZABALIT NA DOVOLENOU?

Nezapomeňte na své letní nezbytnosti od Asombroso.

Léto je tady a s ním konečně dovolená! Dny plné cestování, dobrodružství i sladkého a zaslouženého odpočinku.

Myslete ale na ochranu před sluníčkem, které v létě umí být pořádně silné.

www.asombroso.cz



Alpa Gel po bodnutí hmyzem je přípravek k lokálnímu ošetření pokožky s obsahem extraktu z boswellie. Právě boswelové kyseliny jsou díky svým silným protizánětlivým účinkům nejdůležitější složkou. Má mírně znečistlivující účinky a snižuje pocit pálení a svědění po bodnutí. Lze jej použít také k uklidnění pokožky například po spálení kopřivami.

www.alpa.cz



canpol babies

Dopřejte svému dítětku poznat svět ze všech úhlů se **Senzorickou hrací dekou BabiesBoo** značky Canpol babies - má úžasné interaktivní prvky, které miminko **zaujmou na dlouhou dobu**, podněcují jeho aktivitu a vytváří úžasný hrací prostor. Deky povzbuzuje dítětko k aktivitě, **pomáhá rozvíjet motoriku, posiluje svaly** a procvičuje manuální dovednosti. Můžete se těšit na 6 odnímatelných hraček (např. píšťátko, chraстítka, kousátko, zvířátka atd.) a **velké zrcátko**, které se dá připevnit kamkoliv a může povzbudit k ležení na bříšku. Hrací podložka je **měkká a lehká, snadno se dá přenášet**, ale také ji jednoduše vyperete. Více na canpolbabies.com.

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

SVOBODA PRO NOHY

V barefoot obuvi vás nic neutiskuje ani jinak neomezuje v přirozeném pohybu. Díky ultratenké podrážce a špičce respektující tvar chodidla zažijete pocit chůze jako naboso každý den. Dopřejte svobodu vašich chodidlům ve VIVOBAREFOOT Primus Lite Knit, které jsou vyrobené z recyklovaných a recyklovatelných materiálů.

www.vivobarefoot.cz



ONCLÉ INTIMNÍ ČISTICÍ OLEJ PRO CITLIVOU POKOŽKU

Čisticí olej na intimní partie má velmi šetrné 100% přírodní složení s Biolinem P, který se postará o přirozenou rovnováhu mikroflóry v intimních místech. Kokosová voda vaši pokožku zklidní a kyselina mléčná pomáhá udržet pH v rovnováze a chrání před nežádoucími bakteriemi. Olejíček je bezoplachový a vhodný i na cesty.



Onclé®



SET DUBOVÁ KŮRA

Intimní čisticí olej s extraktem z dubové kůry spolu s vlhčeným toaletním papírem představuje rychlé a snadné řešení pro pečlivou hygienu intimních partií. Extrakt z dubové kůry spolu s BIO měsíčkem lékařským šetrně pečují o pokožku se sklonem k zevnímu podráždění a podporují její pružnost. Poskytnou vám pocit čistoty a svěžesti jak doma, tak i na cestách.

www.linteo.cz



KUBÍK ČISTÍ STUDÁNKY

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

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

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

Více informací hledejte na www.kubikpomaha.eu





JAK SE ZBAVIT HRABĚTE V DESETI TÝDNECH
Vtipná historická romance, kterou zhltnete jako sérii Bridgertonových
 Essie Cravenová je od narození zasnoubena s Aidanem Ravellem, pohledným modrookým vévodou z Denholmu. I když se viděli jen jednou v životě, den jejich svatby už je stanoven. Jenže živelná a bystrá Essie rozhodně nemá v plánu stát se vévodkyní. Brzy zjistí, že ani Aidan se do manželství zrovna nehrne. A tak se dohodnou: Essie najde Aidanovi vhodnější partnerku a mezitím se budou tvářit, že plní předurčené role. Netrvá však dlouho a hranice mezi předstíráním a skutečností se začne rozplývat...



OTÁZKA VINY
 Odsouzený vrah. Anonymní dopisy. Nebezpečná hra, ve které jde o všechno.
 William Wisting si od zločinu neodpočine ani během dovolené. Když mu přijde anonym odkazující na dávno vyřešenou vraždu sedmnáctileté dívky, rozhodne se případ přezkoumat. Zdá se, že něco nesedí... a další dopisy to potvrdí. Vrchního komisaře se zmocňuje nepříjemný pocit, že s ním tajemný pisatel manipuluje jako s loutkou. Podaří se mu odhalit jeho identitu a motiv? A co když vše souvisí s jiným, velmi podobným případem? Pravda je zahalená v mlze iluzí – Wisting ji však hodlá najít za každou cenu.



VZDÁLENOST MEZI NÁMI
První dojem si za peníze nekoupíš. Další romantický příběh od Kasie Westové!
 Caymen ví, že boháčům se nedá věřit. A za celá léta, kdy je studovala zpoza pokladny v obchodě s porcelánovými panenkami, neviděla nic, co by dokazovalo opak. Na scénu vchází Xander – vysoký, moc pěkný a nechutně bohatý. I když je okouzlující, Caymen si je jistá, že jeho zájem o ni nevydrží. Nebo ne? Ale právě ve chvíli, kdy ji Xander už už přesvědčí, že bohatství není charakterová vada, najednou zjistí, že peníze hrají v jejich vztahu zásadní roli. Dokáží překonat vzdálenost, která je dělí?



TICHÁ BOLEST
 Milena, učitelka v mateřské škole, toho času na mateřské dovolené, si o sobě vždycky myslela, že je jen taková „obyčejná“ žena. A stejně byly i její dívčí sny – toužila potkat muže, s kterým by se mohla dělit o radosti i starosti všedního dne, měla svou domácnost a děti, jejichž smích by zaplnil všechny kouty bytu. To všechno se jí taky splnilo...



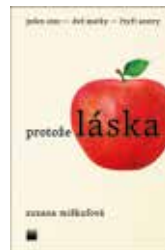
ŠŤASTNÝ OMYL
 Clare má úspěšnou kariéru, milující rodinu a krásný domov. Ve skutečnosti se však cítí nedocenená a zbytečná. Když se jí jednoho dne naskytne šance uniknout šedému stereotypu, rozhodne se projednou udělat něco bláznivého. Kdo mohl tušit, že jí ten okamžik svobodného vzduchu změní život více, než si kdy dokázala představit...



RANČ U DĚDEČKA
 Julka, hlavní hrdinka příběhu, se po rozvodu přestěhuje s dcerou na samotu, do domu, který zdědila po milovaném dědečkovi. Rozhodne se žít jinak, začít znovu. Dům předělá na malý penzion, ve kterém hostům nabízí odpočinek v oáze ticha, domácí stravu a možnost výjezdu na koni. Jenže ani vzdálenou samotu neobchází citové vzplanutí, trápení a problémy...
 Příběh je okořeněný nejen různými situacemi s ubytovanými hosty, ale vykresluje i Julkin vztah k dceři, studentce veterinářství a k přítelkyním.



ZE ZAHRADY DO KUCHYNĚ
Recepty inspirované přírodou
 Pouhá kuchařka? Kdepak, tato kniha nabízí víc. Je vyjádřením přístupu ke světu, který je založen na skromnosti a soběstačnosti. Nikola Mrázová žije v srdci České Kanady, kde experimentuje se zahradničením, zkouší nové druhy zeleniny a ovoce a vše pak v kuchyni zpracovává do originálních kreačí. Její recepty stojí na základních, kvalitních (ideálně lokálních a sezónních) ingrediencích, k nimž je třeba přidat jen trochu té práce a času v kuchyni, aby vzniklo skvělé a zdravé jídlo.



PROTOŽE LÁSKA
Jeden otec – dvě matky – čtyři sestry
 Čtyři ženy, čtyři sestry. Každá z nich je jiná, ale všechny touží po lásce a šťastné rodině. Emotivní román o rodinných vztazích, minulosti, která může ovlivnit i naši budoucnost, a také o proměně, kterou všechny v určitém životním momentu procházíme.



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



UMŘEL JSEM V SOBOTU
 Kniha bestsellerového autora Josefa Formánka je napsaná podle skutečného příběhu, na který autor narazil docela náhodou – při pátrání po nápisu „Z osudu rukou a vůle boží“, který ovlivnil život hrdiny jeho předchozího románu Mluvit pravdu, zjistil, že dům, na němž byl tento nápis upevněn, skrýval mrazivé tajemství. Rodina, která v něm za války žila, zjistila, že život může být krutější než smrt. Strhující příběh o lásce, osudu, ztrátě dítěte a druhých šancích, které se už nikdy nemusí opakovat. Co se stane, když se člověk nevyrovná s minulostí? Přijde vůbec nějaká budoucnost?



VINICE V PROVENCE
 Ava nutně potřebuje změnu. Změnu od práce, která jí nenaplňuje, a od života s horou dluhů, jež jí na krk pověsil její manžel předtím, než se od rodiny odstěhoval. Když k tomu zemře její dědeček, Ava začne situace přerušovat přes hlavu. Z dopisu se navíc dovídá, že zdědila vinici Château Saint-Clair v Provence.
 Ava neváhá a vydává se do Francie, kde jako malá trávila každé léto. Čerstvá káva a croissanty ke snídani, sklenka rosé ve společnosti pohledného číšníka Jacquesa... Konečně si někde připadá doma. Dokonce natolik, že se jí do jejího anglického domova ani nechce vracet.



ATLAS CHUTÍ ČECH, MORAVY A SLEZSKA
 Po úspěchu Regionální kuchařky připravila Petra Pospěchová s naším nakladatelstvím druhé, rozšířené vydání. Kniha nově kromě 130 návodů na tradiční pokrmy z 13 tuzemských regionů obsahuje také 40 tipů na výlety do přírody i za gastronomickými zážitky, ilustrační mapky, popis 13 stále živých regionálních tradic, řadu nových fotografií a 2 bonusové tradiční recepty.

Synovo „mám tě rád“ je největším oceněním

Aniž by si to uvědomovala, má letos oblíbená herečka **Jana Stryková** hned tři důvody k oslavám a bilancování. Přitom si na nic nehraje. Je naprosto přirozená, skromná, prostě úplně normální.





Jana Stryková

Divadelní, seriálová a filmová herečka. V posledních letech ji můžete vidět hlavně na prknech Národního divadla, divadla Studio Dva nebo v komorním pražském divadle Viola. V současné době připravuje v divadle Studio Dva inscenaci Michaela Fryna Bez roucha v režii Ondřeje Sokola, na kterou se diváci mohou těšit od 9. 7. 2023 na letní scéně Vyšehrad.

Pojďme na začátku trochu počítat a bilancovat. Oslavila jste 44. narozeniny a na jeviště jste se poprvé postavila už ve čtyřech letech, to znamená čtyřicet let na scéně... To by chtělo nějakou oslavu, ne?

Zní to až děsivě, že? Vidíte, takhle jsem o tom nikdy nepřemýšlela. Pamatuju si, jak jsem se jako dítě dívala na čtyřicetileté lidi. Připadali mi strašně staří. A já si tak stará rozhodně nepřipadám. Mám spíš dojem, že ten život sotva začal.

Jaké to bylo ve čtyřech letech stát před publikem?

Hezké. Bavilo mě to. Ale dostala jsem se k tomu jen díky mamince, která tam pracovala jako inspicientka. Tehdy potřebovali do představení nějaké dítě, tak jsem se k tomu nachomýtl. Pak dlouho nebylo nic. Na scéně jsem hlavně posledních dvacet let.

S tím souvisí další milník, protože právě před dvaceti lety jste ještě coby studentka herectví obdržela Cenu Valtra Tauba určenou pro nejlepší absolventy herectví na DAMU.

Panečku, to je taky hodně dávno. Ano, dostala jsem ji ve čtvrtém ročníku. Má to být cena za nějaký výrazný herecký výkon během studia.

Říkáte to tak skromně. Co pro vás znamená ocenění?

Určitě každého potěší, to je jasné. Je to výjimečný okamžik, na který ráda vzpomínám. Ale v herectví se s každou rolí začíná znovu, takže ocenění je takový hezký bonus. Neznamená to, že v další práci to tak také dopadne. Jinak ocenění, pokud je od lidí, kterých si vážím, pro mě má obrovskou hodnotu. Myslím, že ocenění je v životě strašně moc potřeba. Chvála nás pohání dál. Ale jak se říká, všeho dobrého pomálu. Moje generace byla vychovávána přísněji. Na nějakou velkou chválu se moc nehrálo. Rodiče spíš kárali než chválili. Myslím, že to byla chyba. Na druhou stranu mám někdy dojem, že my se to teď svým dětem snažíme strašně moc vynahrudit, až to přeháníme. Děti si toho pak neváží.

Takže u vás doma se nechválilo?

Maminka docela ano, ale tatínek nechválil vůbec. Řekla bych, že to zažívala většina dětí. Tehdy tatínkové nechválili. Myslím, že to je škoda. Já se svého syna snažím chválit, pozitivně ho motivovat, zároveň ale nechci, aby té chvály bylo moc, protože by si jí nevážil a přestala by pro něj být důležitá. Je potřeba najít ten správný balanc.

Jaké bylo dětství?

Byla jsem benjamínka. Mám dva starší sourozence. Sestra je o pět let, brácha o jedenáct, takže to pro mě byly takové nedostižné vzory. Když má člověk víc dětí, tak nemá tolik pozornosti. Myslím si, že je to zdravější, než mít jedno dítě. Já mám jen jedno a mrzí mě to. Chtěla jsem vždycky velkou rodinu a nepovedlo se mi to. Je dobré, když má dítě sourozence. Pozornost rodičů pak není tak upjatá. I příliš lásky může škodit.

Váš syn se pomalu dostává do puberty. Jste na ni připravená?

Nejsem. Na tu se nedá připravit.

Jaká byla vaše?

Moje puberta byla pro rodiče docela náročná. Hodně jsem se hledala. Rozpadl se mi svět a já jsem si ho musela znova složit. Přestaly mi dávat smysl věci, které mi před tím smysl dávaly. Bylo to docela očištné. Uvidíme, co nás čeká se synem.

Uplatňujete ve své výchově něco z výchovy vašich rodičů?

Výchova je tak strašně složitý proces, že jsem ztratila ambice mít ji pod kontrolou. Cokoliv řeknu, bude pravda i lež zároveň. Když na mého syna něco týden platilo, tak další týden to platit přestalo. Co ale bylo v mém dětství dobré a smála jsem se tomu, když mi tatínek říkal: „Jestli jsi po mně, tak nejsi nemocná. Jsi po mně.“ Tahle věta mi dodávala klid, že jsem totálně zdravá. Když mě třeba něco bolelo a on mi tohle řekl, připadala mi moje bolístka jako banalita. Věděla jsem, že to bude úplně dobré. Smála jsem se tomu, ale do jisté míry jsem tohle začala aplikovat u svého syna. Chlapečci jsou hrozní bolestíni. Upadne, brečí, a já mu říkám podobné věty.

Projevují se v něm už herecké nebo hudební geny?

(Partnerem Jany Strykové je vnuk Waldemara Matušky, Matouš, pozn. red.)

Neřekla bych. Určitě v sobě nějaké naše geny nese, ale člověk to nevidí. Myslím, že pod svícnem bývá tma. Zatím se herecky neprojevuje a hudeb-



ně taky není nijak vyhraněný.

Pouštíte mu doma Matušku?

Matušku nepouštíme. Já chci mít doma co nejvíce klid. A můj syn je takový discoboy. Poslouchá všechno možné, co najde. V tom mu dávám volnost. Ať si najde, co se mu líbí.

Jak vnímá slavné předky?

Myslím, že zatím vůbec. Ani hudební, ani herecké. Do divadla ho neberu, na natáčení v životě nebyl. Zatím si to neuvědomuje. Chci ho co nejdéle nechat nezatíženého tím, co dělal jeho děda. Chci mu dopřát volnost, aby si odnesl co nejméně programů, které my rodiče dětem vkládáme.

Váš partner je fenomenální zvukař. Jak se s ním žije?

Je sice fenomenální zvukař, ale je to pořád chlap. Máme běžné starosti. Práce se do všedního život moc nepromítá. Po deseti letech jsme si zvykli.

Deset let? Tak to máme další kulaté výročí. Oslavili jste ho?

No bylo to před deseti lety. Točila jsem s ním jen hlas do navigace v Okresním přeboru. Ale neslavíme to. Vlastně jsme vyrazili s rodinou na túru. Nic náročného. Zcela banálně jsme se synem došli na boudu a tam jsme si dali oběd.



Tak to byl slavnostní oběd...

No, zas tak slavnostní nebyl. Já jsem si dala knedlíky s uzeným masem a kluci kynutý knedlík s borůvkami.

To se mi líbí, že si klidně dopřete knedlíky. Takže si občas zahřešíte?

No ježišmarjá, to já ráda. Ráda hřeším. Nejsem teda tolik na sladké, ale rozhodně mám ráda tučné. Takové sádlo. Chleba se sádlem a s cibulí, to zbožňuju.

Na vaší postavě to ale vůbec není vidět. Jsou za tím geny?

Myslím, že je to v genech. Já teda hodně chodím. Mám krokometr. Vidíte, podívám se na průměrnou hodnotu týdně. Samotnou by mě to zajímalo. 7339 kroků za den. Ale k tomu připočítejme běhání po jevišti a na zkoušce. Taky cvičím pilates a občas zajdu k sestře na jógu. Je cvičitelka. A ani ta naše strava není pořád jen nezdravá. Naopak.

Jak jde s herectvím dohromady zdravá, nebo spíš pravidelná strava? Asi nic moc...

Snažím se tu zdravou výživu úplně nehrotit. Nesmí se z toho stát náboženství. Snažím se poslouchat svoje tělo. Myslím, že je dobré říct si, jestli má člověk hlad, nebo je to nějaká obsese, kdy máte jen na něco chuť. V noci se snažím nejíst, protože se mi špatně usíná a ráno je člověk oteklý. Nedělá mi to dobře. Ale všeho s mírou.

O vás je známo, že milujete červenou řepu. To je zajímavé, protože nepatří mezi obecně oblíbené pokrmy.

Tu zbožňuju. Na všechny způsoby. Nakládanou, v salátech, ale i pečenou, jako chipsy. Jinak ale u nás se jí málo masa. Partner je vegetarián, tak to mám trochu komplikovanější. Syn maso jí, tak si s ním trochu dám. Ale připravuju hodně zeleniny, maso rozhodně nemáme denně. Všichni se mi smějí, protože po ránu miluju

kaše. Dělam si je každé ráno. Na ten půlden mě zaplácne, udělá mi dobře. Taky mám ráda polévky.

To je vidět. I teď, při našem rozhovoru, jste si v kavárně objednala kulajdu.

No, tu zrovna doma nevařím, protože ji kromě mě nikdo nemá rád. Syna jsem to ještě nenaučila a partner ji odmítá. Ale na to brzy určitě dojde. Doma dělám hlavně vývary. A hodně používám bylinky. Ty si sama pěstuju. Miluju mátu. Když jsem nachlazená, udělám si lipový čaj. Mám ráda meduňku, heřmánek, pěstuju si koření. Je to úplně jiná dimenze, když jdete před barák a ustrihnete si to.

Mluvíte o svém druhém domově v Krkonoších. Kde jste víc doma? V Praze nebo na horách?

V Krkonoších máme hlavní domov. Tady jen přespávám kvůli divadlu. Syn tam chodí do školy. Prahu hodně ráda, je to nádherné město. Ale neumím v ní odpočívat. V Krkonoších úplně vypnu.

Co vás přivedlo zrovna do Krkonoš? Vy sama pocházíte z Moravy.

Je pravda, že tam ani jeden z nás nemáme žádné kořeny. Ale příroda je tam úžasná. Jsem schopná tam cokoliv hodit za hlavu. To je pro mě hodně důležité. Ráda chodím ráda po horách. Sice je to náročné na dojíždění, ale díky tomu, že jsem na volné noze, tak se to dá. Jsme tam šťastní. I naši psi jsou tam naprosto spokojení. V Praze toho vhodného pohybu pro ně moc není.

Máte hned dva psy, z toho jednoho z množírny. Jste známá tím, že proti nim bojujete. Vidíte, když jsme mluvily o těch oceněních, tohle by si ho taky zasloužilo.

Začala jsem s tím před deseti lety. Byla jsem těhotná a vzala jsem si fenku z množírny. Lidé z organizace Buldoček v nouzi sem vozili buldočky z množírny. Byly to feny, které přestaly rodit, nebo nějak poškození psi. Majitelé by je buď umlátili, nebo by se jich nějakým jiným drsným způsobem zbavili. Proč utrácet za injekce... Takhle jsem přišla k fence Babetě. Nevěděla jsem, co to obnáší. Měla to-

lik defektů, že jsem se díky ní množirny začala zajímat a zjistila jsem, že jsme největší množitelé v Evropě. Neuvěřitelně vynalézaví. Máme tady ohromnou síť množitelů a překupníků a zamořujeme Evropu takovými pejsky.

Jak se za tu dobu situace změnila?

Myslím, že lidé už vědí, co je to množirna, snad si dávají pozor. Vědí, že když si koupím levného psa, tak to také může znamenat, že si koupím nemocného psa. A podpořím tím tenhle strašný byznys. Taky dnes už pes není věc, takže když budete ubližovat psovi, pácháte trestný čin, ne jen přestupek. Což myslím, že je velký posun. Snažím se o tom hodně mluvit na veřejnosti, byla jsem součástí projektu Ne množirná, spolupracuji se Svobodou zvířat. Snažím se prostřednictvím nemocného buldočka, kterého mám teď, ukazovat, že mít psa z množirny je náročná záležitost.

Jak jste ho zachránili?

Gustava jsem si pořídila přes agenturu Dog point, která si vzala pod bedra zachráněné psy z celého kamionu. Překupník je vezl do Německa, plný kamion. Odkupují to za kila. Buď přežije, nebo většina z nich cestou zemře. Je jich narvaný kamion, cestuje se bez jídla, pití, jsou to stovky psů. Na hranicích ho zastavili, přišli na to a člověka zavřeli. Psy distribuovali po útulcích. Ale majitel musí vědět, že je z množirny, protože pravděpodobně bude mít problémy. Náš Gustav se zachránil jako jediný. Ale má genetické vady srdce, kloubů, vnitřního ucha. Je mojí povinností se o něj postarat.

Vy jste vysazená na buldočky?

Já jsem spíš na kolie, ale partner je na buldočky. To je u množitelů oblíbené plemeno. Dobře se vejde do klece. Obecně se množí populární guačáci, jako jsou jorkšíři, westíci, buldočci. Tak máme doma nemocného buldočka Gustava a krátkosrstou border kolii Bertu. Ta je jeho pravý opak. Je z dobrého chovu, s papíry, sebevědomý, bezproblémový pes, vyrostl v milující rodině. Už to vstupní chování bylo úplně jiné než u Gustava, který na všechno útočil.

Děláte toho hodně pro charitu.

Ráda pomůžu, když je možnost. Spolupracuji s organizací Helppees, spolupracuji s fotografem Tomášem Beranem pro charitu kolečko. Jako fotografa si ho moc vážím. Fotil mě i pro Osku, což je módní značka, které jsem tvář.

Jakou módu upřednostňujete?

Mám ráda ležerní styl, přírodní materiály, jako je len, konopí. Nosím pohodlné věci. Je pro mě důležitá udržitelnost a když se to vyrábí v Čechách, tak je to bonus navíc.

Rozhovor jsme začaly oceněními.

Pojďme ho tím i zakončit. Kdy se vám dostalo největšího ocenění?

To je těžká otázka. Velkým oceněním pro mě je, když mi můj syn řekne, že mě má rád. To je pro mě znamená hodně.

Jste spokojená?

Snažím se být. Mám k tomu všechny důvody. Mám dobrou práci, skvělou rodinu, ale člověk přesto je tvor nespokojený. Je jedno, jestli máte mili-

ony nebo jste nejkrásnější žena světa, všichni máme tendenci být nespokojeni.

Na čem byste ráda zapracovala?

Já mám věci, na kterých bych měla zapracovávat. Ale asi se snažím držet v nějaké rovnováze spokojenost a stále nějakou nespokojenost, která vás posouvá dopředu. Je to celoživotní balanc. Člověk má pořád zlepšovat věci kolem sebe. Ale zároveň si uvědomit, že to je nekonečný proces. Pořád vylepšovat sám sebe. Život je taková hříčka. Vy se o něco snažíte, o něčem sníte, a když to pak přijde, tak už to pro vás třeba není důležité, protože člověk stárne a vyvíjí se a vy už jste třeba jinde.

A o čem sníte teď?

Třeba pracovně?

Vždycky jsem si přála zahrát v dobrém sitcomu. To mě baví. U nás se to moc nedělá, protože to je hodně těžký žánr, ale to bych si jednou přála zahrát.

Michala Jendruchová

foto: Tomáš Beran



PŘEDPLATNÉ MOJE rodina a já

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



OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

JMÉNO A PŘÍJMENÍ:

ULICE:

MĚSTO A PSČ:

E-MAIL: TELEFON:

VZDĚLÁNÍ: VĚK:

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

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

PROČ SE ROZHODNOUT PRO PŘEDPLATNÉ?

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

PROČ VOLIT PŘEDPLATNÉ?

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

Z PŘÍŠTÍHO VYDÁNÍ



**HYPOALERGENÍ MLÉKA
JAK SE V NICH ZORIENTOVAT**

ČERVENEC – SRPEN 2023

**MOJE
rodina
a já**

18. ročník

Vydává **IN publishing group s.r.o.**

Šéfredaktorka: Mgr. Iva Nováková

Grafické oddělení: Jaroslav Novák

Fotoeditorka: Monika Navrátilová

Jazyková korektorka: Mgr. Barbora Kvapilová

Obchodní oddělení: Petra Lahrachová

Web designe: carpone

Odborné poradny: MUDr. Eva Vítoušová,

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

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

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

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

Obchodní oddělení tel.: +420 774 584 123

E-mail: inzerce@rodinaaja.cz

Předplatné e-mail: predplatne@rodinaaja.cz

Registrační číslo: MK ČR E 17058

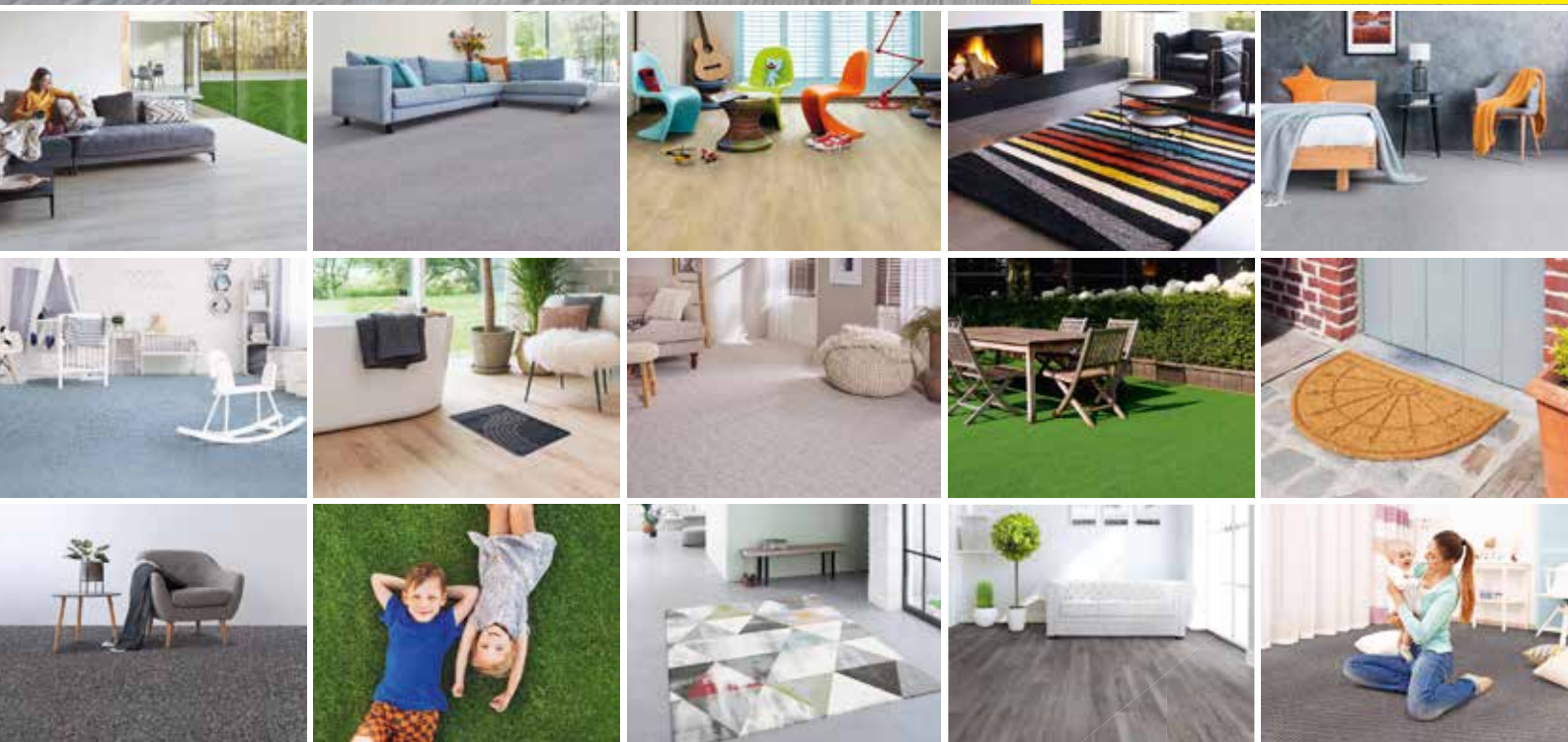
Mezinárodní standardní číslo ISSN: ISSN 2571-239X

Za obsah inzerce odpovídá inzerent

KOBERCE TREND®

SLEVY až -60%

LETNÍ VÝPRODEJ



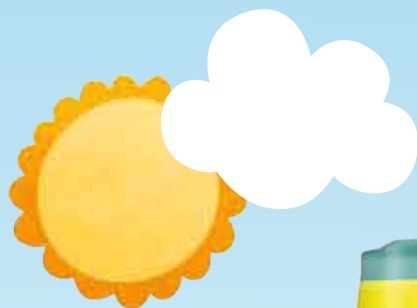
SLEVA -20%

Sleva bude odečtena po předložení tohoto kupónu, nevztahuje se na již zlevněné zboží, slevy se nesčítají, platnost do 31.8.2023



UŽ ZNÁTE VÝHODY KLUBU TREND FAMILY *Card*

Vyhráli jsme Volbu spotřebitelů!



Premiové plenkové kalhotky Babydream

Pečujeme o vás a vaše miminka s láskou.
Chceme, aby vaše miminka měla jen to nejlepší za skvělou cenu.

Děkujeme za důvěru.



@rossmanek



ROSSMANN