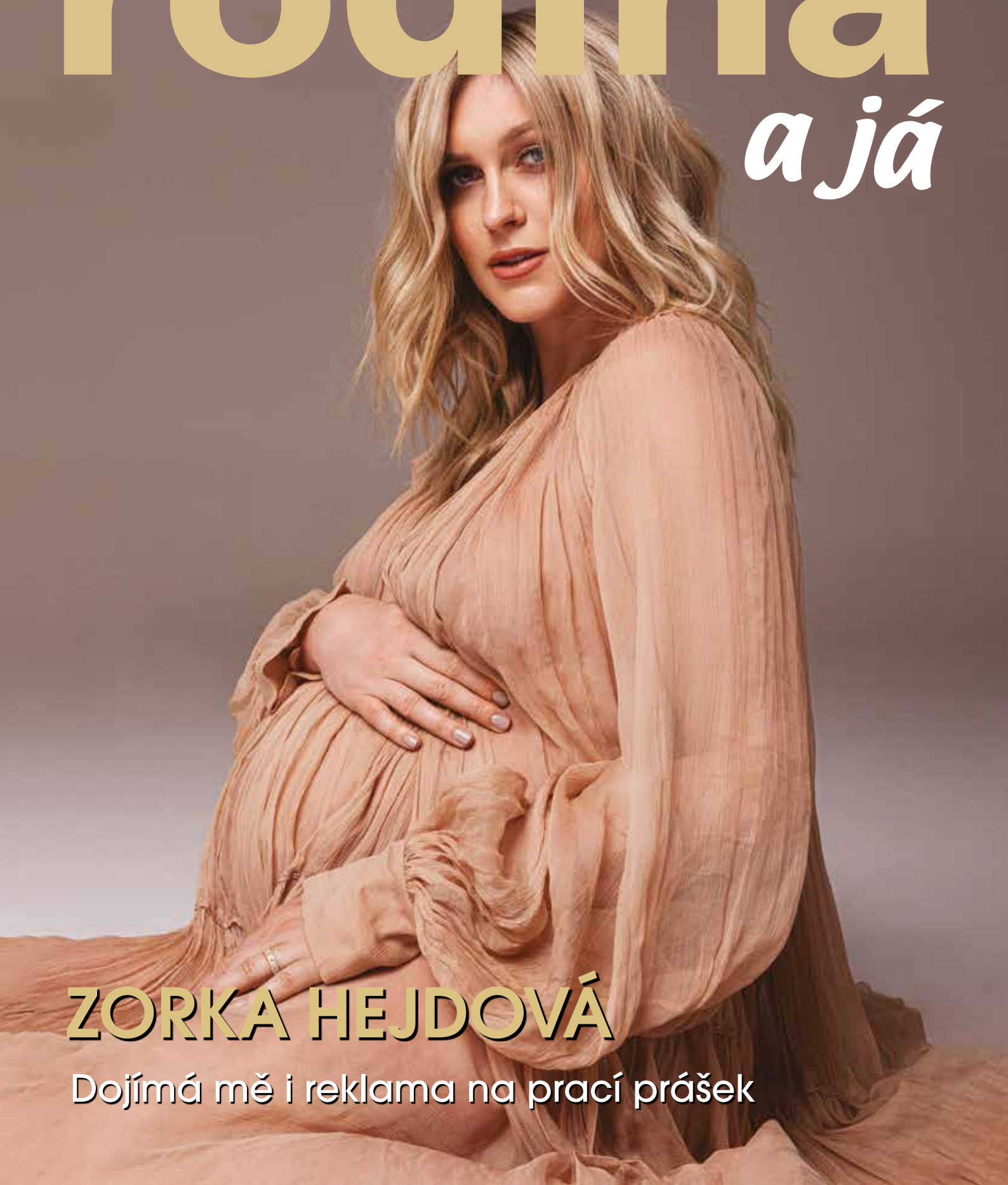


# MOJE rodina a já

16. ročník  
DUBEN 2021  
ZDARMA



**ZORKA HEJDOVÁ**

Dojímá mě i reklama na prací prášek

Pro veselý rozvoj  
schopností Vašich dětí  
od miminek

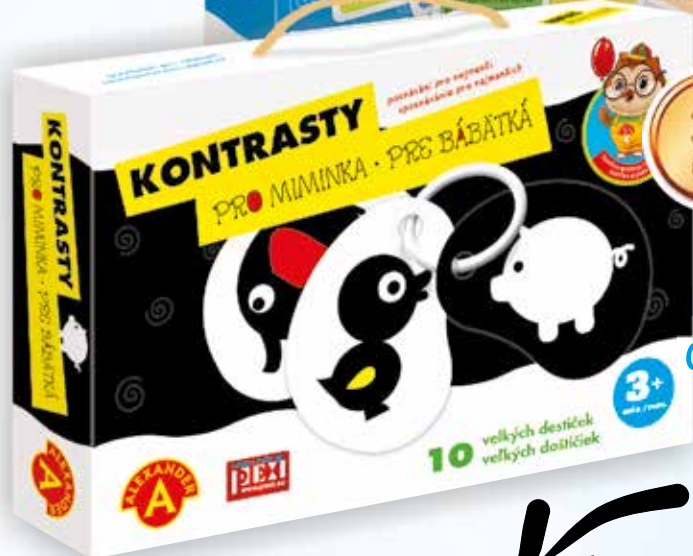
# Poznávání pro nejmenší



od 3 měs. do 4 let



od 2 let



od 3 měsíců

NAČTI SI  
SLEVVU!



Získej kód na dopravu zdarma  
k nákupu na firemním e-shopu Pexik.cz  
[www.pexi.cz/doprava-zdarma-k-nakup](http://www.pexi.cz/doprava-zdarma-k-nakup)

Ve vašich oblíbených obchodech a e-shopech:



MALL.cz

LUXOR

...a dalších

Více her najdeš na:

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



/pexicz



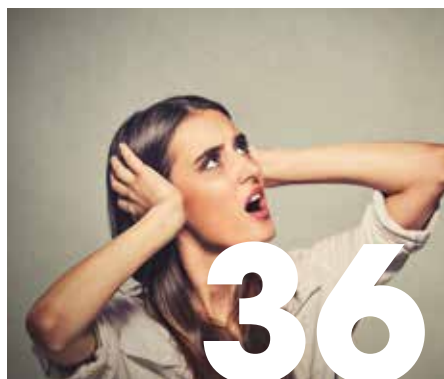
# Obsah



4



22



36



84



## Editorial

*Velikonoce jsou takovým předělem mezi starým a novým, počátkem a nadějí. Dnes se víc, než kdy jindy upínáme k tomu, že přijde jaro a s ním se vrátí starý dobrý svět.*

*Bohužel je čím dál víc jasné, že tomu tak úplně nebude. Náš svět už nikdy nebude tím, co býval, shodují se ekonomové, sociologové, psychologové... Kéž by tím mysleli, že si budeme vážit víc přírody, rodiny a vzájemných vztahů. Že k sobě budeme více ohleduplní. Že pravda a láska... No, vždyť víte...*

*Prozatím mám spíše pocit, že po vině vzájemné solidarity a snaze pomáhat všem, abychom přežili, přišla vina vzájemné nevráživosti a nepochopení. Podnikatelé, kterým mizí firma před očima, a rozplývají se roky dřiny, mají všeho dost a rozšiřuje se propast mezi těmi, kteří už vlastně rok pracují poklidným tempem z domova, užívají si rodiny a nic moc jim nechybí a těmi, kteří rok bojují o svou existenci. Téměř už není rodina, která by ve svém středu, nebo ve svém okolí neměla mrtvé. Střed Prahy zalobí 20 000 křížů a za každým je konkrétní jméno. Když se ráno probudíme, máme občas pocit, že účinkujeme v nějakém strašném sci-fi filmu, ze kterého stačí rychle procitnout.*

*Vítejte v novém světě... Který je ale vlastně v mnohém stejný, jako býval...*

4

Předsevzetí pro rok 2021 být více eco friendly

10

Tři nejčastější dětské nemoci, které útočí v zimě

16

4 nečekané věci, od kterých potřebujeme detox každý den

22

Dětské úrazy: jak jim doma předcházet?

36

Zvládněte stres

42

10 tipů, jak si nezničit záda během práce z domova

46

Jak zatočit s jarní únavou a posílit imunitu?

63

10 rad, jak zvládnout inkontinenci

68

Menzes, vložky a spol.: dlouho zapovězené téma

84

Jarní jídelníček

*Rozhovor*

92

Zorka Hejdová  
Dojímá mě i reklama na prací prášek

Iva Nováková

Titulní foto: Adriana Fialová





# Předsevzetí pro rok 2021

## *být více eco friendly*

*Zhubnout, přestat kouřit, cvičit 5x týdně, zdravě jíst, víc šetřit... Každý rok si dáváme předsevzetí, která většina z nás nikdy nesplní. Co takhle to vzít letos jinak a zkusit vymyslet něco, co prospěje nejen vám ale i všem okolo...*

Rok 2021 by mohl být rokem, kdy se všichni více zaměříme na své spotřební zvyky a pokusíme se žít více „eco friendly“. Pokud zkusíte žít udržitelnějším způsobem, přispějete k ochraně naší planety a můžete ze sebe mít právem dobrý pocit, i když se vám ani letos nepodaří zhubnout o dvě oděvní velikosti, nebo zlepšit angličtinu.

Zde je 6 realistických změn, které můžete ve svém životě udělat, aby byl rok 2021 ve znamení udržitelnosti:

## 1 OMEZTE PLASTY

Plast je minulostí. Každý rok skončí v oceánu asi 8 milionů tun plastu. Evropa je odpovědná za pětinu výroby plastů, ale v roce 2016 bylo využito pouze 30 procent plastového odpadu. Naštěstí to pochopili i výrobci, a tak se čím dál častěji setkáváme s produkty bez plastu. Například některé značky přírodní kosmetiky už nabízejí své výrobky v recyklovatelných skleněných nádobách. „Přírodní kosmetika by měla být balena ve skle. Lze jej recyklovat nebo nám prázdné lahvičky poslouží v domácnosti na různé jiné účely,“ tvrdí odbornice Lenka Špaldová, kte-

rá se snaží naučit lidi minimalismu v domácnosti a kosmetice.

## 2 NOSTE S SEBOU SVOJI LAHEV NA VODU

Někteří z vás už ji určitě mají. Ale přesto se plastové lahve stále prodávají v obchodech a každý rok jich je v EU zakoupeno 46 miliard.

Rok 2021 je rokem, kdy bychom se měli pokusit toto číslo výrazně snížit. S tolika designovými alternativami, z nichž si můžete na trhu vybrat, si můžete být jisti, že budete vypadat skvěle a zároveň budete pomáhat životnímu prostředí. To stejné platí i pro látkové nákupní tašky, které nejen šetří přírodu, ale mohou být i stylovým doplňkem.

## 3 SPRCHUJTE SE KRATŠÍ DOBU

Možná si ráno rádi dopřáváte dlouhou horkou sprchu, ale věděli jste, že tak plýtváte obrovským množstvím vody? Zkrácení času, který strávíte v koupelně, pomůže životnímu prostředí a také vám ušetří peníze. Pokud zkrátíte sprchování o pouhou jednu minutu, můžete tak ušetřit až 2 400 litrů vody ročně na osobu.

## 4 ZAČNĚTE KOMPOSTOVAT

Začněte letos kompostovat zbytky jídla a další biologicky odbouratelné předměty. Uvidíte, že jakmile něco dosáhne konce svého životního cyklu, budete mít dobrý pocit, když to vyhodíte do nádoby na kompost. Protože víte, že se to přirozeně rozloží a vytvoří organický materiál, který obohatí vaši zahradu. Pokud nemáte zahradu, existují i domácí kompostéry, které mají elegantní design a zaberou minimum místa.

## 5 POUŽÍVEJTE BIO KOSMETIKU

Běžná kosmetika obsahuje řadu chemikálií a díky kombinaci různých produktů nosíme na své pleti několik stovek chemikálií denně. Věděli jste, že naše kůže funguje jako houba a absorbuje až 60% přípravků, které na ni aplikujeme? Proto raději sáhněte po přírodním produktu bez parabenů a barviv.

## 6 POUŽÍVEJTE BIOPOTRAVINY

Zkratka BIO se poslední dobou objevuje snad na každém rohu a je neustále skloňována v médiích. Co přesně ale tato tři písmena znamenají? Jaké po-





# Ecowell

Pro vaše děťátko z přírody

- ✓ Dětská bio kosmetika pro nejmenší
- ✓ Z nejdřívějších přírodních surovin
- ✓ Bez parabenů, silikonů, látek na bázi ropy

# ECOS3 Baby

Pro bezpečné praní

- ✓ Organické prací prostředky pro děti
- ✓ Neobsahují fosfáty, fenoxylethanol, bělidlo, parfemace
- ✓ Dermatologicky testované.



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

INZERCE



# BabyCalm

*... pro spokojená bříška  
kojenců a batolat*

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

traviny si vlastně vkládáte do košíku, když sáhnete v obchodě po obalu se zeleným biolistem nebo biozebrou? Rozdíly mezi BIO a klasickými produkty jsou značné, ale nenechte se zmást, že je nerozeznáte na první pohled. Výhody biopotravin se totiž ukrývají hlavně v jejich obsahu.

Biopotraviny jsou produktem ekologického zemědělství. Plodiny nejsou zatížené průmyslovými hnojivy ani pesticidy a zvířata mají dostatek péče, krmiva i prostoru pro život. Výrobky tohoto typu jsou označené logy, která smí používat vždy jen ti producenti, kteří dodržují legislativní zásady ekologické produkce. Jak se ale taková pravidla promítnou do podoby a složení výrobků v obchodních řetězcích nebo na trzích a proč dát bio přednost?

## 1 PĚT DŮVODŮ, PROČ SÁHNOUT PO BIU

### S OHLEDEM NA NAŠE DĚTI

Kromě toho, že ekologické zemědělství využívá přírodních procesů, nevyhýbá se ani moderním agrotechnickým postupům. Základem hospodaření je péče o půdu a střídání plodin, které se vzájemně dobře doplňují. Z polí v režimu ekologického zemědělství se do vody nevyplavují žádné pesticidy, půda je živá, plná humusu, žížal a přirozených mikroorganismů. Díky této kombinaci zůstává hospodaření šetrné k životnímu prostředí a pomáhá jej zachovat pro budoucí generaci. Pracuje s obnovitelnými zdroji a souzní s přirozeným koloběhem živin.

## 2 PRYČ S CHEMIÍ

Mezinárodní a státní legislativa ukládá ekologicky hospodařícím zemědělcům přesná pravidla, která zamezují znečišťování a zatěžování přírody. Hnojení musí být prováděno ekologicky pomocí hnoje hospodářských zvířat, kompostem a zeleným hnojením – prostě tak, jak se to dělalo po tisíce let zpět. Přebujení plevelu se zamezuje střídáním plodin, vhodnou volbou a sousedstvím druhů či mechanickým ničením (např. pletím). Vzduch, voda a půda tak zůstávají uchráněny od chemikálií, které tak nezasahují ani do potravního řetězce.

## 3 CO SE SKRÝVÁ POD SLUPKOU?

Výroba biopotravin vylučuje použití umělých ochucovadel, barviv, zlepšovadel vůně, chuti či konzistence. Trvanlivosti se dosahuje přírodní cestou pomocí soli, česneku nebo sušením. Pokud tyto metody nestačí, je třeba se smířit s faktem, že přirozenou cestou



v některých případech nelze docílit nesmyslně dlouhých lhůt trvanlivosti a že například bio jablko nebude mít voskově lesklou slupku, tato chemická úprava totiž v ekologickém zemědělství není povolena. Zejména ovoce a zelenina v bio kvalitě tak leckdy nedosahuje požadovaného perfektního vzhledu, tento nedostatek ale lehce dožene plnou chutí a vůní, kterou si pamatujeme ze zahrádek našich babiček, a k zahození není ani fakt, že neobsahují žádná rezidua pesticidů.

## 4 SPOKOJENÝ DOBYTEK

V ekologickém zemědělství jsou zvířata považována především za živé tvory s vlastními potřebami. Samozřejmě je dostatečný výběh a pastva zajišťující přirozený kontakt s přírodou. Každé zvíře má nárok na svůj životní prostor a slunce. Mláďata jsou u matek ponechávána delší dobu, nejsou používány žádné regulátory růstu ani přípravky k synchronizaci říje či preventivní léčení antibiotiky. Legislativa také vymezuje, čím mohou být zvířata krmena. V ideálním případě lokálním krmivem, které musí samozřejmě pocházet vždy z ekologického zemědělství.

## 5 POD ZÁKONNÝM DOHLEDEM

Postupy ekologického zemědělství reguluje evropská a národní legislativa. Pravidelné kontroly na všech stupních od výrobců až po obchodníky zajišťují dodržování předpisů. Každý, kdo chce své produkty označovat jako bio, musí podepsat smlouvu s některou ze státě pověřených kontrolních organizací a zaregistrovat se do systému ekologického zemědělství u Ministerstva zemědělství. Ti, kteří splní dané požadavky, získají certifikát až na 15 měsíců. Jedině s ním mohou značku používat.

Po čem se tedy v obchodě dívat, až budete shánět potraviny v bio kvalitě? V případě balených produktů sáhnete po těch s takzvaným biolistem, který musí mít všechny biopotraviny z Evropské unie společně s číselným kódem kontrolní organizace a označením původu zemědělských surovin. Produkty vyrobené v České republice musí navíc nést také národní logo v podobě biozebry. Ekologický původ nebalených potravin prodejce dokládá certifikátem, který vydává kontrolní organizace. Doklad se předkládá na vyžádání. Co tedy nemá zebru nebo lístek (případně oboje), rozhodně není bio. Ať už vám prodejce zkouší tvrdit cokoliv jiného, bez patřičného označení se jedná pouze o marketingové řeči.

Pokud se vám alespoň některé z těchto tipů podaří dodržovat po celý rok, budete na sebe koncem roku právem pyšní!

Foto: Shutterstock.com



lovi

# Nenarušuje sací reflex

Dynamický dudlík LOVI



**NOVINKA**  
Kolekce HEY



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



[instagram.com/lovi\\_cesko](https://instagram.com/lovi_cesko)



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



[LOVI Česká republika](https://www.youtube.com/channel/UC...)

# *Tři nejčastější dětské nemoci, které útočí, když je venku zima*

*Dětský organismus je v sychravém počasí náchylnější k onemocnění. Obzvláště letošní mírná zima virům a bakteriím nahrává, ty se totiž množí ve vlhkém klimatu a v teplotách kolem 0°C. Jak se zákeřnými viry zatočit? Sepsali jsme pro vás nejčastější druhy nemocí, které hrozí vašim dětem, a jejich doporučenou léčbu.*







### AKUTNÍ RÝMA

Dokáže potrápřit nejen děti, ale i dospělé. Jde o zánětlivé onemocnění sliznice dutiny nosní a navíc vysoce přenosnou infekční záležitost. Šíří se vzduchem a kontaktem. Rýma by se měla léčit klidem na lůžku se zvýšeným příjmem tekutin, zejména teplého čaje. Léčbu urychlí rovněž aplikace nosních kapek. Pokud rýmou onemocní nejmenší, nejedná se pouze o banální potíže, ale o vážnější zdravotní komplikaci, protože novorozenci dýchají hlavně nosem a neumí ještě smrkat. Ulevit jim můžete nosními roztoky, ideálně přírodními, které uvolní ucpaný nos. Odvádí totiž nadbytečnou tekutinu ze zduřelé sliznice a snižují její otok. Pokud ale příznaky přetrvávají déle než 5 dní, poraďte se s lékařem.

### CHŘÍPKA

Při chřípce dochází k prudkému zánětu dýchacích cest. Vyznačuje se rychlým nástupem, vysokou horečkou, svalovou slabostí a suchým dráždivým kašlem. Šíří se opět vzduchem a do organismu se dostane sliznicí dýchací. Kromě obligátního klidového režimu na lůžku a zvýšeného příjmu tekutin je potřeba dodat tělu vitamíny. Dostatečným příjmem vitamínu C, jehož hlavní funkcí je podpora obranyschopnosti organismu, je možné výrazně zkrátit dobu léčby.

### ANGÍNA

Též nemoc virového či bakteriálního původu, konkrétně zánět krčních mandlí a přilehlého okolí. Typickým příznakem jsou potíže s polykáním a bolest v krku doprovázená horečkou. V tomto případě domácí léčba nepomůže a je potřeba navštívit lékaře. Základem léč-

by angíny jsou antibiotika, od bolesti v krku uleví tzv. Priessnitzův obklad (mokrý kapesník, igelit, šátek) nebo cucavé protizánětlivé tabletky. Vhodné je zároveň kloktání odvaru ze šalvěje, které usnadní odkašlávání a pomůže při léčbě chrapotu.

### NECHUTENSTVÍ

Všechny zmíněné nemoci může doprovázet nechutenství. Krátké fáze nechutenství jsou často začátkem dětské nemoci, chřipkové infekce nebo žaludeční střevní infekce. Tyto reakce jsou velmi smysluplné, protože tak tělo mobilizuje své síly na obranu proti skutečné nemoci a už nevydává energii na přeměnu potravy.

Problematické se nechutenství stává teprve tehdy, když děti nejsou ohroženy žádnou nemocí, mají delší dobu velmi

malou chuť k jídlu a pomalu hubnou. Často hraje důležitou roli psychika. Abychom povzbudili chuť k jídlu, pomáhá proto všechno, co povzbuzuje chuť k životu. To jsou například – výlety, malá dobrodružství, přírodní zážitky a hry venku, pokud možno s dětmi stejného věku, ale taky dobré rodinné zázemí, blízký a láskyplný vztah mezi dítětem a rodičem. Pomohou i sirupy na podporu trávení, bylinky, či aromaterapie.

### POSILTE DĚTSKOU IMUNITU

V útlém věku se imunita dítěte teprve vytváří, proto bychom měli podpořit jejich obranyschopnost, a připravit tak dětský organismus na útok virů.

Na základě zkušeností i samotní lékaři přiznávají, že v posledních letech počet nemocných dětí stoupá z důvodu nedostatečné obranyschopnosti. Jak poznáte, že je vaše dítě už příliš často nemocné? Někteří pediatři tvrdí, že je optimální, když dítě prodělá běžné onemocnění přibližně čtyřikrát do roka, čímž se jeho imunitní systém dostatečně posílí.

### Čeho by se měli rodiče vyvarovat?

1 Špatně nastavená životospráva může mít neblahý dopad na zdraví vaše i vašich dětí. Měli byste proto věnovat velkou pozornost jídelníčku, který je vyvážený a bohatý na všechny pro tělo prospěšné složky.





**Apetister**  
doplňěk stravy **junior**

# S chutí ke každému jídlu

- Podpora chuti k jídlu díky extraktu z fenyklu a anýzu
- Napomáhá správnému trávení díky extraktu z máty peprné
- Obsahuje vitamin B2, B6 a niacin
- Výborně chutná
- Snadné použití

Pečivě vybraná kombinace bylin a vitaminů, pro děti od tří let, sirup s příchutí maliny a černého rybízu.



Doporučené denní dávkování: Děti starší 3 let, děti školního věku i dospívající: 5 ml dvakrát denně před nebo během jídla. Doplňěk stravy v tekuté formě. Forma sirupu je obzvláště vhodná pro děti od 3 let pro její snadné užívání.

Doplňky stravy nejsou náhradou pestré stravy. Vyvážená a pestrá strava a zdravý životní styl jsou důležité.

AFCZ\_ApeJUN\_5\_04/2021



INZERCE

On-line prodej

## KOJENECKÉHO ZBOŽÍ

největší prodejce značky

Dada v ČR



[www.4child.cz](http://www.4child.cz)

**2** Velký vliv na obranyschopnost organismu má i prostředí, ve kterém dítě tráví čas. Svojudomácnost proto příliš nevyhřívejte, jelikož tím vzniká hrozba teplotního šoku při přechodu z venku dovnitř a naopak. Ideální nejsou ani hodiny strávené v klimatizovaném autě či nákupním centru, kde je navíc značná koncentrace bakterií. Nemusíte to přehánět ani s přílišným oblékáním. Vaše dítě by nemělo být nabaleno v několika vrstvách, zatímco vy si vystačíte s tenkým tričkem. Obecně platí, že dítěti stačí obléci o jednu vrstvu navíc, než máte vy. Pokud máte doma pubertáka, potkávejte se pravděpodobně s opačným problémem. Pak už vám nezbyvá než zaútočit s argumentem, že s holými zády si zadělává na pořádné nachlazení.

**3** Možná vám to bude znít zvláště, ale přehnaná čistota je někdy na škodu. Pokud své děti a jejich okolí od narození přehnaně myjete a dezinfikujete, vystavujete je riziku, že se stanou snadným terčem pro alergie, astma nebo ekzém. Infekce a zdravá dávka nečistot z dlouhodobého hlediska dětský imunitní systém trénují. Dětský organismus by se měl postupně seznámit s různorodými bakteriemi, viry, parazity a plísněmi, proti kterým si vytvoří protilátky a jeho obranyschopnost tak bude v dospělosti odolnější. Imunologové varují, že jakmile se imunitní systém s parazity a bakteriemi dostatečně nestřetává, postupně ztrácí na síle a může se obrátit proti svému nositeli.

**4** Neefektivnější cestou, jak posílit imunitní systém svých dětí, je zevnitř. Sáhnete po phytonutrientech, a to zejména po vitamínu C a karotenoidech, které se nacházejí hlavně v čerstvém ovoci a zelenině. Napomáhají zvýšení produkce bílých krvinek a interferonů, které mají schopnost posilovat buňky a zabraňovat vstupu virů do organismu. Namísto hranolků jim proto k masu naservírujte porci nakrájené zeleniny a na svačinu připravte banán, hrušku, či nastrouhanou mrkev s jablkem.

Mimo ovoce a zeleniny lze vitamíny čerpat i ve formě doplňků stravy.

#### DOPLNĚNÍ VITAMÍNŮ A MINERÁLŮ

Užíváme je v případě, kdy příjem běžné stravy během dne nepokrývá příjem důležitých vitamínů a minerálů a hrozí proto jejich nedostatek v těle. Nejdůležitější pro správné fungování imunity je osvědčený vitamín C, nejlépe v kombinaci se selenem a zinkem. Zvýšená potřeba tohoto vitamínu je obzvláště u kuřáků, těhotných a kojících žen a starších lidí. Důležitý pro imunitní procesy je i vitamín A, který je účinný antioxidant.

#### PROBIOTIKA

Tedy tělu prospěšné živé bakterie mléčného kvašení jako jsou laktobacily nebo bifibakterie, obsažené např. v kefiru. Příznivě ovlivňují stav střevní

mikroflóry v tlustém střevě, což je jeden z nejdůležitějších imunitních orgánů v lidském těle. Starají se o to, aby v trávicím traktu nepřežívaly patogenní mikroorganismy, a zvyšují tak obranyschopnost organismu. Udrží optimální pH prostředí pro správné fungování buněk imunitního systému, které se nachází přímo v sliznici střeva. Pro představa, počet těchto střevních bakterií převyšuje počet všech buněk v celém lidském těle.

#### BAKTERIÁLNÍ LYZÁTY

Jsou nevhodnější k užívání při častých infekcích dýchacích cest. Jsou to vlastně zlomky neaktivních bakterií, které aktivují imunitní systém k pohotovosti, a ten je pak při střetu se skutečnou bakterií připraven chránit tělo.

#### HOMEOPATIE

Jedná se o léčebnou metodu alternativní medicíny, kdy podáváme silně zředěné aktivní látky, které ve zvýšené koncentraci způsobují podobné příznaky jako má léčená nemoc. Výhodou užívání homeopatik je absence nežádoucích účinků nebo kontraindikací s jinými léky.

#### GLUKANY

Jsou aktivní polysacharidy získané z buněčné stěny různých hub (např. hlívy ústříčné) a jsou schopné podporovat obranné reakce organismu. Vhodné jsou v jakémkoliv ročním období. Mechanismus účinku spočívá v aktivaci makrofágů, což jsou imunitní buňky zodpovědné za pohlcování všech cizorodých látek v těle, jako jsou viry, bakterie, parazity nebo plísně. Glukany navíc působí taky jako silné antioxidanty proti volným radikálům.

#### ECHINACEA

Jinak zvaná třapatka nachová. Využívá se její kořen, kde se nachází nejvíce účinných látek. Třapatka nachová podporuje správnou funkci dýchacích a močových cest a pozitivně ovlivňuje imunitní systém. Aby se efekt v těle projevil, měla by se Echinacea užívat ve vyšších dávkách a v krátkých časových intervalech, doporučuje se užívání maximálně 8 týdnů. Řada bylinek je také obsažena v nejrůznějších čajích.

Foto: Shutterstock.com





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

INZERCE

## ERGONOMICKÉ BATOHY A AKTOVKY

*pro zdravá záda*

**DOPRAVA OBJEDNÁVEK  
NAD 500 Kč ZDARMA.**

**baagl**

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

# 4 nečekané věci, od kterých potřebujeme detox každý den

---

*Zvládnout toho více, stihnout to rychleji a dotáhnout to daleko. Častý vnitřní motor mnoha z nás. Určitě jste si už všimli, že vás ještě stále nikam nedovezl. Místo pocitu úspěchu se objevují výčitky, místo zaslouženého odpočinku další a další úkoly. Být šťastný a produktivní člověk zdaleka neznamena být neustále aktivní. Tady jsou čtyři věci, od kterých si potřebujete dát oraz každý den.*





Rychlost současného světa si našla cestu do naší každodennosti, a ne vždycky nám to prospívá. Technologie a zkratky, které nám měly šetřit čas a osvobodit nás, nás pohřbily pod další horu úkolů. Zaplňujeme všechna volná políčka kalendáře, který nakonec vypadá jak sbírka dětských pastelek.

svém volném čase? Lidé vám říkají, že se práci obětujete?

Upřímná odpověď na těchto pár otázek vám může napovědět, zda jste se nechali unést trendem doby. Psychologie o takovém chování dřív mluvila jako o workoholismu, ale dnes už se

pro člověka možná maximálně 3–5 hodin denně.

Nastavit si něco takového je opravdu možné. Ujasněte si, které hodiny ze dne jsou pro vás nejproduktivnější a věnujte je nejdůležitějším úkolům. Nastavte si v nich jasné hranice a lidé v práci je budou respektovat. Když nejste v práci, vyhýbejte se rozhovorům o ní i pracovním úkolům. Pečujte o své hranice a svět je bude ctít.

## 2 KOMUNIKACE

Jestli je něco opravdovým symbolem dneška, je to propojenost. Sociální sítě, online propojené platformy, sdílení souborů a kalendářů. Když si nedáme pozor, můžeme se do takové sítě také snadno úplně zaplést.

Stejně, jako si potřebujeme dát detox od práce, potřebujeme jej i od komunikace s druhými. A tím myslím i tu online. I kdyby to mělo být dvacet nebo třicet minut denně, dopřejte si čas k reflexi, zamyšlení a ujasnění priorit.

Nezáleží ani tak na tom, zda jste extrovert nebo spíš uzavřenější introvert. Každý z nás zkrátka potřebujeme chvíli pro sebe. Využijte ji k tomu, abyste se na svůj život podívali z většího nadhledu. Dopřejte si prostor a odpovězte si i na nepříjemné otázky – cítím se v téhle práci opravdu dobře? Čeho chci dosáhnout? Co je pro mě důležité?

Čas o samotě pouze se svými myšlenkami je součástí každodenního rozvrhu všech vysoce úspěšných lidí. Nenechte si ukrást své myšlenky, nechávejte si tak ukrást svůj život.

## 3 OBRAZOVKA

Ve chvílích nudy, prokrastinace a stresu není snad nic svádivějšího než se nechat zabavit nekonečným obsahem internetu. Tyhle tři vnitřní stavy člověka mají společného více, než se může zdát. Všechny s sebou nesou nejasnou tíhu v těle, zmatené a často úzkostné myšlenky a silnou nechuť k jiné činnosti. A jsou to právě ony, ve kterých se nejsnadněji vypěstuje závislost.

Ve výzkumech se ukázalo, že průměrně zkontrolujeme svůj telefon 85x denně.



*Být šťastný a produktivní člověk zdaleka neznamená být neustále aktivní.*

Jestli tohle znáte, nezoufejte. Je tu cesta, jak z toho ven. Na první pohled se to může zdát zvláštní, ale právě dělat toho méně znamená později zvládnout více a klidněji. Člověk zkrátka nefunguje jako stroj. Váš mozek potřebuje střídání intenzivní aktivity s hlubokým odpočinkem, aby vám vůbec mohl dobře sloužit.

Mozek využívá chvíle "nicnedělání" ke své nejdůležitější funkci – kvalitnímu učení se. Jen díky těmto obdobím se můžete ve věcech zlepšovat, lépe si pamatovat a být spokojenější v životě.

## 1 PRÁCE

Prožíváte práci tak, že vás dokáže snadno zahltnout? Myslíte na práci hned po probuzení a stejně tak s myšlenkami na ni usínáte? Trvá dlouho, než se začnete soustředit na něco jiného ve

daleko více mluví o "neúměrném závazku k práci" ("overcommitment"). Prožívá to daleko více lidí než dřív a co hůř, téměř se to považuje za normu.

Opravdový odpočinek od práce přichází teprve ve chvíli, kdy tu nejsou žádné pracovní myšlenky. To je možná snazší v případě manuální práce nebo zkrátka takové, za kterou se "dají zavřít dveře". Takových už je dnes čím dál méně. Daleko častěji se věnujeme datům, tabulkám a informacím. Vykonáváme mentální práce ve vysoce stresovém a na výkon zaměřeném prostředí.

Přesvědčení, že se taková práce dá vykonávat osm hodin denně je z předminulého století, kdy klasickou pracovní dobu nastavila průmyslová revoluce. Dnešní výzkumy jasně ukazují, že vysoké soustředění a kreativní pozornost je



# ZAŽIJTE POHODU U TELEVIZE!



## ZA 1 KČ!

**124**  
TV STANIC



AŽ **100**  
DNÍ ZPĚTNĚ



**1000**  
FILMŮ



**HBO**  
DÁREK

**6 NOVÝCH!**

Být pořád doma nemusí být nuda! Sledujte se svou rodinou Vaše oblíbené pořady tehdy, **kdy Vám to vyhovuje...** třeba až 100 dní zpětně. Můžete přetáčet nezáživné pasáže nebo se podívat na několik dílů seriálu najednou a bez příplatku si vybírat z 1000 filmů. Nyní jako dárek dostanete HBO, včetně videotéky HBO. Zkuste Lepší.TV **na měsíc jen za 1 Kč!**

Lepší.TV sledujete přes internet na televizi, počítači nebo mobilu kdekoliv chcete... Vy třeba v posteli a děti na tabletu v pokoji. Po skončení měsíce za 1 Kč stojí Lepší.TV jen 199 Kč měsíčně a HBO (pokud budete mít zájem) 219 Kč měsíčně. Jestli Vám Lepší.TV nebude vyhovovat, **můžete ji kdykoliv zrušit.**

Objevte lepší sledování televize na [www.lepsi.tv](http://www.lepsi.tv)

**LEPŠÍ.TV**



*Zvládnout toho více,  
stihnout to rychleji a do-  
táhnout to daleko. Častý  
vnitřní motor mnoha  
z nás. Určitě jste si už ale  
všimli, že vás ještě stále  
nikam nedovezl. Místo  
pocitu úspěchu se objevují  
výčítky, místo zaslouženého  
odpočinku další a další  
úkoly.*



Bývá to dvakrát víc, než člověk odhaduje. Znamená to, že kontrola telefonu se stává něčím nutkavým, bezděčným, zcela podvědomým.

Člověk je jedním celkem a stejně tak jeho vnitřní psychický prostor funguje provázaně. Tak, jak fungujeme v jedné oblasti, budeme fungovat i v jiné. Jak tedy můžeme čekat, že po hodinách strávených bezcílným scrollováním dokážeme věnovat plnou pozornost třeba svému partnerovi nebo dětem? Mozek se i s nimi zkrátka odmítne soustředit a my se začneme brzy nudit nebo ne-soustředěně zlobit.

Příliš času u obrazovky narušuje naši schopnost pochopit druhé lidi a vyznat se ve vzájemné komunikaci. Jak tedy začít, když si přejete dát obrazovce nějaké hranice?

Zkuste se používání technologií vyhnout první hodinu po probuzení. Raději ji věnujte cvičení, psaní do deníku, soustředěné snídani nebo svým blízkým. Vyhněte se obrazovce i těsně před usnutím a nahraďte ji třeba knížkou. Nepoužívejte telefon, když jste s druhými lidmi, se kterými si přejete mít dobré

vztahy. Zkuste to a uvidíte, že na začátku to možná bude velký úkol, ale brzy se vám to vyplatí.

#### 4 MYŠLENKY

Určitě znáte ten protivný hlas v hlavě. Kritizuje, analyzuje, pošťuchuje a nedá spát. Tenhle vnitřní kritik dokáže i na dlouhé hodiny a dny ovládnout celý váš vnitřní svět. Přináší nejistotu z dalšího kroku, obavy ve vztazích a pochybnosti o sobě. Dá se ho zbavit?

Schválně. Vzpomeňte si, kdy se naposledy objevil a dobře se do něj zaposlouchejte. Možná zjistíte, že se chová jako našťavaná nebo protivná verze vás. Možná zjistíte, že mluví trochu jako táta nebo učitelka ve škole. Ještě chvíli ho poslouchejte. Všimněte si tónu, jakým mluví a jaká používá slova. Jak je teď v těle?

Jestli se objevilo stažení nebo napětí, našli jste svého vnitřního kritika. Všimněte si, že nemá k dispozici nic jiného než myšlenky a dokáže vás úplně paralyzovat. A co hůř, tyhle myšlenky vůbec nejsou vaše. Jsou to mnohokrát opakované a známé myšlenky, které jsou ve vás pravděpodobně velmi dlouhou

dobu, nejspíše už od dětství. A vy je dosud necháváte převzít kontrolu. Dává to smysl, protože jsou to myšlenky autorit z dětství.

První krok je uvědomit si, že myšlenky ve vaší hlavě nejsou nutně vaše myšlenky. Vlastně téměř nikdy. Druhý krok je naučit se dát si na chvíli detox i od myšlenek.

Není to vůbec těžké. Udělejte si každý den deset až patnáct minut pro sebe. Sedněte si na zem nebo na židli, narovnejte záda a uvolněte ramena. Uvolněte i čelist a svaly kolem očí a obočí. A pak si jen všimněte svého dechu. Kde se dá cítit, jakou má teplotu a jaký je to pocit, když se dotýká kůže. Brzy se objeví myšlenky a jakmile si toho všimnete, vraťte pozornost zase k dechu.

Není to nic složitého. Zkuste to týden a ucítíte ten obrovský rozdíl.

Budete se lépe soustředit, celkově budete klidnější. Budete lépe vnímat své tělo a bude snazší vycházet s druhými. Jen vědomě začít dýchat.

Foto: Shutterstock.com





**TVAROHOVÝ  
= MLS =**

**CHLAZENÁ SVAČINKA**

**novinka**

**Vyzkoušej  
chlazenou  
svačinku: Míša  
Tvarohový Mls**





# Dětské úrazy

## Jak jim doma předcházet?

*Děti jsou hravá, zvědavá a neposedná stvoření. Rádi prozkoumávají okolí, všeho se dotýkají a ty menší i ochutnávají. Často jsou hodně neposedné, a tak rodiče trnou strachy, co vyvedou. Elán a vitalita dětí totiž mnohdy předčí jejich představy, a tak jsou domácí úrazy pro malé průzkumníky docela velkým nebezpečím. Jak jim nejlépe předejít?*







**B**epečnost každého malého človíčka je pro rodiče potažmo maminky, které s nimi tráví nejvíce času tím nepodstatnějším v jejich hodnotách. Jenže jak udržet v bezpečí to hyperaktivní klubko hádat? Jak eliminovat nebezpečí, která dětem v domácnosti hrozí?

## JSOU DĚTI KLIDNÉ, NEPOSEDNÉ A HYPERAKTIVNÍ

Existují děti klidné, neposedné a hyperaktivní. Zmíněná hyperaktivita je u menších dětí i malých školáčků aktuálně hodně běžná. Klidné dítě je dnes de facto malý zázrak a jaksi nepřiměřený úkaz. Ale i takové děti jsou. S nimi nemusíte žít v neustálém stresu a napětí z toho, co se za chvíli stane a co váš malý miláček zase vyvede. Pak jsou tu malí neposedové, kteří svojí zvědavostí a dětskou naivní bezprostředností čelí menším i větším nástrahám. I to lze ještě psychicky unést, jelikož jsou to stále situace v jakési snesitelné míře. Ovšem s hyperaktivním dítětem máte opravdu hodně co dělat, abyste jej uchránili od různých nebezpečí a doslova musíte mít oči všude.

## PARADOXNĚ NEBEZPEČNÝ DOMOV

Je paradoxem, že domácí prostředí, v němž by měly být děti v bezpečí, je nejvíce ohrožuje. Abyste nemuseli žít v neustálém napětí, je nutno úrazům a nebezpečným domácím situacím předcházet – pomohou určitá opatření a dodržování několika pravidel. Která to jsou?

## PRVOTNÍ REVIZE DOMÁCNOSTI

Projděte svoji domácnost a zkuste se na ni podívat očima dětí – s minimální výškou a maximální zvědavostí a naivitou.

### Zjistíte, že je ve vašem příbytku množství

- ostrých rohů, nábytku a překážek
- snadno padajících bytových doplňků a dekorací
- nebezpečných odkrytých zásuvek a šňůr
- kluzkých i studených podlah,

klouzavých předložek a koberečků

- uvidíte, jaký je pro děti snadný přístup k čistidlům, tabletám do myčky a pracímu prášku
- jak jsou lehce na dosah prcků rendlíky a hrnce na varné desce, když jim trčí mimo varné pole ucha a úchyty
- jak je nebezpečná rozpálená trouba, na níž mohou sáhnout nebo ji otevřít
- jaká tragédie může vzniknout, když dítě zkoumá schody do patra či do sklepa
- že drobné dekorace a bytové doplňky, nebo jejich součásti mohou děti lehce ochutnat i sníst
- a kuchyňským náčiním a nástroji si mohou způsobit zranění



## PŘEDSTAVA REÁLNÉ HROZBY

A nyní si reálně představte, co vše by to mohlo způsobit vašim dětem. Je to až neuvěřitelný výčet různých karambolů, hrozeb a všelijakých nebezpečí, které by je mohly ohrozit na zdraví či dokonce na životě. Proč tomu tak je? Jednoduše je to dáno dětskou bezprostředností, naivitou, bezelstností a zvědavostí při zkoumání okolí. Vše, co je nějak zaujme, je pro ně lákavé.

## MALÍ OBJEVITELÉ VIDÍ NEVIDĚNÉ

Víte, co vše vidí za běžnými předměty a vybavením domácnosti vaši malí človíčkové? Malí Kolumbové a průzkumníci vidí v kluzké podlaze skluzavku, v mouce sních, v prášku na praní sladký cukr, v lécích, tabletách do myčky či do pračky bonbóny, v čistidle jejich džusík. V horké troubě vidí skříňku, ve čnicích uchách hrnce možnost dostat se k něčemu zajímavému. Šňůry a kabely jsou provázky na hraní, zásuvky možnost něco v nich najít, nebo do nich schovat. Děti jednoduše mají obrovskou fantazii a představivost, která je spolu se zvědavostí a objevováním okolí může ohrozit. Ony nedomyšlejší důsledky svého jednání a neví, že když na něco sáhnou, něco ochutnají nebo rozsypané či shodí, může jim to ublížit.

## DOMÁCNOST JE DOMÉNOU DOSPĚLÁKŮ

Věděli jste, že téměř každá domácnost je doménou dospěláků? Z pohledu vybavení a propozic tomu tak zcela určitě je. Váš příbytek je velikostí nábytku, provedením dveří, instalací vypínačů, polic, klik a dalšího vybavením přizpůsobena především dospělákům, tedy vám rodičům, a to mnohem více, než malým prckům a předškolákům. Ti sice mají svůj pokojíček, kde je nábytek přizpůsoben jak jejich výšce, tak věku, ale co zbytek vašeho bydlení?

A tak se děti od batolecího věku potýkají s tím, že je vše je pro ně vysoko, existuje málo kam sami dosáhnou, a tak touha něco si sami vzít, něco ochutnat či něco vidět je velká. A co se poté stane? Důsledkem je velká četnost lehčích, středních i hodně těžkých úrazů a poranění.



# Nepodceňujte prevenci!

## Neriskujte nebezpečná onemocnění!



Registrovaný léčivý přípravek  
**AJATIN PROFARMA® TINKTURA**  
určený **nejen** k dezinfekci pokožky  
před vpichem.

- **Dezinfekce odřenin, řezných ran, vředů**
  - pokožka bez mikrobů se rychleji hojí!
- **Dezinfekce místa při odstraňování klíštěte**
  - použijte před i po!
- **Dezinfekce rukou i nohou**
  - používejte po návštěvě veřejných míst (ordinace, sauny, bazény, dopravní prostředky, atd.)!

## Proč AJATIN?

- registrovaný léčivý přípravek
- ověřená účinnost
- snadná aplikace
- příznivá cena
- tradice
- český výrobek
- neztrácí účinnost po otevření, doba použitelnosti 5 let!

**Důvěřujte registrovaným léčivým přípravkům! K dostání jsou pouze v lékárnách!**

*Věděli jste, že domov je pro děti paradoxně nejméně bezpečné prostředí a číhá zde na ně mnoho možností úrazů a poranění?*



#### **KTERÉ DOMÁCÍ ÚRAZY TO JSOU?**

- Na prvním místě je popálení a opaření – vřelou vodou, polévkou, žehličkou, troubou, varnou deskou či jiný přístroji jako jsou kulma, žehlička na vlasy nebo i fén.
- Na druhém místě je pád – odněkud z výšky, při vratké a nemotorné chůzi, pády oří opěru o nestabilní předměty nebo pohyblivý nábytek (kupříkladu židle, malý stolek, vázy, stojací lampy, nábytek na kolečkách) a následný karambol ve formě naraženin, pohmožděnin, zlomenin, úrazu hlavy.
- Na třetím místě je napíchnutí na ostré rohy nábytku, skřípnutí končetin a dalších částí těla dítěte v zásuvce, či skříňce, a říznutí či píchnutí se nůžkami, noži a dalšími ostrými předměty v domácnosti.
- Na čtvrtém místě jsou otravy a přiotrávení se léky, čistícími a pracími prostředky a dalšími domácími chemikáliemi.
- Na pátém místě je poleptání čistícími prostředky, které zvidaví prckové otevírače, polijí a potřísní se, nebo se napijí.
- Až na chvostu na pátém místě jsou úrazy s hračkami – spolknutí malé součástí hračky, dušení se hračkami.





se zde s ostrými předměty a horkou vodou. Jsou zde varné plochy a četné elektrické spotřebiče a kuchyňská technika.

#### **Jak v kuchyni ochránit děti?**

- využívejte při vaření hlavně zadní plotýnky a varné nádoby i s uvařeným pokrmem přednostně umísťujte na ně
- na varnou desku, troubu nebo sporák připevněte malou ohrádku bránící dítěti stažení hrnců a rendlíků
- troubu opatřete pojistkou proti nechtěnému otevření
- nenechávejte ležet na kuchyňské pracovní ploše blízko jejího kraje žádné předměty – především ne ty ostré a horké nebo nádoby s horkým obsahem
- ani zapnutou a horkou varnou konvici, pekárnou, remosku či fritézu nenechejte u okraje a bez dozoru
- přívodní šňůry kuchyňských pomocníků nenechávejte viset kuchyni z pracovních ploch dolů
- ubrusy na stole uchyťte sponami, aby nedošlo k jejich stažení dětmi

#### **Elektřina v domácnosti je pro děti nebezpečná**

Dejte pozor na elektrický proud, protože úrazy elektrickým proudem jsou fatální a velmi těžké. Veškeré elektrické zásuvky uzavřete krytkami, aby do nich dítě nemohlo nic vkládat. Elektrické šňůry od spotřebičů zakryjte a veďte je tak, aby děti nemohly tahat ani s nimi manipulovat. Fény, kulmy a žehlička na vlasy nebo elektrický holicí strojek mějte uloženy vysoko z dosahu dětí, nebo je nenechávejte bez dozoru – zapnuté ani vypnuté.

#### **Otravy a poleptání jsou fatální**

Tyto dětské úrazy končí opravdu nešťastně.

- Všechny léky, chemikálie a čisticí prostředky uložte mimo dosah dětí – v uzamčených skříňkách, v zásuvkách s dětskou pojistkou, nebo vysoko v policích kam děti nemožou dosáhnout.
- Ideálně kupujte jen produkty s bezpečnostním uzávěrem.
- A ani prázdné nádoby a obaly od

#### **JAK ÚRAZŮM PŘEDEJÍT?**

Předcházet úrazům se dá, a to docela efektivně a dobře. Mnohdy postačí po narození dítěte (a během jeho vývoje a růstu) realizovat drobné úpravy vašeho bydlení a jeho vybavení tím, že je přizpůsobíte více dětskému věku. Může to být pořízení menších kusů nábytku, instalace ochranných prvků na stávající nábytek a vybavení, ale také změny domácích návyků a pohybu jak vašeho,

tak i ostatních dospělých. A v neposlední řadě je součástí také promyšlený a kvalitní dohled nad dětmi.

#### **CO KONKRÉTNĚ MŮŽETE REALIZOVAT?**

##### **Bezpečí v kuchyni**

Opatření v kuchyni jsou nutná, protože kuchyně patří díky jejímu určení (příprava a vaření pokrmů) k nejrizikovějšímu místu domácnosti. Manipuluje

chemikálií nenechte ležet volně přístupné.

### **Popálení a požárům můžete předejít**

Mějte zápalky a zapalovače uloženy vždy z dosahu dětí. Stejně tak zapá-

### **Jak na pády a poranění hlavy?**

Malé děti mají mnohem křehčí kostru, rostou a vyvíjí se. Jakýkoli náraz, který vám přivede modřinu, může být pro dítě fatální a skončit pádem se zlomeninou nebo pádem s poraněním hlavy. Nikdy tak děti nenechávejte bez dozo-

- Během vytírání podlahy zamezte dětem na mokrou podlahu přístup.
- Vyřešte i vysoké prahy, přes něž by mohly děti zakopávat.

### **Požezání a píchnutí**

Veškeré nože, nůžky a další ostré předměty v domácnosti včetně nůžek manikúry a nůžek na papír, uchovávejte v uzamčených zásuvkách a skříňkách, nebo opatřených dětskou pojistkou proti otevření a vysunutí. Jakmile to věkově lze, naučte děti základním pravidlům bezpečného zacházení s jak s nůžkami, tak s noži.

### **Nebezpečné ostré hrany nábytku: pomohou chrániče**

Nábytek a domácí vybavení má bohužel ve většině případů ostré hrany a rohy. Aktivní malí objevitelé se velmi často střetnou hlavou s rohem či hranou nábytku. Předejete tomu tím, že na dobu jejich růstu opatříte tyto hrany a rohy pěnovými nebo plastovými chrániči. A nezapomínejte ani na dětský nábytek v pokoji vaší ratolesti, i ten mívá ostré hrany. Ideálně při zařizování volte nábytek se zaoblenými hranami.

Dveře i okna s bezpečnostními zámky  
Veškeré dvířka a dveře nábytku zopatrte dětskými zámky, to samé platí i pro okna, dveře do domu a bytu, na balkon a terasu. Dveře do pokojů pak opatřete zábranami a klínky proti přivření. Rovněž nenechte děti běhat okolo prosklených vitrín a stolků. Navíc mnohé dekorace jsou často lehké a pro děti zajímavé, snažte se je umístit z jejich dosahu.

Zdá se vám toho moc milé maminky a tatínkové? Není to tak náročné, jak se na první pohled zdá. Skutečně stačí důkladná revize vaší domácnosti, úprava a praktická opatření a máte na několik let, než dítě odroste vystaráno. Mějte vždy na paměti, že bezpečnost dětí doma je důležitější než naleštěný domov. Na prvním místě je vaše i jejich pohoda, radost ze společných chvil a zážitků s jejich vývojem a růstem.

Text: Pavla Košík Jelínková,  
foto: Shutterstock.com

*Zkuste se na váš domov podívat perspektivou svých dětí.*



lené svíčky, nebo oheň v krbu mějte zabezpečené tak, aby na ně vaše ratolesti nemohly dosáhnout. Ideálně mějte svícny se zapálenou svíčkou vysoko z dosahu dětí, anebo dále od okraje komod a skříňek. Při využívání otevřeného ohně dbejte na jeho neustálou kontrolu.

### **Ochutnávání a polykání nejedlých věcí dětmi je běžné**

Děti velmi rády zkoumají věci nejen prstíky ale i ústy. Tím pádem ochutnávají často nejedlé věci, které objeví. Mohou je také vdechnout a dusit se. Z tohoto důvodu mějte malé částičky a součástky nábytku, přístrojů, šicích pomůcek atp. mimo dosah dětí. U hraček se vyhněte pořízení těch, jež lze rozebrat na malé částičky a dětmi vdechnout či spolknout.

ru u schodů, vyvýšených pódíí a žebříků. Opatřete dolní i vrchní část schodů ohrádkou s vrátky.

### **Uklouznutí a zakopnutí**

Veškerá podlaha domácnosti by měla být pro děti bezpečná.

- Protiskluzová úprava je nasnadě, protože děti jsou zbrklé, často pobíhají a v běhu lehce uklouznou, spadnou a způsobí si úraz.
- Obouvejte doma dětem pevné bačkůrky s patou a protiskluzovou podrážkou. Prima jsou i ponožky a dětské punčocháče s protiskluzovou úpravou.
- Zrevidujte doma všechny koberečky a předložky, a buď je podlepte, nebo na dobu, než dítě odroste uschovejte.
- Do vany a sprchového koutu si poříďte protiskluzovou podložku.



# Akutol™

## Komplexní řešení na Vaše cesty



### Akutol™ stop sprej

⊕ ZASTAVÍ!

- + zastavuje drobná krvácení
- + obsahuje mořské a bylinné složky



### Akutol™ sprej

⊕ OBVAŽÍ!

- + voděodolná, transparentní náplast ve spreji
- + po 3–4 dnech samovolně mizí

NOVÉ  
CESTOVNÍ  
BALENÍ



### Akutol™ sprej na popáleniny

⊕ ZAHOJÍ!

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



### Akutol™ odstraňovač náplastí

⊕ ODSTRÁŇÍ!

- + rychle, snadno a bezbolestně odstraní všechny typy náplastí
- + velmi účinný – až na 200 aplikací



### Trioderm® CARE Chladivá pěna s Arnikou

⊕ ZAHOJÍ!

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



### Arpalit® Bio repelent

⊕ CHRAŇ SE!

- + odpuzuje komáry a klíšťata
- + účinnost až 10 hodin
- + vhodné pro děti od 1 roku

NOVÉ  
CESTOVNÍ  
BALENÍ

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

*Slibují krásné vlasy, nehty i pleť...*

*Co ale ta cizí slova na krabičce  
vlastně znamenají?*

*L-methionin, kyselina linolová, biotin, kyselina pantothenová,  
vitaminy skupiny B, stopové prvky... Tyto výrazy můžeme najít  
na krabičkách doplňků stravy, které slibují krásnější vlasy,  
pleť a nehty. Co ale ve skutečnosti tajemná cizí slova znamenají  
a čím jsou tedy všechny ty látky prospěšné? Pojďte s námi lépe  
porozumět tomu, co vlastně prostřednictvím tobolek užíváte  
a proč...*





*Na svaly působí i dostatečná hydratace, ale nesmí dojít k opačnému extrému. Pak totiž dochází k vyplavování minerálů z těla. Koster-nímu systému nesvědčí sycené nápoje ani alkohol, který odvodňuje.*



#### L-METHIONIN

U této látky se často udává, že je to „biologicky aktivní forma esenciální aminokyseliny“. Co to ale znamená? Nejprve si pojďme vysvětlit pojem „methionin“. Jde o jednu z dvaceti základních aminokyselin, které tvoří bílkoviny. L-methionin je jeho aktivní forma, je tedy silnější – v praxi to značí, že například 300 mg L-methioninu odpovídá 600 mg běžného methioninu. A jak tedy v těle pomáhá? Protože látka zahajuje syntézu bílkovin, je významná zejména u rychle se obnovujících tkání, jako jsou vlasy, nehty a kůže. Ovlivňuje mimo jiné i keratin, což je bílkovina (nebo také protein), jež je základní složkou vlasů a nese odpovědnost za jejich pevnost, kvalitu i růst. Důsledkem různých vlivů (stáří, hormonální změny, nemoc, vysoké zatížení jako je nadměrné sluneční záření, chemické přípravky na vlasy, vysoké teploty při stylingu) může člověk o keratin přicházet a tím se zhoršuje kvalita vlasů. S tím pomáhá právě L-methionin, který bývá součástí kosmetických přípravků proti vypadávání vlasů nebo pro jejich posílení, ale také je důležitou složkou v doplňcích stravy.

#### ESENCIÁLNÍ KYSELINA LINOLOVÁ (LA)

Tato látka upravuje metabolismus tuků, čímž zabraňuje vysoušení a vypadávání vlasů. Spolu s vitamínem E pomáhá při potížích se suchou pokožkou, akné a stárnutím buněk. Velmi bohatý na LA je olej ze světlice barvířské – obsahuje až 80 % této látky a vitamín E k tomu! Světlice barvířská je ve skutečnosti asi metr vysoká bodlákovitá rostlina se žlutooranžovými květy, které se dříve užívaly v barvířství. Pro naše vlasy a pokožku jsou ale důležitější její semena, z nichž se za studena listuje takzvaný saflorový olej. Ten vedle účinku na naši hřívu a pleť snižuje rovněž negativní vliv hormonálních změn v průběhu věku – zpomaluje přeměnu pohlavních hormonů u mužů i žen. Dokonce díky regulaci prostaglandinů v těle může eliminovat symptomy premenstruačního syndromu.

#### KYSELINA KŘEMIČITÁ

Někdy bývají zaměňovány pojmy kyselina křemičitá a oxid křemičitý (SiO<sub>2</sub>) – oboje lze nalézt na krabičkách doplňků stravy. Oxid křemičitý je využíván jako aerosil, tedy pomocná látka do prášků,

kteřá funguje jako zahušťovadlo, ale tělo ji nijak nevyužije. Naproti tomu kyselina křemičitá, organicky vázaný křemík, je tělu prospěšná – vedle posílení nehtů a vlasů pomáhá také šlachám, vazům, chrupavkám, udržuje pružné cévy a má i pozitivní vliv na kosti. Bohatým zdrojem kyseliny křemičité je přeslička rolní, proto se její extrakt užívá v doplňcích stravy.

#### BIOTIN

Dříve se biotinu říkalo také vitamin H – písmeno v názvu odkazovalo na německá slova „Haar“ a „Haut“, tedy vlasy a kůže. Dnes se setkáte spíše s označením vitamin B7, ale tento pomocník má i svou výstižnou přezdívku – „vitamin krásy“. Je totiž nezbytný pro zdravé vlasy, kůži a sliznice. Najdete jej i v některých potravinách, například ve žloutcích, hovězím mase, ořechách či sóje.

#### VITAMINY SKUPINY B

Nejen biotin, ale i další vitaminy skupiny B mají příznivý vliv na krásu. Patří mezi ně také vitamin B5 neboli kyselina pantothenová, která je hlavní složkou léčivých přípravků i kosmetiky pro re-





# HVĚZDY MEZI TYČINKAMI



BEZ  
PŘIDANÉHO  
CUKRU



BEZ  
LEPKU



★  
**RAW  
STAR**  
FRUITS

ŠŤAVNATÉ DVOCNÉ TYČINKY

★  
**RAW  
STAR**  
ENERGY

DVOCNÉ TYČINKY S PŘIDANOU ENERGIÍ

★  
**RAW  
STAR**  
PROTEIN

DVOCNÉ TYČINKY SE SILOU POTEINU

★  
**RAW  
STAR**  
FIT  
STAR

OVESNÉ TYČINKY  
CHUTNÉ OVESNÉ SVAČINKY

generaci kůže, sliznic a hojení. Příznivý účinek na obnovení tkání a nervů má i thiamin (vitamin B1), riboflavin (vitamin B2) či pyridoxin (vitamin B6).

## VITAMIN A

Patří mezi vitaminy rozpustné v tucích a je považován za důležitý antioxidant, podílející se na tvorbě epitelu. Epitelová tkáň má krycí funkci – buňky k sobě těsně přiléhají a chrání tím hlouběji uložené tkáně před nepříznivými vlivy. Přírodním zdrojem vitamínu A jsou například játra či rybí tuk.

## STOPOVÉ PRVKY

Označují se takto prvky, které jsou pro organismus v malém množství potřebné k jeho správnému vývoji. Nejvýznamnějším stopovým prvkem je železo, na druhé místo v pomyslném žebříčku se řadí zinek, který aktivuje vitamin A a používá se kromě jiného také u hojení kožních lézí. Třetím nejdůležitějším stopovým prvkem je měď. Peptidy mědi jsou důležité pro regeneraci pokožky a udržení barvy vlasů – dokážou tak do určité míry zpomalit jejich šedivění.

## 9 TIPŮ PRO KRÁSNÉ VLASY

### 1 Nezapomínejte na dobrý šampon!

Ačkoliv to zní banálně, tak správná péče vždy začíná u mytí. Šampon vybírejte podle typu svých vlasů (barvené, mastné, jemné, suché, vlnité) a podle účinku, který požadujete (objem, lesk, uhlazení, proti lupům apod.). Pokud si nebudete vědět s výběrem rady, zajděte na konzultaci ke kadeřníkovi, který zná vaše vlasy nejlépe. A počítejte s tím, že samotný šampon nestačí, důležitá je také následná péče (kondicionér, balzám, olej, maska, ...).

### 2 Kondicionér nevynechávejte!

Kondicionér uzavírá po umytí kutikulu vlasu a zanechá vlasy poddajné,

hebké, lesklé, které se navíc nezacuchávají. Jednou za týden si do vlasů dejte masku, která je krásně zregeneruje a ozdraví.



### 3 Vlasy vždy důkladně opláchněte!

Opláchnutí vlasů vždy věnujte velkou pozornost a vymyjte důkladně všechny zbytky šamponu a dalších pečujících přípravků.

### 4 S mokřými vlasy opatrně!

Mokré vlasy jsou velmi zranitelné a náchylné k poškození. Nešetné zacházení s mokřými vlasy je po usušení viditelné pouhým okem – vlasy jsou „chlupaté“, přetřhané, více se lámou.

### 5 Méně znamená více!

Vlasy je mnohdy nutné umývat častěji, zejména pokud se vám mastí, ne drží, jsou plné prachu apod. Umývejte si je klidně denně, ale používejte jen kvalitní přípravky a v přiměřeném množství. Pokud vlasy myjete každý druhý den, stačí pouze jedno šamponování.

### 6 Není hřeben jako hřeben!

Hřeben či kartáč je součástí správné péče o vlasy. Nejvhodnější je používat kartáče z přírodních štětín, které jsou šetrnější k vlasům, dokonale je uhlazují a hodí se i k fénování či úpravě vlasů. Ať používáte jakýkoli kartáč nebo hřeben, udržujte je stále čisté.

### 7 Pozor na horký vzduch!

Způsob sušení a vysoušení také ovlivňuje kvalitu vlasů. Foukání příliš horkým vzduchem není vhodné, neboť přesušuje vlasy. Pro ochranu vlasů před teplem používejte různé ochranné termoregulační přípravky a pamatujte také na regeneraci a různé vlasové masky. Vlasy sušte středním stupněm foukání téměř dosucha. Při vysoušení fénem vždy směřujte hubici fénu dolů po směru růstu vlasových šupinek, povrch vlasů pak zůstane hladký a nádherně lesklý. Teprve po prosušení začněte vlasy vlažným vzduchem tvarovat, budou lépe držet.

### 8 A co gumičky?

Culíky nebo drdoly patří k oblíbeným účesům, ale stažení gumičkami na celý den vlasům škodí – vlasy příliš utáhnou, což se může projevit tím, že „bolí“. Navíc mohou být přelámané a přetřhané.

### 9 Pravidelně navštěvujte kadeřníka

I když máte dlouhé vlasy nebo si je necháváte narůst, je jejich pravidelná úprava nezbytná. Kadeřníka navštěvujte pravidelně, nechte si vlasy upravit, aby účes stále dobře vypadal.

Foto: Shutterstock.com



- pro krásné a zdravé vlasy - aloe vera ampule
- bělicí zubní pudry - bezpečné bělení a čištění zubů
- medový krém proti vráskám
- medový balzám na rty nejen proti oparům

Výrobky **EVA COSMETICS** doporučuje a používá **EVA DECASTELO**.

Zakoupíte v lékárnách nebo na [www.eva-shop.cz](http://www.eva-shop.cz)

ke každému nákupu na eshopu zdarma bělicí zubní pasta



INZERCE

Balneo Peat™

COSMETIC

Rašelinová koupel  
COOL FLORAL  
/ jasmín a frézie

Vychutnejte si  
v pohodlí domova

Rašelinové a bylinné koupele

Rašelina působí protizánětlivě a prohřívá organismus. Velmi vhodné pro pokožku s ekzémy nebo lupenkou, podpora celkové imunity těla. Koupele neobsahují pevné částice, nezanášejí odpady.

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







# Zvládněte stres

*Loňský rok byl pro nás všechny velmi obtížný a i vkročení do nového roku není úplně jednoduché. Jako každý začátek je spojeno s množstvím očekávání, ale k nim se často přidává i velká zátěž. Přes původní nadšení bychom neměli zapomínat na stres, který výrazně ovlivňuje náš následný výkon, ale i náladu či spánek. Jak se stresem efektivněji pracovat, pokud se ho nemůžeme zcela zbavit, a to i vzhledem k množství nejistoty?*





### 3 JEDNODUCHÁ PRAVIDLA PRO ŽIVOT VE ZDRAVÍ JAK NEJLÉPE ČELIT CHLADNÝM MĚSÍCŮM:

- Používejte techniky pro kontrolu a snížení stresu, jako jsou cvičení spojená s dýcháním, a dopřejte si více spánku, pokud možno vždy v pravidelnou dobu.
- Vyvíjejte nějakou fyzickou aktivitu, posílíte tím imunitní systém a bude to i prevence proti možným sezónním neduhům.
- Každý den „natankujte“ plnou nádrž antioxidantů, minerálů a vitamínů. V zimě náš imunitní systém potřebuje více než kdy jindy zinek, měď, mangan, selen a silné vitamíny jako jsou A, C, D a všechny vitamíny skupiny B.

Stres je nevídaným společníkem snad každého z nás. Každý s ním i se svými emocemi umí pracovat jiným způsobem a každý z nás je vystaven jinému množství. Faktorů, které mohou být stresující či deprimující, je celá řada. Vzhledem k aktuální situaci zažívá mnoho lidí také strach z propuštění či dalších nepříjemností.

„Množství stresu, kterému jsme vystaveni, bohužel často nemůžeme ovlivnit. V naší moci je však s ním účinně pracovat. Na co máme bezesporu vliv, je to, jak se jím necháme ovládnout, jak budeme reagovat a nad čím přemýšlíme během dne,“ připomíná odborník Ing. Bohumil Hlavatý. Zkuste si více všimát svých myšlenek a toho, na co se soustředíte. Situace často ani není tak špatná, pouze se na budoucí událost tak zaměříme, že ji vidíme mnohem emocionálněji, než je nutné, a nakonec i reálně potřebné. I náročná období se dají díky každodenní vědomé práci se stresem a emocemi zvládnout s lehkostí. „Nezapomínejte, že naše tělo musí být v rov-

nováze. Pokud se příliš přepínáte, potřebujete také dostatečně odpočívat. Kromě toho musíte též přijímat kvalitní energii, abyste se mohli posouvat dál. Naše tělo je komplexní organismus a po všech ohledech by mělo být vaším primárním cílem v péči o sebe vytvoření dlouhodobě udržitelného životního stylu,“ doplňuje Ing. Bohumil Hlavatý.

#### ODPOČÍVEJTE

Nový rok je teprve na začátku a spousta z nás se zahltila množstvím předsevzetí a nových cílů. Často si ale neuvědomujeme, že bez kvalitního a dostatečného odpočinku nejsme schopni požadovaných výkonů dosahovat. Vyměňte „scrollování“ na sociálních sítích raději za dobrou knihu či procházku. Případně vyzkoušejte meditace, které vám pomohou zastavit se a více si uvědomit, co se děje. Z dlouhodobého hlediska se naučíte lépe pracovat se svými emocemi a na stres budete reagovat s větším klidem. Zkuste trávit svůj volný čas aktivitami, které vás opravdu těší a které

máte rádi. Kromě toho si samozřejmě dopřejte dostatek spánku. Důležitost regenerace v noci je nesporná. Nedoostatek spánku se projevuje častou nervozitou, únavou, frustrací, ale i nervozitou.

#### VYTVOŘTE SI DLOUHODOBĚ UDRŽITELNÝ ŽIVOTNÍ STYL

Na zdraví našeho těla má vliv množství věcí. Místo stresujících krátkodobých diet je třeba najít dlouhodobý jídelníček, který je vhodný pro vaše tělo a požadavky na hmotnost. Není tak známo, že i to, co jíme, má následně vliv na naši schopnost pracovat se stresem. „Vitaminy C a D nejenže výrazně posilují náš imunitní systém, ale také pomáhají účinně bojovat s úzkostmi. Psychickou pohodu pak navodí aminokyselina L-tryptofan, která pomáhá také s lepším spánkem, ale hlavně odbourává podráždění a agresi. L-tryptofan se vyskytuje ve formě, která je dobře dostupná zejména pro lidský mozek především v živočišných bílkovinách, jako jsou červená tučná masa nebo mléko a syrovátka, nebo také v kvalitní čokoládě. Kromě toho jsou dostupné doplňky stravy, které jej poskytují dostatečné množství. I zde je ale důležitá forma, ve které je tryptofan obsažen,“ radí Ing. Bohumil Hlavatý.

Kromě dostatku vitamínů nezapomínejte ani na pravidelný a dostatečný pitný režim. Vyřadte slazené limonády a dopřejte si raději čistou vodu či třeba zelený čaj. Vodu pijte pravidelně. I skleslost může pocházet právě z dehydratace. Množství vody se samozřejmě váže také na to, kolik pohybu vás přes den čeká. Pohyb má výrazný vliv na vaši náladu, a měli byste proto do svého denního rozvrhu zahrnout třeba jen 20minutovou procházku, pokud nestiháte nic jiného. Zkuste alespoň část cesty do práce vyměnit za pěší chůzi či jízdu na kole, pokud je k tomu vhodné počasí. Při procházce se soustředte na okolí a na to, jak se cítíte. Vychutnejte si chvíli, kterou máte pro sebe, kdy nemusíte sedět u počítače, a užijte si maličkosti, které příroda nabízí.

#### STRAVUJTE SE ZDRAVĚ

S tématem stresu souvisí i tzv. oxidační stres o kterém si něco povíme.



Uvolňuje psychické napětí  
Zvyšuje koncentraci  
Snižuje únavu  
Zlepšuje spánek



# D-Stress

**synergia**  
Laboratoire de médecine nutritionnelle

## Co je stres?

Stres je reakce organismu na nadměrnou psychickou nebo fyzickou zátěž. Projevy stresu jsou únava, nervozita, nespavost, nekoncentrovanost, bušení srdce, žaludeční potíže, svalové křeče... Když stav stresu přetrvává delší dobu nebo překročí určitou mez, může vyvolat řadu onemocnění – psychosomatická, kardiovaskulární, neuromuskulární, zažívací, respirační, alergická, kožní apod. **V důsledku stresu dochází ve zvýšené míře k vylučování hořčičku a vitaminů B z organismu, čímž se snižuje jeho schopnost se na stres adaptovat.**

## Co je D-Stress?

D-Stress je doplněk stravy určený osobám se zvýšeným psychickým a fyzickým zatížením. Obsahuje hořčičku, vitamíny skupiny B, taurin a arginin.

Hořčička se spolu s vitamíny skupiny B se podílí:

- na správné funkci nervového systému
  - na snížení únavy
  - hrají úlohu v energetickém metabolismu
- Kyselina pantotenová (vitamín B5) přispívá k normální duševní výkonnosti (odolnost ke stresu). D-Stress umožňuje rychlou reakci na stresové situace a přispívá ke snížení únavy.

**Dávkování:** Při akutní potřebě 3-4 tablety najednou. Ke zlepšení stavu dochází zpravidla během půl hodiny. Při dlouhodobé potřebě 2, 4 nebo 6 tablet denně rozdělte a podávejte v průběhu dne. **Návyková závislost na přípravek není známa.**

**Velikost balení:** 40 tablet

**Výrobce:** Laboratoire Synergia, Francie

**Zastoupení v ČR:** Swiss Pharma s.r.o., Praha

Telefon v ČR: +420 267 108 475

E-mail: info@swisspharma.cz, www.swisspharma.cz



INZERCE

## POSILTE IMUNITU

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



## Enzym Serrapeptáza

## Black Seed Oil

## Black Oregano

## Bio C



**enerex**  
CZE





*Krátkodobý stres v jisté míře pomáhá mobilizovat energii potřebnou někdy doslova k záchraně života, jindy ke zlepšení výkonu a dosažení životního cíle. Lidský organismus je uzpůsoben tak, aby se s ním dokázal co možná nejlépe vyrovnat.*

Jak víme, naše tělo je úžasný a komplexní stroj, v němž se v každý okamžik odehrávají stovky procesů a chemických reakcí. Právě tyto procesy nám dodávají energii nezbytnou pro jakoukoliv činnost, přetvářejí to, co jíme, v nutriční látky a umožňují nám čelit všem výzvám, fyzickým i mentálním. A jsou to také ony, díky nimž je naše tělo schopné snášet po teplém období nástrahy zimy. Jakou roli hraje jídlo? Je pro tyto procesy nepochybně palivem. Ale nejen to: představuje také první ochrannou bariéru proti únavě a sezonním nemocem a pomáhá bojovat proti některým negativním dopadům početných metabolických reakcí, které se v lidském organismu odehrávají, jako je tvorba volných radikálů, nestabilních molekul zodpovědných za tolik obávaný oxidační stres.

#### OXIDAČNÍ STRES SE PORÁŽÍ U STOLU

Proč je ale oxidační stres fenomén, kterému je třeba předejít? Nadbytek volných radikálů v našem těle může poškodit buněčné struktury, jako jsou plazmatické membrány a DNA, a proto je spojen se stárnutím buněk a s rozvojem vážných patologií, jako jsou rakovina, kardiovaskulární a neurodegenerativní onemocnění či diabetes typu 2. Co můžeme udělat pro to, abychom snížili na minimum dopad volných radikálů? vést zdravý životní styl a jíst potraviny bohaté na antioxidanty, které dokáží vzdorovat dopadu volných radikálů.

Některá jídla tak skutečně mohou mít vliv a udržovat nás co nejdéle mladé, protože jsou charakterizována vyšší koncentrací antioxidantů. Ty, které přijímáme z potravin, jsou zastoupeny zejména některými vitamíny (A, C, E), minerály, jako je měď, zinek a selen, a dalšími nutrienty, jako jsou karotenoidy a polyfenoly. Velké množství antioxidantů je obsaženo v ovoci a zelenině. Ale nejen v nich. Mezi potraviny bohaté na tyto cenné spojení patří také mléčné výrobky, a to díky svému obsahu vitamínů a minerálů a syrovátkovým bílkovinám, mezi které patří laktoferin.

#### LAKTOFERIN: KONCENTRÁT ANTI-OXIDANTŮ

Různé studie vyzdvihly účinnou anti-

virovou a antioxidační činnost laktoferinu, syrovátkové bílkoviny, která chrání před infekcemi a zabraňuje patogenům (viry, bakterie, houby) pronikat do buněk sliznice dýchacích cest a střevní sliznice. Antivirová aktivita laktoferinu byla studována ve zkumavce již v roce 2011 týmem čínských vědců. Další, novější studie, mezi nimi např. studie Univerzity Tor Vergata v Římě publikovaná v Journal of Molecular Sciences, vyzdvihly jeho schopnosti coby antivirotika a coby modulátoru imunitní obrany. Antioxidační schopnost mléka se navíc značně zvyšuje při procesu fermentace. Mléko a kysané mléčné výrobky (jogurt, kefir apod.) tak mají kromě pozitivních dopadů na mikrobiom také důležitou antioxidační činnost.

Foto: Shutterstock.com





## Kam se vlečou a co to vlastně nesou?

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

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



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

# NEBEZPEČNÁ KLÍŠŤATA



## Jak správně odstranit



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

Pomocí pinzety lehce s klíštětem 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.

## Jak se ochránit proti přisátí

a tím i proti nebezpečné lymbské borelióze a klíšťové encefalitidě.

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

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

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

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

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



## Sledujte místo přisátí i svůj zdravotní stav

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

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



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

Očkování chrání před encefalitidou.

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



INZERCE

# LÉKÁRNY ipc

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

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



již 47x v ČR



Všechny  
inzulíny  
bez  
doplatku

v LÉKÁRNÁCH ipc.

Vše pro zdraví...

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







# 10 tipů,

*jak si nezničit záda  
během práce z domova*

---

*Home office dá našim zádům pořádně zabrat. I ordinace fyzioterapeutů se po jarní náročné etapě práce z domova začaly plnit pacienty, kteří si stěžují na vznik nebo zhoršení bolestí zad. Na vině je obvykle nevhodná židle, špatný posez, ale i spousta dalších drobností. K tomu, aby vaše záda tolik netrpěla, pomůže desatero odborných tipů.*

„V současné době pozorujeme nárůst obtíží s páteří u lidí, kteří svoji práci z kanceláří přestěhovali domů a spoustu hodin denně tráví při práci vsedě u počítače. To vše v provizorních domácích podmínkách, v sedě na židli u kuchyňského stolu či zaboření v pohovce,“ vysvětluje nejčastější důvod návštěvy ve své ordinaci fyzioterapeutka Mgr. Ivona Postlerová DiS.

Neustálé sezení za monitorem, které není proloženo přestávkami na procházku k tiskárně, za kolegou do jiné kanceláře ani krátkým zdržením se v kuchyňce. Všechny tyto chvíle za normálního fungování v kanceláři zádům od sezení trochu uleví. Během home office ale vymizí a pokud máte hodně povinností, najednou pro žádné zvednutí se od stolu není výmluva. Takže jen sedíte a vaše záda trpí. Pomoci jim můžete sami – přinášíme deset tipů:

## 1 Správně nastavená výška monitoru a klávesnice

Jedním z největších problémů je hrbení se při práci. Můžete ho zkusit eliminovat tím, že si nastavíte židli i pracovní stůl a monitor tak, abyste měli v kolenou i kyčlích pravý úhel, a to samé platí u rukou, když píšete na klávesnici nebo používáte myš.

## 2 Doma jen v pantoflích

Ačkoliv se to nezdá, nachodíme doma poměrně dost kroků. Hladký rovný povrch přitom není pro naše bosé nohy vůbec vhodný a pro naši klenbu se tak může stát osudným. Kvalitní pantofle vám naopak pomohou udržet nohu v ideálním postavení. Podpoří klenbu a tím pádem sníží i riziko vzniku či zhoršení bolestí zad, které mají svůj původ právě ve zborcené příčné či podélné klenbě.

## 3 Protahení

Několik snadných protahovacích cviků si jistě pamatujete ze sportovních rozvíček a vaše záda vám za ně během dlouhodobého sezení bez pochyby poděkuje. Stačí přitom tak málo – propleťte například prsty za zády a vypněte hrudník nebo se za nataženýma rukama vytahujte do výšky. Pokud se cítíte hodně rozlámaně, najděte si na rychlé protahovací video a dejte si cvičící pětiminutovku. Doma si to můžete dovolit!



## 4 Přestávky jsou klíčem k úspěchu

„Klient by měl vědět, že je vhodné se alespoň po dvou hodinách práce na pár minut protáhnout, projít a prodýchat,“ vysvětluje Mgr. Ivona Postlerová DiS. V práci přeci také čas od času vstanete od stolu. Pokud můžete, vyjděte na chvíli na balkon či zahradu a nadýchejte se čerstvého vzduchu.

## 5 Kvalitní stélky do bot

Podobně jako ortopedické pantofle, i správné stélky poskytnou oporu vašim nohám. Když už se vydáte někam ven, dbejte na to, aby byla procházka pro vaše záda opravdovým přínosem. Chybět by rozhodně neměly všem, kteří si již teď jsou vědomi plochých nohou. O stavu vaší klenby vás také dokáže informovat během návštěvy fyzioterapeut a doporučit vám cviky pro její posílení. Díky tomu může někdy dojít i k vymizení bolestí zad.

## 6 Správná židle

Kancelářská židle by měla splňovat řadu nároků na to, aby nebyla při dlouhodobém sezení pro záda škodlivá. Rozhodně by měla umožňovat jemný záklon a otočení se tak, aby se více přizpůsobila pohybům zad. Chybět by neměla opěrka na hlavu a bederní opěrka, která motivuje záda držet se ve své přirozené pozici.

## 7 Balanční cvičení

Praktikovat kompenzační cvičení byste měli určitě na pravidelné bázi. S chronickou i nově vzniklou bolestí zad se vyplatí obrátit na fyziotera-

peuta, který doporučí, jak postupovat, a které pohyby jsou pro vás vhodné. Bez vaší péle se ale výsledky nedostaví: „Na prvním místě je vždy zájem a spolupráce klienta. Bez ní výsledek nepříjde. Většina obtíží bývá chronického charakteru, a tedy i jejich náprava je dlouhodobější. Jen v ojedinělých případech stačí jednorázový zásah fyzioterapeuta,“ upozorňuje Mgr. Ivona Postlerová DiS.

## 8 Raději bez notebooku

Během práce na notebooku je problematické udržet vše ve správné výši – klávesnice je obvykle moc vysoko a daleko, monitor zase nízko a blízko... Máte tendenci se hrbit, případně položení notebooku na klín není dobré ani důvodu zbytečného zahřívání. Proto je ideální si k notebooku dokoupit monitor, nebo alespoň klávesnici a myš a používat ho doma spíše jako stolním počítačem.

## 9 Overball

Abyste udrželi rovná záda, můžete si vzít na pomoc malý míček overball. Ten si umístíte do bederní části zad a tím pádem budete nuceni neustále balancovat a vyrovnávat záda, aby vám nevyklouzly.

## 10 Střídání pozic

Pokud máte k dispozici gymnastický míč, hodí se občas jím nahradit běžnou židli. Můžete na něm krátce pracovat nebo ho využít během přestávek na protažení.

Foto: Shutterstock.com



ALPA



## POZNEJ LEGENDU NA VLASTNÍ KŮŽI

Tradiční masážní přípravky Alpa jsou významnou součástí přípravných a regeneračních masáží.

INZERCE

# dresy & trička

pro fanoušky i hráče **FOTBAL-DRESY**

[www.fotbal-dresy.cz](http://www.fotbal-dresy.cz)



**TIP NA DÁREK:** fotbalové dresy s vlastním jménem.  
Dodání 7 dní. Objednávky a další výběr [WWW.FOTBAL-DRESY.CZ](http://WWW.FOTBAL-DRESY.CZ)







# *Jak zatočit s jarní únavou a posílit imunitu?*

*Vyzkoušejte i bylinky a koření, které máte v kuchyni!*

---

*Období nadcházejícího jara nebývá snadné. Stejně jako na podzim a v průběhu celé zimy se vyskytuje zvýšené riziko viróz, převážně chřipky, a také jiných respiračních onemocnění. Otázka posílení imunity je na místě. Býváme unavení, objevují se chmury a deprese, chybí nám slunce a už se těšíme na první zvědavé paprsky, které prozáří naše dny. Jak si udržet silnou imunitu, pozitivní myšlení, a tedy i pevné zdraví? Pomoci mohou nejen vitamíny, ale i bylinky a koření, které třeba máte běžně v kuchyni.*



## SILNÁ IMUNITA A PREVENCE VIRÓZ V ZIMĚ I NA JAŘE

Pro silnou imunitu jsou důležité všechny vitamíny a minerály, které je nejlepší přijímat rovnou ze stravy. Zejména jsou to vitamín C a vitamín D, které pomáhají v boji s virózy. Kromě zdravé stravy a přiměřené životosprávy, pohybu na čerstvém vzduchu, správného dýchání a dostatku spánku, je pak rovněž pro prevenci respiračních onemocnění a posílení imunitního systému vhodné co nejvíce eliminovat ze svého života všudypřítomný stres. Když si pustíme televizi, přečteme každodenní zprávy, necháme se zahltit konspiračními teoriemi a negativními myšlenkami druhých, hned je nám těžko u srdce a našemu imunitnímu systému to rozhodně neprospívá.

*Nenechte se zahltit negativními zprávami z médií – lepší než u celý den u počítače či televize, je zdravější trávit čas venku na čerstvém vzduchu!*

Veškeré negativní emoce jako smutek, strach, vztek a mnohé další, snižují práci imunitního systému a o to více podléháme nemocem a nákazám. Pro zdravou imunitu je rozhodující mít pozitivní myšlení a žít svůj život v harmonii. Někomu pomáhá jóga, meditace, procházky v přírodě, kreativní a umělecká tvorba či poslech hudby. Je dobré dbát na duševní hygienu a umět se odreagovat, třeba si zaběhat, zatančit nebo zazpívat. I zpěv posiluje imunitní systém, protože zvyšuje kapacitu plic, posiluje bránici a přispívá k dobré náladě a celkovému uvolnění.

V neposlední řadě zdraví prospívá otužování. Otužilý člověk je více odolný vůči nemocem a jen tak snadno v zimě neprochladne. Nemusíte se zrovna, dle současného trendu, chodit koupat do zamrzlé řeky, ale vhodné je postupné otužování, stačí třeba jen poslední večerní sprcha chladnější vodou nebo omývání studenou vodou každé



ráno, případně také spaní u otevřeného okna. Samotné dobré větrání v místnosti a chození ven za každého počasí patří k zásadám pro silnou imunitu, a platí to už pro naše děti.

## JAK NA JARNÍ ÚNAVU A KTERÉ VITAMÍNY BUDEME POTŘEBOVAT?

V průběhu zimy se vyplatí nezapomínat na céčko a děčko, a to především proto, že těchto vitamínů máme v zimě přirozeně málo. Vitamín D nám umožňuje v těle vytvářet přímé sluneční záření, kterého v průběhu zimního období zrovna moc není. Vitamín D však lze získat užíváním rybiho tuku, anebo častou konzumací ryb.

*Během zimy dbejte na dostatečný přísun vitamínu C, a také vitamínu D!*

S vitamínem C je to obdobně, veškeré ovoce obsahující vitamín C, které se u nás přirozeně vyskytuje, najdeme na zahrádkách v létě. Není však problém doplnit si céčko jiným způsobem. V zimě jsou k dostání citrusy a třeba také plody rakytníku, které se udrží na keřích i dlouho v mrazu.

## TIP PRO ZDRAVOU SVAČINU PLNOU VITAMÍNŮ:

Na začátku jara je také vhodné nechat si naklíčit na vatě řeřichu, která má vysoký obsah vitamínu C i A a velice dobře chutná v salátu nebo třeba v tvarohové pomazánce, kterou si můžete namazat na pečivo. Řeřicha obsahuje i vitamíny skupiny B a vitamín E, ale i vápník, fosfor, železo a jód.

Vitamíny skupiny B jsou dobré především na nervy, což je pro silnou imunitu rovněž důležité. Na jaře potřebujeme také beta-karoten, vitamín E a z prvků je nejdůležitější zinek, hořčík, vápník a železo. Pojdte se podívat na náš přehled, ve kterých potravinách najdete nejvíce vitamínů a minerálů potřebných pro naše zdraví.



# ŽELEZO, PARTNER NA CELÝ ŽIVOT

*Bude vám oporou při boji s únavou a vyčerpáním, povzbudí ke správné činnosti imunitní systém, normálním přenosem kyslíku v těle povzbudí brilantní nápady, a navíc pomůže s tvorbou červených krvinek a hemoglobinu zásadních nejen pro zdravě růžová líčka. Bez železa se zkrátka neobejde celá řada životně důležitých funkcí. Jsou to však právě ženy, které častěji postihuje nedostatek tohoto stopového prvku. Proč tomu tak je a jak železné zásoby doplnit?*

Vyšší potřeba železa začíná být u žen patrná již v období dospívání a souviset může se zpočátku nepravidelnou menstruací. Spolu s krví totiž tělo přichází i o železo, a zatímco ztrátu v případě běžného cyklu je schopno kompenzovat, až dvojnásobný úbytek spojený s poruchami v podobě silné, nepravidelné nebo prodloužené menstruace může představovat problém.

Nejvýraznější rozdíl se týká věkové kategorie 15 až 50 let. Ženy v té době potřebují přibližně 15 mg železa denně, což je zhruba o třetinu více než stejně staří muži. A to nemluvíme o těhotenství, kdy platí pověstné jíst za dva a potřeba tohoto minerálu stoupá až na 30 mg denně. V období kojení by měly maminky svému tělu dopřát přibližně 20 mg železa denně.

## ŽELEZNÉ ZÁSoby

Doplnění je přitom čistě v naší režii. Náš organismus umí s železem velmi dobře hospodařit, nedokáže ho však déle skladovat, natož vytvářet. Základním zdrojem by tak měla být pestrá a vyvážená strava. Platí přitom, že lépe

vstřebatelné je hemové železo, které se vyskytuje v mase. Obzvláště bohatá na něj jsou játra, výborné je i takzvané červené maso, například libové hovězí. Vysoký obsah železa mají i potraviny rostlinného původu jako luštěniny, ořechy, sušené hříby a řada dalších. Železo z nich je však hůře vstřebatelné, proto je dobré je konzumovat spolu s vitamínem C, který jeho biologickou dostupnost zvyšuje. Postačí třeba na „cěčko“ bohatá zelenina jako příloha nebo sklenka pomerančového džusu na zapití.

## JARNÍ VÝBAVA

K doplnění železa slouží i tekutý doplněk stravy Salus Floradix Železo+, k jehož přednostem patří komplexní složení. Kromě železa obsahuje i vitamíny B2, B6, B12 a C, které přispívají ke snížení míry únavy a vyčerpání. To z něj dělá ideální výbavu pro boj s proslulou jarní a podzimní únavou. Další výhodou je dobrá vstřebatelnost železa, kterou podporuje jak použitá forma glukonátu železnatého, tak vitamíny B2 a C. Ve složení nechybí ani výtažky z bylin a ovocných šťáv, které blahodárně působí například na správné

trávení. Patří k nim fenýkl, kopřiva dvoudomá nebo ibišek. Přípravek je slazen výhradně ovocným cukrem, medem a ovocnými šťávami. Doporučená maloobchodní cena je 339 Kč (250 ml).

Více informací najdete na [www.floradix-zelezo.cz](http://www.floradix-zelezo.cz). Doplněk stravy nenahrazuje pestrou a vyváženou stravu.



## Floradix® Salus Floradix® Železo+ Při únavě a vyčerpání

Salus

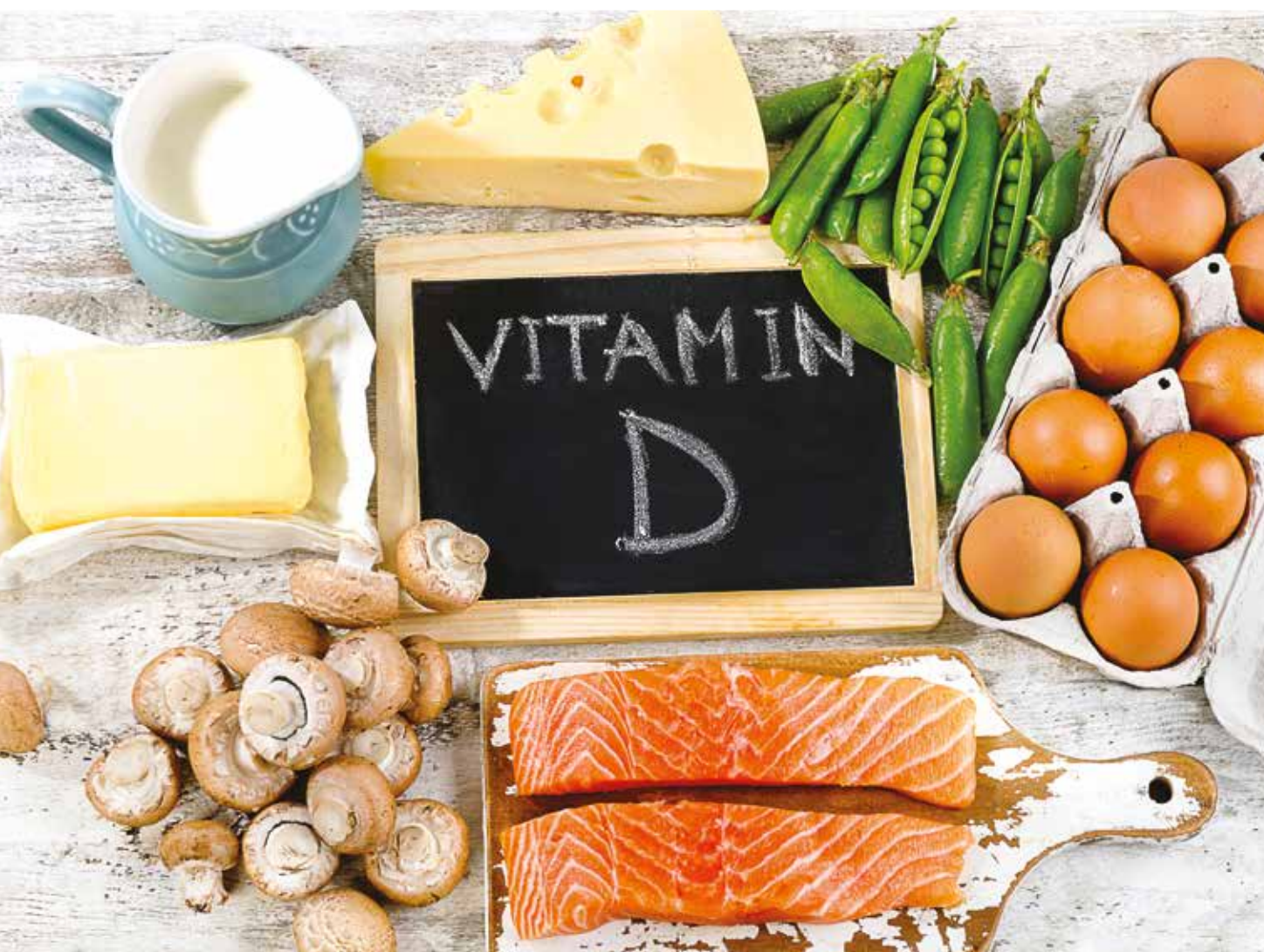


Doplněk stravy nenahrazuje pestrou a vyváženou stravu.

[www.floradix-zelezo.cz](http://www.floradix-zelezo.cz)







### VE KTERÝCH POTRAVINÁCH NAJDEME NEJVÍCE ZÁKLADNÍCH VITAMÍNŮ A MINERÁLŮ?

**Vitamin A a betakaroten** - mladá mrkvička, naklíčená řepička, sušené meruňky, špenát, dýně hokkaidó, barevná paprika, mangold, brokolice, chřest, olej z tresčích jater

**Vitamíny skupiny B** - kvasnice, obiloviny, banány, cizrna, slunečnicová semínka, vlašské ořechy, para ořechy, avokádo, datle, žampiony, tuňák

**Vitamin E** - semínka a ořechy, například slunečnicová semínka, mandle, vlašské ořechy, lískové oříšky, avokádo, olivy

**Vitamin C** - šípky, rakytník, brusinky, kiwi, citrusy celkově, ředkvičky, řepička, pórek, ale i cuketa, dýně, brokolice a brambory ve slupce

**Vitamin D** - rybí tuk, ryby, například losos, sardinky, tuňák, olej z tresčích jater

**Hořčík** - všechny druhy semínek a ořechů, některé obiloviny a luštěniny, datle a fíky, celozrnná rýže

**Vápník** - mák, sezam, mořské řasy, pohanka, fíky, brokolice, luštěniny, ořechy a semínka

**Zinek** - dýňová semínka, kešu a para ořechy, slunečnicová semínka, vlašské ořechy, celozrnná rýže, cizrna

**Železo** - rozinky, sušené meruňky, špenát, červená řepa, borůvky, višně, mangold, cizrna, ořechy, například i pistácie nebo piniová semínka, žito, chřest, datle

### BYLINKY A KOŘENÍ PRO SILNOU IMUNITU, ENERGIÍ A DOBRŮ PSYCHICKOU POHODU

Abychom byli zdraví, odolní a plní

energie, můžeme sáhnout po mnoha účinných domácích prostředcích. Patří mezi ně nejen zdravé potraviny plné vitamínů a minerálů, ale i bylinky a koření běžně používané v naší kuchyni. Tyto přírodní alternativy jsou vždy přirozenější a příjemnější, než užívání léků.

*S viry zatočí kurkuma, ze které si můžete připravit i posilující nápoj!*





V boji s imunitou může pomoci například kurkuma, při začínající viróze je dobré okamžitě sáhnout po zázvoru, proti kašli zabere mateřídouška či dobromysl, antidepresivní účinky má bazalka a kardamom a jako přírodní antibiotikum vám pomůže například dobromysl a majoránka. Zapomenout bychom neměli ani na česnek a cibuli, tyto pomocníci neodmyslitelně patří do naší kuchyně. Energii pak může dodat

i ženšen, nebo jeho náhražka v podobě nepravého ženšenu.

**Kurkuma** - je považována za zbraň číslo jedna v boji s virovou nákazou. Je též dobrá na žaludek a celkově podporuje dobré trávení. Kurkuma bývá součástí kari koření, ale lze ji používat též samostatně. Je známá i v podobě takzvaného zlatého mléka, což je nápoj s mnoha příznivými a léčebnými účinky.

#### JAK SI PŘIPRAVIT ZLATÉ MLÉKO?

Stačí jen kurkumu rozmíchat v teplém mléce, rostlinném mléce nebo vodě jako nápoj společně s trochou másla, medu či dalšího koření a vypít. Nejčastěji se ještě přidává skořice a pepř. Zlaté mléko patří mezi ájurvédské speciality.

**Zázvor** - při nachlazení, kašli a bolestech v krku hned saháme po strouhaném zázvoru, ze kterého si připravu-

jeme silný čaj pro "vypálení" bakterií a virů v dýchacích cestách. Zázvor také pomáhá proti žaludeční nevolnosti, proti kinetóze (nevolnosti v dopravních prostředcích) nebo nevolnosti

voňavé koření se dává například do čaje či kávy nebo do mnoha sladkých ovocných pokrmů.



v těhotenství. Výborné jsou i zázvorové bonbóny nebo kandovaný zázvor. Zázvor se jako koření přidává do mnoha jídel a sladkého pečiva, například sušenek. Opatrně se zázvorem v těhotenství a při žaludečních vředech.

**Dobromysl** - je známá také jako oregano koření, má silně antibiotické a antimykotické účinky, vyrábí se z ní také silný esenciální olej k hubení virů, plísní a bakterií. Dobromysl si můžete přidávat běžně do různých pokrmů, anebo do čaje. Ovlivňuje také nervy. Není to úplně vhodná bylina pro těhotné ženy.

**Tymián** - je výborný proti nachlazení a kašli. Společně s mateřídouškou, která patří do stejné čeledi, podporuje dobrou náladu, uvolňuje hleny a připravuje se z něj i skvělá tymiánová mast na průdušky. Jeho vůně se využívá i v aromaterapii, obdobně jako v případě jiného aromatického koření. Vyzkoušet můžete i tymiánový nebo mateřídouškový sirup proti kašli, který mohou také děti.

**Kardamom** - vynikající prostředek pro dobrou náladu a proti depresím. Toto

Jeho antimikrobiální účinky nám pomáhají hubit bakterie a viry už v ústech, kardamom osvěžuje dech, podporuje trávení a velmi příznivě působí na psychiku.

**Ženšen** - je prostředek, který zvedá tlak, povzbuzuje a dodává energii. Ve své pravé podobě je vzácný, je považován za životabudič s mnoha všestrannými léčebnými účinky, ale mimo jiné také stimuluje imunitu. Obdobné účinky má i nepravý ženšen.

Ženšen však určitě neužívejte v těhotenství a období kojení, a pokud máte vysoký krevní tlak či poruchy krevní srážlivosti. Opatrně také v případě, kdy užíváte nějaké léky, ženšen totiž interaguje i s mnohými běžně užívanými léčivými. Ženšen rovněž neužívejte současně s kofeinem či jinými stimulanty, a také pokud krvácíte. Pozor i na jeho dávkování a nežádoucí účinky, které se mohou u někoho objevit. Především jsou to vysoký tlak, bolesti hlavy, nespavost nebo zvracení.

**Bazalka** - bazalka je známé přírodní antidepresivum, možná ji znáte v pokrmech s rajčaty, ale lze si z ní také



připravit čaj. S množstvím to určitě nepřehánějte, stačí jen špetka bazalky, ve větším množství by mohla mít pro někoho i nepříjemné účinky, například v podobě bolesti hlavy nebo podráždění nervů. Nedoporučuje se těhotným ženám.

**Majoránka** - majoránka se nehodí jen k bramborovým pokrmům. Svařená v rostlinném nápoji, například rýžovém mléce, pomáhá v boji s infekcí. Má dezinfekční účinky, uklidňuje žaludek a tiší nervy.

**Česnek** - česnek je známé přírodní antibiotikum, lze si ho přidávat často do jídla jako prevenci proti chřipce a nachlazení, při zánětu dutin nebo dalších infekcích dýchacích cest. Jen to s ním příliš nepřehánějte, mohl by vám podráždit žaludek.

**Cibule** - vynikající antivirový prostředek, který lze použít i jako dezinfekci ovzduší v místnosti, pokud necháte pokrájenou cibuli na talíři na stole.

#### TIP PROTI VIROZÁM A KAŠLI:

Naše babičky znaly cibulový sirup, který se dával dětem při běžných respiračních nemocech. Skvěle zabírá na rýmu a kašel, odhlehne. Cibuli nadrobno nakrájíme a smícháme s medem, nebo cukrem. Necháme ji stát v přikryté míse v místnosti v teple. Do druhého dne pustí sladkou cibulovou šťávu, kterou užíváme několikrát denně po lžících.

Text: Taťajna Kročková,  
foto: Shutterstock.com





# RANNÍ CHLEBÍK

V PRAKTICKÉM BALENÍ

NOVINKA  
S VITAMÍNEM D

NAČERPEJTE  
RÁNO  
ENERGIÍ



OBSAHUJE  
SEMINKA CHIA  
QUINOA  
A DÝNĚ



FIT DEN

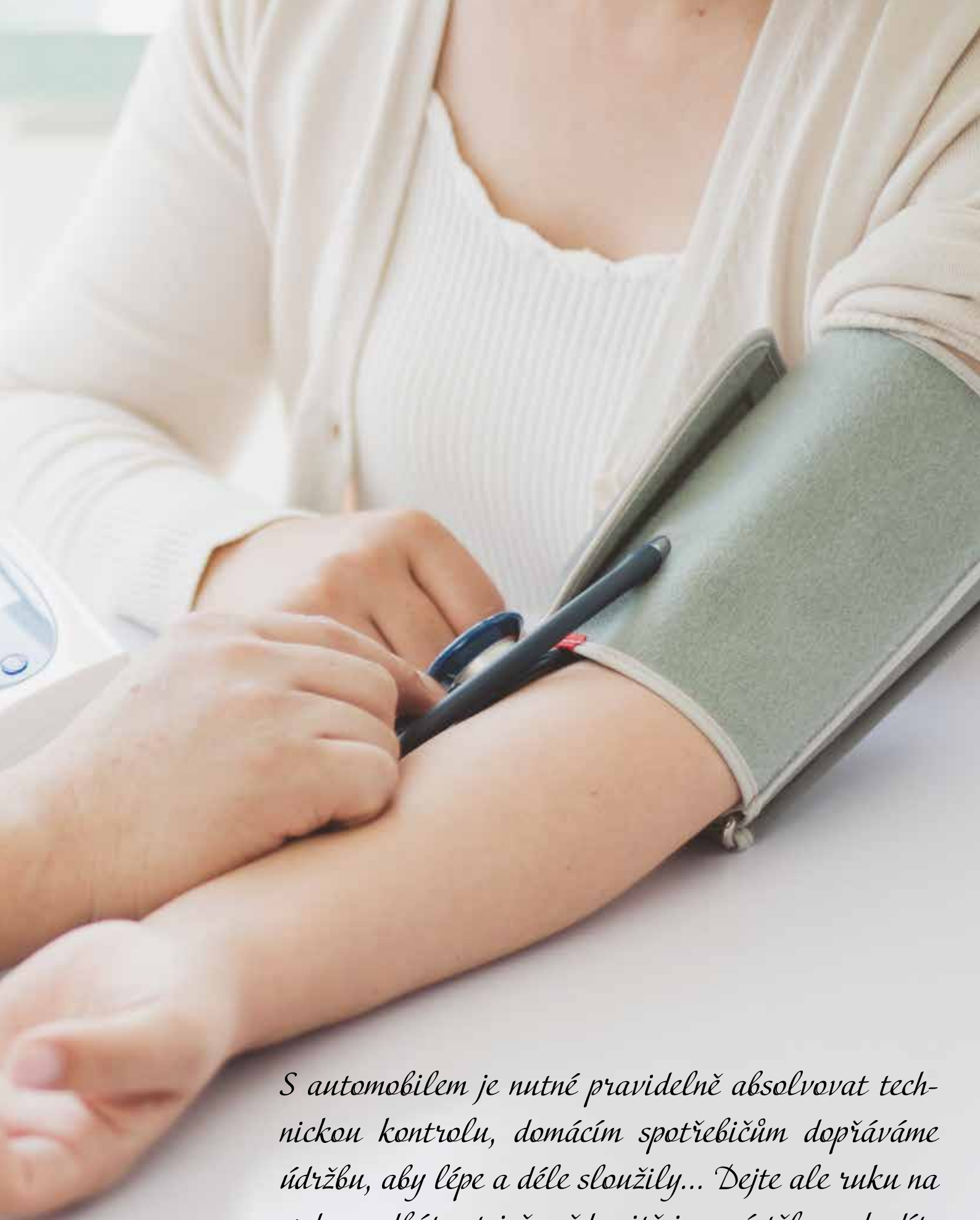
PENAMFITDEN

Kde chléb zakoupíte, sledujte na [www.penam.cz](http://www.penam.cz)

*Nepodceňujte preventivní  
prohlídku!*







*S automobilem je nutné pravidelně absolvovat technickou kontrolu, domácím spotřebičům dopřáváme údržbu, aby lépe a déle sloužily... Dejte ale ruku na srdce – dbáte stejně svědomitě i o své tělo a chodíte k lékařům na preventivní prohlídky? Poradíme vám, kam byste se měli vypravit a co vás tam čeká...*

## ČAS NA „SERVISNÍ PROHLÍDKU“

Přestože nepocítíte žádné zdravotní neuhy, je důležité pravidelně navště-



vovat praktického lékaře, který během preventivní prohlídky může odhalit závažná onemocnění, jejichž příznaky se zatím ještě neprojeví. Čím dříve jsou však zachycena, tím lépe obvykle bývají léčitelná.

**Jak často:** Dospělí od 18 let mají nárok na hrazenou preventivní prohlídku u praktického lékaře jednou za 2 roky.

**Co vás čeká:** Lékař doplní anamnézu, poklepem a poslechem vyšetří srdce a plíce, pohmatem štítnou žlázu, zkontroluje stav žil a tepen na dolních končetinách, změří krevní tlak a zjistí index tělesné hmotnosti (BMI). Orientačně vyšetřuje také zrak a sluch, diagnostickým papírkem vyšetří moč. Součástí preventivní prohlídky je rovněž kontrola očkování a předepsaná preventivní vyšetření, včetně screeningových vyšetření pro prevenci rakoviny – např. test okulního krvácení ve stolici 1x za rok od 50 let a 1x za 2 roky od 55 let, EKG 1x za 4 roky od 40 let, vyšetření koncentrace tuků v krvi a hladiny cukru v krvi, u žen screeningové mamografické vyšetření 1x za 2 roky od 45 let...

### LEPŠÍ ZRAK, LEPŠÍ ŽIVOT

Orientační vyšetření zraku sice provádí praktický lékař v rámci preventivní prohlídky, nemá však k dispozici přístroje

jako specialista, proto byste měli pravidelně absolvovat vyšetření také přímo u očního lékaře. „Preventivní prohlídka slouží nejen k vyšetření dioptrií, ale

i k odhalení závažných očních chorob, které dlouho probíhají nepozorovaně a pacient si jich sám nevšimne, například zeleného zákalu. Pokud se v takovém případě léčba promešká, může být i pozdě. Na preventivní prohlídky

vě zelený zákal,“ říká primářka Doc. MUDr. Šárka Skorkovská. Přístrojová měření mohou podat podrobné informace o refrakčních vadách, očních, ale i celkových onemocněních, jež se zrakem zdánlivě nesouvisejí.

**Jak často:** „V dospělosti se vyšetření očním lékařem doporučuje minimálně jednou za čtyři roky do 45 let věku, a jednou za dva roky po 45. roce,“ uvádí MUDr. Lucie Valešová. U starších 60 let je vhodné navštívit oftalmologa každý rok, protože vedle již zmíněných chorob je zde vysoké riziko vzniku šedého zákalu – u věkové kategorie nad 75 let se objevuje až u tří čtvrtin populace.

**Co vás čeká:** V rámci prevence se provádí vyšetření zrakové ostrosti, které odhalí refrakční vady nebo změny dioptrií. Vyšetření zorného pole zase zachycuje jakékoliv výpadky i v periferních částech. Dalším krokem je měření nitroočního tlaku, který je rizikovým faktorem vzniku zeleného zákalu. Důležité je také vyšetření očního pozadí při rozšířené zornici, které zobrazí chorobu sítnice nebo zřakového nervu. V případě, kdy lékař odhalí refrakční vadu, doporučí jednu z možností její korekce: brýle, kontaktní čočky nebo laserovou operaci.



by neměli zapomínat především lidé s vyšším rizikem nějaké oční choroby – například silně krátkozrací, diabetici, anebo ti, v jejichž rodině se vyskytl prá-

### ZDRAVÉ ZUBY = KRÁSNÝ ÚSMĚV

Pravidelné vyšetření u dentisty není důležité jen z hlediska samotné péče o chrup a zachování zdravých a krás-



# Bezalkoholová dezinfekce rukou

**Účinná ochrana proti virům a COVID-19!**

Ideální do škol, obchodů, nemocnic, firem nebo restaurací.  
**Úspora až 70%** dezinfekce oproti běžným dávkovačům.

NEJVĚTŠÍ VÝBĚR  
DEZINFEKČNÍCH PŘÍSTROJŮ  
A DEZINFEKČÍ NAJDETE  
NA NAŠEM E-SHOPU

[eshop.ecostep.cz](https://eshop.ecostep.cz)



VÍCE INFO NA  
[ecostep.cz](https://ecostep.cz)

KONTAKT  
+420 **257 316 462**

[info@ecostep.cz](mailto:info@ecostep.cz)

ných zubů, ale změny v dutině ústní mohou rovněž poukazovat na jiná onemocnění, včetně přednádorových a nádorových stavů. Odborníci zároveň doporučují vedle návštěvy zubaře docházet i na pravidelnou dentální hygienu, kde specialista odstraní zubní plak, kámen, věnuje se bělení zubů a též poradí vhodné kartáčky i správnou techniku čištění zubů. Díky tomu lze předejít tvorbě zubního kazu, zánětům dásní či rozvoji paradentózy.

**Jak často:** Preventivní prohlídky u zubaře probíhají jednou ročně, ale po 5 měsících od provedené preventivní prohlídky lze přijít ještě na takzvanou pravidelnou prohlídku, která je rovněž hrazena pojišťovnou. Těhotné ženy mají nárok na dvě preventivní prohlídky v době gravidity. Návštěva dentální hygienistky se doporučuje 2x ročně, na rozdíl od prevence u zubaře ovšem není hrazena z veřejného zdravotního pojištění. Některé pojišťovny na ni ale pacientům přispívají.

**Co vás čeká:** Stomatolog vyšetřuje stav chrupu a parodontu (tkáň, obklopující a fixující zub), sliznice a dalších tkání, zjišťuje anomálie v postavení zubů a čelistí a všímá si změn v dutině ústní.

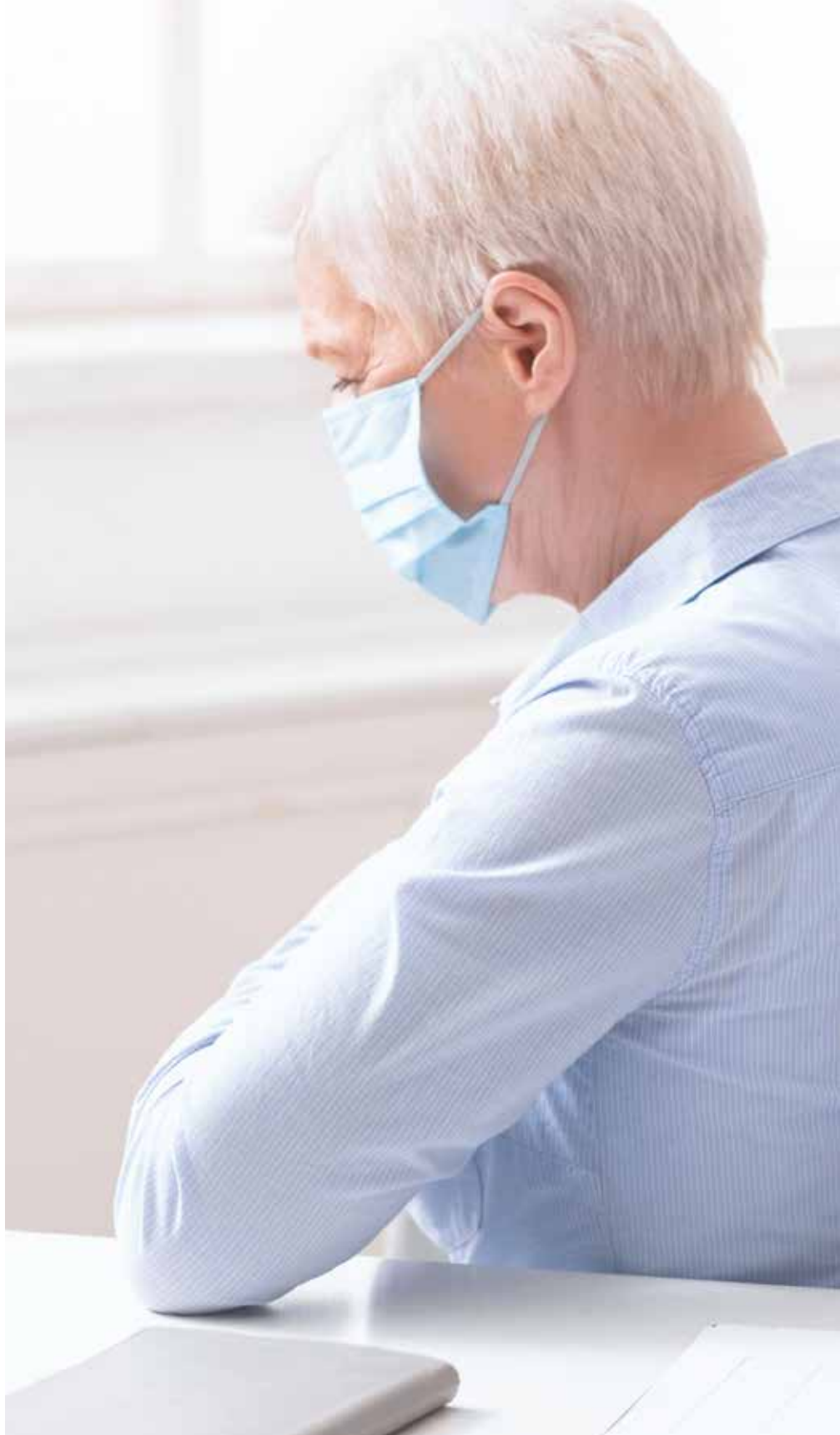
## DÁMY, NEBOJTE SE GYNEKOLOGA

Ačkoliv jsou každoroční preventivní gynekologické prohlídky hrazeny z veřejného zdravotního pojištění, v České republice je bohužel značná část ženské populace nenavštěvuje. Týká se to zejména žen starších 50 let, u kterých frekvence návštěvnosti klesá až na 30 %.

Vystavují se tak riziku vzniku karcinomu děložního čípku či prsu. I zde přitom platí, že čím dříve jsou onemocnění odhalena, tím jsou lepší vyhlídky na vyléčení. „Můžeme pouze apelovat na české ženy, aby pravidelně chodily na gynekologické kontroly. Díky pravidelné gynekologické péči, případně využití moderních testů si mohou zachránit svůj vlastní život,“ upozorňuje prof. MUDr. Jiří Sláma, Ph.D. z Onkogynekologického centra Gynekologicko-porodnické kliniky 1. lékařské fakulty v Praze.

**Jak často:** Od 15 let má každá žena nárok na preventivní prohlídku jednou ročně.

**Co vás čeká:** Prohlídka je přizpůsobena



na věku i faktu, zda je žena sexuálně aktivní. Pokud již měla pohlavní styk, vyšetřuje se pochva a děložní hrdlo prostřednictvím takzvaného zrcadla a také pohmatem. Lékař zkontroluje rovněž zevní genitál a může vyšetření doplnit ultrazvukem. Každoročně také v rámci screeningu karcinomu děložního hrdla odebírá gynekolog cytologický stěr, který zasílá k laboratornímu vyšetření.

Od ledna 2021 navíc dochází k významné změně v oblasti screeningu rakoviny děložního čípku – ženy ve věku 35 a 45 let mají zdarma nárok podstoupit vysoce citlivý HPV DNA test. Dokáže v těle odhalit rizikové typy pohlavně přenosného lidského papilomaviru HPV, které jsou původci rakoviny děložního hrdla, ale i jiných onemocnění. Zatímco negativita testu ženě přinese dlouhodobé





uklidnění, pozitivita naopak vysílá varovný signál a upozorňuje, že by pacientka měla být důsledně sledována, aby se včas zabránilo možnému rozvoji nemoci. Gynekolog by se měl starat i o zdraví prsou a poučit pacientku o samovyšetření a případně ji odeslat na mamografii (od 45 let 1x za 2 roky), pokud to již neudělal praktický lékař.

**PÁNOVÉ, NEVYHÝBEJTE SE URO-**

#### LOGOVI

Urologie se věnuje léčbě onemocnění vývodných cest močových (ledviny, močový měchýř, močová trubice) i mužských pohlavních orgánů (varlata, nadvarlata, prostata). Tyto choroby postihují muže všech věkových skupin, četnost jejich výskytu ale stoupá s věkem. Proto je důležité odhalit je zavčasu. „Jedná se hlavně o možnost včasné-

ho záchytu rakoviny prostaty, kterou dnes můžeme zjistit již v době, kdy nemá jiné příznaky a kdy je vyléčitelná. Používáme k tomu mimo jiné krevní test PSA (prostatického specifického antigenu),“ uvádí profesor MUDr. Marek Babjuk, CSc., hlavní lékař pražské urologické kliniky UroKlinikum.

**Jak často:** Muži by měli urologa na-



## PREVENCE V DOBĚ COVIDOVÉ

Přestože v období pandemie koronaviru se řada lidí vyhýbá zdravotním zařízením a klinikám, neměli by zapomínat na to, že covid-19 není jediným strašákem, který dokáže podlomit zdraví. V Česku loni zemřelo do konce listopadu 114 781 lidí, což je více než jindy za celý rok. Na vině může být právě i fakt, že lidé ze strachu z nákazy koronavirem zanedbávají jiné zdravotní potíže a následky pak mohou být fatální. Proto ani v tomto těžkém období prevenci nepodceňujte! Zároveň však dbejte na bezpečí své i zdravotníků.

- Na prevenci je vždy potřeba se předem objednat, proto se telefonicky zeptejte, zda daný lékař preventivní prohlídky provádí, kdy lze přijít a za jakých podmínek.
- Nevyráždějte na prohlídku, pokud jevíte známky respiračního onemocnění (což ostatně platilo i v době před pandemií), nebo jste se prokazatelně setkali s člověkem pozitivním na covid-19.
- Ověřte si telefonicky u vybraného specialisty, zda potřebujete doporučení praktického lékaře. Obvykle totiž není zapotřebí, proto je zbytečné praktika jen kvůli doporučení navštěvovat.
- Aby byla minimalizována rizika šíření koronaviru, zdravotní střediska a kliniky zavedly přísná hygienická opatření, které je třeba dodržovat.

vštěvovat jednou ročně. „Preventivní vyšetření by měl zvážit každý muž po padesátce,“ apeluje urolog Babjuk. Pokud se v rodinné anamnéze objevuje nádor prostaty, doporučují odborníci pravidelné kontroly již po 40. roce.

**Co vás čeká:** Vedle anamnézy se bude urolog ptát na obtíže s močením či erekcí, jiná onemocnění a léky, jež pacient užívá. Vyšetření probíhá pohmatem břicha, vyšetřením zevního genitálu a prstem přes konečník se vyšetřuje prostata. Dále je součástí ultrasonogra-

fické vyšetření ledvin, močového měchýře, prostaty, varlat a nadvarlat. Setkat se lze i s takzvanou uroflowmetrií, tedy neinvazivní a pro pacienta zcela bezbolestnou metodou měření mikčního průtoku. Muž se vymočí do přístroje, podobnému pisoáru, který díky čidlu převede rychlost proudu do grafické podoby křivky znázorňující rychlost proudu v mililitrech za sekundu. Laboratorně se také vyšetřuje moč a odebírá se krev ke stanovení hodnoty PSA (marker metabolické aktivity prostaty). Zvý-

šené hodnoty PSA mohou signalizovat zhoubné onemocnění prostaty.

## NECHTE SI PROHLÉDNOUT MATĚRSKÁ ZNAMÉNKA

Pravidelné návštěvy u kožního lékaře mohou odhalit rakovinu kůže. Okolo 30–50 % melanomů vznikne na podkladě pigmentového znaménka. Rozvinutí zhoubného nádoru se dá předejít díky včasnému zachycení a odstranění již ve chvíli počínající přeměny znaménka. Zvláště pozorní by měli být ti, kdo se pohybují často na slunci.

**Jak často:** Odborníci doporučují preventivní prohlídku jednou ročně. S návštěvou kožního lékaře byste rozhodně neměli otálet, pokud zaregistrujete jakékoliv změny pigmentových útvarů (změna tvaru či barvy, podezřelé nové znaménko, krvácení či svědění...).

**Co vás čeká:** Při preventivní prohlídce dermatolog zkontroluje kožní znaménka a pihy po celém těle. K moderním vyšetřovacím přístrojům patří digitální dermatoskop, který dokáže zvětšit znaménko až padesátkrát, snímek uložit v paměti počítače a v následujících letech porovnat jeho vývoj.

Foto: Shutterstock.com





## S rodinou do lázní

Priessnitzovy léčebné lázně v Jeseníku nabízejí léčbu, dovolenou i relaxaci.

### Vhodné místo pro Vaši dovolenou

Kombinace čistého horského prostředí, procedur a velké škály atraktivních turistických míst Vám nabízí ideální místo pro Vaši dovolenou. Vyberte si z široké nabídky léčebných i wellness pobytů.

Podpořte Vaše zdraví a vyberte si ideální dovolenou z našich specializovaných léčebných pobytů. Možnost využití státem dotovaného slevového vouchera v hodnotě 4000,- Kč/osobu/pobyt platí pro všechny osoby starší 18 let na léčebné pobyty aktuálně do 31.12.2021 v minimální délce 6 nocí. Pobyt pro rodinu můžeme sestavit dle Vašich představ.

Garantujeme Vám rezervaci bez rizika, o své peníze nepřijdete ani v případě, že onemocníte nebo přijdou nová omezení, změníme Vám termín pobytu nebo vrátíme zálohu.

### Léčba s úhradou zdravotní pojišťovny

Priessnitzovy léčebné lázně v Jeseníku se v rámci komplexní lázeňské péče hrazené zdravotní pojišťovnou zaměřují převážně na léčbu dýchacího ústrojí a to včetně léčby následků onemocnění Covid-19. Zaměřují se ale i například na léčbu psychických onemocnění a další formy rehabilitace.

Léčba dětí do 6 let je možná s úhradou zdravotní pojišťovny i včetně doprovodu rodičů.

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

My jsme se od Vás vrátili v sobotu, ale hned by jsme jeli znovu 😊

 [laznepriessnitz](https://www.facebook.com/laznepriessnitz)

 [laznepriessnitz](https://www.instagram.com/laznepriessnitz)



INZERCE

# IONICKISS™

## アイオニック

### První ionizační zubní kartáček

### Revoluce v čištění zubů



Made in Japan

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



*10 rad, jak zvládnout  
inkontinenci*





*Inkontinence je nepříjemný problém, který trápí nejen seniory, ale i mladší ročníky. Může se projevit u žen po porodu kvůli povoleným svalům pánevního dna, i u mužů v důsledku zvětšené prostaty. Nejčastější bývá tzv. stresová inkontinence, kdy se únik moči objevuje při kašli, doskoku nebo kýchnutí, urgentní inkontinenci zase způsobuje například hyperaktivní močový měchýř. Nechtěný únik moči dokáže život velmi zkomplikovat, ale není třeba panikařit. Existují totiž způsoby, jak toto zdravotní omezení zvládnout.*

## 1 VYHLEDEJTE LÉKAŘE

Objeví-li se první příznaky inkontinence, nepodceňujte je a vyhledejte co nejdříve svého praktického lékaře, popřípadě specialistu z oboru urologie nebo urogynekologie. Problém s únikem moči sám od sebe nezmizí a včasnou návštěvou lékaře můžete zabránit jeho zhoršení. Lékař vás vyšetří a podle druhu a stupně inkontinence doporučí vhodnou léčbu. V počáteční fázi často zaberou cviky, léky, nebo úprava životosprávy, někdy je však nutná operace.

## 2 VYBERTE SI VHODNÉ INKONTINENČNÍ POMŮCKY

Za používání inkontinenčních pomůcek není třeba se stydět, a to ani v nižším věku. Na našem trhu je k dostání celá řada velmi kvalitních inkontinenčních vložek, které jsou vhodné pro řešení lehké a střední inkontinence, i kalhotek nebo plen pro těžší formy úniku moči. Většina z nich je maximálně diskrétní a zajistí vám pohodlí i jistotu v jakékoli situaci. Některé inkontinenční kalhotky jsou od běžného spodního prádla dokonce k nerozeznání. A na rozdíl od běžných kalhotek nebo slipů budete celý den v suchu. Vyvarujte se používání běžných menstruačních vložek, které jsou pro únik moči zcela nevhodné. Inkontinenční vložky jsou mnohonásobně savější, a navíc dokážou neutralizovat zápach. Jaký druh vložek nebo kalhotek si vybrat vám napoví počet kapek na obalu. Čím víc jich je uvedeno, tím víc dokáže vložka, nebo kalhotky pojmout tekutiny. Pokud se stydíte, nebo nemáte možnost vyzvednout si inkontinenční pomůcky, které vám lékař předepsal, využijte možnosti nechat si je kurýrem doručit až domů.

## 3 POSILUJTE PÁNEVNÍ DNO

Kontrolu nad nedobrovolným únikem moči lze získat pravidelným posilováním pánevního dna. Toto cvičení je důležité nejen jako

*S občasnou inkontinencí bojuje v průběhu života až 50 procent žen.*



prevence, ale zároveň si dokáže poradit s lehkou inkontinencí. Se speciálními cviky vám pomohou buď školené fyzioterapeutky a rehabilitační sestry, nebo to zvládnete i sami doma pomocí návodů a instruktážních videí, které vyhledáte na internetu (např. na [www.moliklub.cz](http://www.moliklub.cz)). Základem pro tzv. Kegelovy cviky je cílené stahování a uvolňování svalů pánevního dna.

Důležité je jejich správné provádění a hlavně pravidelnost, ideálně 1 – 2 x denně po dobu 5 minut. Po několika měsících poctivého cvičení problémy s únikem moči ve většině případů

buď nadobro vymizí, nebo se výrazně sníží. Pokud se únik moči ani po delší době nezlepší, může se jednat o závažnější problém, a proto byste měli navštívit lékaře nebo fyzioterapeuta.

## 4 NEPODCEŇUJTE PRAVIDELNOU HYGIENU

Abyste předešli poškození pokožky, které kontakt s močí může způsobit, dodržujte dostatečně častou a pravidelnou hygienu. Omývat intimní partii se snažte podle potřeby i několikrát denně, ale pozor na příliš časté koupání či sprchování, které by mohlo narušit pH pokožky. Využít můžete například vlhké ubrousky, které nevyžadují použití vody, respektují pH kůže, nedráždí ji a pomáhají její regeneraci. Samozřejmě by pro vás měla být včasná a pravidelná výměna absorpčních pomůcek, jako jsou kalhotky nebo vložky, a to nejpozději po osmi hodinách.

## 5 ZABRAŇTE POŠKOZENÍ POKOŽKY

Pokožka při častém kontaktu s látkami obsaženými v moči velice trpí a ztrácí svou ochrannou funkci. Tento stav provází nepříjemný pocit svědění a podráždění kůže, nezřídka i zčervenání,

a to nejen v intimních partiích. Kromě kvalitních absorpčních vložek a kalhotek, které mají speciálně upravený povrch a díky své savosti a optimálnímu pH pokožku nedráždí, je na trhu k sehnání i kosmetika pro péči o pokožku namáhanou inkontinencí. Nejen že zvládne neutralizovat pachy, ale především podrážděnou pokožku chrání a zklidňuje. Jde o mycí emul-





Užívejte si naplno  
každý den, spolehněte se  
na **MoliCare®** Lady



Mnoho žen se po porodu setkává s lehkým únikem moči. Vyzkoušejte oblíbené vložky **MoliCare®** Lady od značky HARTMANN. Jsou zcela diskrétní a spolehlivě uzamknou moč i zápach.

Pro bližší informace a VZORKY ZDARMA kontaktujte naše odborné poradkyně na bezplatné lince **800 100 150** nebo využijte naše internetové stránky [www.moliklub.cz](http://www.moliklub.cz)



K dostání ve Vaší lékárně

INZERCE



# JSTE ZKUŠENÝ OBCHODNÍ MANAŽER?

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

Staňte se posilou našeho obchodního týmu.

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

”*Močový měchýř je svalový vak, který se dokáže roztáhnout natolik, aby zadržel až 500 ml tekutiny.*”



ze, přísady do koupele nebo speciální hygienické ubrousky. Samotná voda nebo špatně zvolené mycí přípravky mohou citlivou pokožku v intimních partiích vysušit, a ještě více podráždit, proto používání vhodné kosmetiky nevynechávejte.

## 6 DBEJTE NA SPRÁVNOU ŽIVOTOSPRÁVU

Vliv na inkontinenci má i správná životospráva. Kromě pravidelného pohybu se proto zaměřte i na svůj jídelníček. Zkuste méně solit, protože nadměrné množství soli vede k zadržování vody v těle, což močovému ústrojí neprospívá. Při vaření využijte bylinky, které sůl v pokrmu skvěle zastoupí. Mezi další potraviny, kterým byste se měli vyhnout, patří například kofein. Působí výrazně močopudně a dráždí močový měchýř. Kromě kávy ho najdete i v černém, zeleném a bílém čaji, Coca-Cole, kakau, energetických nápojích, některých doplňcích stravy a lécích, především těch proti bolesti a nachlazení. Produkci moči zvyšuje i alkohol, který navíc způsobuje dehydrataci organismu. Při in-

kontinenci ho proto ze svého seznamu nápojů raději vyřadte.

## 7 NEZANEDBÁVEJTE PITNÝ REŽIM

Pokud se vyhýbáte pitnému režimu v dobré víře, že nenaplněný močový měchýř zabrání nechtěným nehodám, pak si zahráváte se svým zdravím. Pravidelný příjem tekutin je pro tělo velmi důležitý, protože napomáhá s odstraňováním toxinů. Zanedbáním pitného režimu si můžete přivodit řadu jiných nepříjemných stavů, například ledvinovou koliku, chronickou infekci dolních cest močových, ale třeba i bolesti hlavy, budete unavenější a zhorší se vám nálada.

## 8 NEVYHÝBEJTE SE AKTIVITÁM, KTERÉ MÁTE RÁDI

Je jasné, že inkontinence dokáže život znepríjemnit, ale není nutné se hned vzdávat oblíbených aktivit. Pokud máte rádi sport, zvolte si takový, kde se budete vyvarovat skokům a dopadům, které by mohly inkontinenci zhoršit. Nevyhýbejte se ani ces-

tování ze strachu, že byste nezvládli svůj močový měchýř při cestě na delší vzdálenost uhlídat. Nevyřazujte se svého života návštěvy kulturních akcí nebo setkávání s přáteli kvůli obavám z prozrazení vašeho problému. Vhodně zvolené inkontinenční pomůcky vám dodají v těchto situacích potřebné sebevědomí a ve vašich koníčcích vás nijak neomezí.

## 9 SVĚŘTE SE, ULEVÍ SE VÁM

Lidé se za inkontinenci často stydí, což může vést k psychologickým problémům, nižšímu sebevědomí a někdy i sociální izolaci. Odbornou pomoc vyhledá bohužel málokdo a svůj stav se snaží řešit svépomocí, což nevede vždy k úspěchu. Pokud se se svým problémem svěříte, ať už lékaři či někomu blízkému, pocítíte úlevu a určitě společně najdete hned několik způsobů, jak váš stav alespoň zlepšit. Uvidíte, že otevřená komunikace bude mít pozitivní dopad na vaši celkovou psychiku a řešení problému bude najednou jednodušší.

Foto: Shutterstock.com



# SPÁNEK K NEZAPLACENÍ

i-matrace.cz

e-shop - který Vás nezklame  
a pomůže Vám klidně spát



POSTELE

**MATRACE**

ROŠTY

nakupujte s jistotou na

**WWW.I-MATRACE.CZ**

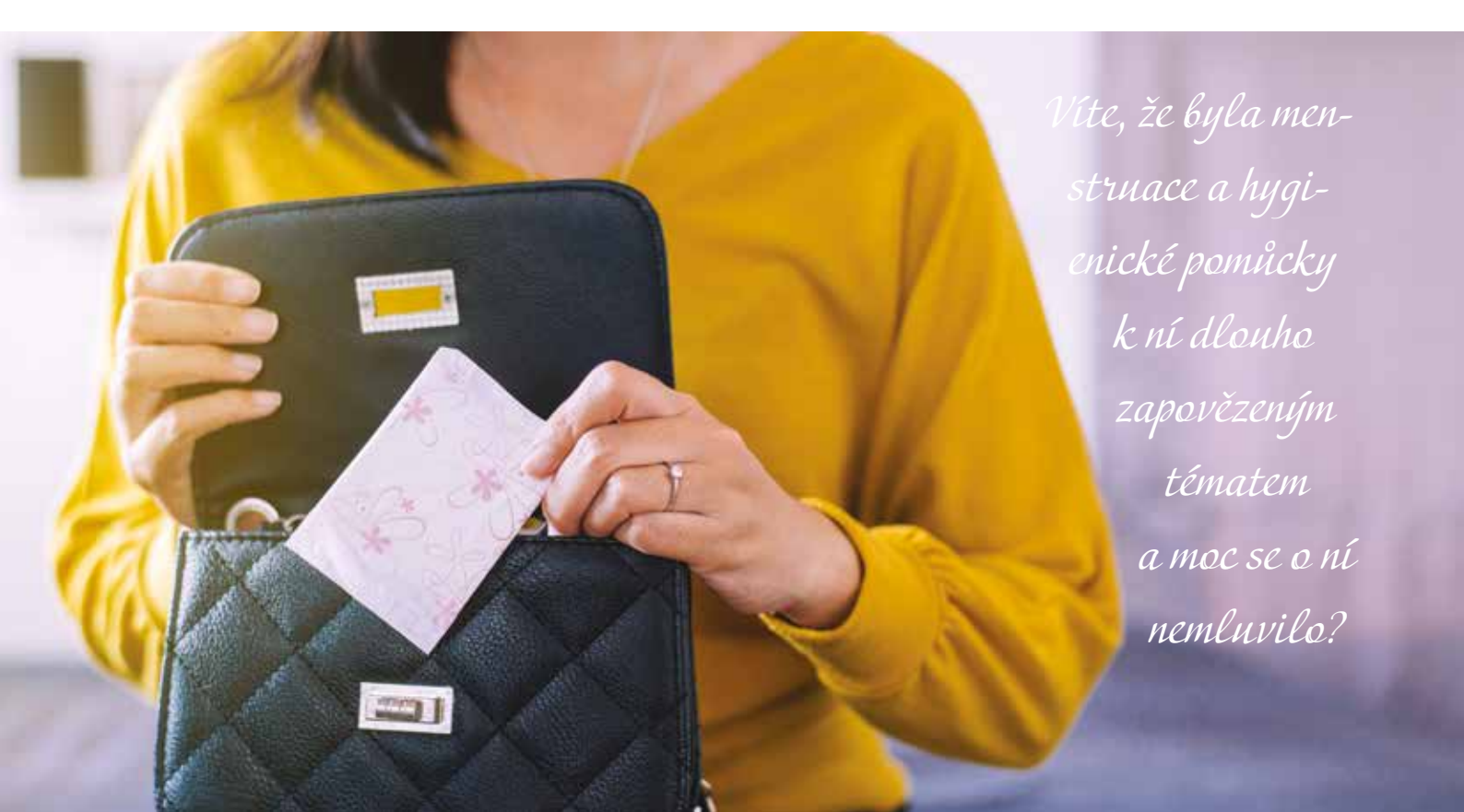




# *Menzes, vložky a spol.: dlouho zapovězené téma*

*Znáte to – v životě každé z vás jsou dny, které sama moc nemusíte. Jsou to periodicky se opakující fáze kalendářního měsíce, kdy máte menstruaci. Menstruační cyklus alias perioda jsou de facto probíhající změny ve vašem těle. Je to součást reprodukčního hormonálního systému ženského těla a ač je perioda věcí nepříjemnou, je díky ní vaše tělo oproti mužskému jedinečné – mezi cykly můžete otěhotnět a být dárkyněmi nového života.*





*Víte, že byla menstruace a hygienické pomůcky k ní dlouho zapovězeným tématem a moc se o ní nemluvilo?*

Věděli jste, že o menstruaci se done dávna veřejně moc nemluvilo? A že toto téma bylo dlouho považováno nevhodné a jaksi tabu? Naštěstí je to dnes jinak a o menstruaci, problémy s ní spojenými i menstruačních hygienických potřebách se hovoří hodně a je to dobře. Mnohé z vás tak mají šanci si o svých obtížích pohovořit, poradit se a hledat možnosti a řešení problémů. Jedním z nejožehavějších je bolestivá menstruace.

#### PRIMÁRNÍ DYSMENORHOEA

Bolestivá menstruace alias dysmenorhoea je nepříjemný ne-li dokonce fatální a velmi bolestivý stav. A aby toho nebylo málo, tak dysmenorhoea existuje hned ve třech formách – primární, sekundární a nahodilá bolestivá menstruace. Nejčastěji se vyskytuje první forma – primární dysmenorea, která se projevuje nejvíce u mladších ročníků žen a dívek, a to křečovitými bolestmi v podbříšku hlavně v prvních třech dnech menzes. K tomu občas přijdou ještě i bolesti hlavy, nevolnosti nebo dokonce nepříjemný průjem. Příčinou toho všeho je počátek menzes a vznik prostaglandinů (skupina látek podobných hormonům) v děložní sliznici. Ty jsou pachatelé křečovitých stahů dělohy.

#### SEKUNDÁRNÍ DYSMENORHOEA A NAHODILÁ BOLESTIVÁ MENZES

Druhá, tedy sekundární dysmenorhoea má jinou příčinu, než je tvorba prostaglandinů, a tuto příčinu lze díky vyšetření gynekologem zjistit a následně odstranit. Nejčastěji bývá příčinou endometrióza, jež tvoří v těle tkáň obdobnou děložní sliznici, která také krvácí. Sekundární typ dysmenorhoei má delší trvání než tři dny a vyznačuje se silnými bolestmi především v oblasti břicha. A nakonec třetí typ – nahodilá bolestivá menstruace, která je vyvolána jen jednorázově a neopakuje se každý měsíc tak jako zmíněné dva typy dysmenorhoei. Tady se tedy jedná spíše o příčinu jinou, nežli je menstruace – kupříkladu o zánět dělohy nebo mimoděložní těhotenství. Proto je vždy nutno vyhledat lékaře.

#### SPRÁVNÉ URČENÍ JE DŮLEŽITÉ

Správně určit o jaký typ dysmenorhoei se u vás jedná je velmi podstatné. Odvíjí se od toho další postup řešení problému. Vhodné nastavení a postup léčby tudíž vždy patří do rukou lékaře-gynekologa, kterého neváhejte při svých obtížích navštívit. Naše tipy a cvičení jež uvádíme dále ve článku praktikujte pouze v případě, že vám diagnostikují první dva typy bolesti-

vé menstruace a nemáte-li u druhého typu – sekundární dysmenorhoei lékařem cvičení zakázáno.

#### CO DĚLAT PŘI BOLESTIVÉ MENSTRUACI?

Na bolestivou menstruaci je pákou mocná osmička

- Správná strava – jezte v tomto období více zeleniny a ovoce, potraviny s vysokým obsahem vlákniny, naopak si dopřejte méně tuku a tučných pokrmů a potravin.
- Vitamíny a oleje – uživejte dostatek vitamínu řady B, který uvolňuje + 3x denně 1 tabletu hořčičku, který odbourává křeče v těle + 1x denně jednu polévkovou lžici rostlinného oleje jako je olivový, slunečnicový, mandlový. Oleje příznivě ovlivňují metabolismus, trávení a práci vnitřních orgánů.
- Zahřívání – dopřejte si teplo, teplo a zase teplo. Ideálně v podobě elektrické zahřívací dečky na břicho a záda, nebo termofor s teplou vodou. V nouzi pomůže i plastová láhev od minerální vody naplněná horkou vodou.
- Dostatek pohybu – i chůze je pohyb, ovšem jen v případě, pokud vás bolesti příliš nedecimují. Pohybem pomáháte orgánům a svalům v bříšku se hýbat a uvolnit křeče.
- Pitný režim – vypijte minimálně



# MENSTRUACE PO PORODU? KDY PŘIJDE A JAKÁ BUDE

**PO TĚHOTENSKÉ ODMLCE VĚTŠINA NOVOPEČENÝCH MAMINEK NAPJATĚ OČEKÁVÁ, KDY SE OPĚT DOSTAVÍ JEJICH MENSTRUACE. NĚKDY PŘIJDE DŘÍVE, JINDY POZDĚJI, OBČAS NE S TAKOVOU PRAVIDELNOSTÍ, NA JAKOU BYLY ZVYKLÉ. JAK TEDY DOSÁHNOUT TOHO, ABY BYLA OPĚT HARMONICKÁ?**

## **KDY DORAZÍ PRVNÍ MENSTRUACE?**

Zahájení cyklu je často spjato s tím, zda žena své dítě kojí či nikoliv. Při kojení dochází k vyplavování hormonu prolaktinu, který menstruační cyklus blokuje. U kojících maminek se menstruace dostaví v průměru za 14 až 17 měsíců po porodu.

Rozpětí je ale velmi široké směrem nahoru i dolů, i při plném kojení je možné dostat menstruaci hned po šestinedělí nebo klidně až po druhých narozeninách dítěte.

## **CYKLUS JAKO NA HORSKÉ DRÁZE**

Je spíše výjimkou, pokud menstruace po porodu přichází pravidelně. Nemusíte mít obavy, když se síla krvácení střídá nebo občas cyklus vynechá úplně. Hormonální systém potřebuje čas na to, aby se po těhotenské a poporodní bouři stabilizoval.

*„Menstruace přímo reaguje na to, jaký má žena životní styl. Jestli umí odpočívat, zda ji netrápí bolesti zad nebo jestli nemá jiné potíže po náročném porodu. Pokud je žena odpočatá, dosycená po všech stránkách a tělo má dostatek energie, tak bude menstruat,“* říká fyzioterapeutka Pavla Filipová, jejíž praxi můžete najít pod názvem Fyziotemina.

## **DOPLŇTE VITAMINY A MINERÁLY**

Nikdy také není na škodu požádat lékaře o krevní testy a zjistit, zda vašemu tělu nechybí některé důležité látky, třeba železo. V kombinaci s častým kojením či vstáváním k miminku se může nedostatek železa přímo podílet nejen na celkové únavě, ale i na nepravidelné, silné či bolestivé menstruaci.

## **ZODPOVĚDNÁ A POHODLNÁ MENSTRUACE**

Stále více žen opouští od tradičních jednorázových pomůcek typu vložky či tampony a nachází oblibu v udržitelných pomůčkách. Ty nezatěžují životní prostředí a poskytují během menstruace mnohem větší pohodlí. Takovou pomůckou je i menstruační kalíšek, který je možné používat opakovaně až 5 let.

*„Oproti vložkám a tamponům, na jejichž povrchu se po čase začínají množit bakterie, je menstruační kalíšek naprosto hygienický, neboť krev v něm zůstává až do vylití čistá. Ten náš je navíc vyrobený z lékařského silikonu, který je šetrný k ženskému tělu,“* říká o českém menstruačním kalíšku Whoop-de-doo produktová designérka Anna Marešová.

Menstruační kalíšek Whoop-de-doo je k dostání ve dvou velikostech, větší je doporučována ženám po vaginálním porodu. Kalíšek můžete nosit bez sebemenší péče až 12 hodin, pohodlně s ním spát a celý den se starat o rodinu, aniž by vás menstruace nějak omezovala.

Koupíte ho přímo od designérky na [www.whoopeddoo.me](http://www.whoopeddoo.me).

komerční sdělení

## **PRVNÍ KALÍŠEK, KTERÝ PŘIZNAL BARVU**

Menstruační kalíšek Whoop-de-doo  
designérky Anny Marešové



**whoop-de-doo**

[www.whoopeddoo.me](http://www.whoopeddoo.me)

1.5 až 2 litry vody denně, přičemž voda a bylinné čaje jsou ideálními tekutinami. Z bylinek je skvělá máta a meduňka na křeče, nebo levandule a tymián na uvolnění a stahy v bříšku.

- Rázová vlna – je to léčba pomocí aplikace rázové vlny, kterou nabízí fyzioterapeutická zařízení. Aplikace rázové vlny efektivně sníží napětí svalů v oblasti pánve, břišní stěny a prokrví dělohu.
- Lymfodrenáž – i ta napomůže snazšímu zvládnutí bolestivé menstruace. Je proto ideální ji realizovat preventivně a pravidelně. Lymfodrenáž je speciální rehabilitační a léčebná metoda, díky níž se tělo detoxikuje řízeným tlakem na určité části těla.
- Speciální cviky – ideální je houpání boky, podsazování pánve nebo protažení. Tyto tři jednoduché cviky, na něž nepotřebujete nic extra – prostoru ani žádné náčiní vám zcela postačí. Prima také je, že je můžete praktikovat téměř kdykoli a kdekoli. Rovněž pomáhá jemná jóga.

### PODSAZOVÁNÍ PÁNVE

Postavte se, ruce v bok a s výdechem podsadte pánev, stáhněte hýždě. Při nádechu uvolněte. A znovu – nádech a podsadit, výdech a uvolnit. Opakujte 5x. Zkuste to také vsedě na židli, nebo na zdravotním míči.

### HOUPÁNÍ BOKY

Ve stoji rovně s mírně pokrčenými koleny dejte ruce v bok. Pánev jemně podsadte, stáhněte hýždě a houpejte boky ze středu do stran, nebo z jedné strany na druhou. Opakujte 5x. Vyzkoušejte i variantu vsedě, nebo na zdravotním míči – prostě si sedněte, podsadte pánev, sevřete hýždě a houpejte se do boků nebo dopředu a dozadu.

### PROTAŽENÍ

Týká se to spodní poloviny těla, přičemž se posadíte na zem, nohy natažené, posléze si pravou pokrčte přes levou. Svůj trup vytočte směrem vpravo a levou rukou obejměte pravou nohu a podívejte se za sebe s pravou rukou opřenou o zem. Chvilí vydržte, prodýchejte tělo a zkuste to i na druhou stranu. Opakujte alespoň 2x, ideálně 5x.

### MOŽNOSTI, JAK PŘI MENZES CHRÁNIT SEBE I PRÁDLO

Velmi důležité je, jaké hygienické ochranné pomůcky využijete v období menstruace. Ne všechny jsou pro ženské zdraví ideální.

### SOUČASNOST VÁM NABÍZÍ CELOU ŠKÁLU MOŽNOSTÍ

- hygienické vložky a tampony z polosyntetických a syntetických materiálů
- vložky a tampony z přírodních materiálů
- bylinné vložky z přírodních materiálů
- menstruační vložky a tampony z biobavlny
- látkové menstruační vložky
- menstruační kalíšky
- speciální menstruační kalhotky

### VYBÍREJTE S ROZMYSLEM

A protože menstruace se vás neptá a přichází každý měsíc, měly byste dobře zvážit, co při ní používáte. Ovlivňujete tím svůj organismus opakovaně. Vybírejte s rozmyslem. Některé vložky – především ty klasické se vyrábějí ze syntetických nebo polosyntetických materiálů. Mnohdy obsahují bavlnu pěstovanou za pomoci pesticidů a bělelou chlorem. Když k tomu přidáte ještě využitou parfemaci a umělé absorbenty, máte jasno – tyto složky vašemu zdraví a intimním partiím nijak neprospívají, ba naopak.

Zdraví máte jen jedno. Chraňte si své ženské zdraví a vybírejte si raději hygienické menstruační a intimní pomůcky na přírodní bázi. Jsou možná finančně náročnější než ty syntetické, ale jsou také mnohem zdravější a díky jejich vlastnostem jich často použijete méně, nebo je využijete opakovaně. Tudíž ve finále ušetříte.

### CO SI VYBRAT A PROČ?

#### Vložky versus tampony

Vložky oproti tamponům vyhovují a jsou doporučovány dívkám a ženám se sklonem ke gynekologickým a poševním zánětům, nebo se silnou menzes. Tampony z biobavlny jsou zase praktičtější a bezpečně vás ochrání i při intenzivním a vyšším pohybu, nebo ve chvílích, kdy nemáte hned

možnost výměny menstruační hygienické pomůcky.

#### Vyhovují vám vložky?

- Pak jsou tu vložky z přírodních materiálů – z biobavlny nebo nebělené dřevité celulózy.
- Skvělým krokem k ženskému zdraví a větší udržitelnosti jsou ekologické prateľné látkové vložky z biobavlny, nebo vložky z bambusu. Ideální jsou ty dvouvrstvé – s vkladací vnitřní vyměnitelnou vložkou.
- Pro podporu svého ženského zdraví můžete využít také přírodní hygienické vložky s bylinnou fytoembránou nebo bylinnou náplní. Ty vás nejen ochrání, ale svými složkami krásně pečují o vaše intimní partie.

#### Nové alternativy: menstruační kalíšek a kalhotky

Současnost vám ovšem nabízí ještě mnohem více. Takový menstruační kalíšek můžete používat opakovaně, a protože se vyrábí ze zdravotně nezávadných materiálů, tak vám vydrží roky. K mání jsou hned v několika různých verzích, velikostech i tvrdostech.

Novinkou jsou také prateľné menstruační kalhotky. Ty jsou opakovaně použitelné a zcela nahradí jednorázové vložky a tampony. Mají funkční absorbční vrstvu ze speciálních materiálů s nanovláknem, které odvádí vlhkost od těla, ale zároveň ji nepustí ven. Díky tomu stačí kalhotky měnit jen 1x denně.

#### S bylinnými vložkami k snazšímu otěhotnění

- Věděli jste, že existují i bylinné vložky, které dokáží díky vysokému obsahu bylin nebo bylinné fytoembráně regulovat pH vašich intimních partií a přirozenou mikrokrofloru?
- A že díky tomu vás mohou podpořit při léčbě zánětů, preventivně je eliminovat a při správném dlouhodobém využití chránit vaše ženské zdraví a dopomoci vám tím i k hladšímu otěhotnění?

Text: Pavla Košík Jelínková,

foto: Shutterstock.com





# Revoluce v dámské intimní hygieně! FIDE - Váš výrobce menstruačních vložek!

## Dámské vložky s probiotiky & Dámské vložky s aktivním kyslíkem

Společnost FIDE je výrobní společností zaměřenou na dámskou intimní hygienu, která se vedle výroby zabývá též samotným vývojem v této oblasti. Produktové portfolio známé pod vlastními značkami Micci, Oasis a Carin se skládá z menstruačních vložek, slipových vložek, dámských tamponů, výrobků pro lehkou inkontinenci, porodnických vložek a jako novinka byla též zařazena výroba probiotických menstruačních vložek a vložek s aktivním kyslíkem. Naše výrobky jsou také vyráběny jako privátní značky pro naše obchodní partnery z celého světa. V současné době dodává privátní značky pro více než 200 obchodních partnerů. Svě výrobky vyváží do více než 40 zemí. Společnost Fide má vlastní vývojový tým a spolupracuje s farmaceutickými společnostmi a gynekology. Filozofií naší firmy je nabídnout zákazníkovi výrobky nejvyšší kvality, ale za přijatelnější ceny než od významných světových výrobců.

Výrazná pozornost je věnována vývoji a výrobě produktů nejvyšší kvality a výrobu produktů se speciální přidanou hodnotou:

### Dámské menstruační vložky s probiotiky:

- Unikátní kombinace dámské ultra tenké vložky a probiotik. Vložky obsahují čistou probiotickou kulturu *Lactobacillus acidophilus*.
- Oasis ProBiotic/Carin ProBiotic přispívá k péči o poševní sliznici a komfortní mikrofloru.
- Určeno pro pravidelné použití.

### Dámské menstruační vložky s aktivním kyslíkem:

- Unikátní kombinace dámské ultra tenké vložky a aktivního kyslíku, který šetrně desinfikuje vložku a omezuje nepříjemný zápach neutralizací aromatických sloučenin.
- Určeno pro pravidelné použití.



Efekt založený na mechanismech,  
které vytvořila sama příroda!

Inovace je nejlepší cestou k úspěchu!



FIDE s.r.o.  
Brtnice 35, P.O.BOX 3,  
588 32 Brtnice  
tel.: +420 567 216 390  
fide@fide.cz  
www.fide.cz  
www.probiotickevlozky.cz





# *Vaginální mykóza co podle lékaře opravdu funguje?*

---

*Vaginální mykóza je běžné kvasinkové onemocnění, se kterým se alespoň jednou za život potýká 75 % žen, každá druhá se s přemnoženými kvasinkami setkává opakovaně. Nerovnováhu vaginální mikroflóry způsobuje řada faktorů – hektický životní styl plný stresu, upnuté oblečení ze syntetických materiálů, průmyslově zpracované potraviny s přemírou jednoduchých cukrů a různé hormonální výkyvy (těhotenství, přechod, menstruace, tabletka „po“) i sexuální aktivita. Jak se tomuto nepříjemnému onemocnění bránit a ne-naletět „zaručeným“ radám? Osvědčené a léty prověřené tipy přináší lékař z Oddělení klinické mikrobiologie Pardubické nemocnice MUDr. Karel Mencl, CSc.*

## 1 HYGIENA VŠEHO S MÍROU

V žádném případě, zvláště pokud máte s kvasinkami své zkušenosti, nepoužívejte na intimní partie obyčejné mýdlo. Je příliš agresivní a mohlo by snížit žádoucí kyselou pH v pochvě a okolí. Speciální přípravky na intimní hygienu používejte také s rozumem, doporučuje se maximálně 3x do týdne, aby nedošlo k narušení přirozené samočisticí schopnosti ženského těla. Ze stejného důvodu ani nedoporučuji vnitřní výplachy. Určitě zapomeňte na aplikaci deodorantů do intimních partií nebo používání přehnaně parfémovaného toaletního papíru! Tato chemie může u citlivých osob přivodit alergizaci terénu, na kterém se pak kvasinkám velmi dobře daří.

## 2 ODĚVY Z KVALITNÍHO MATERIÁLU

Upnutý oděv ze syntetických materiálů nebo kůže vytváří ideální prostředí pro přemnožení kvasinkových kmenů, kůže nemůže dýchat a zapařuje se. Také „zaříznutá“ tanga mohou přispět k přenosu kvasinek z oblasti konečníku. Míváte-li problémy, tak určitě vsadte na kvalitní bavlnu, v létě dávejte přednost vzdušným šatům před těsnými kalhotami. Po plavání či sportovním výkonu se co nejdříve osprchujte čistou vodou a převlečte do suchého.

## 3 RACIONÁLNÍ STRAVA

Zdravá strava je základem pevného zdraví. Sladkosti, bílá mouka, všechny průmyslové „výrobky“ tělu neprospívají – zato svědčí kvasinkám! Vyhnout se sladkostem s rafinovaným cukrem výrazně snižuje riziko kvasinkového onemocnění genitálu, což opět platí zvláště u osob, které tímto onemocněním trpí častěji.

## 4 KDY NAVŠTÍVIT LÉKAŘE?

Pokud si nejste jistá, co přesně vám je, trpíte abnormálním výtokem, svěděním, nebo vás bolí v podbříšku, navštivte svého gynekologa. Stejně tak s návštěvou lékaře neváhejte, pokud vás obtíže zastihnou v těhotenství.

## 5 PREVENCE PŘEDEVŠÍM

Pokud počínající mykózu podchytí-

te včas, ušetříte si spoustu obtíží. Která z žen již jednou ataku mykózy zažila, tak pozná, že se blíží další kvasinkový problém. Osobně v takovém případě doporučuji již při prvních známkách svědění provést sedavou koupel obsahující *Pythium oligandrum* (neboli chytrou houbou), která je přímo určena pro péči o místa náchylná k výskytu kvasinek.

## 6 NA BABSKÉ RADY SELSKÝM ROZUMEM

Diskuzní fóra se hemží radami typu „zaveďte tampon namočený v jogurtu“ či „vypláchněte pochvu jablečným



octem“. Řiďte se zdravým selským rozumem a se svým zdravím neexperimentujte, podobnými radami si spíše ublížíte a na stavu věci to nic nezmění.

## 7 POZOR PŘI MENSTRUACI

Při menstruaci je vagina nejcitlivější a takzvaně nejvímavější k napadení kvasinkami. Dbejte tedy na hygienu – tampony i vložky měňte po 3 až 4 hodinách, abyste nedaly šanci ani dalším mikroorganizmům.

## 8 OBTÍŽE JAKO SIGNÁL

Trpíte vaginálními mykózami pravidelně? Podle celostní medicíny to může

to být signál těla, že máte zpomalit a posílit imunitu: zaměřte se na harmonizaci trávení, podpořte detoxikaci jater a pravidelně relaxujte. Vaše tělo vám poděkuje.

## 9 SEX – ANO! ALE...

Nárazový a divoký „víkendový“ sex může být dalším faktorem, který hraje kvasinkám do karet. Mikrooděrkám, které mohou na vaginální sliznici vznikat, nejlépe předejdete dostatečným zvlhčením. To můžete podpořit například antibakteriálním lubrikačním gelem.

## 10 PARTNER JAKO PŘENAŠEČ

Stále se diskutuje o tom, zda muži mohou být přenašeči zákeřných kvasinek, i když se u nich žádné obtíže neprojeví. Ano, mohou, ale z pohledu na naši klientelu vidím problém spíše v sexuálních praktikách, než v samotném partnerovi. Pokud tedy sama mykózami trpíte právě v souvislosti s pohlavním stykem, doporučuji problém řešit společně s partnerem.

### LÉČBA

Vaginální mykózy se léčí antimykotiky – nejčastěji lokálně krémy a čípky. Mírnější formy zánětu si může žena vyléčit sama pomocí volně prodejných preparátů v lékárnách. Po volně prodejných lécích by žena měla sáhnout v případě, že si je kvasinkovým původem jistá. V léčbě je důležité pokračovat podle pokynů na příbalovém letáku, i když obtíže vymizí. Léčbu se doporučuje zahájit hned při prvních příznacích. Pokud domácí léčba nezabere, navštivte gynekologa.

Vaginální mykóza se nepovažuje za pohlavně přenosnou chorobu, nicméně ji mohou získat oba partneři a prostřednictvím pohlavního styku ji na sebe opakovaně přenášet. Proto je důležité léčit oba partnery a doporučuje se vynechat v době léčby pohlavní styk. Muž může být přenašečem onemocnění, aniž by měl nějaké viditelné příznaky. Léčba může být i celková (preparáty podávanými ústně).

Foto: Shutterstock.com



# Komfortní léčba vaginální kvasinkové infekce



## Zůstaň sama sebou

ČTĚTE PEČLIVĚ PŘÍBALOVOU INFORMACI. Přípravky Canesten Gyn 1 den, Canesten Gyn 6 dní a vaginální tableta přípravku Canesten Combi pack jsou léčivé přípravky k vaginálnímu použití. Krém přípravku Canesten Combi pack je léčivý přípravek k vnějšímu použití. Obsahují léčivou látku clotrimazol.





# 10 tipů pro zdraví močových cest!

*Záněty močových cest patří k onemocněním, které často postihují ženy, ale mohou znepříjemnit život i mužům. Zvláště v chladných měsících může obyčejné prochladnutí skončit bolestmi a pálením při močení, zvýšenou teplotou a krví v moči. Jak se proti infekci bránit?*



## 1 POZOR NA PROCHLADNUTÍ!

Prostydnutí patří mezi rizikové faktory vzniku zánětu močových cest, proto dbejte na to, abyste neprochladli – zejména od pasu dolů. Nesedějte si tedy na studené povrchy a dobře se oblékejte. „Obzvláště ve studeném podzimním a zimním počasí je vhodné nosit dlouhá trika a dlouhé svetry, které kryjí záda v oblasti ledvin. Při sezení venku pomůžte i šátek omotaný kolem pasu nebo košile zastrčena do kalhot. Podbřišek a ledviny není třeba přehřívát, ale chránit před odkrytím,“ radí lékařka urologické kliniky MUDr. Monika Purmová. Ze stejného důvodu také nezůstávejte dlouho v mokřích plavkách.

## 2 PIJTE, PIJTE, PIJTE!

Díky dodržování pitného režimu dochází k proplachování močových cest a tím se nebezpečí vzniku infekce snižuje. „Denně vypijte minimálně dva litry, neuškodí ani tři litry tekutin denně. Vodu můžete také prokládat urologickými čaji, anebo čaji z česneku, li-bečku, kopřiv nebo pampelišek,“ doporučuje MUDr. Purmová. Naopak omezte konzumaci dráždivých nápojů jako je káva či černý čaj.

## 3 NEZADRŽUJTE MOČ!

Pokud budete dostatečně pít, zajistíte tím také pravidelné vyprazdňování. Díky tomu se vyplavují choroboplodné zárodky a neudrží se na stěnách močového měchýře. Jestliže zadržíte moč na dlouhou dobu, zvyšujete tím riziko



infekce močového ústrojí. Ideální je močit nejméně jednou za tři hodiny.

## 4 POSILUJTE OBRANYSCHOPNOST!

Důležitou roli hraje rovněž celková imunita organismu, proto se jí snažte co nejvíce posílit. Zajistěte tělu dostatečný přísun vitamínu, a to především vitamínu C. „Ten pomáhá okyselit moč a močový měchýř potom není vhodným prostředím pro výskyt bakterií, které zánět močového měchýře způsobují,“ vysvětluje lékařka.

## 5 JEZTE BRUSINKY!

K účinným zbráním při boji proti zánětům močových cest patří brusinky. Jejich konzumace přispívá rovněž k prevenci tohoto onemocnění. Brání totiž patogenním bakteriím držet se na stěnách močového měchýře a zamezují tím vzniku infekce. Konzumovat je můžete v jakékoliv formě, ať už čerstvé, sušené, v džusu, čaji nebo formou doplňků stravy. Kromě brusinek odborníci doporučují užívat též probiotika.

## 6 DOPLŇTE JÍDELNÍČEK O MOČOPUDNÉ POTRAVINY!

Své zdraví můžete ovlivnit i volbou správného jídelníčku. Zařadte do něj více močopudných (takzvané diuretických) potravin, jako jsou petržel, celer nebo okurky. „Tyto potraviny sice již propuknutou infekci neléčí, ale pomáhají odstraňovat moč z močového měchýře a spolu s ní i bakterie,“ objasňuje mechanismus uroložka.

## 7 NEZAPOMEŇTE NA SPRÁVNOU HYGIENU!

Nejčastějším typem bakterií, které infekce vyvolávají, je Escherichia coli, která vyvolává až 85 % případů onemocnění. Běžně se nachází ve střevní mikroflóře, ale může se dostat i do močových cest a nadělat v nich „paseku“... Proto je velmi důležité dodržovat správnou intimní hygienu. „Na toaletě by se ženy měly vždy utírat směrem dozadu a při menstruaci pravidelně vyměňovat tampony a vložky,“ radí MUDr. Purmová. Nezapomeňte také na každodenní



Dr. Müller  
PHARMA



NOVINKY

**Urosept®  
FORTE**

BEZ CUKRU • 245 ml

**Urosept®  
MANOSA  
Tablety** • 20 tbl

**Urosept®  
Pastilky**  
BEZ CUKRU • 24 ks

DOPLŇKY STRAVY

e-shop [www.avonizdravim.cz](http://www.avonizdravim.cz) • [www.muller-pharma.cz](http://www.muller-pharma.cz)

ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ

INZERCE



*Abelsonfoto*

*umělecké fotografie těhotných žen,  
novorozenců, miminek a batolat, koláže,  
fotoalba, kalendáře, elektronické prezentace  
a dárkové knihy z vašich fotografií*

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

*tel: 603 425 605*

*e-mail: [abelsonstudio@volny.cz](mailto:abelsonstudio@volny.cz)*



*Nehledejte za tím  
ani nevěru partnera.  
Při vzniku močových  
infekcí totiž hraje, na  
rozdíl od pohlavně  
přenosných nákaz,  
hlavní roli kvalita  
imunitního systému  
každé ženy.*



#### VĚDĚLI JSTE, ŽE...

- Zánět močových cest se projevuje pocitem nutnosti močení, i když je močový měchýř prázdný, pálením a bolestí při močení, příliš častým močením, bolestí v podbříšku, pocitem plnosti a tlaku, někdy se objevuje krev v moči a teploty.
- Odborníci odhadují, že se infekce močových cest objevují zhruba u 3–5 % populace v mladším věku a u 10–30 % starších jedinců. V mládí je infekce až 50krát častější u žen než u mužů, ve vyšším věku se tento rozdíl stírá.
- „Záněty močových cest postihují častěji ženy než muže z důvodu odlišné anatomické stavby močového ústrojí. Ženy mají kratší močovou trubici a její vyústění se nachází blízko konečníku, který je zdrojem bakterií způsobujících zánět,“ vysvětluje profesor Babjuk.
- Podle studií v České republice někdy prodělala zánět močových cest zhruba každá druhá žena. Některé údaje uvádí dokonce až 70 % žen. Z toho přibližně u 15 % se záněty vracejí opakovaně.
- U mužů se záněty močových cest objevují častěji až po 60. roce života v souvislosti s problémy s prostatou.

hygienu zevního genitálu.

#### **8** PO POHLAVNÍM STYKU SI ODSKOČTE NA TOALETU!

Ke správné hygieně patří i vymočení bezprostředně po pohlavním styku. Ne nadarmo se zánětům močových cest přezdívá „líbánková cystitida“! „Moč zdravého člověka je sterilní a pomůže vyplavit bakterie,“ objasňuje lékařka. Tím pomůžete tělu odplavit většinu bakterií z močové trubice. Toto pravidlo by měly dodržovat zejména ženy, u kterých se objevují záněty opakovaně.

#### **9** NENOSTE TANGA!

Tanga jsou sice sexy, ale jejich nošení může také napomáhat vzniku infekce. „Úzký proužek na jejich zadní části snadno zachytává bakterie z okolí konečníku. Ty se potom mohou přesunout až do močové trubice a způsobit zánět močových cest,“ vysvětluje specialistka.

#### **10** NESTYĎTE SE A PŘI POTÍ- ŽÍCH VYHLEDEJTE LÉKAŘE!

„Urologické obtíže patří, bohužel, stále mezi témata, o kterých se lidé stydí otevřeně hovořit. Často proto záněty přecházejí, a to rozhodně není správné.

Může dojít až k závažným komplikacím, jako je například poškození ledvin,“ varuje prof. MUDr. Marek Babjuk, CSc. Zánět močových cest a měchýře je sice velmi nepříjemný, ale pokud je včas a dobře léčen, nebezpečný být nemusí. „Akutní forma zánětu vzniká jako okamžitá a náhlá reakce na infekci v močových cestách. Jeho léčba pomocí antibiotik trvá obvykle 3 až 5 dní. Současně je nutný pobyt v teple a dostatečný přísun tekutin,“ dodává Babjuk.

Foto: Shutterstock.com





# Porod miminka – jedinečné rozhodnutí ve výjimečné chvíli

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

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

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

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

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



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

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

dnes představují alternativu pro buněčnou terapii a regenerativní medicínu.

**Proč Cord Blood Center?**

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

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

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

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

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

# *Jarní jídelníček*

*Změňte pravidla domácího stravování, než vám dojde energie*





*Zima dává našemu organismu každoročně zabrat. S tou letošní to nebylo jinak. Přemýšlíte, jak odlehčit svému jídelníčku a posílit zdraví rodiny? Přijměte naše tipy, které vychází z jídelníčku předků a moderních výživových trendů.*





## CO PŘIPRAVIT RODINĚ PRO POSÍLENÍ ZDRAVÍ NA JAŘE?

Během jarního období bychom se měli zaměřit na jemné posilování těla vitamíny a minerály, spíše než na drastickou detoxikaci. Jak to udělat? K ozdravení po zimě patří zklidnění žaludku a posílení funkce ledvin. Dopřejte si kaše, polévky a příležitostně vajíčka s bylinkami. Zaměřte se na zeleninu v zelené barvě (zkusit můžete chřest, artyčoky, moringa řasu, kapustu, cukety a dostupné bylinky). Při jídle se soustředte na každé sousto, které pečlivě rozžvýkejte. Dopřejte si na jídlo čas a prostřete si stůl, i kdybyste měli jíst sami. Psychická pohoda má na trávení zásadní vliv.

*Velmi oblíbenými součástmi jarní stravy je naklíčená řeřicha, klíčky vojtěšky, mungo výhonky nebo klíčky z čočky. Naklíčit si můžete vše doma, stačí si ohlídat čerstvost klíčků (klíčky se vám nesmí zapařit). Klíčky jsou totiž skvělou zásobárnou minerálních látek a vitamínů před létem. Můžete si je přidávat na vajíčka, do chleba, do tortilly nebo jako ozdobu vařených a zapékaných pokrmů. Z bylinek jsou dlouhodobě v oblíbenosti kerblík a medvědí česnek. Nezapomínejme ale také na oblíbené stálice, podběl a kopřivu.*

*Připravit si můžete také jídla z mladých kopřiv. Ty pomáhají čistit krev od metabolických zplodin a mírní záněty v těle. Mladé výhonky kopřiv jsou křehké a dají se připravit na mnoho způsobů (např. jako kopřivová polévka, kopřivový špenát nebo vývar s kroupami a kopřivou, nádivka nebo můžete kopřivu přidat do omáček a zapékaných pokrmů). Před přípravou nezapomeňte kopřivu spařit horkou vodou, tím ji zbavíte její štiplavosti.*

## INSPIRUJME SE SKLADBOU JÍDELNÍČKU PODLE PŘEDKŮ

Naši předci upravovali potravu zejména sušením a kvašením (nakládáním). Maso jedli spíše výjimečně (jednou týdně) a moc nemlsali (koláče a buchty se pekly jen občas). Jedli také více neupravených potravin, sladili medem nebo vůbec. Základem jídelníčku byly polévky, kaše a placky. Později se kvůli hladomoru dostaly do oblíbenosti brambory, ze

kterých bylo možno vyrobit obrovskou škálu jídel (šišky, bramboráky, knedlíky, strapačky se zelím, lepenice, aj.).

Nyní máme jídla dostatek, proto bychom měli přijmout do našeho jídelníčku nazpět obiloviny, luštěniny, bylinky, stejně jako chleba z kvásku nebo zelí. Nakládaná zelenina, kompoty a domácí marmelády se těší velké oblibě stále, ale je možné, že řada z nás sklouzne občas z nedostatku času k nákupu produktů (které nám ale nemusí prospívat zdravotně). Při nakupování se řiďte zásadou, že když je seznam složek tak dlouhý, že jej nestačíte v obchodě v rychlosti přečíst, pak byste tento produkt měli vrátit zpátky do regálu a najít vhodnější.

## VITAMÍN D, SELEN A PITNÝ REŽIM – TROJICE PRO ZDRAVÍ

Máte správnou hladinu vitamínu D? Tento vitamín z převážné části získáváme při pobytu na slunci. Částečně můžeme nedostatek pohybu venku kompenzovat obohacením jídelníčku o ryby

(ale to pouze v případě, že netrpíte histaminovou intolerancí nebo alergií na ryby) nebo doplňováním syntetického vitamínu D v tabletách. Nezapomínejte na to, že i konzumací vaječného žloutku, másla nebo hovězích jater, můžete tento vitamín doplňovat. Nedostatek vitamínu D má vliv na imunitní systém, svaly a kosti. Vitamín D patří do skupiny vitamínů rozpustných v tucích, proto je i jeho nadbytek nebezpečný. Množství vitamínu D v těle lze určit z krevních testů (buď jako součást rozboru krve přes praktického lékaře nebo jako samoplátci).

Pro správnou funkci imunitního systému potřebujete také selen a zinek. Zásobárnou selenu jsou ořechy, slunečnicová semínka, luštěniny, ovesné vloč-







*„S pohankou v těle.*

*žijete zdravěji a déle!“*

# Pohankový mlýn Šmajstrla s. r. o.

Frenštát pod Radhoštěm, Kopaná 806

Pohanku v našem mlýně na Valašsku loupeme mechanickým způsobem po vzoru našich předků, s tradicí od roku 1861. Dnes již pokračuje pátá generace pohankových mlynářů Šmajstrlů. Pohanka se zde pěstovala po staletí. Dnes se opět, po krátkém útlumu, dostává na své místo v kuchyni pro své výživové vlastnosti – vitamíny, prvky, aminokyseliny, bezpečnost a je lehce stravitelná.

První z generace mlynářů zpracovával pohanku pod úpatí hory Radhošť z frenštátské strany. Po čase se mlýn přestěhoval o pár set metrů níže, do Frenštátu na Kopanou. Na tomto místě loupeme pohanku dodnes, i když ty staré stroje nahradily nové, ovšem stále u nás vymyšlené a vyrobené. Produkce se rozšířila i na výrobu těstovin, extrudovaných výrobků (křupek, kaší) a také máme k dispozici pohankové polštáře, dekorace a hračky.



tel.: +420 605 418 575, +420 731 822 093

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

ky, maso a libová šunka. Určité množství selenu mají také banány. Zinek je další prvek důležitý pro obranyschopnost (antioxidant). Jeho správnou hladinu udržíte zejména vyváženou pestrou stravou. Najdete jej v dýňových nebo slunečnicových semínkách, sýrech, mase, rybách nebo pivních kvasnicích. Trpíte-li na sníženou funkci štítné žlázy, pak je vhodné zinek doplňovat také ve formě tablet. V poslední době se také diskutuje vhodnost užívání quercetinu (účinný flavonoid) s výše uvedenými vitamíny.

Pijte přiměřeně, zejména čistou vodu, bylinkové čaje. Nezapomínejte, že nadbytek tekutin může být stejně rizikový jako jejich nedostatek. Zejména u lidí, kteří mají problém s ledvinami, srdcem nebo lymfatickým systémem. U lidí trpících na otoky je vhodné 2/3 tekutin přijmout v dopoledních hodinách a 1/3 v těch odpoledních. Pro tyto účely je vhodné popíjet odvar z petržele, která pomůže přebytečnou vodu z těla vyloučit.

### A CO NA SVAČINU DĚTEM?

Co dáváte dětem na svačtinu? Jablka, kompoty nebo jablečné výživy? Jaké ovoce lze na jaře vůbec doporučit? Měli bychom se držet pravidla sezónnosti. Začátkem jara můžete rodině nabízet křížaly a semínka, později přidávejte první ovoce – třešně, jahody nebo kamčatské borůvky. Zkoušejte děti zapojit do přípravy smoothie a koktejlů. S citrusovými plody a cizokrajným ovocem buďte v jarním období raději opatrní (zejména v případě alergiků s komplikovaným průběhem jarní pylo-ve sezóny).

**Tip pro mlsouny:** Upečte si granolu. Pro její výrobu můžete použít ovesné nebo špaldové vločky, které smícháte se semínky a sušeným ovocem podle vaší chuti a zapečete to s několika lžícemi medu. Přidat můžete třeba plátky mandlí, kokosové lupínky nebo oříšky.

Vše dobře promíchejte. Pečte 30 minut při 160 stupních (nezapomeňte si vyložit plech pečícím papírem). Poté dobře

*Na jaře si tělo říká o odlehčení stravy, očištění, chce se zbavit nabytých tukových zásob, potřebuje doplnit chybějící vitamíny a minerály.*

uskladněte do dózy s víčkem. Podávat pak můžete jako jednoduchý dezert ze zakysané smetany s granolou.

### NEDĚLEJTE STÁLE STEJNÉ CHYBY PŘI STRAVOVÁNÍ

Nemučte se hladem, ale zjistěte, jaký je váš bazální (základní) metabolismus. Toto číslo vám napoví, při jakém množství přijímané energie můžete fungovat. A také, kolik pohybové aktivity potřebujete vykonat, abyste si mohli odlehčit od kil a vody (odpadní vody vznikající při metabolismu). Nevíte, kam se pro takové měření obrátit? Poptejte se u svého praktického lékaře, na obezitologii, diabetologii, atp. Po celé ČR je také síť měření přístroji InBody, kde by vám vyškolené personál měl pomoci výsledky nejen naměřit, ale také je interpretovat.

Možná ale bojujete s motivací nebo jste už ztratili naději. Otázka, kterou si musíte položit je, zda znáte svoje tělo dobře. Víte, které potraviny vám nedělají dobře? Zkuste si svoje jídelní návyky

### Co je přerušovaný půst?

Přerušovaný půst je způsob stravování, kdy dáte svému tělu čas, aby si odpočinulo od zpracovávání potravy. Během tohoto režimu hlídáte přesný čas, kdy jíte a kdy tělo odpočívá (a tento interval dodržujete). Velmi rozšířeným je systém 16/8 (v časovém oknu můžete během osmi hodin jíst a šestnáct hodin dáváte tělu odpočinek). Např. jíte naposledy ve osm večer a poté zase až další den po dvanácté. Někteří lidé zařazují půsty jednou týdně nebo při úplňku a novoluní (píjí se zeleninové a ovocné šťávy).

a preference zmapovat. Zapisujte si potraviny, které vám chutnají a trávíte je snadno do jednoho sloupce a do druhé

ty, které vám působí zdravotní obtíže. Jste-li klientem alergologie, imunologie, budete mít pravděpodobně seznam alergenů, se kterým můžete pracovat (některé potraviny jdou tzv. do kříže s pylovými alergiemi).

Očistní pusty nejsou pro každého. Např. lidé s Crohnovou chorobou si musí dát pozor na vlákninu a semínka, lidé s histaminovou intolerancí zase na potraviny, které obsahují nebo zvyšují histamin v těle. Jakkoliv jsou pusty lákavé, lze je doporučit bez výhrad pouze zdravým jedincům, kteří nemají fyzicky vyčerpávající zaměstnání. Není vhodný pro těhotné a kojící, děti, osoby citlivé na pokles krevního cukru, podvyživené lidi a rekonvalescenty.

### ZDRAVOU STRAVU DOPLŇTE PŘIROZENÝM POHYBEM

Chůzi se nevyhýbejte. Je nezbytná pro fungování peristaltiky střev a trávení. Chůze je zdravá i chronicky nemocné. Díky ní si posilujete plíce, krevní oběh a tím i výdrž a odolnost. Zkuste si svoje procházky nebo pochůzky postupně prodlužovat. Je umění poznat, kde je vaše hranice, za kterou byste už byli tak vyčerpaní, že by vás to odradilo od pohybu v dalších dnech. Tu nepřekračujte. Počkejte si na výsledky svého snažení raději několik týdnů. Pokud jste se nehybali delší dobu, začněte na několika stovkách kroků a snažte se dostat na šest tisíc kroků, což jsou asi čtyři až pět kilometrů za den. Zdravý člověk by měl pro udržení kondice ujít kolem osmi až deseti tisíc kroků denně. Nepochybně se s ostatními, ale pokud soutěživost potřebujete, kupte si krokoměr a zapojte se do některé z komunit, která se chůzi věnuje.

Text: Hana Moualla,  
foto: Shutterstock.com



# NOVINKY Z KRUHU



1.saz 69,-

10ks frigo sazenic 390,-

## Maranell® - superpřevislý jahodník

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



99,-

## Beztrnný maliník GLEN AMPLE®

vynikající velkoplodá odrůda s vysokou a pravidelnou plodností. Velké plody mají skvělou chuť.



49,-

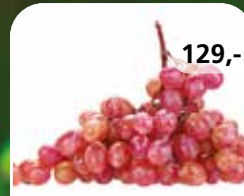
Belamcanda – Anginovník tradiční a velmi účinná čínská léčivka, lze pěstovat v bytě i na zahradě



1pár samec + samice 298,-

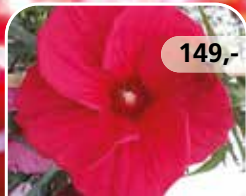
## Mrazuvzdorné KIVI SUPER JUMBO

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



129,-

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



149,-

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



12ks od 139,-

Jahody stáleplodící od června až do zimy opakovaně přinášejí záplavu chutných plodů.



189,-

NOVINKA

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



12ks od 89,-

SUPERCENA

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



199,-

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



99,-

Zimolez Kamčatský velkoplodé úrodné odrůdy s chutí borůvek, zrají již koncem května!



149,-

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



149,-

## Velkoplodá líska Tonda Romana

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



249,-

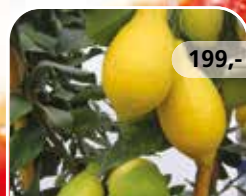
NOVINKA

Balkonový maliník Goodasgold® Dorůstá výšky do 100 cm a díky tomu ho lze bez problémů pěstovat v nádobách. Sladoučké plody zrají od konce června až do zámrazu.



149,-

Maliník SUMMER CHEF® patří mezi nejlahodnější jednoploidní maliníky. Veliké a mimořádně chutné plody dozrávají od začátku července



199,-

Citroník LISA - šťavnatý velmi úrodný citroník vhodný i do bytu. Tyto řízkované sazenice velmi brzy a bohatě plodí.



189,-

## Fíkovník Violette Dauphine

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



99,-

## Maliník červený Veten

je skvělá odrůda zrající ve druhé polovině července. Plody jsou veliké a mají tmavě červenou až fialovou barvu.



129,-

## Angrešt Mme Sansouci

červený keřový angrešt zrající v červenci. Sladké aromatické plody bez ochmýření!!! Velmi odolný



Od 149,-

## Ovocné stromky

sloupovité i klasické - jabloně, hrušně, meruňky, broskvoně, nektarinky, třešně, višně

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

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

e-shop:

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

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

OD NÁS TO ROSTE



## POSKLÁDEJTE SI SVÉ VLASTNÍ NÁUŠNICE

Každá žena si zaslouží kvalitní šperk, který podtrhne její osobnost a zapíše se do paměti každému, kdo jej spatří.

Aby ale šperk mohl tato kritéria splňovat, musí být originální a zároveň variabilní. A přesně to vystihují náušnice a přívěsky od holandské značky Eline Rosina pro niž jsou typické luxusní šperky za dostupné ceny.

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



## ALPA GEL KAŠTAN

Účinné látky v kaštanovém extraktu a rozmarýnová silice mají uklidňující a osvěžující účinky, příznivě působí na cévní systém, především na žíly. Je určen k ošetření nohou unavených po celodenním stání, k omezení pocitu "těžkých nohou".



### Heboučkový zajíček pro nejmenší

Hledáte pro své miminko krásnou látkovou hračku, ke které se přitulí a bude mu úžasným kamarádem? Zkuste jemnoučkový dotyk **nové kolekce zajíčků BUNNY** značky Canpol babies – výjimečně **měkoučká bavlna** je velmi příjemná a zajíčky mají **přírodní lněné oblečení**, které odráží nejnovější trendy. Můžete se těšit na jemné barvičky pro kluky i holčičky. V kolekci BUNNY najdete velkého látkového zajíčka nebo zajíčka s chrastítkem, které rozvíjí také sluch miminka a podporuje zábavu.

facebook.com/CanpolbabiesCR | instagram.com/canpolbabies\_cz | Canpol babies Česká republika

Síla přírody & jemnost. Vyzkoušejte dětský mycí gel v bio kvalitě od značky Ecowell. Mytí tělíčka, vlásků a ručiček proměníte v zábavnou hru.

K dostání na

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



249 Kč

## Apetister junior

doplňk stravy

**Sirup s příchutí maliny a černého rybízu pro děti od 3 let.**

Podpora chuti k jídlu díky extraktu z bedrníku anýzu, extrakt z máty peprné napomáhá správnému trávení.

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

Doplňk stravy v tekuté podobě. Doplnky stravy nejsou náhradou pestré stravy. Vyvážená, pestrá strava a zdravý životní styl jsou důležité.



AFCZ\_ApeJUN\_6\_04/2021



## LEGO® DUPLO® VLÁČEK SE ZVÍRÁTKY (10955)

Při stavění modelu, řazení vagonů a umístování zvířátek do vláčku rozvíjejí děti jemnou motoriku a zkoumají svět kreativního hraní.

Inovativní funkce, mezi něž patří i pohyblivý krk žirafy, přispívají k ještě zábavnějšímu hraní. Stavitelské kartičky s předlohami modelů ve skutečné velikosti dětem umožňují pokládat během stavění kostky přímo na obrázky



## CANESTEST – TEST PRO SAMODIAGNOSTIKU VAGINÁLNÍCH INFEKČÍ

Boj s vaginálními infekcemi může snižovat vaši sebedůvěru a kontrolu nad vlastním tělem, o nepříjemných pocitech vůbec nemluvě. Canestest vám pomůže diagnostikovat se sama s přesností výsledků více než 90 % přímo z pohodlí domova.

Jedná se o řešení, které vám vrátí kontrolu nad intimním zdravím a umožní vám zvolit správnou léčbu k efektivnímu potlačení infekce, aby se váš život vrátil zase do normálu.

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



zdravotnický prostředek

L.CZ.MKT.CC.02.2021.2194







### RODINNÉ KLUBKO

V každé rodině to vře a klokotá... láskou, ale i situacemi, které přináší sám život. Rodina je jako klubko. Klubko svázané láskou, co narůstá s přibývajících společnými roky, prožitými událostmi, co skrývá malá i větší tajemství, bolesti i prohry. Platí to i pro rodinu Sary a Vlada. Jejich klubko je velké, protože mají čtyři děti a pořád se u nich něco děje. Ale co když se klubko naruší? Co potom?



### JULIČINA PEKÁRNA

Příběh čtyřicátice Kláry, jejíž život je naplněn vším podstatným – láskou, přátelstvím i sny. Sny, které se jí zdají v noci, ale i těmi, které sní přes den. Touží jet do okouzlivé Francie a poznat místa, které zná jen z internetu a knížek. Když do jejího života vstoupí Anna, bývalá milénka jejího otce, její dny se náhle začínají měnit a nic není jak bylo předtím.



### SLIB

Dvě kamarádky, dva rozdílné osudy. Alice, veterinářka, je šťastně vdaná, má dvě děti, fenku Doru, práci, která jí baví, a spoustu snů. Ten největší je cestovat a poznávat jiné země, a právě proto plánují s manželem cestu po Evropě.

Iveta, novinářka, je svobodná a bezdětná. Miluje svou práci, domek na kraji Bratislavy, psa Dana a výlety po Malých Karpatech. Ke štěstí nepotřebuje ani chlapa, ani děti, jak s oblibou tvrdí.

Dvě šťastné ženy. Cesty osudu jsou však nevyzpytatelné...

### RENDEZ-VOUS S MÚZOU

Všechno, co osmačtyřicetiletá čerstvě „single“ spisovatelka Maggie Blissova potřebuje, je začít pracovat na nové knize. Jenže ze sebe nemůže nic kloudného dostat, právě se rozešla se svým přítelem a tvůrčí blok se jí nedaří prolomit. Je zoufalá. Naštěstí má pro ni její literární agent a kamarád Lee řešení – Paříž!

Krásný byt s milou a elegantní hospodyní připravenou splnit každé její přání – teď už přece nemůže práci na rukopisu nic bránit. Ostatně, kde jinde by na autorku romantických příběhů měla čekat inspirace, když ne v srdci města světél, lásky a kultury? Sen o hvězdné kariéře nikdy nebyl víc na dosah...



### PEKÁRNA S VŮNÍ SKOŘICE

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

Kromě domu totiž Lovisa zdědila i hořké nepřátelství mezi dvěma větvemi rodiny, Lindegrenovými a Halleholmovými. Místní magnát Reuben Halleholm ji nejen od dětství nenávidí, ale teď se jí pomocí intrik snaží přimět, aby v podnikání neuspěla a dům mu prodala.



### RUŠTINA PRO SAMOUKY A VĚČNÉ ZAČÁTEČNÍKY + MP3

#### Moderní učebnice ruštiny

Učebnici přivítají všichni zájemci o přehledné a zábavné studium ruštiny, protože mohou počítat s velkým pokrokem - po zvládnutí učiva dosáhnou úrovně B1 Evropského referenčního rámce. Kniha je vhodná pro samouky, ale poslouží také studentům různých typů škol. V knize naleznete aktuální slovní zásobu, frazeologii, zákonitosti gramatiky, slovníčky, cvičení a zajímavě podané reálie, takže v běžných situacích budete schopni aktivně komunikovat slovem i písmem. Nahrávku namluvili rodilí mluvčí.



### KDO TU BYDLÍ?

#### Nové vydání kultovního leporela, které bavilo už rodiče dnešních dětí

Dům je plný lidí a kolem něj je město plné zajímavých míst... Co všechno se tam během dne i v noci děje? To děti zjistí spolu s hlavním hrdinou příběhu, jeho malou sestřičkou a kamarádem Kubou: podívají se do školky, na pískoviště i do nemocnice. A dokonce pojedou vlakem k babičce na venkov a tam je teprve co k probádání! Bohatě ilustrované dvoustrany vybízejí ke zkoumání a objevování veselých detailů – s tímto leporelem je zkrátka legrace až na půdu.



### DENÍK JÓGA MATKY

#### Je rodinný život dostatečně duchovní?

Odjet do Indie a přijet jako nový, osvícený člověk je jedna věc. To jde skoro samo, to mi věřte. Ale jak řekl jeden moudrý muž, tou pravou sádhanou, tedy duchovní praxí, je rodinný život. Jak si vedu s malou v náručí, manželem odcházejícím brzy ráno do práce, hračkami po celém obýváku, velkým prádlem a neumytými okny? Vydejte se spolu se mnou za zdi jógových studií, na cestu za poznáním skutečné jógy.



### MARKÉTA V TROUBĚ

Foodbloggerka Markéta Chovancová připravuje v troubě i na plotně lahodné pokrmy od jara do zimy. Chcete nahlédnout do její kuchyně a získat tipy do své kulinářské praxe? Pak je tu pro vás Markétina sezónní kuchařka členěná podle ročních období. S využitím aktuálně dostupných surovin s ní vytvoříte klasické moučníky, lehké dezerty, nadýchané pečivo i skvělá zapečená jídla. Inspirovat se můžete i úchvatnými fotografiemi, z nichž se vám budou sbíhat sliny!



### ČAS NA TE.BE

Šikovných a kreativních lidí není nikdy dost – a právě proto vznikl lifestyleový a hobby pořad Čas na TE.BE. Herečka, dabérka a zpěvačka Tereza Bebarová v něm dává prostor všem lidem, kteří něco umějí a vytvářejí. Nechte se inspirovat knižním výběrem z jejich nejlepších vychytávek! Tereza vás provede praktickými tipy pro domácnost, zahradu i kuchyni a přizve si k tomu třeba i cukráře Josefa Maršálka, jehož recepty vám zaručeně osladí život.







# DOJÍMÁ MĚ

## I REKLAMA NA PRACÍ PRÁŠEK

---

**Krásná, chytrá, skromná i úspěšná.** To je výbava rozhlasové a televizní moderátorky Zory Hejdové (30), která navíc umí být prostě šťastná a radovat se z maličkostí. Z televizní obrazovky ji znáte coby moderátorku televizní Snídaně s Novou nebo Česko Slovenské SuperStar a její hlas máte zase spojený s Evropou 2. Je také možné, že ji sledujete na sociálních sítích, protože tak zvaných followerů má na svém instagramovém účtu přes 260 tisíc.

Začínala v osmnácti letech na rádiu Kiss Proton a už tam se seznámila se svým osudovým mužem, moderátorem Mírou Hejdou (37). Před osmi lety ji Míra požádal před televizními kamerami o ruku a ona řekla ano. Svatbu si užili rok po té, už bez publicity, jen s těmi nejbližšími. Uběhlo sedm let, Zora zásadně zvolnila tempo a už se čile spekulovalo. A po devíti měsících? Čeká krásná moderátorka každým dnem příchod svého prvního miminka a přesto si našla čas na rozhovor pro časopis *Moje rodina a já*.

---

**Obvykle si nelibují v časových přirovnáních, ale taky jsem nikdy nedělala rozhovor za pět minut dvanáct. Zorko, jak se cítíte...za pět minut dvanáct?**

Musím říct se vši pokorou, že je mi pořád moc fajn! Samozřejmě, že ten

**Jak jste prožila těch devět měsíců? Co jste si dopřávala a co chystala?**  
Moc hezky! První trimestr mě sice trápily nevolnosti a migréna, ale pak se všechno stabilizovalo a já jsem si to užívala plnými doušky. Sledovala jsem svoje rostoucí a měnící se tělo

k tomu prostě patří. Mateřství, to je svět sám pro sebe! A každá máma se chce pochopitelně podělit o svůj příběh a má pocit, že její zkušenosti jsou ty jediné správné, ale už to nikomu nezazlívám, beru vše s nadhledem. Ty nejužitečnější rady jsou pochopitelně od nejbližších kamarádek, sestry a maminky. Ty si beru k srdci a jsem za ně ráda!

**A máte naopak vy dneska nějakou radu? Něco, co vám těhotenství usnadnilo, co „fungovalo“ a mohlo by to pomoci i jiným budoucím maminkám?**

Já si myslím, že všechno je hlavně o psychice! Když jste v klidu, užíváte si to a nevsugerováváte si sama nějaké potíže, je to krásný období.

**Když se ohlédnete, která rada pro vás byla v životě nejcennější?**

To asi nedokážu říct. Není to jedna rada, který by mi utkvěla v paměti. Jsou to životní přístupy, příběhy, nadhled..... žít spokojeně a radovat se z maličkostí. Mám pocit, že strašně lidí hledá problémy tam, kde nejsou a trápí se malichernostmi.

**Zda-li čekáte holčičku nebo chlapečka si necháváte s manželem pro sebe, ale určitě máte vymyšlené jméno. Podle čeho jste vybírali? Bude mít jméno po někom blízkém, nebo jste vybrali to nejhezčí z kalendáře?**

Já ten proces výběru jména nazývám takovým „momentálním osvícením“. S manželem jsme to téma jmen pro naše děti otevřeli za těch jedenáct let vztahu mnohokrát a nikdy jsme se neshodli. Takže jsme se smáli, že naše dítě bude bezejmenné. Najednou ale ležíme, díváme se na nějaký film a mně to jméno zčista jasně proletělo hlavou! Vyslovila jsem ho nahlas a Mírovi se okamžitě líbilo. V ten okamžik jsme věděli, že je rozhodnuto a taky že jo! Jméno už tedy máme od čtvrtého měsíce těhotenství jasné.

**Zorko, jste rozhlasová i televizní moderátorka. Kde se cítíte líp, v rozhlasovém studiu nebo před kamerou?**

Mám moc ráda obojí a nedá se to



devátý měsíc už není moc komfortní, ale nemůžu si stěžovat. Díky tomu, že nemám žádné komplikace, jsem mohla skončit ve vysílání až tři týdny před porodem, za což jsem byla ráda. Rádio je moje srdcovka a i když mě čekají ty nejkrásnější povinnosti, bude mi určitě chybět...

a jedla vše, na co byla chuť! A že byla veliká! Stačilo, aby se přede mnou babička zmínila o vdolečcích s povídly a já v půl desáté večer zadělávala těsto! Vážně! (směje se)

**Dostávala jste dobré rady?**

Dostávala jsem dobré a samozřejmě i ty špatné nebo nevyžádané. To







srovnávat, opravdu ne. Pokud bych si ale měla upřímně vybrat, zvolím si vždycky rádio. To kouzlo éteru je nepopsatelné.

**Můžete prozradit nejsilnější profesní momenty?**

Páni, těch bylo. První vysílání v rádiu vůbec. První vysílání Snídaně s Novou. První přímý přenos SuperStar! Dodnes si pamatuju ten čůrek potu, co mi sté-

kal po zádech. To byl asi největší dosavadní adrenalin. Ale i vysílání s Mírou, spousta setkání s uznávanými a zajímavými osobnostmi... tahle profese mi přinesla nepřeberně silných momentů, těžko se vybírají ty nej.



**Váš profesní a soukromý život je hodně spojený, protože s manželem jste se potkala v rádiu už, když jste začínala, pak jste spolu moderovali Snídani s Novou... V čem je to výhoda a v čem ne?**

Já v tom vidím jen samé výhody. Všechno spolu probíráme, sdílíme, přebíráme svoje zkušenosti... mně to vyhovuje po všech směrech! I když možná jedna nevýhoda tu byla! Když jsme spolu moderovali Snídani, taky se nám stalo, že jsme se třeba doma pohádali a pak museli před kamerou fungovat jakoby nic. Ale za těch šest let to bylo asi dvakrát a to je podle mě dobré skóre, ne? (směje se)

**Díky tomu i jednu z vašich velkých životních chvil zachytily kamery a tedy to, když vás Míra Hejda požádal o ruku v živém vysílání. Proč jste řekla ano?**

Protože jsem už tehdy věděla, že to je chlap, se kterým chci strávit život a založit rodinu. To se naštěstí za ty roky nezměnilo, jen jsme plány proměnily v činy.

**S miminkem jste si dali na čas. Hrála v načasování roli současná situace a tedy to, že se spousta natáčení a kultury vůbec zastavila a nemusíte „pouštět práci“?**

Načasování je sice ideální po všech směrech, to je pravda, ale upřímně u nás covid roli nehrál. Vždycky jsem věděla, že kolem třicítky bych chtěla první miminko. Takže ten věkový milník byl pro mě asi zásadní a tak nějak jsem prostě vnitřně cítila, že je čas.

**Povídáte si o tom, jak velkou rodinu byste chtěli, nebo to necháváte na přírodě? Máte přesný plán, kolik dětí budete mít?**

Já jsem vždycky říkávala, že bych chtěla děti tři. Ale postupem času jsem tohle tvrzení přehodnotila a nechávám to osudu! Žiju přítomností, těšíme se na to první a pokud bude

v budoucnu i sourozenec a budu se na to cítit, budu ráda.

**Na sociálních sítích vás sleduje velká spousta lidí. Je to pro vás radost nebo spíš nutná součást vaší práce?**

Určitě to nutnost není, pro mě je Instagram zábava! Měla jsem ho ještě v dobách, kdy o něm většina lidí u nás ani nevěděla a upravovala jsem



si přes něj fotky. Dodnes mě baví a možná právě proto mě sleduje tolik lidí. Zním spousta celebrit, které ho považují za takové „nutné zlo“, které patří k jejich práci, obsah vytváří strojeně a tak trochu z donucení a to není úplně přístup, který pak může přinášet ovoce.

**Jak máte vymyšlené seznámení vašeho miminka s velkým světem? Budou vaši fanoušci sledovat na sociálních sítích jeho či její dětství?**

Vymyšlené to nemám, všechno vždy nechávám na svém pocitu v danou chvíli. Ultrazvuk jsem nikdy nesdíle-

la, to mi dělalo problém, přeci jen do poslední chvíle nevíte, jak to celé dopadne. Uvidíme, jak to bude s miminkem, ale myslím si, že ho sdílet budu! Jsem o tom téměř přesvědčená.

**Žijeme v náročné době, která do slova volá po hezkých zážitcích. Tedy, co vás v poslední době nejvíc potěšilo, pobavilo, rozesmálo?**

Já si myslím, že i v náročné době se dá žít hezky, pokud vás vyloženě netrápí zdraví nebo existenční problémy! Řešit, že nemůžu do jiného okresu, nadávat na vládu a jenom si stěžovat, to fakt není můj styl. My se máme krásně. Doma jsme rádi, věnujeme se pejskovi, těšíme se na mimčo, za mě je to jedno z nejhezčích období vůbec. A dokud nezapnu zprávy, ani nevím, že nějaký covid je. Kéž by to tak zůstalo!!

**A protože se ptám „těhulky“, co vás v poslední době dojalo?**

Mě dojíká i reklama na prací prášek, když je tam miminko, takže hormony opravdu pracují! Naposled to byl film Mamma Mia: Here we go again. Je tam scéna spojená s porodem a hraje do toho píseň I've been waiting for you. No to tekly slzy proudem! (směje se)

**Náš rozhovor jsem se rozhodla skončit netradičně a tedy u hazardu (směju se) Když jsme spolu totiž, Zorko, mluvily naposledy, což je asi dvánáct let, ráda jste hrála poker. Co teď? Je to ještě aktuální záliba?**

Haha, tak to jste mě dostala! Ten mě baví dodnes, ale vzhledem k tomu, že jsme ho vždycky hrávali s partou přátel, tak bohužel teď moc příležitostí není.

**Děkuji moc za rozhovor, přeji co nejpohodovější porod a zdravé krásné miminko!**

Moc děkuji(směje se)

Denisa Kimlová

# PŘEDPLATNÉ MOJE rodina a já

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



## OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

JMÉNO A PŘÍJMENÍ: .....

ULICE: .....

MĚSTO A PSČ: .....

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

VZDĚLÁNÍ: ..... VĚK: .....

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

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

### PROČ SE ROZHODNOUT PRO PŘEDPLATNÉ?

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

### PROČ VOLIT PŘEDPLATNÉ?

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

## Z PŘÍŠTÍHO VYDÁNÍ

### JARNÍ ALERGIE CHYSTAJÍ ÚTOK



DUBEN 2021

**MOJE**  
**rodina**  
a já

16. ročník

Vydává **IN publishing group s.r.o.**

Šéfredaktorka: Mgr. Iva Nováková

Grafické oddělení: Jaroslav Novák

Fotoeditorka: Monika Navrátilová

Jazyková korektorka: Mgr. Barbora Kvapilová

Obchodní oddělení: Petra Lahrachová, Lucie Brůčková

Web designe: carpone

Odborné poradny: MUDr. Eva Vitoušová,

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

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

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

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

Obchodní oddělení tel.: +420 774 584 123

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

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

Registrační číslo: MK ČR E 17058

Mezinárodní standardní číslo ISSN: ISSN 2571-239X

Náklad: 60 000 výtisků

**Za obsah inzerce odpovídá inzerent**



VENICCI



OBJEVTE NOVOU KOLEKCI

TINUM



Další informace naleznete na našich webových stránkách [www.babycool.cz](http://www.babycool.cz)



vileda®



Pro skvělý pocit  
z domova



ZNÁTE  
Z TV

## Vileda 1.2 Spray Max mop

- Plochý mop s oboustrannou mycí hlaví, rozprašovačem a velkou nádržkou pro rychlý a efektivní úklid vašich podlah, který šetří váš čas.
- Díky oboustrannému otočnému mycímu návleku dokáže umýt dvojnásobnou plochu oproti mopu 1.2 Spray.
- Mikroaktivní vlákna pohtlí a setřou mastnotu a šmouhy a abrazivní vlákna odstraní i zaschlé nečistoty.
- Nádržka je odnímatelná s objemem 750 ml.
- Náhrada se ždíme ručně.
- Náhradu je možné zakoupit samostatně.
- Mikrovlákna odstraní bakterie z povrchu pouze pomocí vody. Tenká mikrovlákna fyzicky perfektně přilnou k povrchu podlahy, kde zachytí nečistoty a více než 99 % bakterií a virů\* a odstraní je pryč bez nutnosti použití chemikálií.



\*Odstraňuje bakterie E.coli, zlatého stafylokoka a bovinní koronavirus z dřevěných podlah a keramických dlaždic, testováno externí laboratoří.