

17. ročník
DUBEN 2022
ZDARMA

MOJE rodina a já

MICHAELA TOMEŠOVÁ

Mateřství mě učí mít se ráda



Pro skvělý pocit
z domova



Vileda 1.2 Spray Max mop

- Plochý mop s oboustrannou mycí hlavicí, 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 běžným sprej mopům.
- Mikroaktivní vlákna pohltnou a setrou mastnotu a šmouhy a abrazivní vlákna odstraní i zaschlé nečistoty.
- Nádržka je odnímatelná s objemem 500 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.

Obsah



4

Čekáme miminko

14

Aby jedlo zdravě - dětská výživa od A do Z

24

Kdo si hraje nezlobí: hračky a hry

34

Kam s dětmi za relaxací a pohodou

44

Malý průvodce zdravým jídlom

56

Dobrou noc

62

Zdravý střevní mikrobiom je klíčem k dlouhému životu

66

Péče o zdravé intimní partie, hygiena a kosmetika

70

Přivítat jaro krásná

76

Krásné vlasy, vstupenka do světa krásy...

80

Naučte se relaxovat, budete lépe spát...

Rozhovor

92

Michaela Tomešová

Mateřství mě učí mít se ráda



Editorial

Velikonoce jsou takovým předělem mezi starým a novým, počátkem a nadějí. Velikonoce tu máme za 14 dnů a 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... Ke stínu covidu, který nás doprovázel dva roky, se přidal stín, který nikdo z nás nečekal. Stín války. Hrůzy, který přináší tisíce mrtvých a to nejen z řad vojáků, ale i dětí, žen a starých lidí. Svět se zbláznil, máte chuť si říct, ale možná se zbláznil jen jeden diktátor a svět jen neví, jak se s tím vypořádat.

Možná jde o další zkoušku toho, jak moc dokážeme být empatičtí, solidární, jak moc ze svého komfortu dokážeme obětovat pro druhé.

Bohužel se bojím, že první vlna solidarity, která nás ukazovala ve velmi příznivém světle, pomalu odchází...

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

Iva Nováková

Titulní foto: New You

Čekáme miminko

Pozitivní těhotenský test. Radost, obavy, plánování. Co bude dál? Jistě se vám honí hlavou podobné myšlenky. Těhotenství, porod, šestinedělí... Jedno je jisté, právě vstupujete do nové životní etapy. Provedeme vás jí krok za krokem.

Pokud jste právě na těhotenském testu objevila dvě modré čárky, pravděpodobně vás zaplavila vlna bezbřehé euforie a radosti. Hned za ní ji asi následuje vlna strachu, aby vše dobře dopadlo, abyste miminko přivedla na svět zdravé. Tyto pocity se jistě stále prolínají a střídají. Je to doslova vlnobítí.

Těhotenství se počítá od od prvního dne poslední menstruace. Při správném průběhu trvá čtyřicet týdnů. Ty se rozdělují do tří trimestrů, v kterých vás

čekají nejen velké fyzické a hormonální změny, ale také mnoho lékařských prohlídek, vyšetření a příprav na samotný porod. Pro některé nejkrásnější období života, pro jiné náročné chvíle plné fyzických a psychických těžkostí. To vše ale pomáhá překonat vidina zdravého miminka, kterého se dočkáte cca za 280 dnů.

I. TRIMESTR

Máte před sebou prvních třináct týdnů nové životní etapy. Je možné, že

vás postihují ranní (případně celodenní) nevolnosti, únava bolesti v prsou, zvracení. V „jiném“ stavu naprosto normální. Každopádně byste se měla mezi 5. a 10. týdnem vypravit ke svému gynekologovi, který vám udělá ultrazvuk, odebere krev a moč, potvrdí vaše těhotenství a pozve vás do těhotenské poradny.

V následujících týdnech vás čeká řada vyšetření, jako je EKG, zubařská prohlídka, počítejte s pravidelným sledováním krevního tlaku, odběry krve a moči



a také budete u lékaře pravidelně stoupat na váhu. Kolem 10. týdne dostanete těhotenskou průkazku. Ve 12. týdnu, kdy pomalu končí první trimestr, vám lékař nabídne ultrazvukový screening plodu, který má odhalit riziko vývojových vad.

V prvním trimestru se budete adaptovat na divoké změny. Měla byste se zaměřit na zdravý životní styl. Vypustit alkohol, eliminovat kofein, pozor také na rizikové potraviny, k nim patří syrové maso (tatarský biftek), plísňové sýry, některé bylinky atd.

Strava

Rozhodně není potřeba jíst za dva, jak doporučují mnohé babičky. Nevолnosti vám to zřejmě ani nedovolí. Hlavně si uvědomte, že to, co sníte, předáváte i tomu maličkému uvnitř vás, a významně tím můžete ovlivnit jeho zdraví. Od nevolností vám pomůže pravidelná strava po menších porcích. Určitě snídejte, i když jste dosud třeba nebyla zvyklá. Klidně mějte pár piškotů na nočním stolku. Uleví vám při návalu nevolnosti. Snažte se o zdravý a pestrý jídelníček, celozrnné výrobky, mléko – ideálně kysané produkty, maso, ryby, vejce, dostatek ovoce a zeleniny. Zdravé tuky vám zajistí například avokádo, olivový olej...

Zřejmě budete potřebovat i doplňky stravy. Přidejte kyselinu listovou, která je v době těhotenství velmi důležitá, protože při jejím nedostatku hrozí miminku například rozštěp páteře. Kde ji najdete? Ve vejcích, celozrnném pečivu, obsahují ji banány, špenát, brokolice či růžičková kapusta. Doporučuje se užívat i do-



plňky stravy s kyselinou listovou.

Nezapomínejte také na dostatek železa, protože těhotné ženy jsou ohroženy anémií. Najdete ho v červeném masu (ale pozor, ať je dobře tepelně zpracované), obsahují ho dýňová semínka, slunečnice či ořechy. Něco ho má i špenát, ale rozhodně z vás Pepek námořník nebude. Měla byste jíst potraviny bohaté na jód, jako jsou mořské ryby, řasy, ale i mléčné výrobky, ze zeleniny rajčata, česnek či cibule. Ale najdete ho i v ovoci, například v malinách.

Pohyb

Jestliže jste dosud byla zvyklá pravidelně cvičit, můžete v tom pokračovat, pokud se cítíte dobře a nemáte žádné zdravotní komplikace. Určitě je ale dobré se o tom poradit se svým lékařem. Cvičte ale jen tak, aby vám to bylo příjemné. Nepřetahujte se. Ucíťete-li únavu, odpočívajte. Jestliže jste se dosud vyhýbala fyzické aktivitě, nedoporučuje se vrhnout na cvičení právě teď, abyste všechno dohnala. Měla byste se také vyhýbat sauně a extrémním teplotám.

Chystáte se odletět na dovolenou? Neměl by to být zásadní problém, ačkoliv první týdny mohou trochu zvyšovat riziko. Raději se poradte s lékařem nejen o samotné cestě, ale i o pobytu v konkrétní destinaci.

Co vás může zaskočit

V prvním trimestru vás možná vystraší lehké krvácení. Nemusíte hned panikařit, stává se to na začátku těhotenství, kdy se oplodněné vajíčko usazuje do děložní sliznice. Zpozornět byste měla v případě dalších potí-



VY NOSÍTE MIMINKO, MY NOSÍME TAŠKY

VŠE PRO VÁS I VAŠEHO BUDOUCÍHO
DROBEČKA NA JEDNOM MÍSTĚ

Mějte více času na sebe a své nejbližší. Zaregistrujte se do Rohlíčku, klubu plného výhod pro nastávající rodiče a rodiče s dětmi do 12 let.

**REGISTRUJTE SE RYCHLE
A ZDARMA**
Vyzkoušejte výhody
na vlastní kůži



rohlik
.cz





Když nás trápí intolerance

Intolerance (či nesnášenlivost) je následek neschopnosti organismu strávit některou složku potravin. Může se stát, že se tato intolerance projeví právě během těhotenství.

Mezi potraviny, které nejčastěji vyvolávají intoleranci, patří kravské mléko a obiloviny – konkrétně jde o intoleranci laktózy a lepku. Potíže však může způsobovat i celá řada dalších potravin, jako jsou různé druhy ovoce, zeleniny, oříšků nebo masa.

Snížená schopnost trávení laktózy se podle celosvětových statistik v různé míře objevuje zhruba u pětadesáti procent populace, intoleranci lepku trpí přibližně šest procent lidí. Zajímavostí je, že vysokou toleranci vůči laktóze mají severoevropské národy, zatímco američtí indiáni a Eskymáci schopnost trávit laktózu zcela postrádají.

ží, bolesti apod. Nikdy neuděláte chybu, když zajedete k lékaři.

Zaskočit vás mohou výtoky. Stává se to, protože děložní hrdlo má hlenovou zátku, která brání vstupu infekcí. Mohou vás také postihnout bolesti v podbříšku.

II. TRIMESTR

Říká se, že po prvních třech měsících můžete svou radostnou novinu rozhlásit do světa. V té době by měl být už spontánní potrat, který hrozí v prvních týdnech, zažehnán. Dalších třináct týdnů

nů byste si mohla užít. Vaše hormony se pomalu adaptovaly na nový stav, vše se zklidní, i vaše ranní nevolnosti. Ustoupily potíže a břicho ještě není tak velké, aby vám komplikovalo pohyb. Zřejmě se vám vrátila energie, které se vám v prvním trimestru tak nedostávalo. Je možné, že se cítíte jako znovuzrozená, záříte štěstím, zlepšila se pleť i vlasy.

Na začátku druhého trimestru byste se měla zaregistrovat do porodnice, kterou jste si zvolila pro porod. Je dobré ji předem navštívit, nechat se provést,

zajímat se, co vše nabízí. Zeptejte se, jakým způsobem se musíte registrovat, každá klinika má jiné podmínky pro přihlášení.

I nadále budete pravidelně chodit na kontroly. Připravte se na další odběr krve, test na těhotenskou cukrovku atd. Kolem 20. týdne vás čeká velký ultrazvuk. Zřejmě se dozvíte i pohlaví miminka a jeho přesný věk. V této době také ucítíte první pohyby.

Děťátko nyní poměrně rychle roste, nelekejte se, že se i vaše hmotnost bude zvyšovat. Nyní už byste měla nepatrně navýšit příjem energie cca o 1000 kJ. Neznamená to, že byste se měla ládovat čokoládou. Zaměřte se spíše na kvalitní bílkoviny. Těch 1000 kJ vám dodá například 100g tvrdého sýra. Stále platí dostatek již zmíněných vitamínů a minerálních látek. V tom pokračujte.

Chcete-li během těhotenství cestovat, pak právě druhý trimestr je nejideálnější. Bez omezení lze létat do 28. týdne. Pak už budete potřebovat lékařské potvrzení. V posledních týdnech vás na palubu nepustí.

Co vás může zaskočit

Postihují vás nepříjemné křeče v nohou? Nemůžete kvůli bolestem spát? Doplňte hořčík a vápník. Vápník je základní stavební jednotkou, a tak ho dítě nutně potřebuje pro vývoj kostí a svalů. Hořčík je skvělým bojovníkem proti křečím, zklidňuje nervy a zajistí vám klid. Jezte banány, celozrnné pečivo, luštěniny, mléčné výrobky... Hlídejte si i pitný režim.

Zácpa! Nenáviděné slovo ve slovníku nastávajících maminek. Právě zácpa vás teď může pořádně potrápít. Střeva vlivem hormonů nepracují tak rychle, tlačí na ně zvětšující se děloha apod. Zácpa může způsobit i nepříjemné hemeroidy, kterými v těhotenství trpí mnoho žen. Pomůžou vám potraviny bohaté na vlákninu, dobře funguje například švestkový kompot. Chce to také dostatečně pít a hýbat se, pokud vám to zdravotní stav umožní.

III. TRIMESTR

Už se asi nemůžete dočkat, až si své miminko pochováte v náručí. Už se to blíží. Vaše tělo má na bedrech velkou zátěž. I to je jedna z příčin bolesti zad. Dítě vám možná nedá spát, protože

ALPA
Aviril
batole

dětský šampon

ALPA
Aviril
batole

dětský krém
na spracování
100% přírodní

ALPA
Aviril

Dětský olej
s azulenem

**JEMNĚ
PEČUJÍCÍ**

DĚTSKÁ KOSMETIKA



PRO MIMINKA JIŽ OD NAROZENÍ

www.alpa.cz

INZERCE

Viburcol

Spokojené dítě, šťastná máma

-  pomáhá uklidnit miminko a utišit pláč
 - když rostou zoubky
 - při mírných bolestech břicha
 - při nespavosti
-  k léčbě příznaků běžných dětských infekcí
 - rýma, kašel, teplota

Viburcol® obsahuje léčivé byliny a minerální látky

Viburcol je homeopatický léčivý přípravek k zavádění do konečníku. Zakoupíte v lékárně bez receptu. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.



-Heel

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

www.viburcol.cz

kope a dává vědět, že je tady. S vyšším stádiem těhotenství se také stupňují návštěvy u lékaře. Čeká vás vícero vyšetření, aby se předešlo kom-

ní. Abyste se zbytečně nestresovala, je dobré se svěřit lékaři. Obvyklým těhotenským jevem je pálení žáhy. Na to vám pomůže jíst v menších porcích,

občanský průkaz, kartičku zdravotní pojišťovny, dále váš i partnerův rodný list, oddací list. Miminku sbalte plenky o velikosti 1, dupačky, ponožky, bavl-



plikacím. V ordinaci budete každé tři týdny, v samotném závěru těhotenství už jednou týdně. Absolvujete velký ultrazvuk, aby se zjistila jeho poloha v děloze, případné vývojové vady, uložení placenty apod. Budete pravidelně připojována na monitor, aby se zjistily srdeční ozvy dítěte.

Měla byste se připravovat na porod. Bude to pro vás velký záhul, a tak v čím lepší kondici bude vaše tělo, tím lépe. Vhodná je těhotenská jóga či jiné těhotenské cvičení. Na kurzech vás naučí správně dýchat a zkontrolují, zda cvičíte správně. Abyste byla klidná a připravená, přihlaste se na předporodní kurz. V této době se může skokově navýšit vaše hmotnost. Ideálně byste během těhotenství měla přibrat něco mezi 10 a 15 kg.

Co vás může zaskočit

Může se objevit výtok i slabé krváce-

eliminovat potraviny, které tyto potíže způsobují. Vyhýbejte se kořeněným jídlům, syceným nápojům, nejezte těsně před spaním. Je možné, že vás vylekalo tvrzení bříška. To se může stát v průběhu celého těhotenství. V posledních týdnech ještě intenzivněji. Stačí větší námaha, stres. Jestliže to pozorujete častěji, informujte lékaře.

Pár obecných rad

Pamatujte, že jste s miminkem intenzivně propojena. A tak vnímá vše, co děláte, říkáte, jak fungujete. Reaguje na to, když se radujete, vnímá, že se trápíte. Proto je dobré dát se do pohody, hodně se smát a komunikovat s ním. Miminko vnímá váš hlas i dotyky. Je dobré si sepsat porodní plán s tím, jak si vedení porodu představujete. Měla byste mít po ruce sbalenou tašku do porodnice. Budete s sebou potřebovat dokumenty: Těhotenský průkaz,

něné rukavičky, čepička, zavinovačku, látkové plenky, žínku, olejíček, krém na opruzeniny, vlhčené ubrousky, osušku, svetřík, případně dudlík. Nezapomeňte ani na sebe. Budete potřebovat asi osm ks jednorázových kalhotek, kojící podprsenku, vložky do podprsenky, rozepínací noční košili, pantofle, župan, do sprchy jsou vhodné gumové žabky. Samozřejmě hygienická potřeba a přibalte si i krém na bradavky.

Výbavička

To je ta hezká stránka příprav na příchod miminka. Rozněžňujeme se v obchodech nad roztomilými oblečky. Nenechávejte vše na poslední chvíli. Vybavení i oblečení pořizujte průběžně. Pomůže vám plán. Pořídte kvalitní postýlku, kočárek, vaničku, práci vám usnadní přebalovací pult. Budete potřebovat autosedačku, případně nosítko. Ideální je poptat se v blízkém okolí,



Mustela®

Péče **přírodního původu** pro celou rodinu,
pro děti od narození, která je šetrná k naší planetě
a zároveň pečuje o **všechny typy pokožky**.



Pečujeme o pokožku dětí a maminek již od roku 1950.

www.mustela-lekarny.cz /   @mustelaczsk



hodně tím ušetříte. Ne vše musíte mít nové. Uvědomte si, že mnoho věcí ani nepoužijete nebo použijete jen krátce. Miminko v prvních týdnech velmi rychle roste. A výbava je drahá. Pokud byste chtěla všechno nové, pak počítejte klidně s 50 tisíci korun. Hlavně vše s rozmyslem, v klidu a s dobrou náladou.

JAK VYBRAT KOČÁREK

Především záleží na tom, co od kočárku očekáváte a na co ho potřebujete. Jiné požadavky bude mít maminka žijící uprostřed města a úplně odlišný kočárek bude potřebovat ta, která bydlí na vsi obklopené přírodou nebo v horách. Obecně kočárky můžeme rozdělit na hluboké kočárky (určené pro novorozence a malá miminka do cca 8 měsíců), kombinované kočárky (vhodné od narození do 3 let), sportovní kočárky (většinou od 6 měsíců do 3 let) a golfové hole (většinou od 6 měsíců do 3 let, ty praktičtější můžete využít už od narození jako podvozek pro autosedačku 0-13kg).

Před výběrem kočárku byste si měli jako rodiče ujasnit několik parametrů, podle kterých pak budete vybírat mezi jednotlivými modely

- 3 kola nebo 4 kola?
- Nafukovací nebo plastová kola?

- Otočná nebo pevná kola?
- Přehazovací rukojeť či otočné sezení nebo nemusí být?
- Nasazování autosedačky 0-13 kg podmínkou či ne?
- Cenová relace?
- Četnost skládání, požadavky na velikost do auta, do výtahu?
- Požadavky na barvu?
- Zkušenosti z vašeho okolí s nějakými kočárky, které vás ovlivnily?

Takové otázky vám budeme klást i při výběru kočárku v obchodě, je dobré se nad těmito otázkami předem zamyslet.

JAK VYBRAT POSTÝLKU

Nejprve si položte otázky, k jakým účelům a jak často budete postýlku využívat. Pokud hledáte kompaktní postýlku, kterou snadno převezete na chatu nebo na návštěvu k rodičům, bude vám stačit provizorní cestovní postýlka. V případě, že potřebujete plnohodnotnou postýlku na každodenní ukládání dítěte, vybírejte mezi modely z pevných materiálů, jež nabízí lepší větrání matrace i ergonomii při ukládání miminka.

Zvažte také, jak dlouho chcete postýlku používat. Malé postýlky bez polohovací matrace budou pro dítě bezpečné jen do té doby, než si začne sedat, takže ji

po několika měsících musíte vyměnit. Delší dobu vám poslouží postýlky s polohovací matrací, kterou můžete podle pohyblivosti dítěte snižovat tak, aby měly zábranu pořád v dostatečné výšce. Většinou jsou určeny dětem až do 3 let. Nejdéle vydrží rostoucí postýlky, které lze ve chvíli, kdy dítě postýlku přeroste, jednoduše přestavět na menší váleudu.

Bezpečnost produktu

Požadavky na bezpečnost výrobků pro malé děti jsou vyšší než u výrobků pro dospělé, a proto musí mít přehledný návod v češtině, jenž popisuje jak sestavení výrobku, tak jeho používání. Kromě toho by měla být na každé postýlce trvale uvedená evropská norma EN 716-1:2017, která upravuje bezpečnostní standardy dětských postýlek pro bytové použití, dále ryska či jiné značky signalizující maximální výšku matrace a název značky, jméno výrobce, popřípadě prodejce nebo distributora, díky němuž je možné výrobek i s odstupem času identifikovat.

Text: Michala Jendruchová,
foto: Shutterstock.com



Potravinová intolerance/senzitivita je neobvyklá reakce těla na určité potraviny, která se může projevovat několika způsoby. Někteří lidé mohou trpět nesnesitelnými bolestmi hlavy, zatímco jiní trpí nadýmáním, migrénou či kožními nebo dýchacími obtížemi. Uvědomit si, že potraviny jsou katalyzátorem konkrétních symptomů, není jednoduché, protože na rozdíl od okamžitých příznaků potravinové alergie, příznaky potravinové intolerance se často objevují o několik hodin nebo dokonce dní později.

Prevalence chronických stavů, jako je migréna, astma, dermatitida a syndrom dráždivého tračníku, neustále narůstá. Etiologické studie naznačují, že tato onemocnění mohou souviset s nežádoucími reakcemi na potraviny. Četné publikované studie zjistily, že hladiny potravinově specifických IgG protilátek byly významně vyšší u jedinců s prokázanými potravinovými reakcemi.

Přestože potravinová intolerance/senzitivita není přímo životu nebezpečná, neměli byste ji podceňovat. Její projevy mohou velmi znepříjemnit váš každodenní život. Výskyt potravinové intolerance je poměrně častý – odhaduje se, že jí trpí asi 45 % obyvatelstva (AllergyUK). Mnoho lidí má zkušenost s více než jedním symptomem potravinové intolerance.

Po identifikaci pozitivních potravin se doporučuje eliminační dieta, kde se tyto senzitivní potraviny nahradí alternativními. Až 76% lidí zaznamenalo po vyloučení pozitivních potravin výrazný pokles symptomů.

Potravinová intolerance je strašákem, který trápí nejen dospělé, ale i děti, poměrně často právě kojence. Odhalit nesnášenlivost u dospělého člověka je jednodušší, protože umí identifikovat a zejména říci, jak se cítí, zda jaké jsou příznaky. U malých dětí je to už náročnější. Potravinová intolerance se u dětí projevuje mírně odlišným způsobem ve srovnání s dospělými. Symptomy u dospělého člověka jsou doprovázeny převážně trávicími obtížemi, přičemž u dětí se příznaky spíše projeví v podobě ekzémů a kožních problémů, v nižší míře problémy s trávením. Proto je velká pomoc, když rodiče mají možnost otestovat své dítě z pohodlí domova pouze pomocí malého vzorku krve z prstu. Na výběr jsou testy potravinové intolerance od 59 až po 220 potravin.

JAK ROZLIŠIT ALERGIU OD POTRAVINOVÉ INTOLERANCE U DÍTĚTE?

Tuto otázku si klade mnoho rodičů a zejména pokud se negativní příznaky po konzumaci jídla projevují častěji. Symptomy alergie a intolerance na potraviny jsou odlišné a podle následujících reakcí dítěte umíte snáze identifikovat, zda se jedná o alergii nebo nesnášenlivost na některou potravinu.

Pro více informací nás můžete kontaktovat:
info@vital-life.cz
www.vital-life.cz
+420 723 169 029

Alergie	Intolerance/senzitivita
Kopřivka	Kožní problémy
Otok	Nadýmání
Problémy s dýcháním	Plynatost
Problémy s polykáním	Zácpa
Zvracení	Průjem
Anafylaktický šok	Pálení žáhy

*Aby jedlo zdravě - dětská výživa od **A** do **Z**.*

Před nedávnem jste se stali rodiči a než jste se ohlédli, tak se z malého uzlíčku vyklubal malý zvědálek, který na všech čtyřech nebo už po svých, objevuje okolní svět. A to včetně toho, co se kolem něj servíruje za dobroty.



BATOLATA, BATOLATA, HÝBEJTE SE!

Batoletem rozumíme dítě, které je větší než kojeneček, tedy dítě ve věku od 1 do 3 let. V tomto období se najednou z našeho miminka stává už opravdový člověk. Dítě začíná nejen lézt, ale rozpoznává blízké osoby. Na začátku tohoto životního období dítě velmi dozrává mentálně. Zvládne rozpoznat tvary, obrázky, hračky a jiné jeho oblíbené předměty. Také se začnou kloubat první zoubky a dítě začne chápat k čemu slouží lžička. Velice rádo nás pozoruje u jakékoliv činnosti, třeba i u jení jídla. Proto je velmi zaujaté a zajímá ho, co že to dáváme do pusy. Jde to ruku v ruce s tím, že dítě v tomto období má velký výdej energie, a tak ji potřebuje získat zase zpátky. Dokáže si svojí vlastní řečí a posunky říct o jídlo a velice rádo se také občerství samo, když na stole přistane talíř s něčím dobrým.

MLÉKO

Ani po zavedení pevné složky bychom neměli podceňovat roli mléka v jídelníčku batolety. Ať už našemu dítěti dáváme mateřské mléko nebo, pokud matka nemůže z nějakého důvodu kojit, kojenecké mléko, je důležité po zavedení příkrmů na něj nezapomínat, a to ani u starších dětí jako jsou právě batolata. Denně by mělo dítě vypít přibližně 500 ml mléka, rozdělené do několika dávek. Mléko obsahuje živiny nezbytné pro správný růst a vývoj batolety jako je železo a vitamín D. Základem správné výživy v tomto období je však zdravá a vyvážená strava bohatá na železo, vitamín D a další mikronutrienty. V případě, že od jednoho roku začínáme zařazovat obyčejné kravské mléko, je důležité vědět, že do dvou let věku nepodáváme mléko se sníženým obsahem tuku. Spolu s mlékem do jídelníčku zařazujeme i další mléčné výrobky, kterými jsou měkký tvaroh, plnotučný jogurt a sýry bohaté na vápník, dále libové maso, obiloviny, některé luštěniny a kvalitní chléb s větším podílem žitné mouky. Zelenina a ovoce by měly být podávány každý den.

ZÁKLADEM JSOU ŽIVINY

Každý rodič už alespoň jednou pou-

žil velmi oblíbenou větu: "Roste jako z vody". A rozhodně se nemýlí, protože v batoletím věku, tedy mezi 1-3 rokem, děti opravdu rostou velmi rychle a k nezastavení je i jejich vývoj. V prvních třech letech děti téměř zdvojnásobí svoji výšku. A tomu je důležité přizpůsobit i adekvátní množství živin, které v tomto období dostává. Velmi důležitý je přísun železa, kterého batole potřebuje v období růstu až 4x více než dospělý člověk a je žádoucí i zvýšený příjem vitamínu D, jehož dávka by měla být dvakrát větší na kilogram váhy než obvykle. Jako rodiče bychom měli vědět, že v prvních třech letech života se v mozku propojují nervové buňky a tato spojení se upevňují nejvíce a nejrychleji v celém životě. Po třetím roce rychlost i intenzita klesá.

JDĚTE DÍTĚTI PŘÍKLADEM

Většina rodičů to zná, abychom dětem dopřáli to nejlepší a motivovali je k jení zdravě, chystáme a připravujeme veselé talíře na několik způsobů a stejně se pak díváme na děti, jak nad naším dílem sedí, různě posouvají kousky jídla po talíři a nejí. Na to, jak děti přimět k tomu, aby s chutí jedly a hlavně zdravě, existuje mnoho figurů a triků. Jedním z nich je jít dětem příkladem. Mnoha věcem se děti naučí tím, že napodobují své starší sourozence a dospělé. Proto, když chcete děti naučit zdravým stravovacím návykům, měli byste je sami dodržovat. Dobré je dávat si pozor na to, co říkáme a děláme, děti nás vnímají a napodobují. Příště až si budete nabírat salát z mísy, nandejte si pořádnou porci a ještě u toho poznamenejte, jak moc máte salát rádi. Uvidíte, že děti sedící s Vámi u stolu si budou za chvíli na salátu pochutnávat také.

NECHTE JE JÍDLU PŘIJÍT NA CHUŤ

Strava dětí by měla být opravdu pestrá, proto je důležité, aby děti ochutnávaly širokou škálu chutí. Některá jídla dětem zachutnají napoprvé, na jiná potřebují čas než jim přijdou na chuť a některá jídla jim nezachutnají nikdy. Když své dítě chcete naučit jíst něco nového, nechte jej to několikrát vyzkoušet. Dejte jim to klidně do ruky, aby to ochutnaly samy a neměly pocit,

že je do toho nutíme. Jedině tak se nebudou bát novou potravinu zkusit znovu. Pokud jej novinka nezaujme ani po několikerém ochutnání, vyzkoušejte něco jiného, jiný druh zeleniny nebo ovoce. Jak dlouho zkoušet? Přesný počet pokusů nikde není napsaný, zatímco dospělému stačí ochutnat třikrát, dítě potřebuje některé pokrmy ochutnat až jedenáctkrát. Nenuťte děti jíst něco, co jim opravdu nechutná, tím jen posílíte jejich odpor k dané potravine. Nepřestávejte ale dětem nové potraviny nabízet, někdy totiž přijdou na chuť i tomu, co předtím razantně odmítaly.

DEJTE JIM VYBRAT!

Dávat jim na výběr je velmi důležité, zvláště u zeleniny a ovoce, kde by měly mít možnost vybrat si alespoň ze dvou nebo tří druhů. Když se dítě ráno zeptáte, jestli chce pomerančový džus nebo třeba ananasový, učíte je tím rozhodovat se a uplatňovat svoji vůli. Totéž platí i u jídla. Když si dítě může vybrat, jakou zeleninu jako přílohu, jestli karotku nebo hrášek nebo zeličko, uvědomí si, že na jeho názoru záleží. A co je důležité, vybere si to co mu chutná, což znamená, že toho sní více než jednu lžičku.

MĚJTE ZELENINU A OVOCE PO RUCI

To platí především o svačinách, ať už těch dopoledních nebo odpoledních. Když děti přiběhnou domů na svačinu, většinou sáhnou po tom, co je první po ruce. Proto bychom měli zařídit to, aby ovocné, zeleninové a jiné zdravé svačinky byly nachystané tam, kde je děti uvidí jako první. Zaříďte to tedy tak, aby zelenina, ovoce a jiné zdravé svačinky ležely právě tam, kde je děti uvidí jako první. Ať už v kuchyni na lince nebo v ledničce na dosažitelném místě, klidně nachystejte krabičku s ovocem, které si budou moci děti samy z ledničky vytáhnout.

MUSÍ TO KŘUPNOUT!

Téměř všechny děti milují křupavé dobrůtky, ideálně malé kousky, které jsou tak akorát na jedno nebo dvě kousnutí. Hodně oblíbená je syrová zelenina nakrájená na delší kousky, kterou můžeme servírovat s trochou

Jediné kojenecké mléko
s **kyselinou listovou**
v naštěpené formě,
v jaké ji miminko dosud získávalo jen
z mateřského mléka.



- 🌿 Víte, že kyselina listová je účinná, jen pokud ji tělo umí správně přeměnit?
- 🌿 Již naštěpenou kyselinou listovou dokáže každé miminko snadno využít.
- 🌿 Kyselina listová je totiž důležitá nejen v těhotenství, ale i v prvních letech vývoje miminka.

Nic není blíže mateřskému mléku.

Důležité upozornění: Kojení je nejlepší. Výživu konzultujte s lékařem, použití a další info na obalech a combiotik.cz. Dbejte na zdravý způsob výživy dítěte. Potravina pro zvláštní výživu. Metafolin® je registrovaná ochranná známka společnosti Merck KGaA, Darmstadt, Německo. HiPP je jediné pokračovací mléko s bioaktivním folátem Metafolin®.
* Jako všechna pokračovací mléka obsahuje vitamíny C a D přispívající ke správné funkci imunitního systému. PROBIOTIK®: Mléčné kultury L. fermentum vyskytující se v mateřském mléce. Mateřské mléko přirozeně obsahuje probiotické kultury - v individuální variabilitě a množství. PRAEBIOTIK®: Galaktooligosacharidy GOS z BIO laktózy.

jogurtové zálivky do níž si děti zeleninu namáčejí. Stejně můžeme podávat i ovoce, které můžeme podávat třeba jako spíš nebo vykrájené na hvězdičky

tem připravit skvělý jahodový koktejl z mražených jahod, jogurtu a mléka. Budou se olizovat až za ušima! Také do svačinového sendviče je dobré při-

vám měly pomoci stravovat vaše dítě zdravě a vyváženě.

- jídelníček by měl obsahovat takové pokrmy, které se k sobě hodí nejen chuťově, ale i barevně a konzistencí. Zároveň by měly být atraktivní na pohled, protože jak je známo, jíme očima a u dětí to platí dvojnásob
- nikdy bychom děti neměli násilně nutit do určité potraviny nebo jídla jako takového. Přece i nám dospělým občas něco nechutná nebo na to zrovna nemáme chuť. Toto nucení pravděpodobně vyvolá u dítěte obrácenou reakci a k jídlu či potravine si vytváří odpor
- máte radost z nového receptu, ale vašemu děťátku to moc neleze? Nabízejte jej v malém množství
- při zavádění nových druhů potravin se může objevit alergická reakce, proto je dobré zavádět nové druhy ovoce, zeleniny a jiné potraviny postupně s odstupem 2 – 3 dnů, abychom rozpoznali případnou nesnášenlivost některé z nich
- rozhodně dítě netrestejte, když určité jídlo nechce, ale ani neslibujte odměnu, když jídlo sní bez protestů
- s postupujícím věkem může dítě většinu jídel jíst spolu s námi dospělými. Při přípravě jídla zpravidla postupujeme tak, že část hotového, ještě neokořeněného pokrmu oddělíme pro dítě a zbylý pokrm kořením a solí upravíme pro nás ostatní
- určité je dobré dítě při přípravě pokrmů zapojit, protože i díky tomuto si k němu vytvoří kladný vztah a mnohem ochotněji jej pak konzumuje
- i když se nám zdá, že dítě se s jídlem mnohdy loudá, nespěchejte na ně. Je normální, že děti jedí pomaleji než dospělí
- u batolat je velké riziko dušení při jídle. Potraviny, které dítě může snadno vdechnout jsou ty, které jsou tvrdé a nesnadno rozpustné. Proto by dítě mělo jíst v klidu a při jídle rozhodně neběhat. Ovoce a zeleninu vždy rozkrájíme na takové kousky, aby riziko dušení bylo co nejmenší



nebo jiné tvary. Pokud děti odmítají ne tolik oblíbenou zeleninu jako je brokolice nebo květák, zkuste mu nabídnout syrové hlavičky nebo kousky syrové mrkve s trochou ochucené zakysané smetany nebo bílého jogurtu k namáčení. Možná budete překvapeni, jak rychle v něm křupavá zeleninka zmizí.

ZAPOJTE JE DO PŘÍPRAVY

Děti mnohem raději zkoušejí ta jídla, na kterých se mohla podílet. Nesmíme se tedy bát, a děti zapojit. Je skvělé když vidíte jak se svými malými ručičkami snaží umačkat třeba květákové placičky, které po upečení s chutí celé snědí. Nechte je podílet se na vymýšlení jídel – ať třeba samy najdou recept, který se jim líbí.

KOMBINUJTE RŮZNÉ POTRAVINY

Vcelku jednoduchý a účinný způsob, jak děti přimět sníst více zeleniny a ovoce. Jen je třeba být důslední a nezapomínat. Můžeme přidat třeba k ranní porci cereálií do vedlejší misky na plátky nakrájený banán, sýrovou pizzu můžeme ozdobit kousky červené a zelené papriky nebo lze dě-

dat navíc salát nebo kousky okurky či ředkvičky, do kuřecího vývaru kousky mrkve, celeru, petrželky. Možností je skutečně spousta a můžeme hledat jak v odborné literatuře, tak i na internetu, kde je spousta nápadů i od ostatních rodičů, jak dětem nejen naservírovat zeleninu a ovoce, ale zajistit, aby jí snědli co nejvíce.

CO BYCHOM MĚLI VĚDĚT?

Strava dítěte by měla být rozdělena rovnoměrně na celý den. Dávat bychom měli spíše menší porce, ale servírovat je v průběhu dne, protože jedině tak dítě zasytí kvalitně. Mezi jednotlivými jídly nechávejte interval 3 – 3,5 hodiny, aby předchozí jídlo bylo již stráveno a zvýšila se chuť na další pokrm. Rozhodně bychom se neměli řídit našim intervalem stravování, protože u nás je maximum příjmu potravy v odpoledních a večerních hodinách. Jenže dítě má největší výdej energie od rána do odpoledne. Pokud mu tedy hojně podstrojujeme až odpoledne nebo večer, většinu energie přijatou v této době už vlastně nepotřebuje.

RADY NAD ZLATO

Níže najdete důležité body, které by

NOVINKY Z KRUHU



Balení 10ks **149,-Kč**

Sibiřský jilm
záračně rychle rostoucí živý plot



1 saz **69,-**

Maranell® - superpřevislý jahodník
neúnavně roste a plodí až do zimy



od 89,-

Obří borůvky
odrůdy na zahradu i na balkon



od 69,-

Maliniky
velkoplodé, stáleplodící i beztrnné



od 89,-

Sazenice révy
velkoplodé, moštové, bezsemenné i rezistentní



od 89,-

Angrešty
žluté i červené, keřové i stromkové



149,-

Americké ibišky
obří květy až 25cm!!!



od 399,-

Ořešáky roubované
velkoplodé odrůdy



199,-

ŠVESTKOMERUŇKA
odolný a chutný křížencec



12ks **149,-**

Jahody stáleplodící
bohatě plodí až do zimy



199,-

ČAČANSKÁ LEPOTICA
samosprašná výborná švest



229,-

MERUŇKA VELKOPAVLOVICKÁ
nejchutnější ze všech meruňek



299,-

Slivoň Fruca
sloupovitá, raná a velmi úrodná



399,-

Meruňka Golden Sun
vhodná pro sloupovité pěstování



299,-

Sloupovitá hrušeň Decora
velmi brzy a bohatě plodí



12ks **89,-**
supercena

Jahody velkoplodé
desítky výborných odrůd



299,-

Meruňka Kompakta
vhodná i pro sloupovité pěstování



199,-

Švestka domácí
oblíbená a velmi úrodná



199,-

Jabloň Šampion
oblíbená zimní odrůda



199,-

Jabloň Spartan
nádherné červené plody



299,-

Sloupovitá hrušeň Saphira
žluté plody výborné chuti



229,-

Broskvoň Redhaven
nejoblíbenější broskvoň do našich podmínek



229,-

Meruňka Leskora
velmi raná, ale odolná mrazu



299,-

Třešeň Queen Mary
pro sloupovité pěstování, samosprašná



199,-

Slivoň Durancie
vynikající na pálení



199,-

Slivoň Hollywood
nádherné červené listy i plody



199,-

Třešeň Lapins
samosprašná velká chrupka



299,-

Sloupovitá jabloň Bolero
podzimní s výbornými plody



199,-

Malináč Holovouský
oblíbená stará odrůda jableň



199,-

James Grieve
podzimní odrůda s velmi šťavnatými plody

Zasíláme Českou poštou. Ke každé zásilce přidáváme ZDARMA katalog návodů na pěstování. Ovocné stromky se zasílají samostatně. Nelze je balit s ostatními rostlinami. 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

**ovocné stromky a keře,
sadba jahod a růží,
sazenice révy atd...
OD NÁS TO ROSTE**



V neposlední řadě nezapomínejme, že i když je to s dětmi a jídlem někdy boj, tak pro správný vývoj dítěte není nutná jen kvalitní a pestrá strava, ale také dostatek lásky, dobré vztahy v rodině a klidná atmosféra při stolování.

CO PODÁVAT?

I přes to, že rodiče dostávají přesné pokyny od pediatra, kdy a s jakým jídlem začít, tak si pak stejně většina rodičů láme hlavu nad tím, co a jak uvařit, aby to těm našim dětem chutnalo. Co jim tedy vařit, a jak to vařit, aby přísun živin byl vyvážený a zároveň jídelníček našich miláčků nebyl monotónní?

Polévky: Velkým favoritem a stálými mezi jídly jsou polévky. Polévky jsou důležité a u dětí většinou oblíbený pokrm. Můžeme je podávat před hlavním jídlem k obědu, kdy povzbudí chuť k jídlu a připraví trávicí trakt k přijetí hlavního chodu. Jaký druh polévky uvařit? Suroviny na polévku vybíráme tak, aby chuťově a výživově doplňovala celý oběd. Menším dětem polévky

mixujeme a nedáváme jim velké porce, aby je příliš nezasytily a tím jsme je neodradili od dalšího chodu. Polévky jsou skvělé i k večeři. Dochucujeme je přírodně bylinkami a vyhýbáme se pálivému koření a dochucovačům typu vegeta. Namísto toho sáhneme po přírodních dochucovačích jako jsou zelené bylinky.

Maso: Další nedílnou součástí jídelníčku je maso. Do připravovaných pokrmů bychom měli zařazovat nejen maso z drobných domácích zvířat, tedy kuřecí, krůtí, králíčí, hojně by mělo být zastoupené i hovězí maso, které je velmi bohaté nejen na bílkoviny, ale hlavně na železo, které je pro správný vývoj dětí nezbytné. Také bychom neměli zapomenout připravovat ryby, zejména mořské. Vhodným masem pro batolata je také telecí, naopak vepřové maso podáváme velmi zřídka. Maso připravujeme nejčastěji vařené či dušené, musí být měkké a mělo by se dít dobře kousat. Menším dětem maso mixujeme. V žádném případě na dětský

talíř nepatří tučné a kořeněné masité pokrmy, k přípravě nepoužíváme žádné koření směsi, které obsahují glutamát sodným.

Luštěniny: Ve stravování dětí jsou velmi málo zastoupené, ačkoliv jsou velmi výživné a svojí hodnotou dokážou nahradit maso. Luštěniny by měly být v dětském jídelníčku nejméně jedenkrát týdně. Zcela nevhodná je kombinace luštěnin a uzeniny. Luštěniny mohou způsobovat nadýmání, které můžeme zmírnit dokonalým vařením doměkka, pasírováním či mixováním. Spolu s vhodným kořením jako je majoránka, kmín či bazalka mohou vzniknout velmi chutná a zdravá jídla. Doporučuje se začít s červenou čočkou, která je uvařená za velmi krátkou dobu, a to zhruba za 10 až 15 minut.

Brambory: Surovina, která představuje velmi dobrý zdroj energie především pro vysoký obsah škrobu, ale také cenných látek, zejména draslík. Nejčastěji je podáváme jako přílohu k různým



BabyCalm

*... pro spokojená bříška
kojenců a batolat*

100% přírodní produkt.
Více informací na babycalm.cz

INZERCE



NOVINKA!

Objevte kolekci
EXOTIC ANIMALS

Tréninkový hrneček
EXOTIC ANIMALS



Silikonové pítko,
bezpečné pro citlivé dásně
usnadňuje naučit se pít sám



Pohodlné rukojeti vhodné
pro malé dětské ručičky



[f](https://www.facebook.com/canpolbabies) [ig](https://www.instagram.com/canpolbabies) [yt](https://www.youtube.com/canpolbabies) [canpolbabies.com](https://www.canpolbabies.com)



♥ Úspěšný začátek mateřství

pokrmům. Připravit z nich můžeme i bramborovou kaši s máslem, kterou děti tak moc milují. Koncem zimy už se kvalita brambor zhoršuje, a tak než přijde doba nových brambor, volíme raději jinou přílohu.

jahody a postupně přidáváme další druhy ovoce. Ovoce by mělo být vždy dobře omyté a oloupané.

Těstoviny: Patří k potravinám, které lze připravit za poměrně krátkou



Zelenina: Je jednou z nejdůležitějších potravinou ve výživě dětí. Její výběr závisí především na věku dítěte. Je totiž rozdílně stravitelná pro nadýmavost, obsah vlákniny nebo některých relativně nepříznivých látek. K prvním druhům zeleniny v dětském jídelníčku patří mrkev, dýně a cuketa. Děti také milují i ostatní druhy zeleniny, které mají nasládlou chuť, jako je třeba batát, hrášek, skvělá je kukuřice nebo květák.

Ovoce: Téměř každé dítě je miluje! Ovoce lze použít čerstvé i tepelně upravené v podobě přesnídávky nebo žahoury třeba na lívance. Skvělé jsou i čerstvé ovocné šťávy, pro přípravu k pití je dobré je naředit pitnou vodou. Tepelnou úpravou se snižuje kyselost ovoce, zlepšuje se stravitelnost a takto upravené je vhodnější zejména pro menší děti. K prvním druhům ovoce v dětském jídelníčku patří banány, jablíčka, později podáváme hrušky,

dobu. Lze je různě kombinovat s masem, vejci, sýrem či zeleninou a jsou i výživově hodnotné. Podávat by se měly 1-2 krát týdně. Existuje opravdu hodně druhů, které můžeme připravovat a zároveň je děti milují samotné jen tak do ručky. Zajímavým zpestřením jídelníčku mohou být pohankové či amarantové těstoviny.

Obiloviny: Nejlepší způsob jak připravit dětem obiloviny jsou kaše. Nejlepší jsou ty z jáhel, krupice (pšeničné nebo kukuřičné), ovesných vloček nebo rýže. Připravená kaše je vhodný pokrm třeba k večeři i pro větší děti. Jednotlivé obiloviny můžeme vzájemně kombinovat, například připravíme kaši z ovesných vloček a krupice, z rýže a jáhel. Dostupné jsou i instantní kaše, kterých je na trhu velké množství, ale už se jedná o polotovary, takže mnohem lepší je připravit dítěti kaši doma čerstvou ze surovin, u nichž víme původ. Kaši můžeme osladit ovocem případně malým množstvím medu.

Zatraktivnit ji můžeme nakrájeným čerstvým nebo kompotovaným ovocem, kopečky našlehaného tvarohu či jogurtu.

Pomazánky: Jsou skvělá volba jak dětem zařadit do jídelníčku tvaroh, žervé a jiné potraviny bohaté na bílkoviny. Pomazánky můžeme podávat k snídani, svačině nebo jako lehkou večeři. Neměly by být ostré, ale ani chuťově nevýrazné. Vyzkoušet můžeme rybičkovou, vajíčkovou připravenou ze žloutku, nebo s jarní cibulkou. Na dochucení se snažíme co nejvíce využít bylinek – petrželovou či celerovou nať, pažitku, kopr, bazalku. Pomazánky mažeme na celozrnné pečivo nebo chléb, využít můžeme i různé druhy křehkého chleba.

ČEMU SE V JÍDELNÍČKU DÍTĚTE ROZHODNĚ VYHNOUT?

Dětem v batolecím věku určitě nepodáváme žádné tučné potraviny, smažené pokrmy, uzeniny, kořeněná a příliš slaná jídla, sladké limonády a ani sladké pochutiny. Rozhodně je třeba se vyvarovat rychlým občerstvením, kde nabízejí nezdravá jídla jako hranolky, pečené klobásy, párky v rohlíku, hamburger s majonézou apod. Ostatně by dítě v tomto, ale ani v pozdějším, tyto pokrmy vůbec jíst nemělo. Sladké pochoutky se zase staly synonymem dětství, kdy téměř každá návštěva a hlavně babičky, rády vozí svým vnoučatům sladkosti. Ale všichni víme, že našim dětem sladkosti příliš neprospívají. Je to zbytečná energie navíc a děti po nich navíc ztrácejí chuť k pravidelnému jídlu, kazí se jim zuby a nedodávají organismu žádné živiny.

Ať už patříte mezi rodiče, kteří své děti krmí výhradně vlastní stravou, ideálně připravenou z vlastnoručně vyěstovaných surovin. Nebo jste rodič, který naopak spíše sáhne po již hotovém pokrmu ve skleničce. Pamatujte, že neexistuje špatný rodič, ani když vašim dětem sem tam dopřejete nějakou malou sladkost. Důležité je, že je vychováte s láskou a věnujete jim veškerou péči.

Text: Pavlína Hamouzová,

foto: Shutterstock.com

Dwinguler®

Kupujte nyní s dopravou zdarma na dwinguler.cz nebo detsky-koberec.cz



PLAY MAT



CASTLE



KIDS SOFA



BABY CARE™



Multi Mat

Pro použití doma i venku

Nesavý materiál pro použití i venku
Snadná údržba – otřete vlhkým hadrem
Perfektní zážitek při hraní

Chrání bezpečí dětí

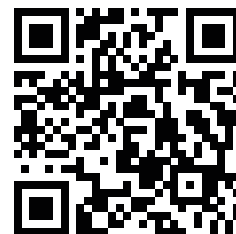
Speciální ECO pěna
Antibakteriální povrch
Chrání proti prochladnutí
Tlumí hluk i pády

Nyní

Doprava

ZDARMA

Sledujte nás
i na **Facebooku**



fb.com/DwingulerCZ





Kdo si hraje nezlobí: hračky a hry

Kdo to vlastně řekl, že kdo si hraje nezlobí? Tato léty prověřená pravda platí stále a je vzácně konzistentní a pravdivá. Je to tak a asi stále bude. Skutečně ten, kdo si hraje nezlobí, obzvláště má-li k tomu hraní vhodné prima hračky a hry. Bez hraček a her bychom si děti a dětství neuměli představit. Hračky a hry zaženou nudu, rozvíjí um a smysly, a krásně zabaví.



Od okamžiku narození děti zkoumají a poznávají svět, do něž se narodily. Toto poznávání a zkoumání je pro ně velká hra a ten obrovský svět kolem jedno velké hřiště s mnoha zajímavými hračkami. Do prvních her se zapojují vždy dospěláci – rodiče, prarodiče, tetičky, strýčkové a sourozenci. A postupem času se hraní, hračky a hry mění tím, jak dítě roste a prospívá. Víte však o hračkách a hrách skutečně vše?

HRAČKA JE, KDYŽ...

Když se řekne hračka, mnozí si asi představí panenku, nebo autíčko. Jenže repertoár hraček je mnohem širší, ba přímo obrovský až gigantický. Pojmem hračka nazýváme předmět nebo sadu předmětů využívaných ke hře dětí, ale občas i dospělých. Hračky krásně upoutají pozornost dítěte, zabaví jej, ale protože dětská dušička je křehká, ale zvědavá, rozvíjí také dětskou fantazii, motoriku, psychiku a smysly. Děti se s hračkami a hraním učí poznávat svět. Proto jsou těmi nejlepšími hračkami a hrami ty edukativní, výukové (lidově vzdělávací), interaktivní a tematické.

RETURN DO MINULOSTI, ANEB BYLO, NEBYLO...

Hračky jsou tu s námi od nepaměti a jednoznačně se dá říci, že jsou staré jako lidstvo samo. A kdo ví, možná i starší...

Věděli jste, že...

...se našly při archeologických nálezích panenky, postavičky, zvířátka i vojáčky nebo dokonce miniatury nástrojů dospělých (jako mají dnešní holčičky kuchyňky a kluci nářadí)? A že tím úplně prvním materiálem, z něhož bývaly hračky vyrobeny bylo dřevo?

Tyto archeologické nálezy potvrdily, že si s hračkami hrávaly děti ve starověkém Egyptě, stejně jako v dávné Číně, v Antice, středověku a dalekém Orientu, i v 19. století, po něm i dnes. Prostě hračky byly a jsou (a dále jistě budou) de facto všude a vždy. Po těch dřevěných a textilních začaly a přibývat i kovové, porcelánové, nebo hliněné a keramické. Až pak byly na pořadu dne hračky plastové.

Věděli jste, že...

...existovaly tzv. hračky majetných i nemajetných? A že prvotní vyrábění hračky ve velkém vnikaly okolo 16. století v regionu Sváté říše římské, a byly určeny dětem šlechticů a bohatců? A že těm chudším je v této době vyráběli rodiče či prarodiče ušitím z hadříků nebo vyřezáním ze dřeva?

Změnilo se to až v době rozvoje mnohého průmyslu, která pomohla rozvinout i výrobu hraček, při malosériových, a pak i velkosériových výrobcích. Tím se hračky staly dostupnými i pro děti z nemajetných a chudších poměrů. Zlatou dobou hraček je nazýváno období přelomu 19. a 20. století. To se hračky hrnuly do domácností a k dětem ve velkém. Děvčátka měla možnost dostat nejen panenky různých velikostí a typů, ale k nim i kočárek, pokojíček nebo kuchyňku. Tak se učily a napodobovaly své maminky a babičky hrou. Hrály si „na maminky“ a „na domácnost“, vařily ve svých minikuchyňkách, převlékaly panenky a uspávaly je v mini pokojíčku. U kluků byla jasnou volbou různá vozítka a autíčka, vláčky a vojáčky, ale také stavebnice.

Věděli jste, že...

...k historicky neznámější českým hračkám patří stavebnice Merkur, která je vyráběná již od roku 1925 a k ní se řadí i stavebnice Cheva z devadesátých let? A že nejvíce rozšířenou hračkou dřívější doby byl tahací kačer, který dokonce získal hlavní cenu na Světové výstavě v roce 1958? A že ze stolních her je to

„nej“ u nás hra Dostihy a sázky?

K nim můžeme přiřadit i tolik zatracované, ale levné plastové hračky, v nichž dominují ty ze šedesátých let, vytvořené Libuší Niklovou, nebo u kluků tolik oblíbená plastová oranžová sklápěcí Tatra 148 společnosti PF Plasty Chuchelná, ale i plastové a doslova profláklé postavičky Igráčků z Hamira Příbram. Holčičky milují dodnes kočárky z Liberty Mělník. A přímo sběratelským bonbónkem dospěláků (ano, i těm hračky dělají radost) jsou dnes plastové modely vozu Škoda 1203 v různých provedeních.

Nikoho pak nepřekvapí fakt, že je u nás více než 290 výrobců různých typů hraček, z nichž více než stovka vyrábí hračky dřevěné a přes dvacet se zaměřuje na hračky kovové a technické. Když k tomu přičteme ještě firmy zabývající se kompletacemi zahraničních kousků, je jasné, že hračky u nás frčí. Není se tak co divit, že Česko je největším evropským vývozcem hraček. A je to dobře. Protože – kdo si hraje, nezlobí...

JAKÉ MÁME HRAČKY?

Dle materiálu a typu rozeznáváme hračky

- Plyšové a textilní – nejrůznější zvířátka a postavičky, panenky, maňásci a loutky, přičemž úplnou klasikou je (a stále zřejmě bude) plyšový medvídek
- Kovové a plechové – statické, na klíček, setrvačnické, plechové hudební hračky





Sehráváme generace

TRADIČNÍ PLECHOVÉ HRAČKY VYROBENÉ V ČESKÉ REPUBLICE


KOVAP
— SINCE 1946 —

Sleva 10 % na objednávku po zadání
kódu 10MR221 platí do 30. 4. 2022.

kovap.cz

- Dřevěné – samostatné modely aut, postaviček, zvířátek, nebo celé sady, také kostky a puzzle, velmi příjemné jsou edukativní, interaktivní a vzdělávací dřevěné hračky
- Umělohmotné – široká škála nejrozličnějších typů a druhů hraček určených od nejmenších až po nejstarší děti
- Výukové – kreativní a naučné hračky z různých druhů materiálů, které slouží ke vzdělávání, rozvoji motoriky, učení dítěte o světě, jeho vybavení, o lidech i o situacích
- Stavebnice – ty jsou širokou samostatnou kapitolou a vděčným dárkem, který u dětí rozvíjí kreativitu, tvořivost, ale praktické myšlení s flexibilitou

ské (i rodičovské) touhy po nich. Jsou to většinou moderní a finančně náročnější elektronické hračky, zvířátka a figurky. Klasikou hraček pak zůstává stále panenka pro holčičky a autíčko pro kluka, ale plyšový medvídek je skutečný veterán a klasika se vším všudy. Pro nejmenší máme na mysli různá chraštíka, závěsné sestavy nad postýlku a do kočárku, mechanické hrací (uspávací) hračky (ve formě koleček, kytiček), různá (i chladicí) kousátka a také interaktivní mluvicí či zpívající plyšáky, zvířátka a postavičky.

Věděli jste, že...

...pro dítě je hračkou i písek, papír, nebo těsto v kuchyni? A že je na hodiny zabaví plastelína, nebo další nejrozličnější

v krabici atp.) a stavebnice. U všech těchto hraček je důležité věnovat dítěti čas, zájem a péči a ukázat mu, jak si s danou věcí hrát. Předvedením a ukázkou různých možností s hračkou dítě učíte zabavit se, a případně zkoušet využít poznatky ze hry a hraní i jinde - u jiných hraček a her.

A základní pětku repertoáru hraček tvoří dřevěné hračky, kovové a plechové hračky, výukové hračky, stavebnice a hry.

DŘEVĚNÉ HRAČKY BYLY PRVNÍ

Jak již bylo řečeno, mezi prvními hračkami se objevily hračky vyrobené ze dřeva. Bylo to dáno tím, že tento materiál byl po ruce a lehce k mání. A i když je v devadesátých letech doslova z trhu vytlačily dřevěné hračky ty umělohmotné, dnes je vše jinak. Dřevěné hračky jsou opět na vzestupu. Ať už v podobě různých kostek, dětského nářadí a kuchyněk, tahacích panáčků a zvířátek, vláček a autíček, pestré škály stavebnic, auto a vlakodráh, nebo mnoha vzdělávacích a didaktických hraček. Dřevo je na omak příjemný a přírodní materiál, přičemž hračky ze dřeva mají vysokou odolnost a oproti těm z umělé hmoty velice dlouho vydrží.

Navíc víme, že od miminka děti rády zkoumají svět nejen očima a prsty, ale i ústy. Ochutnávají svět, a dřevo je z tohoto pohledu ohlazené a tím bezpečné, ekologické a zdravotně nezávadné. Dřevo je tradiční a dobře recyklovatelný materiál, přičemž nelakované a nebarvené hračky ze dřeva pěkně voní, jejich přirozený dřevěný dekor i barva podporují pozitivitu a svým způsobem dítě uklidňují. Ze dřeva se neuvolňují žádné škodliviny, které by působily dětem obtíže.

Věděli jste, že...

... dřevo je samozřejmou a nedílnou součástí přírody, kde získává svůj náboj i energii ze slunce? A že díky tomu dřevěné hračky mají tuto energii také, přičemž na děti teple, příjemně a podporují jejich motoriku, kreativitu a vývoj?

Jednodušší design i vyšší hmotnost dřevěných hraček oproti těm plastovým může být výhodou i možností, jak



Pak by se daly ještě hračky rozlišit na módní, klasické a pro nejmenší. Ty módní jsou boomem kratšího úseku roku či maximálně několika let, kdy díky reklamám v médiích převažují dět-

hmoty? A že kostky (ideálně dřevěné) jsou základním vybavením v repertoáru hraček pro každé dítě?

Následují je vkladací stavebnice (např. vložení kostky do shodného otvoru

www.PenovaModelina.cz

PEXI
milujeme hračky.cz

vajíčko
s překvapením

playfoam

PALS KÁMOŠI

tvůrčivost
a radost
s nešpinivou
modelínou



Najdi a sesbírej
všech 12 vzácných
zlatých

HALÓÓ!
JSEM
UVNITŘ

ZÁBAVA NEJEN NA VELIKONOCE!

POCHYTEJ
NÁS
VŠECH 12!



**VYMĚŇUJ NÁM
HLAVY A TĚLA**



Michej & spojuj výměnné hlavy a těla.
Vyměňuj s kámoši, ať to fičí!



Čekni
super video
na Youtube!



od 5 do 12 let

INSPIRUJTE SE!
VIDEONÁVODY na tvoření
Načti QR KÓD v mobilu!



Modelínu Playfoam® najdete ve své oblíbené
hračkárně, papírnickví a e-shopech

Pompo Hamleys WIKY

navýšit kreativitu dítěte. Mezi velmi oblíbené dřevěné hračky pro všechny věkové kategorie patří ty didaktické a vzdělávací.

VÝUKOVÉ HRAČKY

Výukové, nebo také vzdělávací, didaktické či interaktivní hračky patří k ne-

rolí v pozitivním posunu vývoje dítěte. Učí jej rozlišovat tvary, barvy, čísla, písmena a předměty, zvířata a přírodu, navíc jsou nesmírným supportem pro počítání a geometrii, nebo jazykové znalosti. K hračkám pak patří i specializované hračky pro autisty, děti ADHD nebo Montessori hračky. Tyto speciální

KOVOVÉ A PLECHOVÉ HRAČKY

Byly hned po dřevěných a textilních třetí v řadě hraček, které se u nás vyráběly a zdomácněly tu i ty zahraniční. Kovové a plechové hračky patří do repertoáru hraček již dlouhé desítky let. Mnohé jsou de facto nadčasové, a i když mají



ustále se rozvíjejícímu boomu v oblasti hraček. Je to dáno dobou, vývojem nových technologií, generačními změnami, prostředím, v němž dítě vyrůstá a změnami hracích návyků dětí. Hry získávají jinou podobu, než tomu bylo dříve, i když ten základ zůstává stejný, obzvláště pro ty nejmenší děti. U nich jsou to první didaktické hračky vhodné od 6 do 12 měsíců dítěte. Patří sem lepoprela a knížky pro nejmenší, zvukové, se základními tvary a barvami, zvířaty statku, lesa, volné přírody, exotiky, nebo dřevěné a tvarové puzzle atp.

Platí však, že pro všechny děti jakéhokoli věku jsou didaktické hračky výraznou pomocí i výhodou do budoucna. Pomáhají jim rozvíjet jejich kreativitu, smysly, poznávat okolí, logické myšlení, obrazotvornost a cit. Je i vědecky dokázáno, že výukové hračky hrají značnou

hračky jsou de facto i učebnicemi, když formou hry a hraní učí dítě se specifickým zdravotním problémem o světě, matematice, jazyce, přírodě. V případě Montessori pomůcek je to o možnosti si vše osahat, prožít na vlastní kůži, a tvoří základy budoucí školní výuky dle Montessori principů.

Věděli jste, že...

...existují výukové hračky o lese a o zvířátkách? A že učí děti formou hry rozeznávat stromy, zvířata, i život v lese a jeho zvuky? A věděli jste, že mají nejen formu postaviček nebo skládaček zvířat a stromů z různých materiálů, ale i formu samolepek, mechanických lepoprel, audio knih, zvukových hraček, klasických a interaktivních knih, vystřihovánek, nebo stavebnic, či vědomostních a společenských her?

některé přívlasket retro, dostávají se stále dokola a znovu do popředí a na čelní příčky mezi oblíbeností hraček. Tyto hračky mají v sobě své osobité kouzlo, které nepomijí mnoho let. Mohou tak být základem „hračkové výbavy“ každého malého šikuly, i sběratelským kouskem nejednoho dospěláka.

Kovová auta jsou k mání nejen ta moderní a soudobá, ale i klasická a ve formě historických vozidel, které jako by vypadly z nějakého starého filmu. A co takový traktor, autobus, bagr, nakladač nebo vláček či jen lokomotiva? Kovová a plechová vozítka mají úžasnou devizu v tom, že je možno je doplňovat a vylepšovat mnohými kovovými doplňky, které jsou nabízeny na trhu hraček v pestré a široké škále.

Česká autíčka s unikátním systémem výměny nástaveb podporují rozvoj jemné motoriky

Českých výrobců hraček je v současnosti jako šafránu. Mezi domácí výrobce mimo jiné patří také společnost EFKO-karton sídlící na Vysočině. Je potěšující, že firma nesází pouze na výrobu líbivých pasivních her a hraček, ale uvádí na trh výrobky, které děti aktivně zapojují do hry s cílem zdokonalovat jejich dovednosti. Na potřebnost takových hraček apelují dětské psychologové a odborníci stále častěji.



Výměna nástaveb děti baví a zároveň cvičí jejich ručičky

Hračka s oceněním GRAND PRIX

Jednou z hraček firmy EFKO jsou autíčka MultiGO, která se chlubí zajímavým systémem výměny nástaveb. Ten dětem umožňuje jednoduchým pohybem přetvořit nákladní auto na jeřáb nebo na bagr či cisternu a podobně. Zábavnou formou si tak procvičují jemnou motoriku.

Za patentem stojí zkušený český designér Miloš Hába. Systém MultiGO získal ocenění GRAND PRIX odborné poroty veletrhu FOR TOYS.

Výrobce nabízí různé kombinace nákladních autíček a traktorů. Sety určené pro děti od 3 let obsahují i figurky legendárního Igračka a tvoří

tak ucelené herní komplety. Jednotlivé nástavby lze také dokupovat samostatně. Těší nás, že jsme objevili produkty českého výrobce, který na náš trh přináší promyšlené produkty s přidanou hodnotou. Líbilo se nám i festovní provedení aut a jejich funkční prvky. S čistým svědomím můžeme MultiGO doporučit rodičům, kteří hledají pěkný dárek pro své děti ve věku od 2 do 6 let.

Autíčka lze zakoupit přímo stránkách výrobce z Nového Veselí www.efko.cz a v hračkárnách.

zaujalo
nás



Věděli jste, že...

... kovové traktory mají skutečnou řadící páku se třemi rychlostními stupni? A že jsou kovová vozidla v mnoha případech opatřena pérovým strojkem (na setrvačnick nebo na klíček) a díky němu pohyblivá? A že na první i druhý pohled zjistíte, že jsou designově krásně vymazlená a mají dokonale zpracované detaily i u těch nejmenších součástí?

Kovové a plechové hračky ovšem nejsou jen vozidla, mašinky a pracovní stroje, ale mohou mít věrnou (i když zmenšenou či zvětšenou) podobu zvířátek (slepička, žabka, myška), věcí (káča, mlýnek, jojo, garáž), a dokonce i hudebních nástrojů (bubínky, trubka, hudební skříňka). Třeba taková beruška na klíček je chronicky známá retro hračka, která sice je velikostně větší než opravdová hmyzí beruška, ale navíc nikdy nespadne ze stolu a plochy na níž jezdí díky své vymakané mechanice.

Věděli jste, že...

...mezi gró kovových hraček patří i stavebnice Merkur, doslova nesmrtelný kousek české stavebnice, který se vyrábí již více než sto let? Stavenice, kterou milovali naši dědové a tátové, milují je naši synové a milovat ji budou i naši vnuci? A že tato kreativní kovová stavebnice skýtá možnost postavit si s ní doslova cokoli, dle návodu i fantazie, smontovat to pomocí matiček a šroubků, a také díky kladkám, převodům a osazení motorkem i rozjet? Prostě ideální stavebnice k rozvoji drobné motoriky, trpělivosti a zaměřené pozornosti!

STAVEBNICE

O Merкуру jako klasické české kovové stavebnici už řeč byla. Jako druhá je v oblíbě nejvíce stavebnice Lego. Ta má stejně podobně jako Merkur různou podobu dle věku (pro nejmenší, předškolní a školní děti) a zaměření, kterou lze (stejně jako Merkur) rozšiřovat o další díly a sady. Třetí velmi oblíbenou je stavebnice Seva, za níž se vine pestrá škála mnohých dalších stavebnic – magnetických, plastových, dřevěných, přičemž specifické jsou kuličkodráhy.

Věděli jste....

...že i stavebnice mohou být výukové,

nebo dokonce experimentální? Experimentální stavebnice a hry nabízí poznávání vědy, chemie, mechaniky, elektroniky, nebo třeba solární oblasti. I takto lze totiž podporovat rozvoj dětské fantazie, logiky, poznávání i prostorové orientace.

KARETNÍ HRY A SPOLEČENSKÉ HRY

K hračkám bezesporu patří i hry, které jsou vděčnou zábavou. Společenské i karetní patří dnes hry k doměně rodin, přátelských a dětských setkání. Některé jsou vhodné jen pro děti, jiné pro celou rodinu. Všechny však přinášejí jistou dávku zábavy, uvolnění, radosti ze společných chvil, sounáležitosti, ale i soutěživosti a hravého ducha.

JAKÉ HRY JSOU K MÁNÍ?

- Stolní a deskové hry – rodinné a dětské, naučné a vědomostní, strategické a historické, na cesty a společenské
- Karetní hry a Pexesa – klasické (žolíkové), moderní a dětské
- Puzzle a hlavolamy – stolní skládací, 3D puzzle, prostorové a kulaté
- Hlavolamy - hádanky, křížovky, sudoku, kostky (např. osvědčená Rubikova kostka), šifry, hlavolamové předměty a tvary (např. klasika jako Ježek v kleci atp.)
- Edukativní hry – naučné, vzdělávací a vědomostní hry, paměťové, logické, členěné dle věku dětí a jejich schopností
- Herní konzole – menší i větší herní konzole s jednou nebo více různě obtížnými hrami, člení se dle věku a schopností hráčů
- Pc hry – široká škála digitálních her k instalaci do počítače či notebooku

Základní skladbou her jsou hry stolní, karetní, edukativní, pc a konzolové hry.

Stolní hry

Stolní hry milují všichni. Nejvíce oblíbené jsou Dostihy a sázky, Monopoly, Activity, Scrabble, Kloboučku hop a Člověče nezlob se. Je jich však velká spousta a mezi nimi si každý z dětí i dospěláků najde tu svou. Je však potřeba mít soudržného ducha a neprosazovat jen to co se líbí nevíce vám, ale i to, co chce většina. Právě o tom společenské

hry jsou – učit se kompromisu, umět komunikovat a jednat, domluvit se a vyřešit situaci ke spokojenosti většiny.

Karetní hry a pexesa

V karetním světě je to o něčem jiném. Tam hraje s hracími kartami a jednáte každý sám za sebe a rozvíjíte soutěžního ducha a logiku, uvažování a strategii, um výhry i prohry. Mezi oblíbence karetních her patří Prší, Mariáš, Žolíky, Černý Petr, Autobus, Oko, Zelená Louka, Poker a trochu specifický je Pasiáns.

Věděli jste, že....

...karetní hry jsou klasické a moderní? A že klasickými rozumíme hry hrané s tradičními karetními listy, které navíc umožňují hrát více her se stejnými kartami? A že ty moderní jsou takové, kde lze hrát pouze jednu konkrétní hru (např. Pexeso, Černý Petr)?

Edukativní hry

To jsou originální karetní hry určené pro různé věkové kategorie (pro děti od 2 let, pro předškoláky, školáky, teenagery i dospělé). Většinou jsou kartami kartičky, které za určitého postupu nejen zabaví a vylepšují soutěživost i správnou strategii hry, ale svým obsahem i poučí. Například karetní hra Pexetrio patří k českým edukativním hrám na bázi pexesa, s níž se nejen bavíte, ale i se ledacos dozvíte.

Pc a konzolové hry

Počítačové hry nebo herní konzole jsou samostatnou kapitolou, o níž není nutno se moc dlouho rozepisovat a diskutovat. Je to svět sám o sobě - virtuální svět, který dokáže pohltnout každého. Hraje se na počítači, na notebooku, na tabletu i na smartphonu. Ano, tam všude lze hry najít. Na internetu lze mít her mnoho, a online hraní se jeví jako nejoptimálnější verzí hraní. Ovšem herní konzole jsou o něčem malinko jiném. De typu nabízí jen několik her, některé jen jednu či dvě, ale na druhou stranu mají tu mají tu výhodu, že nemusí být připojeny k internetu, a často nabízí hry, v nichž se zabavíte sami. A pokud vás zrovna ta určitá hra v konzoli chytne, vystačíte si s jednou hrou na hodně dlouho.

Text: Pavla Košík Jelínková,

foto: Shutterstock.com

v rámci Světového týdne respektu k porodu


FESTIVAL O TĚHOTENSTVÍ, PORODU A RODIČOVSTVÍ

Téma: Better births for a better future

Pražská tržnice | HALA 13

16.–22. května 2022

Přednášky a workshopy pro rodiče a zdravotníky • Filmové projekce • Interaktivní dopoledne pro žáky a studenty • Poradny porodních asistentek, dul a laktčních poradkyň • Expozice Děloha, Porodní sál, Porodní pokojík a HOMO ECOLOGICUS Obchůdek • Dětský koutek • a další

Záštita: 

Partneři:



respektkporodu.cz

INZERCE

dresy & trička

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



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

Kam s dětmi za relaxací a pohodou



Potřebujete si odpočinout a zároveň zabavit své ratolesti? Spojte příjemné s užitečným. S našimi tipy si svou dovolenou nebo jen výlet užijete celá rodina.



„Kdy už tam budem.“ „To mě nebaví.“ „Mě bolí nohy...“ Že tyhle věty slyšíte na svých cestách prakticky neustále? Tentokrát to bude jinak.

HOTELY PRO DĚTI

Skvělý relax pro rodiče, zároveň zábava pro děti. To jsou tzv. babyfriendly hotely. A nemusíte se ani plahočit daleko za hranice. I u nás je pestrý výběr.

Sporthotel Barborka

Areál v malebném prostředí Hluboké nad Vltavou přímo vybízí k rodinné dovolené. V létě dokonce můžete absolvovat sportovně zábavní program pro rodiče a děti. Vyzkoušíte si sílu v lanovém centru, potopíte se s přístrojem v bazénu, zajezdíte na paddleboardu, zahrajete orientační hru a můžete se bát na stezce odvahy. Zažijete také klasický, nefalšovaný táborák.

Oceníte dokonalé vybavení, počínaje wellness, dětským hřištěm, trampolínou, venkovním 25m bazénem či brouzdalištěm. Můžete si zahrát zahradní šachy, ping pong, nebo opéct burty na ohništi. Děti se nebudou nudit ani v případě nepříznivého počasí. Pro tyto účely je připravená hotelová herna s klouzačkou, knihovničkou a legem.

Za příplatek pak lze vyzkoušet lukostřelbu, lanové centrum a milovníci únikových her určitě nebudou chtít opustit speciální místnost k tomu určenou.

Hotelový RESORT STEIN

Chcete-li strávit dovolenou na západě

Čech, pak se můžete ubytovat v resortu nedaleko Chebu. S dětmi se lze uchýlit do apartmánového domku, kde se ocitnete v naprostém soukromí. Recepce vám zapůjčí hračky, společenské hry i časopisy. Zatímco vy se budete oddávat wellness, lázním, sauně či římské aroma koupeli, děti jistě nadchne EKO farma a Mini ZOO, které je součástí areálu.

Že zde opravdu myslí na děti, o tom vás přesvědčí speciální dětské menu, jídelní židlička, dětské příbory a možnost ohřátí dětského pokrmu. Děti se zabaví v dětském koutku, je pro ně připraveno hřiště se skluzavkou, pískovištěm a trampolínou. Zahrajete si stolní tenis, badminton, můžete si půjčit koloběžku či jízdní kolo. A na dobrou noc jim pustit DVD s pohádkami. Budete-li si chtít užít trochu soukromí a romantiky ve dvou, po domluvě vám zajistí i hlídání vašich ratolestí.

Babyhouse

Jak už sám název napovídá, Babyhouse je rodinný dům zaměřený na děti. Luxusní byty v Beskydech nabízejí soukromí a navíc má každý z bytů k dispozici vybavený dětský koutek. Půjčí vám nočník, vaničku, protiskluzovou podložku či stupátko k umyvadlu. Samozřejmostí je dětské kuchyňské nádobí, ohřívač láhví a dětská jídelní židlička.

Děti jistě bude lákat play station, společenské hry a dobrodružné povahy zřejmě nedostanete z teepee. Usínat se jim bude dobře v náručí plyšových hraček. A že se nesmí malovat na stěny? Omyl.

Tady je uměleckému talentu prostor otevřený. Oceníte také oplocené dětské hřiště s travnatým povrchem, gril či venkovní ohniště. Oblíbené jsou zejména animační programy.

Chalupa Pohádka

Chalupa Pohádka je skutečně pohádková a vás čeká pohádkový pobyt v srdci Vysočiny. Penzion si zakládá na rodinné atmosféře. Což dokládá i vybavení a služby specializované na pobyty s dětmi. Že to nejsou jen planá slova, o tom vás přesvědčí Zlatý certifikát Baby Friendly a certifikát Ověřeno rodiči.

O vaši romantiku se postará krb, o zábavu kulečnický, o kulturu klavír. O dětskou zábavu pak interaktivní herna a bohaté animační programy. Venku je nedostanete z velkého hřiště vybaveného spoustou herních prvků. A všichni se můžete dokonale vymáchat v bazénu.

ZÁBAVNÍ PARKY

Nemůžete se vydat na delší dovolenou, ale hledáte, jak zabavit dítě alespoň na jeden den? Pak zábavní parky jsou jasnou volbou.

DinoPark

DinoPark je ojedinělý koncept tématicky zaměřených zábavních parků v České republice, na Slovensku, nebo třeba ve Španělsku. Unikátní síť DinoParků představuje návštěvníkům záhadný svět dinosaurů v jejich reálných podobách a seznamuje návštěvníky



ZAŽIJ POHÁDKOVÉ DOBRODRUŽSTVÍ
V NEJVĚTŠÍM
KRYTÉM ZÁBAVNÍM
PARKU V ČESKU

POP 
OUTLET & ENTERTAINMENT



Motýlí kolotoč



Padací list



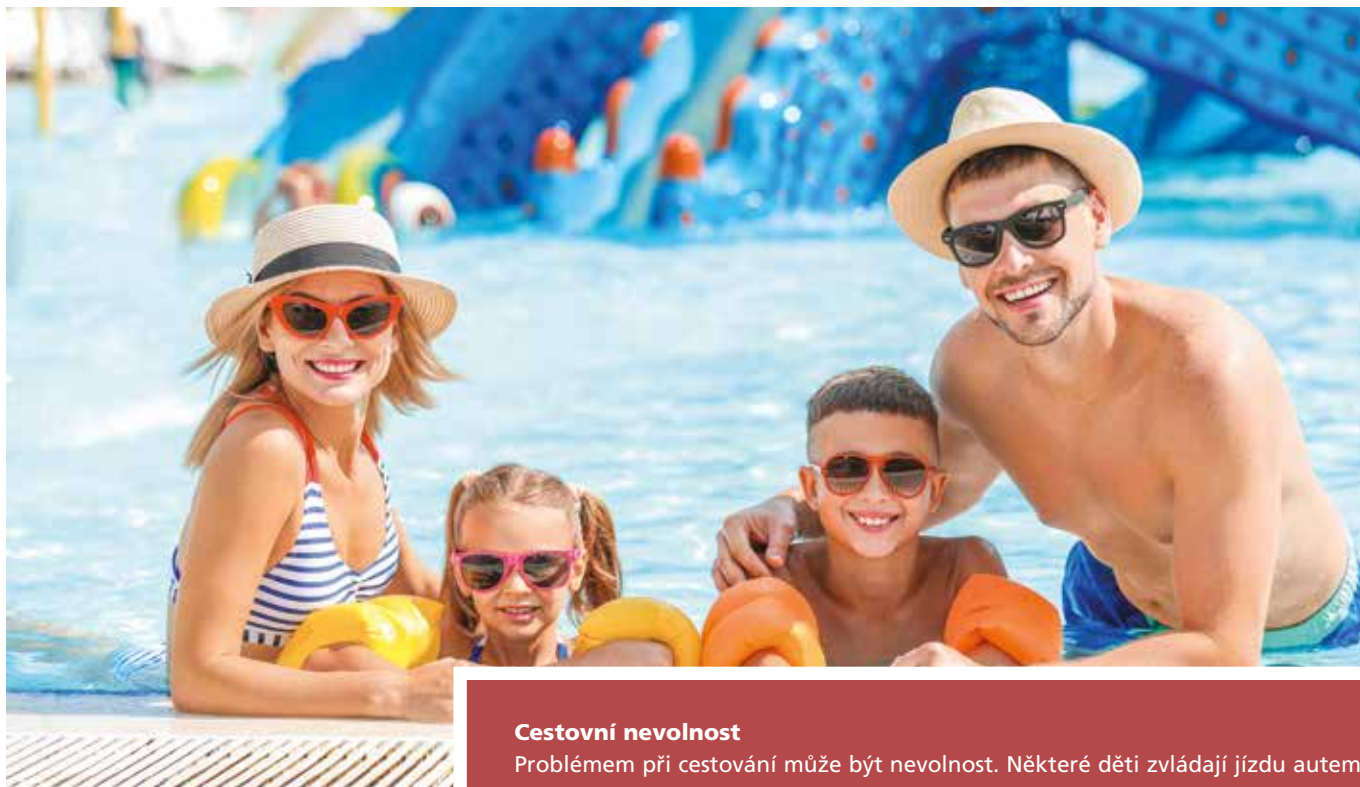
Vikova horská dráha

Čeká tu na tebe 12 impozantních atrakcí,
svět včelky Máji a mnohem více.

Bude to jízda!

Více na www.majaland.cz





s prostředím druhohor. DinoPark nabízí nádherné pohyblivé a statické modely dávných vládců naší planety v životních velikostech, dětské atrakce, Dino-Klub, kamarády Fina Dina a Dinu Minu a mnoho dalšího. Mottem DinoParku je přinášet malým i velkým DinoFandům radost, poznání, zábavu a zážitky, na které se nezapomíná. Každý rok navštíví DinoParky více než jeden milion návštěvníků.

Mirakulum

Jen pár kilometrů od Prahy se na dvanácti hektarech rozkládá známý a oblíbený park Mirakulum. Rodinný areál nabízí spoustu zábavy a volnočasových aktivit. Na své si přijde celá rodina od těch nejmenších až po seniory. Nechte se unášet vodním světem, tvořte s dětmi hráze na potůčcích, nebo se nechte polít kbelíčkem umístěným ve výšce. Zaujme vás jistě vesnička plná barevných domečků se spoustou herních prvků, všelijaké lávky, prolézačky, skluzavky, houpačky...

Nechybí lanový park, trampolíny a kdo miluje zvířata, zamíří do minizoo. Zkuste se vysvobodit z podzemního labyrintu, poučit se v naučných zahradách nebo na naučné lesní stezce. A můžete si vyzkoušet i jízdu na tankodromu. Dobrodružství zažijete v osmi věžovém hradu s podzemními chodbami, dětem budou jiskřit oči na úzkokolejné parní železnici, zajezdíte si ve vojenských

Cestovní nevolnost

Problémem při cestování může být nevolnost. Některé děti zvládají jízdu autem, či autobusem bez problémů, pro jiné je ale utrpením. Co je příčinou? Takzvaná kinetóza neboli nemoc z pohybu, která se projevuje nevolností, motáním hlavy, nucením na zvracení nebo přímo zvracením. Laicky řečeno, jde o stav, kdy je mozek zmatený z rozporuplných signálů, které k němu přicházejí zvenku, a nedokáže se s nimi dostatečně vyrovnat. Organismus jednoduše nechápe, že se pohybuje, i když pro to nic nedělá.

Pro každý případ si proto připravte jakousi „lékárničku první pomoci“. Co by v ní nemělo chybět? Skvěle funguje zázvor, který podporuje zažívání a zklidňuje žaludek. Zmoženému mrňousovi rychle uleví chladivý obklad na čelo nebo na zápěstí, za vyzkoušení stojí také homeopatika. V lékárnách samozřejmě seženete i tabletky určené speciálně na potíže spojené s kinetózou.

obrněných vozech, na tobogánech a okouzlí vás pestrobarevná dětská vesnička.

Majaland Praha

Kdo by nemiloval včelku Máju a čmeláka Vilíka? Vraťte se do dětství a připomeňte si je v nově otevřeném, největším krytém zábavním areálu v Čechách. Zábavní prostor se rozkládá na 9000m². Na výběr zde máte z dvanácti tematických atrakcí pro malé i velké. Závrtnou rychlostí profrčíte na Vikově horské dráze, na motýlím řetízovém kolotoči zažijete pohádkový let, pořádný sešup vás čeká na jedné z nejdelších skluzavek v Česku.

Jak se asi cítila včelka Mája, když s ní padal list? Vyzkoušíte si to. Zatočí se s vámi taneční květina, bez výkřiků se jistě neobejde houpání v houpacím stromu, můžete se proletět i na žábách, projet se na dinosaurovi nebo se vykoupat v balonkovém jezírku. Až vám

vyhládne, občerstvíte se v restauraci uvnitř obřího stromu.

Dinosauria Praha

Zažijte nevidané dobrodružství tváří v tvář dinosaurům v moderním interaktivním světě Dinosauria Muzeum Prague.

Světový unikát, který boří představy o muzeu. Vydejte se 200 miliónů let nazpět mezi velikány druhohor. Objevte největší soukromou sbírku opravdových koster dinosaurů, modely tak věrné, že vám naskočí husí kůže a nejmodernější technologie pro vaši zábavu a poznávání.

Na čtyřech tisících metrů čtverečních čeká návštěvníky dobrodružná cesta do pravěku, ve které nebudou chybět originální až 24 metrů dlouhé a 154 miliónů let staré kostry dinosaurů, realistické modely tyranosaura rexe a největšího létajícího ptakoještěra v životní

DINO PARK



ZÁBAVA PRO CELOU RODINU

At již vyrazíte za zábavou a poznáním, na rodinný výlet, nebo se jen nadýchat čerstvého vzduchu ve stínu druhohorních velikánů, nebudete litovat! Dinosauři jsou připraveni rozdávat radost malým i velkým. Sledujte nás na sítích...



NEJVĚTŠÍ SÍŤ ZÁBAVNÍCH PARKŮ

LIBEREC

• PRAHA
• PLZEŇ

OSTRAVA

• VYŠKOV

DINOPARK.CZ

3D FILM

HLASUJTE
PŘÍMO V KINOSÁLE
A SAMI ROZHODNĚTE
O OSUDU MLÁDĚTE...





TIP na výlet do Prahy

Při svých toulkách po vlastech českých nesmíme zapomenout na hlavní město. I zde máme skvělý tip na výlet pro rodinu s dětmi.

Srdce každého příznivce automobilu Trabant pookřeje v muzeu trabantů v pražském Motole, v budově STK v Pížeňské ulici. Vystaveny jsou zde auta v původním dochovaném stavu, ale i dobová garáž s opravovaným závodním Trabantem nebo předměty denní potřeby z bývalé NDR.

Muzeum se věnuje kompletní historii výroby vozů značky Trabant, od prvního předchůdce Trabanta AWZ P70 (1954), přes Trabant P 60 (600), Trabant 601 nejběžnější a nejznámější provedení, až po nejnovějšího čtyřtakového Trabanta 1,1 s motorem původem z VW POLO (1989 – 1991), se kterým byla výroba těchto vozů v roce 1991 ukončena.

V části uříznutého vozu si můžete zkusit, jak se tehdy sedělo, řídilo a řadilo v Trabantu. Vojenský Trabant Kübel tu společně s vojáky hlídá Brandenburskou bránu v Berlíně, před vpádem nepřátelských imperialistických vojsk. V přívěsném vozíku pod průhledným krytem si můžete prohlédnout dobové kempařské vybavení, včetně konzerv a kotlíku.

velikosti, virtuální realita, sbírka více než 6 000 zkamenělin a minerálů či galerie nejznámějších českých tvůrců paleoartu Zdeňka Buriana, Karla Zemana a Jana Sováka.

Království lesa

Co se odehrává v mechu a mlázi? To se dozvíte na Šumavě. Lesní město s množstvím herních prvků přibližuje krásu a rozmanitost šumavského lesa. Jak asi mňouká kočka divoká? Jak si hrají veverčí mláděta? A co se pomazlit s kozičkami?

Lesní zoo, tvořivé dílny, hodiny zábavy pro všechny generace. Zažijte, co se odehrává pod zeleným kobercem, zažijte se v loupežnickově bludišti nebo se zatoulejte v mraveništi. Obří lesní trampolína vás pak vynese až k větvím stromů. Malí skřítkové si budou lebedit ve své vesničce, ukryjí se v šumavské

chýši nebo si vyzkouší šiškovitě, houpačičku či zemní telefon.

Stezka korunami stromů Krkonoše

se nachází na jižním okraji Janských Lázní, 100 m od hranice Krkonošského národního parku. Byla otevřena 2. července 2017 a postavila ji společnost Zážitková Akademie provozující i Stezku korunami stromů v jihočeském Lipně nad Vltavou. Krkonošská stezka je 1511 m dlouhá. Zhruba ve dvou třetinách je vyhlídková věž vysoká 45 metrů s výhledem na jih, východ a západ. Celá stavba je bezbariérová a má několik adrenalinových sekcí, jde například o osmdesátimetrový tobogan vedoucí vnitřkem vyhlídkové věže. Součástí je i podzemní jeskyně o rozloze 400 m² s expozicí o kořenech stromů a mikrosvětu půdy.

Podlesíčko

Chcete se ocitnout v pohádce? Kde jinde než v pohádkové vesničce? Podlesíčko nabízí kouzelné ubytování v hravých chaloupkách. Je zde plno atrakcí, zajímavý je například domeček sedmi trpaslíků, chaloupka červené Karkulky, pařez Křemílka a Vochomůrky nebo Rumcajsův domek. O víkendech a o prázdninách vás budou provázet pohádkové bytosti.

AQUAPARKY

Pořádně se vymáchat ve vodě a to za každého počasí? Hurá do aquaparku.

Aqualand Moravia

Pasohlávky jsou vyhledávaným místem pro dovolenou. A zdejší aquapark nabízí ohromnou porci zábavy. Nabízí čtrnáct bazénů, i ty venkovní jsou vyhřívány na teplotu lidského těla, a tak v nich lze plavat celoročně. Zažijete vlnobití,



TIP na výlet s dětmi do ráje Trabantů

Pražská čtvrť Motol má ke Cvikovu, centru automobilového průmyslu bývalé Německé demokratické republiky, nečekaně blízko. Spojuje je lidové vozítko s dvoudobým vzduchem chlazeným dvouválcem a karoserií z duroplastu. Trabant letos oslaví šedesátiny, objekt současného muzea je jen o pár let mladší. Byl vybudován členy Autosportklubu Praha, sdružujícího největší počet aktivních závodních jezdců v tehdejší Československu. V čele stál známý kon-

TRABANT MUZEUM MOTOL, PRAHA

struktér, závodník i trenér Viktor Mráz. Většina jeho svěřenců sedlala právě trabanty, klub spolupracoval se cvikovskou továrnou. V Česku sotva najdete jiné místo, které by mělo ke splašeným trsátkům neboli rozzuřenému vysavači pevnější pouto. Komorní muzeum vybudované sběratelem Martinem Huclem rozhodně stojí za návštěvu. Pokrývá totiž prakticky celou vývojovou řadu dvoudobých dvouválců z továrny AWZ, počínaje tudorem P70 a konče Trabantem 1.1 se čtyřdobým motorem Volkswagen. **Na své si přijdou také milovníci modelů a spotřebního zboží z dob „budování socialismu“.** Na bezpočtu panelů najdete dobové fotografie i reprodukce prospektů a dobových článků, ve vitrínách jsou nainstalovány dobové tiskoviny, prospekty, doklady či trofeje ze závodů a soutěží. U nás zabodovalo i dioráma autoservisu s demontovaným závodním speciálem, vysvětlení činnosti dvoutaktu nebo **možnost sednout si do dvou trabantů a v duchu porovnat vnitřní prostor, výbavu i použité materiály se současnými vozidly.** Kromě masových verzí tu najdete třeba khaki otevřenou verzi pro bezpečnostní složky NDR.



Závodní dráha pro děti

Před výpravou do Motola si vyzkoušejte virtuální prohlídku: www.trabantmuzeum.cz/virtual-tour/2/flash/Virtual-Tour_Trabantmuzeum2.html

Dárkovým poukazem na návštěvu muzea trabantů můžete potěšit i další milovníky automobilové klasiky. Na vstupné stačí korunová hotovost, i když východoněmecké značky by byly stylovější.

Expozice věnovaná automobilům Trabant, jejich předchůdcům a socialistické každodennosti.

Adresa: Plzeňská 215b, 150 00 Praha 5-Motol

Otevírací doba: Po - Ne 9 - 17 hod., květen - září do 18 hod.

Vstupné: dospělý/děti/senioři/rodinné: 139/65/99/299 Kč

Parkoviště: u muzea, zdarma

Občerstvení: v muzeu

E-mail: info@trabantmuzeum.cz

Telefon: +420 725 555 149 (9 - 18 hod.)

www.trabantmuzeum.cz





Na co nesmíte zapomenout

Pokud se chystáte s dětmi do wellnessu, či aquaparku, rozhodně nesmíte zapomenout tři důležité věci – plavky. Osušku, či osuškové kimono, do kterého se dítě zabalí a protiskuzové boty. Hitem letošního léta jsou tzv. slipstop boty, neboli ponožkoboty. Jedná se o botičky, se kterými dítě může do bazénu, nebo i v případě dovolené do moře, může s nimi plavat, na nožičce je téměř necítí, ale zabraňují uklouznutí, či poranění nohy.

potrápí mozkové závity.

V bazénu zažijete unikátní laser šou, která vás jistě uchvátí. Děti jen tak nedostanete z vodního hradu, skluzavek nebo tobogánů. Romantiku zažijete v jeskyních, kde se můžete naložit do whirlpoolu. V akváriu si prohlédnete Arowany dvouvousé a dopřát si můžete i vodní masáže.

Až se dostatečně vymáčáte, přejděte do lunaparku, kde se na 3 hektarech vyřádí děti i dospělí. Myslí tady i na nejmenší, pro které je připraven vláček s kačenkami, houpačky, řetízák, větší si určitě nenechají ujít autodrom nebo originální rodeo na divokém býku. Ve funparku děti na vlastní kůži poznají, že pohyb je skvělá zábava. Hravou formou se dokonale protáhnou. A v IQ parku poznáte hravou formou spoustu zajímavostí ze světa techniky.

svezete se na leknínech, ozkoušíte svůj um na lezeckých sítích. A když spadnete? Nevadí, bude to přímo do vody. Zajezdit si můžete na dvaceti tobogánech, a ne jen tak ledajakých, některé z nich jsou pořádně adrenalinové. K důkladnému vypocení vám poslouží výběr ze 24 saun. S malými dětmi pak zamíříte do vodního dětského světa s vodním hradem, vodopády, prolézačkami... A budete-li z toho všeho vyčerpaní, není od věci se zde ubytovat a strávit třeba i další den.

Aquapalace Praha

Na okraji Prahy, v čestlickém Aquapalace, zažijete velkou porci zábavy, odpočinku, ale můžete si dát i pořádně do těla ve zdejším fitness. Vodní svět nabízí před 9 tisíc m² plochy plné atrak-

cí. Kterou zkusit jako první? Co třeba nejdelší tobogán u nás? Jen samotná jízda na všech 21 tobogánech vám dá zabrat. Pak si můžete sjet divokou řeku dlouhou čtvrt kilometru, nechte se strhnout mořským vlnobitím nebo vyplavte adrenalin ve spirále Spacebowl. Aquapark nabízí pro děti i pestrou škálu kurzů plavání. A tak zatímco se budou cachtat pod dohledem odborníků, vy můžete plni dojmů a s unavenými svaly spočinout v některé z osmnácti prohríváren.

Centrum Babylon

Liberecký Babylon je proslavený široko daleko. Disponuje propracovaným systémem. Pod jednou střechou najdete aquapark, lunapark, iqpark, a tak, až vás přestane bavit voda, můžete s dětmi

Text: Michala Jendruchová,
foto: Shutterstock.com

Vítejte v bezpečném a barevném světě Slipstop! Nejen děti, ale i rodiče budou šťastní ve stylových protiskluzových ponožkobotách Slipstop na pláži, u bazénu a na mnoha dalších místech.

Konec horkému písku a kluzkým povrchům! Mnohúčelové ponožkoboty Slipstop jsou tu pro vás. S nimi samozřejmě jde ruku v ruce další nabídka - plavky, ponča, ručníky či UV trička.



WWW.slipstop.cz

INZERCE

CESTOVNÍ NEVOLNOST?

KINEDRYL®

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



Lék k vnitřnímu užití.
Pečlivě čtěte příbalovou informaci.

www.kinedryl.cz | www.noventis.cz

volně prodejný lék | nástup účinku během 10 - 15 minut



Malý průvodce zdravým jídelm

Je tady jaro a to je pomyslné období, kdy se probouzíme ze zimního spánku. Nejen, že jsme opět aktivnější, ale už se nám také přejídá nezdravých pokrmů, sladkostí, vánočního cukroví a všech těch nezdravých dobrot, které jsme do sebe během zimy ládovali. Proč teda neudělat průvan v naší ledničce a nezaměřit se na to dobré a zdravé? Navíc, zdravou stravou posílíme imunitu, což je s příchodem jara velmi důležité. Kromě toho, změnou stravování, můžeme také zhubnout pár přebytečných kil, která se na nás v zimě přilepila. Do plavek pak již budeme naprosto zdraví, v kondici a krásně hubení.

KDYŽ JE ZELENINA PŘÍTEL

Naprosto každý z nás ví, že zelenina je velmi zdravá a tělu prospěšná. Ovšem ne všichni ji máme rádi. Častokrát ji nepozřeme ani jakou malou oblohu na talíři. Se zeleninou je to poněkud složitě. Lidé mnohem častěji mají chuť na



ovoce, možná i pro jeho sladkou chuť. Nejlepší způsob, jak začít jíst zeleninu, je ochutnávat. Zkoušejte, která zelenina je vám po chuti, popřípadě ji kombinujte s jídlem, ke kterému se vám daná zelenina chuťově hodí. Jedině takto se jí naučíte jíst. Možná pak časem zjistíte, že máte dokonce chuť na samotný zeleninový salát!

U zeleniny je důležité si pamatovat, že je nejzdravější, pokud je čerstvá, tedy nikterak tepelně zpracovaná. Pokud zeleninu vaříte, pak ji nechte jen chvíli povařit, ať neztratí úplně veškeré vitamíny, které z ní lze těžit. Zelenina na grilu se pak jako zdroj zdravého jídla nedá až tak počítat. Úplnou výhrou bude, pokud ji nakoupíte čerstvou, nejlépe na nějakém farmářském trhu. Pojdme se podívat na přehled zeleniny, která je nejvíce zdraví prospěšná.

Okurka

Okurka je bohatá na bílkoviny, které pročisťují naše ústrojí, omezují buněčné bujení, působí hojivě na pokožku a povzbuzují ledviny. Je také zdrojem vitamínu C, B1 a B2. Vymačkaná šťáva z okurky posiluje pružnost vazivových tkání ale také vlasů. Odtud nejspíš zvyk přikládat plátky okurky na oči a pleť. Obsažený pektin zvyšuje populaci zdravých bakterií ve střevech. Navíc

se jedná o nízkokalorickou a netučnou potravinu.

Paprika

Nejbohatším zdrojem vitamínů je paprika červená, avšak všechny druhy paprik obsahují vitamíny A, C a K. Jsou také

zdrojem minerálů, jako je například draslík, hořčík, fosfor a vápník. Červená paprika navíc obsahuje více než polovinu denní dávky beta karotenu pro dospělého muže. Paprika je prospěšná také pro náš zrak. Zdraví prospěšné jsou i pálivé druhy paprik.

Celer

Celer je známý pro své protizánětlivé účinky, kdy dokáže úspěšně zlikvidovat také záněty v trávicím traktu. Dále podporuje správnou funkci žlučníku, prospívá cévám a snižuje hladinu cholesterolu. Pomůže také při problémech se zácpou a dokáže tělo zbavovat škodlivých toxických látek. Je považován za zdroj antioxidantů a chrání ledviny i žlučník před tvorbou kamenů.

Lilek

Lilek, chcete-li baklažán, patří do nízkokalorické stravy. Snižuje cholesterol, je zdrojem vitamínů a minerálů - železo, hořčík, zinek či mangan. Někdy je dokonce považován za afrodiziakum. Je také bohatým zdrojem provitaminu A, protože obsahuje značné množství karotenu. Dokáže účinně čistit játra. Pěstuje se jako zelenina, botanicky správně jde však o ovoce (stejně jako u papriky, rajčete a dalších lilkovitých).

Cuketa

Opět jde o zdroj plný vitamínů a minerálů, které blahodárně působí na náš zrak, srdce, svaly nebo mozkovou činnost. Cuketa dokáže pomáhat při odbourávání stresu, při dně či cukrovce. Obsahuje provitamin A, který proniká hluboko do těla, až k jádrům buněk.

Kedlubna

Jedná se o zeleninu, která kladně působí na náš vzhled a krásu - konkrétně na kvalitu nehtů, vlasů a zpevnění pokožky. Také dodává energii organismu a kladně podporuje imunitní systém, díky vysokému obsahu vitamínů a minerálů. Posiluje celý oběhový systém, buněčný metabolismus a srdce. Díky vyššímu obsahu draslíku dokáže také odvodňovat.

Kapusta

Úplně všechny druhy kapusty jsou považovány za zdroj vlákniny. Díky tomu mají dobrý vliv na naše trávicí ústrojí. Je zdrojem minerálů, ať už jde o draslík, železo, fosfor, hořčík, selen nebo vápník. Je bohatá na vitamíny C, E, K a vitamíny skupiny B. Taktéž je zdrojem kyseliny listové.

Brokolice

Brokolice působí na naše trávení, krev tvorbu a funkci metabolismu. Podporuje imunitní systém, díky obsaženému vápníku napomáhá zdraví chrupu a jako prevenci kostních poruch. Na správnou funkci srdce působí vysoký obsah draslíku.

Červená řepa

Superpotravina červená řepa je bohatým zdrojem esenciálních živin. Její pravidelná konzumace přináší velké zdravotní benefity, jako je snížení krevního tlaku, zvýšení fyzické zdatnosti nebo blahodárny vliv na krevní oběh. Pokud sníte trochu více červené řepy nelekejte se, dokáže do červena zbarvit moč i stolici. Červená řepa je bohatá na vlákninu, vitamín C a B9, železo, draslík nebo mangan.

SLADKÝ ZDROJ VITAMÍNŮ

U ovoce to pak bude mnohem jednodušší, abychom se donutili nějaké denně sníst. Snad i proto, že jeho chuť je převážně sladká. Ovoce mají mnohem

Letní drinky

inspirace od **MONIN®**



Orange Spritz

MONIN sirup
Orange Spritz,
MONIN Lemonade
Mix, soda, led

Tip: Místo sody
můžete použít
tonik.



Bitter Milano

MONIN sirup
Bitter, soda,
brusinkový
džus, led

Virgin Mojito

MONIN sirup
Mojito Mint, máta,
limeta, soda, led



Virgin Colada

MONIN pyrė Kokos,
MONIN pyrė Ananas,
ananasový džus, led



Iced Latté s příchutí slaný karamel

MONIN sirup Slaný
karamel, mléko,
espresso, led



Ovocná limo s příchutí červený gřep

MONIN pyrė
Červený gřep,
MONIN Lemonade
Mix, soda, led

raději také děti. Pokud tedy bojujete s tím, jak do nich přírodní formou vpravit nějaký ten vitamín, sáhněte po ovoci. Navíc jde o velmi zdravou formu snídaně či svačiny, která také rychle doplní cukry a potřebnou energii během dne. Opět platí, že ovoce je nejlepší nikterak nezpracované - tím máme na mysli třeba kompoty, přesnídávky nebo ovoce v čokoládě. Avšak pokud chcete trošku oživit jídelníček, můžete z něj vymačkat čerstvé džusy, pomixovat jej do smoothie nápojů, udělat si domácí přesnídávku z čerstvě koupeného ovoce nebo ho jíst společně s ovesnou kaší či jogurtem. Zde je menší přehled toho, co z jakého ovoce můžeme vytežit pro své zdraví.

Pomeranč

Jedná se o poměrně nízkokalorické ovoce, který působí jako vysoce účinný antioxidant. Je bohatým zdrojem vitamínu C a B, obsahuje provitamin A, draslík, vlákninu a kyselinu listovou. Můžete si tak dopřát chutnou svačinku, která obsahuje pouze 85 Kcal.

Kiwi

Kiwi blahodárně působí na náš zrak díky obsaženému luteinu a zeaxantinu. Navíc lutein snižuje riziko propuknutí rakoviny a srdečních onemocnění. Kromě toho je kiwi bohaté na vitamíny E a B, hořčík, draslík a vlákninu.

Banán

Ačkoliv je banán mnohdy vynecháván při dietách, kvůli jeho množství sacharidů, jedná se o vysoce účinný antioxidant a přírodní zdroj vitamínu B6, C, D a E. Chrání tak tělo před volnými radikály a odvádí z těla toxické látky a přebytečnou vodu. Obsahuje také pektin, díky kterému pročistí krev. Je vhodnou potravinou také pro detox těla, jelikož zabraňuje buňkám absorbovat přebytečný tuk.

Jahody

Ačkoliv nejsou jahody nejlepším ovocem pro příliš malé děti, jelikož patří mezi alergeny, jsou zdravé velmi prospěšné. Působí přívětivě na chudokrevnost či překyselení žaludku. Jsou vhodné také při cukrovce, dně, revmatismu, ledvinových a močových kamenech a při potížích se žlučí. Podporují krevní oběh v pohlavních orgá-

nech a tvorbu testosteronu.

Mandarinky

Mandarinky, jako citrusové plody, obsahují velké množství vitamínu C a působí jako přírodní antioxidant. Předcházejí tak působení volných radikálů a vzniku rakoviny. Dále jsou bohatým zdrojem minerálních látek a vitamínu A a B.

Granátové jablko

Granátové jablko dokáže vyrovnat kyselé prostředí v žaludku, posiluje imunitu těla, snižuje krevní tlak a působí jako prevence před vznikem rakoviny. Je bohaté zejména na minerální látky - železo, fosfor, hořčík, draslík a vápník. Obsahuje vitamín A a E. Přívětivě působí na krevní tlak, trávení a klouby v těle.

Pomelo

Pomelo je perfektním antioxidantem, který dokáže odhlehovat dýchací cesty nebo být nápomocen při trávení. Dokáže pomoci také při kocovině, jelikož odstraňuje intoxikaci těla alkoholem. Je vcelku nízkokalorické a pomáhá při hubnutí, navíc vás dostatečně nasycí. Je také zdrojem vitamínu C, což se hodí nejen během chřipkové sezóny.

Hrozno

Možná jste to nevěděli a při konzumaci hroznů odstraňujete hroznová jádérka pryč. Ochuzujete se tak ale o zdroj aktivních, zdravých prospěšných látek. Právě hroznová jádérka jsou zdrojem vitamínu A, E a C, ale také vitamínů skupiny B. Obsahují taktéž minerální látky, jako je vápník, železo, hořčík či draslík. Dále jsou zdrojem omega-3 mastných kyselin. Křemík v hroznech posiluje vlasy, nehty a pokožku. Působí na správnou funkci mozku a srdce.

Švestky

Švestky, neboli trnky, chrání naše srdíčko a cévy. Dokážou pomoci také při střevních potížích nebo zácpě. Působí jako prevence proti onemocnění jater, ledvin a mají blahodárný vliv na krevní oběh. Jsou také dobré na onemocnění revmatismem a dnu.

Jablka

Jablka jsou velmi oblíbená během detoxu či při dietě, zejména proto, že re-

gulují trávení a pro jejich detoxikační účinky. Kromě toho podporují dobrou náladu, zvyšují vitalitu, mají regenerační a omlazující účinky. Jablíčkem podpoříte také svůj imunitní systém nebo boj těla proti infekcím. Jablka obsahují cenné látky a až osmdesát procent vody.

ZDRAVÉ TUKY

Bojíte se tuků? Pokud ano, nejste sami. Tuk v potravinách je v posledních desetiletích zneužíván, jelikož potraviny s nízkým obsahem tuku jsou trendem posledních let. Opravdu nám nízkotučná strava pomáhá získat super tělo, které chceme? Ve skutečnosti je to jedná z největších výživových lží. Až teď si uvědomujeme pravdu: Ne všechny tuky jsou stejné. Naše tělo ale potřebuje tuky - konkrétněji potřebuje zdravé tuky.

5 NEJLEPŠÍCH ZDRAVÝCH TUKŮ PRO VAŠE TĚLO

1 Avokádo

Výhod avokáda je tolik, že se díky nim řadí mezi jedny z nejzdravějších plodů, které můžete konzumovat. Jsou bohaté na mononenasycené tuky, které zvyšují hladinu dobrého cholesterolu a snižují ten špatný. Avokádo má také nespočet výhod jako vitamín E, který pomáhá předcházet poškození volných radikálů, zvyšují imunitu a působí jako anti-stárnoucí živina pro Vaši pokožku. Navíc je plný zdravých bílkovin; ve skutečnosti má více než jiné ovoce. Pro těhotné ženy je avokádo také jednou z velkých folátových potravin, protože tento vitamín může pomoci snížit riziko vzniku vrozených vad.

2 Máslo a Ghee

Všichni jsme obeznámeni s "máslovými" látkami jako je margarín, což není máslo. Skutečné máslo je z mléka a to je to, co by jste měli používat. Máslo prožívá návrat jako zdravý tuk, protože výhody másla jsou všeobecně známé. Omega-6 a omega-3 mastné kyseliny nalezené v másle pomáhají správné funkci mozku a zlepšují zdraví kůže. Ještě důležitější je, že tyto dvě mastné kyseliny jsou považovány za nezbytné, protože tělo je nemůže vyrábět samo. Máslo je také bohaté na vitamíny rozpustné v tucích a stopové minerály

www.ceskeghicko.cz



At' to v kuchyni
voní po másle.





Nezapomeňte na zdravé pomocníky

Zdravé jídlo vyžaduje zdravou přípravu. Pojďme si představit tři nezbytné spotřebiče

Fritézy

Poslední novinkou je přístroj, který pro fritování nepoužívá olejovou lázeň, ale intenzivní proud horkého vzduchu. Ten využívá jak k přímému ohřevu jídla, tak k ohřevu vnitřní pánve, ve které jsou potraviny automaticky míchány. Pro hranolky z kilogramu brambor mu stačí jedna odměrka oleje, mražené hranolky připraví zcela bez přidání oleje a umí uvařit i hustší omáčky, či sladká jídla bez oleje.

Kontaktní grily

jsou jiné tím, že mají horní ohřevnou desku. Většinou se griluje na teflonové nebo litinové desce nebo mřížce, v níž jsou zabudovány elektrické spirály, které zajišťují ohřev. Výhodou kontaktních grilů je fakt, že umožňují grilování nezávisle na počasí uvnitř domácnosti nebo také na balkoně či terase a jsou nenáročné na údržbu a obsluhu. Výrazným plusem je určitě skutečnost, že kontaktní grily nabízejí zdravější způsob grilování, neboť přesná regulace teploty nedovolí pokrmům se připálit. Zajištěním správné teploty získáte jak šťavnaté steaky, tak i gurmánské sendviče.

Multifunkční hrnec

je přístroj napájený za pomoci el. energie – jednoduše ho zapojíte do zásuvky. Díky velkému množství nastavců a praktickému provedení s ním lze vařit, péct, grilovat, smažit, vařit v páře, zapékat nebo fritovat.

včetně užitečného selenu, což je silný antioxidant.

Vzhledem k nízké teplotě hoření - asi 120 stupňů Celsia není máslo vhodné pro vaření při vysokých teplotách.

Mezitím se indická verze másla rychle stává oblíbeným ve všech kontinentech. Ghee (Ghí) neboli přepuštěné máslo. Má vysoký bod kouřivosti (250 stupňů celsia), což je ideální pro vaření při vysokých teplotách. Přínosy Ghee zahrnují spousty vitamínů A, D a E, které jsou rozpustné v tucích. Tyto druhy vitamínů se nejlépe absorbují v těle, když jsou v tukové formě a poté jsou uloženy ve vašem gastrointestinálním traktu a udržují váš metabolismus a trávení na správné cestě. Díky odstranění mléčné bílkoviny a odpařením vody získáváme velmi dlouhou trvanlivost bez nutnosti chlazení. Chee tedy neobsahuje žádné mléčné bílkoviny a proto je vhodné pro lidi s intolerancí laktózy a kaseinu. Ghee také obsahuje kyselinu máselnou, ta chrání střeva, kde působí protizánětlivě a pomáhá udržet hladinu inzulínu.

Zlepšuje trávení a stimuluje tvorbu žaludečních kyselin a tím podporuje dobré zažívání.

3 Kokosový olej

Jeden z mých oblíbených olejů díky mnoha výhodám - víte, že můžete použít kokosový olej jak na kůži, tak i na vaše vlasy?.

Je bohatý na mastné kyseliny se středně dlouhým řetězcem, které jsou pro vaše tělo snadně stravitelné a nejsou snadno uloženy v těle jako tuk.

Tyto mastné kyseliny také zlepšují funkci mozku a paměti. Navíc vysoké množství přírodních nasycených tuků v kokosovém oleji znamená, že zvyšuje dobrý cholesterol a podporuje zdraví srdce, zatímco antioxidanty, které se nacházejí v kokosovém oleji, z něj činí účinnou protizánětlivou potravinu.

4 Extra panenský olivový olej

Extra panenský olivový olej je skvělý pro zdravé srdce. Studie z roku 2013 zjistila, že když lidé spojili středomoř-

skou stravu s extra panenským olivovým olejem, snížili výskyt srdečního infarktu nebo míru srdečních onemocnění, pravděpodobně kvůli vysokým hladinám mononenasycených tuků.

5 Omega-3 z ryb

Proč jsou omega-3 mastné kyseliny považovány za nezbytné? Protože naše tělo není schopné je vyrábět. Proto musíme v naší stravě spoléhat na omega-3 potraviny nebo vitamíny.

ZÁVĚREM

Jak se říká - "všeho s mírou". Stejně tak tomu je i u zdravé stravy. Ovoce má zas hodně sacharidů a ne vždy jich tolik potřebujeme. Tepelně zpracovaná zelenina ztrácí na své hodnotě. Proto je potřeba používat selský rozum, dopřát si vždy od všeho tak akorát a zvolit tu nejlepší formu úpravy pokrmů, aby se z ní nevytratily zdraví prospěšné vitamíny a látky.

Text: Lucie Holásková,
foto: Shutterstock.com

Multifunkční tlakový hrnec



Rozsah provozní
teploty: 40–160 °C.
12 přednastavených
režimů.



Bezpečné použití,
díky izolovaným
stěnám, kde teplota
nepřesahuje 50 °C.



Vyjímatelná
nádob
s nepřilnavým
povrchem
o objemu 6 litrů.



Funkce tlaku
s možností
regulace
2 tlakové ventily.



Snadná údržba
a čištění díky
možnosti rozebrání
hlavních dílů.

ECG MHT 1661 Pressione Nuovo

Multifunkční tlakový hrnec, aneb více než moderní a bezpečný „papiňák“

Jednoduchosti používání pomáhá 12 přednastavených režimů. Hlavní výhodou je bezpečný režim tlakového vaření, který nahradí klasický tlakový hrnec tzv. „papiňák“.

Kulinářské nadšence potěší režim manuálního nastavení, které otevírá možnosti experimentování.



*Zabezpečujeme dětský pokoj:
Pozor na okna a klíče v zámku*



Dětský pokoj by pro naše ratolesti měl být nejen místem na hraní a odpočinek, ale také bezpečným zázemím. Okna bez pojistek, volně stojící nábytek i ostré hrany představují možné nebezpečí zvláště pro menší děti. Na co si dát pozor při zařizování dětského pokoje pozor?

DVEŘE

Přibližně ve dvou letech dítěte je možné začít se zařizováním vlastního dětského pokoje. U takto malých dětí je však třeba v první řadě udržovat kontakt, většina z nich si bude na vlastní pokojíček nějakou dobu zvykat a možná v něm z počátku nebudou chtít samy být. Bude to pro ně v podstatě nové prostředí, ve kterém mohou mít strach hrát si a spát. Proto je dobré, když mohou dveře do dětského pokoje zůstat otevřené, aniž by dítě jakkoliv ohrožovalo. Pro bezpečnost dítěte jsou nevhodné dveře, které se neotvírají alespoň na 90° přímo ke stěně. Zůstávají totiž trčet do místnosti a dítě se o ně může během her a případného pádu zranit. Tento problém mohou vyřešit posuvné či shrnovací dveře, které mohou být klidně dočasným řešením na dva až tři roky. Pokud máme klasické křídlové dveře a chceme zamezit tomu, aby si do nich děti přivřely prsty, použijeme dveřní zarážky – je možné je instalovat pod dveře, případně na dveře. Zarážka udrží dveře otevřené a dítě nemá šanci je zabouchnout.

NEUKOTVENÝ NÁBYTEK

Volně stojící skříňky a komody se v dětských očích snadno změňí v lákavou překážkovou dráhu nebo pomyslnou horu, kterou je třeba zdolat na výpravě za dobrodružstvím. Vysunutě šuplíky ale ovlivní těžiště skříňky a hrozí tak její převrácení, které může mít fatální následky. Veškerý volně stojící nábytek proto vždy přichyťte ke stěně – kování vám dodá výrobce nebo si ho můžete zakoupit v hobbymarketu. Při té příležitosti přihodte do košíku i ochranu na ostré rohy nábytku a zásuvky s pojistkou. Za bezpečí vašeho dítěte tento drobný výdaj rozhodně stojí.

KOBEREC

Také výběru koberce do dětského pokoje bychom měli věnovat dostatečnou pozornost. Malé děti nejvíce lezou po kolenou, proto nejsou nejvhodnějším řešením celoplošné syntetické koberce, které způsobují nepříjemné oděr-

ky a popáleniny nejen na kolenou, ale i na dlaních dětí. Pokud již takový koberec v dětském pokoji máte, pořídte



na místa, kde si vaše dítě nejčastěji hraje, podložku, aby již ke zmíněným nehodám nedocházelo. Sehnat lze například bavlněné prošívání podložky vyplněné tenkým molitanem či antialergickou stříží. Tyto podložky jsou k dostání s různými dětskými motivy a je možné je v případě potřeby vyprat, což je velmi praktické.

NEBEZPEČNÁ OKNA

Výhled z okna podněcuje dětskou fantazii. Předškolní i menší školní děti se mohou chtít vydat prozkoumat svět za oknem blíž, natáhnout se, aby lépe viděly na ulici, kde je zaujala auta či pobíhající zvířata. Hrozbu představuje i lehce pootevřené okno na větrání, které si dítě snadno samo otevře. Nenechte se ukolébat ani tím, že okno je vysoko. Děti jsou vynalézavé a bez problémů si přistrčí stupátko z koupelny nebo křeslo, aby měly lepší výhled. V dětském pokoji vždy větrejte jen za vaší přítomnosti a neodcházejte ani na pár minut. Pozor dejte také na noční větrání – v letních měsících je horko v bytech neúnosné, ovšem i spící dítě může probudit zvuk zvenku, za kterým se bude chtít v noci vydat. Abychom se nemuseli bát otevřít okno v době, kdy v dětském pokoji nejsme, můžeme využít bezpečnostní okenní rozpěru. Umožní zafixovat ventilační polohu okna a zabrání nechtěnému otevření – děti tak nemohou například vylézt přes otevřené střešní okno na střechu.

POZOR NA OSTRÉ HRANY

Chrániče na rohy nábytku oceníte nejen u batolat, která se teprve učí chodit. Ostrá hrana totiž může nepříjemně zranit i starší dítě, ať už v zápalu hry se sourozenci nebo při noční cestě na toaletu. Nabídka chráničů je navíc velmi široká a můžete zvolit i decentní průhledné, které využijete nejen v dětském pokoji. Na dobrodružné výpravy potmě pak můžete do pokojíčku pořídit i speciální noční světlo, které poskytne decentní osvětlení, ale zároveň nebude rušit dítě při spánku. Pozor dejte také na kusové koberce, které se mohou klouzat. Připevňte na ně zespoda protiskluzovou podložku nebo je vždy důkladně přilepte, aby se nesmekaly.

NA DVA ZÁPADY

Klíče v zámku děti fascinují už od útlého věku. Spolu s tím se projevuje i jejich jedinečná vlastnost – umět klíčem zamknout, ale už ne odemknout. Pokud si chcete ušetřit infarktové situace s dítětem, které hystericky pláče za dveřmi zamčeného pokoje, vyvarujte se klasických zámků ve dveřích. Nahradte je zámkem s pojistkou, které se používají například v koupelnách, případně sáhněte po řešení s prostupovou spojkou. Tento typ zámků využijete také u vchodových dveří – můžete ho totiž odemknout i ve chvíli, kdy je z druhé strany klíč.

KAPKA DŮVĚRY

Ve chvíli, kdy se z vašeho batolete stane předškolák, přichází nejvyšší čas předat mu trochu zodpovědnosti. Začít můžete třeba s malým visacím zámečkem, kterým si dítě snadno uzamkne svoje domácí poklady. V pokojíčku si tak může před zraky nenechavého sourozence schovat třeba sbírku kartiček, starší děti rády ukryjí svůj tajný deník a barevný „visáč“ využijí i ve škole a na kroužcích. A pamatujte – čím dřív dítě naučíte zodpovědnosti, tím lépe se pak vypořádá s tím, až dostane své vlastní klíče od domu.

Foto: Shutterstock.com

ZABEZPEČENÍ OKEN



Okenní rozpěry TOKOZ

jsou určené k fixaci ventilačních poloh okenních křídel s možností zajištění nebo uzamčení v jednotlivých polohách. Rozpěra zajišťuje okenní křídlo z vnitřní i venkovní strany proti nežádoucímu otevření v době větrání. Je vhodná do bytů s malými dětmi, kde zabraňuje vypadnutí dítěte z okna.

Rozpěry jsou vhodné k zakování na otevíravá, sklopná a střešní okna. Montáž zvládne dle přiloženého návodu i šikovný kutil.

K výběru je varianta s uzamčením na klíč (na objednávku lze dodat i více rozpěr na stejný klíč), případně varianta s možností fixace otočením pojistky.



Dobrou noc

V posteli strávíme třetinu života. A děti ještě víc. Novorozenec spí až 20 hodin denně, teenegerovi pak stačí osm až deset. Nejde však jen o délku, důležitá je kvalita. Jak jí docílit?





Když se dobře nevyspíme, následující den je tak nějak na nic. Jsme nevrlí, unavení, pomalí, nepodáváme výkony, nemůžeme se koncentrovat a jen myslíme na to, jak zase zalezeme do postele. A co potom malé dítě, když nemá potřebný čas na kvalitní regeneraci? Však víte, co nevyspalé dítě dokáže.

Máte doma hyperaktivní dítě? Nosí ze školy poznámky, že je nepozorné? Pořád se něčeho bojí? Zamyslete se nad tím, jak spí. Jedno s druhým souvisí. Problémy se spánkem má až čtvrtina dětí. To může mít vliv na pozornost, hyperaktivitu, zhoršenou koncentraci, paměť i náladu. Takové děti jsou labilnější, úzkostnější, bojácnější, neklidnější a často také pláčou.

Matka a dítě, to je jakási srostlá jednotka. I co se spánku týče. Pokud váš potomek špatně spí, pravděpodobně ani vy tomu spánku moc nedáte. Tím se výše zmíněné následky ještě znásobí. Dopřejte svému potomku i sobě klidné a zdravé spaní. Hned se na ten svět budete více usmívat.

HURÁ DO POSTELE

Dodnes vzpomínám na větu, kterou mi každý večer říkal tatínek: „Vyčurat, umýt a spát.“ Bylo to takové naše společné Dobrou noc pro hezký spánek. Jenomže co když spánek nepřichází? Možná je chyba v ložnici, stereotypch, nemoci či zlozvycích.

Co můžete udělat hned, je vytvořit dítěti co nejlepší podmínky. Zajistěte mu pocit nerušeného bezpečí, kvalitní postel i peřiny, ticho, tmou, čerstvý vzduch a správnou teplotu.

TICHO, PSSST, TADY SE SPÍ

Od chvíle, kdy si přinesete domů miminko, mělo by mít jedno pevné místo pro spánek. Neměli byste ho ukládat pokaždé jinam. Ideální je, aby bylo alespoň do jednoho roku ve vaší ložnici. Ložnice ani dětský pokoj by neměly směřovat do rušné ulice. Pokud to jen trochu půjde, umístěte je do klidové zóny bytu, co nejdále od obývacího



pokoje, kuchyně či koupelny. Dobře izolujte okna, aby jimi nepronikal hluk ani světlo z ulice. Ruch velkoměsta eliminují venkovní žaluzie. Jsou vhodné i pro neprůchodnost světelných efektů. I pouliční lampa může spánek hodně narušit.

Okno můžete opatřit také vnitřními žaluziemi nebo roletami. Zdaleka nevyšly z módy. Dnes seženete rolety v krásných designech. Okna můžete doplnit zatemňovacími závěsy, které nepropouštějí světlo. Nabízejí se v pestré škále barev, čímž můžete hezky dekorovat dětský pokojík. Spánek podpoříte i vhodnou výmalbou. Nenechte se lákat křiklavými dětskými barvami, ale pro usínání se doporučují naopak světlejší a tlumenější odstíny.

Teplotu na noc snižte pod 20°C. Pro školáky se doporučuje do 17°C. Čím menší děti, tím vyšší teplotu potřebují. Každé dítě je individuál, a tak je potřeba toto vysledovat. Co však platí pro všechny, to je čerstvý vzduch. Ve vydýchaném prostoru se nikomu dobře spát nebude. Před spaním tedy pokoj dokonale vyvětrejte, ale nenechávejte dítě spát v průvanu.

Mnohé děti se dožadují nešvaru, usínat s tabletem. Tady platí jednoznačně – elektronice vstup zakázán. Do dětského pokoje to platí dvojnásob. Mobilní telefony, tablety, televize z pokoje ven. Raději vezměte knížku a přečtete si společně pohádku. Když už tam počítač být musí, zásadně na noc vypínejte.

Některé děti však nedokážou usnout při naprosté tmě, protože se bojí „bubáků“. V takovém případě poslouží tlumená světýlka, nebo třeba hvězdička, které umístíte na strop. Bude si připadat jako pod hvězdnou oblohou. Když

už dítě odmítá spát po tmě, zaměřte se na teplé, uklidňující světlo, nejlépe jemné přítmí. Můžete mu zapnout solnou lampu, nebo jemně podsvítit nábytek.

KDE SLOŽIT HLAVU

Základem kvalitního spánku je kvalitní postel, matrace, ale i polštář a deka. Berte v úvahu, že dítě roste, a tak i postel, „roste“ s ním. Vždy dbejte na správnou velikost postele i matrace. Dětská páteř se formuje. Dobrá a správně

tvrdá matrace podpoří jeho přirozený vývoj. Pamatujte, že děti potřebují rovný a tvrdý povrch. Dětská matrace by neměla být měkká ani příliš tvrdá a vysoká.

Miminko budete pravděpodobně ukládat do postýlky. Ta by měla být vyrobená z odolného materiálu, aby něco vydržela. Vhodné je například bukové dřevo, které zvládne i větší zátěž. Postýlky obvykle mají dvě vyndávací příčky, což oceníte, až dítě povyroste. Lépe se mu bude procházet, a tak ho nebude tolik lákat přelézání bočnic. Klasické rozměry postýlek jsou 120 x 60 cm. Většinou postačí a i dítě se v ní cítí bezpečněji než na prostorné posteli. Do těchto postýlek se vyrábí největší škála matrací.

Dítě potřebuje dokonalou oporu, vybírejte opravdu materiály určené pro děti. V případě miminek a batolat poříďte také pratelný potah na matrace. Ideálně takový, který zvládne praní na 95 stupňů. Správný chránič vám hodně pomůže, aby neprotekla moč či se matrace nepoškodila. Díky tomu déle vydrží. Deky by neměla být příliš teplá, ale ani ne příliš tenká. A při nákupu povlečení dávejte přednost přírodním materiálům.

Do jednoho roku nepoužívejte polštář. Miminko by mělo spát na zádech. Je to vhodná poloha, která až o 50 procent snižuje riziko syndromu náhlého úmrtí. Pamatujte na monitor dechu, který zajistí klidný spánek vám osobně. Ohlídá, že je vaše miminko v pořádku. Ochrání ho před rizikem náhlého selhání dechu, ale také například před dávením. A vám dodá klid. K dobrému spaní miminku přispěje například zavinovačka.



Tak trochu jiné tyčové vysávání

S kloubem a bez kabelu
vysaje snadno i pod gaučem

 [ecgelectro](#)



ECG VT 6220 2in1 POWER FLEX

www.ecg-electro.eu

Však její kladné vlastnosti využívaly už naše babičky. Možná se vám zdá poloha nepohodlná, ale děti ji mají rády, dává jim pocit bezpečí. Dnes jsou moderní a praktické spací pytle, které miminko udrží v teple. V létě oceníte i sítky proti hmyzu.

Děti se už od miminkovského věku rády přitulí. Dejte mu do postýlky jakéhosi usínáčka, s kterým se pomazlí. Když miminko nemůže usnout, pohoupejte ho. Nemusíte s ním pobíhat na rukou po bytě. Pořídte mu závěsnou houpačku. V té se mu bude usínat jedna báseň. Oceníte také hnízdečka.

DŮLEŽITÉ RITUÁLY

Usnout na povel – to by bylo úžasné, kdyby tohle skutečně fungovalo, že? Ale to by dítě asi muselo být na klíček. Spaní však většinou předchází rituály, které ale mohou být velmi příjemným zakončením dne. Společné čtení, vyprávění pohádky, zpíváním ukolébavek, nebo jemná masáž či hlazení, a co třeba audiokniha, kterou si můžete poslechnout společně. No není to báječně strávený čas? Jen si ho udělejte a poskytněte svému děťátku.

Navození dobrého spánku pomůže i pohyb. Ne před spaním, to se naopak

snažte dítě zklidnit. Ale přes den by mělo strávit určitý čas venku, na čerstvém vzduchu, kde se bude hýbat, hrát si, běhat... Větší děti nenechávejte sledovat dlouho televizi. I úkoly do školy dělejte v předstihu a ne až na poslední chvíli. Snažte se dodržovat pevný režim. Ukládejte ho vždy ve stejný čas, a to i o víkendech.

JÍDLLO

Která maminka by nechtěla dát svému dítěti to nejlepší? Jenomže někdy je těžké jejich prosbám odolat. Snažte se mu poskytovat pestrý a zdravý jídelníček. Vyhýbejte se polotovárům, instantním pokrmům a rychlému občerstvení. Jídlo by mělo obsahovat zdravé tuky, zeleninu, ovoce, kvalitní bílkoviny. Tučné ryby, bílé maso, vejce, jogurt, sýry. Omezte cukr a dejte pozor na alergeny. Ale nemělo by jít spát také hladové. Nedávejte dítěti vydatnou večeři těsně před spaním. Večeři směřujte tak dvě hodiny před uložením do postele. A nenechte ho zaplácnout si žaludek sladkostmi. Cukr ho nabudí tolik, že bude běhat po bytě, zatímco vy už byste si dávno zdřímla. Když už ho bude honit mlsná, dejte mu třeba banán, který mu navodí dobrý spánek. Obsahuje hořčík,

který zklidňuje nervy. Můžete také uvařit bylinkový čaj, například z meduňky, heřmánku nebo kozlíku.

Dbejte na pitný režim, ale pozor, před spaním raději podávání pití omezte. Starší děti si rády dopřávají moderní energetické drinky a slazené coly. Snažte se jim úplně vyhýbat. Když už jinak nedá, pak jediné brzy odpoledne. Pozor také na čokoládu, i v ní je kofein. Možná vám maminka připravovala teplé mléko s medem. Takhle dobrota opravdu navozuje klidný spánek.

LOŽNICE BEZ PRACHU

V ložnici bývá častým nepřítelem prach. Pokud máte v ložnici koberec, platí to dvojnásob. Koberec přitahuje prachové částice, které na pohled nejsou vidět. Koberec každý týden pořádně vysajte, abyste ho zbavili prachu. Ideální jsou vysavače s takovým filtrem, který dokáže zachytit i ty nejmenší částičky prachu, včetně roztočů a virů. Koberce s vysokým vlasem je velmi těžké vysát, zbavit kousičků prachu či roztočů, proto pokud je to možné, raději se jim vyhněte.

Text: Michala Jendruchová,
foto: Shutterstock.com



PŘÍRODNÍ
CESTOU

ÚSTA
JÍCEN ŽALUDEK STŘEVA
PRŮJEM ZÁCPA ZÁNĚTY
NADÝMÁNÍ

HEMOROIDY
ULCERÓZNÍ KOLITIDA
CROHNOVA CHOROBA
DRÁŽDIVÝ TRÁČNÍK



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

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

Vzhledem k tomu, že v lidském organismu souvisí vše se vším, má Vitestín® pozitivní účinky na pleť, vlasy, klouby, je skvělý na detox a má preventivní účinky naposílení

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

STŘEVA A ZAŽÍVÁNÍ

ZÁKLAD VAŠEHO ZDRAVÍ A IMUNITY

imunity a psychiky. Cesta mezi střevy a mozkem je **oboustranný** komunikační kanál, takže mikrobiom může způsobit úzkosti a stres dokáže zhoršit stav mikrobiomu střev.

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

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

Doporučená denní dávka je ½ (žaludek, jícen) či 1 (střevo) sklenice 390 ml denně. Tento poměrně větší objem zajišťuje, aby se Vitestín® dostal pokud možno na všechna problematická místa v zaživacím traktu.

Vitestín® neobsahuje **žádný** cukr, lepek, ani barviva či konzervanty.

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

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

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

„Mohu potvrdit **přetrvávající pozitivní účinky** Vitestínu u mé dcery, která má řadu **autoimunitních**

onemocnění. Dokonce i projevy **psoriázy** jsou stále slabší a slabší a **vypražďování je stabilizované**.“

Lukešová

„Má 12letá dcera hned **po druhé ranní dávce po ročních průjmech** tuhá stolice. Nevěřila jsem tomu, ale opravdu to **funguje! Přestalo ji bolet břicho**.“
Vladka P., Ústí n.L.

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

Dušan V., Č. Budějovice

„20let mám **celiakii** a přes přísnou dietu se mi vrací **zaživací** potíže

a **přetrvávají** i 4 měsíce. **Zlepšení** po Vitestínu bylo **do 24 hodin**. S jistotou a důvěrou jej **doporučuji** přátelům.“

Alena K.

„Velmi mě trápí **reflux**. Manžel čirou náhodou objednal Vitestín. Nastalo **zlepšení** mých problémů a v současné době užívám již čtvrté balení. **Doporučuji všem**, aby Váš produkt vyzkoušeli.“
M., Semily

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

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

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

Olga, Jižní Čechy

„Vitestín mi hodně pomohl se **zácpou a nadýmáním**. A taky s **hemoroidy** tím pádem. Velká úleva nastala a bolení břicha nemám.“
Zdena S., Jihlava

„Celoživotně mě trápily obtíže se **zažíváním** a problémy s **kůží - akné, ekzémy**.. neustále jsem brala antibiotika. Po využívání Vitestínu se všechno se upravilo. **Žádná přeplněnost žaludku - můžu jíst cokoliv, zmizelo pálení žáhy, vyprazdňování v pohodě, žádná plynatost, zácpa ani průjem**. Už nemusím užívat

antibiotika, pleť je zklidněná, bez bolavých míst. **Prostě je mi moc dobře**.“

Eliška H. z Vysočiny

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

Se zdravými střevy pocítíte návrat a příliv životní energie.

www.vitestin.cz

Tel.: 389 500 001

777 455 588



160 Kč

VYRÁBÍME S LÁSKOU A PÉČÍ
V ČESKÉ REPUBLICE


bezlepkový výrobek
pro diabetiky a vegany

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



NATURA IMUNECO, s.r.o. Lipová
1789/9, 370 05 České Budějovice

Doplňky stravy nejsou náhradou pestré stravy.



Zdravý střevní mikrobiom je klíčem k dlouhému životu

Naše imunita sídlí ve střevech a její intenzitu určuje stav našeho mikrobiomu. Hektický styl života, špatná strava, ale i cestování do exotických zemí, stres a antibiotika dokážou negativně ovlivnit stav našeho mikrobiomu. Střeva se poté nedokážou účinně bránit patogenům a toxickým látkám, což může vyústit až v chronický zánět. Jak účinně posílit střevní mikrobiom a zabránit tak rozvoji dalších nemocí, jako jsou například alergie a atopický ekzém, radí PharmDr. Ivana Lánová.



Naši imunitu, psychiku a celkový zdravotní stav ovlivňuje především náš střevní mikrobiom. Každý z nás má naprosto unikátní střevní mikrobiom. Najdeme ji v tlustém střevě a skládá se z mikroorganismů, takzvaných tělu prospěšných bakterií, které jej chrání od různých patogenů, toxických látek a infekcí. Aby tyto mikroorganismy správně plnily svou úlohu, je potřeba se o ně starat. Náš mikrobiom ovlivňujeme stravou, aktuálním zdravotním stavem a i psychikou.

NEPŘÁTELÉ MIKROBIOMU? STRAVA, STRES A ANTIBIOTIKA

Naše trávení a především to, co trávíme, má velký vliv na naši imunitu. „*Pokud chceme mít zdravý střevní mikrobiom, je potřeba vyvarovat se většího množství cukrů a průmyslově zpracovaných potravin. Naopak bychom měli zvýšit příjem vlákniny, zeleniny, fermentovaných výrobků, a především dbát na to, aby naše strava byla pestrá,*“ vysvětluje **PharmDr. Lánová.**

Konvenčně pěstované druhy zeleniny a ovoce jsou v době svého růstu i po sklizni ošetřovány různými pesticidy, aby vydržely transport a nekazily se. Tyto chemikálie pak negativně ovlivňují náš střevní mikrobiom a narušují ho. Je proto důležité, aby náš jídelníček obsahoval kvalitní potraviny, nejlépe bio původu.

Stres je dalším významným faktorem, který ovlivňuje náš střevní mikrobiom a má i vliv na trávení a vstřebávání tělu prospěšných látek. Chronický stres celkově oslabuje naši imunitu a omezuje trávení. „*Hormon štěstí serotonin je z velké části vyráběn ve střevech. Pokud jsou naše střeva oslabená, trpí tím i naše psychika. Chronický stres a špatná nálada jdou ruku v ruce s naším oslabeným střevním mikrobiomem,*“ vysvětluje **PharmDr. Lánová.**

Ačkoliv lékaři přistupují k předepisování antibiotik

velmi obezřetně, bakteriální onemocnění bez nich vyléčit nelze. Při léčbě pak dochází ke zničení nejen špatných, ale bohužel i tělu prospěšných bakterií. V ten moment je vhodné začít s užíváním probiotik. „*Během antibiotické léčby se pacienti potýkají i s nežádoucími účinky, které ovlivňují trávicí soustavu. Proto v tomto období doporučujeme užívání vhodných laktobacilů, jako například Livsane laktoaktivní kapsle se zinkem, které obsahují 8 miliard živých laktobakterií, 8 probiotických kmenů a jejich součástí je i zinek, který podporuje imunitu,*“ říká **PharmDr. Lánová.**

Na trhu je velké množství různých přípravků, proto je žádoucí poradit se o jejich výběru s lékárníkem. „*Na základě konkrétních potíží dokáže pouze odborník – lékárník, nebo lékař – posoudit individuální potřeby a vybrat nejvhodnější typ přípravku,*“ říká **PharmDr. Lánová.**

„*V případě probiotik a prebiotik, či laktobacilů je důležité dbát na jejich správné užívání. Nejlépe působí, pokud jsou užívány nalačno. Pokud podstupujeme antibiotickou léčbu, je důležité, aby mezi užitím antibiotik a probiotik uběhly alespoň tři hodiny,*“ vysvětluje **PharmDr. Lánová.**

JAKÝ JE ROZDÍL MEZI PROBIOTIKY, PREBIOTIKY A LAKTOBACILY?

Probiotika jsou tělu prospěšné bakterie

a živé kultury, které naše tělo chrání před patogeny, toxickými látkami, infekcemi a mají blahodárný vliv na naši imunitu. Sídlí v tlustém střevě, kde dohlížejí na to, aby se škodlivé bakterie a kvasinky nepřemnožily.

Laktobacily jsou druhem probiotik a patří mezi ty nejnámější. Mimo jiné produkují kyselinu mléčnou a najdeme je i v mateřském mléce. V našem těle přeměňují cukr na kyselinu mléčnou, která zase snižuje pH a brání vzniku různých infekcí.

Prebiotika jsou potravou probiotik. Jedná se o nestravitelnou formu sacharidu, kterou v běžných potravinách najdeme pod názvem inulin. Díky prebiotikům získávají probiotika potřebnou energii k vytvoření správné střevní rovnováhy.

„*Všechny tyto tělu prospěšné živé kultury můžeme získat i ze stravy. Probiotika a laktobacily najdeme například v zakysaných mléčných výrobcích jako jsou kefíry, jogurty a acidofilní mléko. Prebiotika najdeme v potravinách bohatých na inulin. Mezi ty patří čekanka, česnek, chřest, cibule a pórek,*“ dodává **PharmDr. Lánová.**

JAK POSILOVAT STŘEVNÍ MIKROBIOM U DĚTÍ?

Posilování imunity je velice důležité i u dětí, a to nejen u předškoláků, ale i u kojenců. Střevní mikrobiom se totiž

utváří až do 3 roku života a je ovlivňován mnoha faktory. Například kojením i porodem. „*V kategorii probiotik pro děti a kojence máme u nás v Beně opravdu široký výběr. Nejpopulárnější jsou kombinace probiotik a prebiotik ve formě cucacích pastilek a kapek. Například Livsane laktoaktivní kapky pro děti jsou vhodné i pro kojence a obsahují až 250 milionů živých laktobakterií,*“ uzavírá

PharmDr. Lánová.

Foto: Shutterstock.com



Na rovnováze záleží



Patentovaný kmen bakterií *L. reuteri* Protectis®
napomáhá utvářet a udržovat
vyváženou střevní mikrobiotu

- ✓ lidskému organismu přirozené bakterie
- ✓ vhodné při a po antibiotické léčbě
- ✓ lze užívat dlouhodobě
- ✓ kapky od prvního dne života
- ✓ tablety pro dospělé a děti od tří let



BioGaia®

www.biogaia.cz

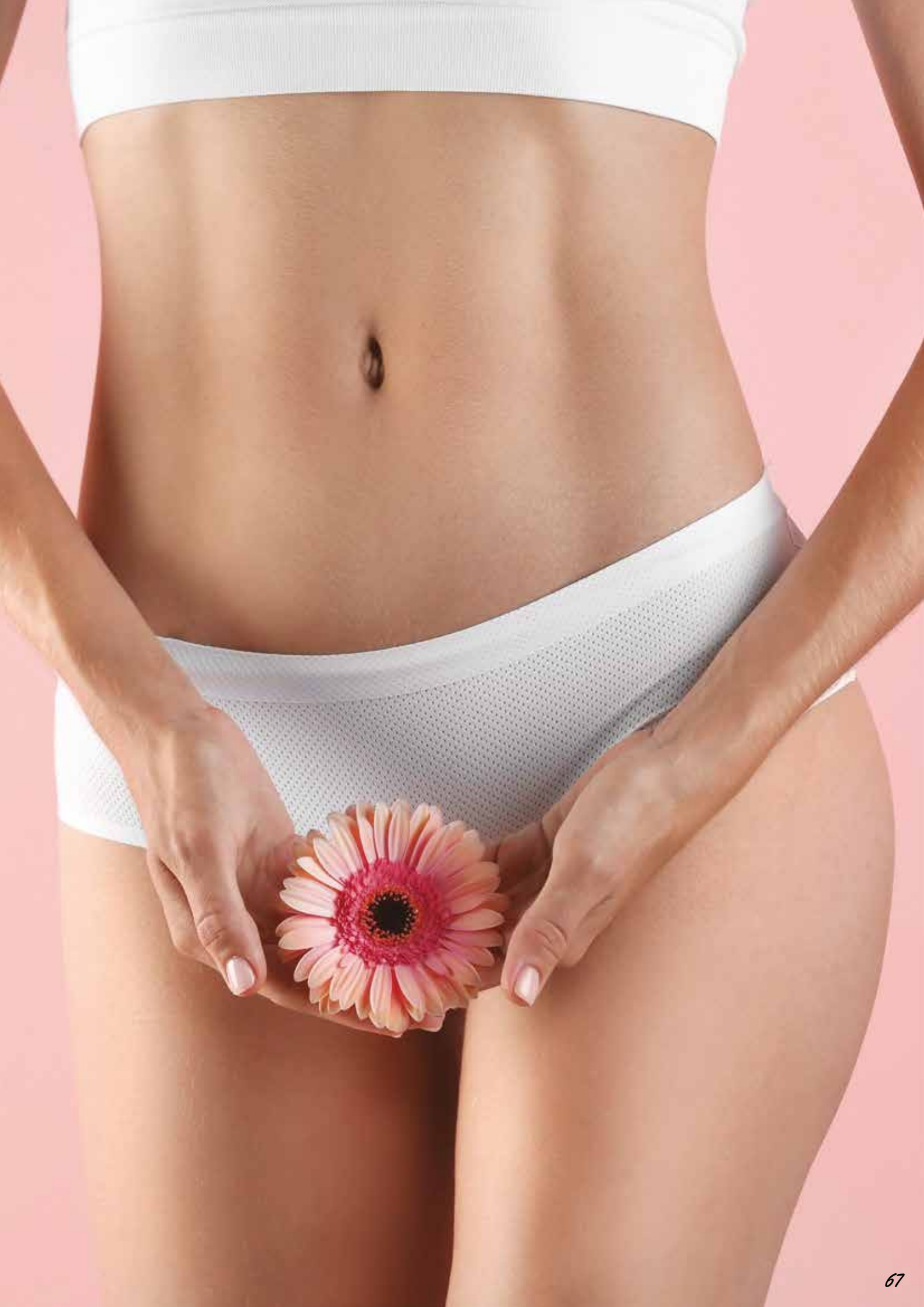
ewopharma

Ewopharma, spol. s r. o. |
Rybná 682/14 | 110 05 Praha 1
T 267 311613 | info@ewopharma.cz



Péče o zdravé intimní partie hygiena a kosmetika

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



VEZMĚTE TO ZA SPRÁVNÝ KONEC

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

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

OBYČEJNÉ MÝDLO ZAHOĎTE

Proč? Protože pH zdravé vagíny se pohybuje v rozmezí 3,8 – 4,5, to znamená kyselé prostředí. Obyčejná mýdla však mají pH 5,5, jsou tedy zásaditá. To může způsobit narušení vaginální mikroflóry a nepříjemné vedlejší účinky jako svědění, zápach, pálení atd. Pro každodenní mytí jsou proto ideální speciální mycí gely, pěny a vlhčené ubrousky na intimní hygienu. Pokud cestujete a nemáte je zrovna po ruce, spíše než běžné mýdlo použijte pouze čistou teplou vodu.

OPATRNOTI NENÍ NIKDY NAZBYT

Každodenní péče o intimní partie je jedna věc, obezřetnost druhá. Při používání jiné, než vlastní toalety se vyvarujte přímého dosedání na záchodové prkénko. Nebavíme se přitom pouze o veřejných toaletách, které jsou mnohdy špinavé už od pohledu, ale také o toaletách v zaměstnání nebo u přátel. A pokud už na prkénko dosednete, obložte je předtím toaletním papírem nebo použijte jednorázové papírové WC sedátko. Prodávají se v obdoby balení jako vlhčené hygienické ubrousky, tedy se pohodlně vejdu do kabelky, kde je oceníte především na cestách. Chcete-li být opravdu důslední,

dveře veřejných toalet otevírejte a zavírejte ideálně s pomocí papírového kapsníčku, protože představa, za jakých okolností na ně sahalí lidé před vámi, není zrovna příjemná.

PŘI VÝBĚRU OBLEČENÍ MYSLETE TAKÉ NA INTIMNÍ PARTIE

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

INTIMNÍ KOSMETIKA

Stárnutím klesá hladina ženského pohlavního hormonu estrogenu a s ní i přirozená vlhkost

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

BĚLIT LZE NEJEN ZUBY, ALE I INTIMNÍ PARTIE

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

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

Foto: Shutterstock.com

TRÁPÍ VÁS OPAKOVANÉ VAGINÁLNÍ ZÁNĚTY?



ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ

Přípravek Fermalac oral byl speciálně navržen PRO PODPORU ZDRAVÉ INTIMNÍ FLÓRY ŽEN

Přínosy probiotik na podporu zdraví žen jsou díky jejich schopnosti udržovat a obnovovat rovnováhu trávicí a vaginální mikroflóry stále více uznávány. Probiotický komplex obsahuje jedinečný kmen izolovaný ze zdravé vaginální flóry (*L. plantarum* ROSELLA) s prokázanou vaginální kolonizací a odolností při ústním podání. Průchod přes konec trávicího traktu do vaginálního prostředí byl potvrzen klinickými studiemi*.

Fermalac oral je doplněn o účinky vitaminů skupiny B. Vitamin B2 přispívá k udržení normálního stavu vaginální sliznice a chrání buňky před oxidačním stresem. Vitamin B6 přispívá k regulaci hormonální aktivity žen a k normální funkci imunitního systému.

V přípravku jsou obsaženy klinicky testované kmeny laktobacilů:

- *Lactobacillus rhamnosus* Rosell-11
 - *Streptococcus salivarius subsp. thermophilus* Rosell-83
 - *Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus* Rosell-9001
 - *Lactobacillus plantarum* ROSELLA = *Lactobacillus plantarum* Proge P17630®, licence PROGE FARM®, Itálie
- Celkový obsah probiotických bakterií: 7 miliard CFU v 1 tobolce.**



L. plantarum
ROSELLA

ROUGIER člen skupiny
COOPER PHARMA

LALLEMAND
LALLEMAND HEALTH SOLUTIONS

*Studie Montella 2013, 2014 a studie Vladarenu 2018

*CFU=jednotky tvořící kolonie

Výrobce: Lallemand Health Solutions Inc., Kanada

Výhradní distributor pro ČR: ROUGIER s.r.o., Opletalova 1015/55, 110 00 Praha 1



Přivítat jaro krásná

Jaro už na nás mává ze všech stran a my chceme vypadat krásná a svěží. Víc než kdy jindy potřebujeme restart a správné ošetření.



V zimních měsících nám chybělo sluníčko, vitamíny, přidejme k tomu časté přechody z vyhřátého domova do mrazu. Nic z toho nedělá pleti dobře. Vždyť je to jedno z nejtěsnějších a nejcitlivějších míst na těle, zvláště ta pod očima. Plet není tolik chráněná tukem jako ostatní části těla, a tak se rychleji vysušuje. Navíc ji i v zimě neustále vystavujeme rozmarům počasí. A tak jí nyní věnujme intenzivnější péči. Dobrá zpráva je, že pokožka má skvělou vlastnost, a to, že se dokáže dobře a poměrně rychle regenerovat. Za necelý měsíc tak může zase zářit. K tomu jí však musíte dopomoci.

PEELING

Než se pustíte do dalších kroků a záplavy všech možných pomocníků, nejdříve pleť dokonale vyčistěte. Aby totiž mohla dokonale přijímat vitamíny, minerály a další látky, které jí dostanou do kondice, potřebuje být dobře vyčištěná, bez nánosů odumřelých buněk. K tomu vám dopomůže peeling. Obsahuje drobné mikročástice, které šetrně vyčistí pleť, odstraní z ní odumřelé buňky, podpoří krevní oběh. Plet vyhladí, zjemní a ta potom bude schopná vstřebávat to, co jí následně dopřejete. Vyberte však peeling určený speciálně pro váš typ pleti. Používat byste ho měla pravidelně, stačí však jednou týdně. Není dobré ho aplikovat denně, to byste mohla svou pleť zbytečně podráždit. Velkým pomocníkem v péči o pleť může být galvanický peeler, který umí mnoho věcí. Někdy se používá i název špachtle, ale to nezní tak líbivě... V základu umí zapracovat krémy i séra hlouběji do pokožky. Další funkce jsou specifitější – modré světlo (stačí přepnout, nemusíte měnit žádné hlavice, nic) hojí pupínky, ale můžete ho aplikovat i preventivně, abyste předešli jejich vzniku.

V první řadě je tedy skvělá funkce vodního Peelingu – ultrazvukového čištění pleti - tzv. rázové vlny. Ta zasahuje právě do vrchní vrstvy epidermis, kde odstraňuje odumřelé částičky kůže a tím zlepšuje propustnost pro kosmetické produkty, jako je tonikum nebo sérum, a zároveň do dermis, kde hloubkově čistí zanesené póry a komedony.

Modré světlo je, jakmžjž jsme řekli, hojivé, desinfikuje, působí proti akné a proti bakteriím rodu Propionium,

kteří jsou za jeho vznik zodpovědné. Vítaným vedlejším efektem je, že zlepšuje stav jizev po akné. Červené světlo zlepšuje cirkulaci krve, elasticitu pokožky a její celkový stav, odstraňuje vrásky, pomáhá zacelit poškozenou pokožku po úrazech, zmenšuje póry a také výrazně zvyšuje produkci kolagenu. Tento program je mimo jiné velice vhodný pro ženy, které trápí „unavený“ obličej.

HYDRATACE

Nyní potřebuje vaše pleť zavlažit. Skvěle vám poslouží například termální voda, která obsahuje spoustu minerálních látek. Plet bude hebká, měkká, svěžejší, rychleji se obnoví. Dodá vám antioxidanty, vitamíny a minerály, pokožku zklidní a oceníte ji i v případě akné či jiných „ranek“, protože urychluje regeneraci. Plet se rozzáří a bude lépe chráněná.

KOLAGEN

V poslední době se o něm často hovoří jako o elixíru mládí. Kolagen je pro naši pleť skutečně velmi důležitý. Navíc ho každým rokem postupně ztrácíme. Odborníci uvádějí minimálně jedno procento ročně. Spíše víc, záleží na našem životním stylu. Rozhodně mu neprospívá například kouření. Kolagen je bílkovina, která se nachází v celém našem těle. Nejvíce, až 70 procent ho „spolknou“ kloubní chrupavky. Kolagen ale mimo jiné stojí i za pevností a odolností naší pleti. A potěší vás, že si poradí i s vráskami. Jak do těla dostat kolagen? Nejlépe zvenku i zevnitř. Na trhu s kolagenem, kolagenovou kosmetikou a doplňky stravy se kolagen objevuje v nejrůznějších podobách a někdy je i pro odborníky velmi těžké se v této nabídce orientovat. Vždy bychom se ale měli ptát po živém kolagenu. Dokáže obohatit mezibuněčnou tkáň ve všech vrstvách pokožky o cenné aminokyseliny, čímž posiluje aktivitu fibroblastů ke znovuoobnovení produkce vlastního kolagenu.

KYSELINA HYALURONOVÁ

Další zázrak pro naši pleť. Přirozeně se nachází v našem těle. Má úžasnou vlastnost, dokáže na sebe vázat vodu. A to ve velkém množství. Díky tomu se lépe obnovují tkáně, rychleji se vyživují a okysličují. Plet hydratuje, vyživuje,

regeneruje, udržuje pevnou a pružnou. A tak významně dokáže redukovat vrásky. A to je důvod, proč se kyselina hyaluronová využívá v kosmetice a přidává se do pletových přípravků. Můžete si zakoupit séra, krémy, gely atd.

NANO VLÁKNA

Slyšeli jste o nanovláčkách pouze v souvislosti s oblečením? Tak to je velká chyba. Existuje již totiž nano sérum, které se pyšní hi-tech peptidy, a také výše zmíněnou vysokou dávkou velmi nízkomolekulární kyseliny hyaluronové a dalšími aktivními látkami + jejich transportními systémy. Ideálně ho musíte používat nejen na pleť, ale i na oční okolí. Právě oblast očí hraje důležitou roli ve vzhledu obličeje. Otoky očí, vějířkovité vrásky a tmavé kruhy jsou neduhy v každém věku a séra je umí redukovat.

KADIDLO

Kadidlo patří k nejdéle používaným surovinám v kosmetice a kosmetickém průmyslu. Ze spisů starověkých historiků víme, že se k péči o pleť používalo už v Mezopotámii, Egyptě, starověkém Řecku a Římě i v Asii. A samozřejmě v kolébce kadidla, v Arábii. Z kadidlové pryskyřice a prášku se vyráběly především různé léčivé masti, pečující oleje a tinktury. A také parfémy.

V Ománu je dodnes rozšířená domácí výroba kadidlové kosmetiky. Velmi oblíbená je třeba žlutá nebo bílá hojivá mast z kadidla, připravovaná podle různých vlastních receptur. Možná jste si ji dovezli z vaší dovolené v Salalah nebo v Muscatu i vy. Nejvíce oblíbený olej Aldhiya z kadidlové pryskyřice Hojari, který má skvělé uplatnění v kosmetice.

KAVIÁR

Ať už tuhle delikatesu milujete na talíři, nebo se jí naopak vyhýbáte, v oblasti kosmetiky vám může hodně prospět. Není to levná záležitost. Důvod je prostý. Kaviár se získává z jiker jeseterů, kterým dlouhá léta trvá, než dosáhnou pohlavní dospělosti, aby mohli poskytnout jikry pro kaviár. Ne, nebudete si na obličej mazat jikry, ale kosmetické produkty obsahují kaviárový extrakt v koncentrované formě. Takže pleť získá to nejlepší. A co vám dodá? Mnoho aminokyselin, které napomáhají hyd-

Pro celou rodinu! **SLEVY AŽ 100%**

z doplatků na léky pro všechny držitele PHARMACARD.



ERECEPT
EPOUKAZ

Rezervace

eReceptu a ePoukazu
pomocí SMS nebo emailu



Všechny
inzulíny
bez doplatku

SBÍREJTE BODY
ve věrnostním
programu a získejte
neodolatelné odměny!

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



Vše pro zdraví...

www.ipcgroup.cz

INZERCE

Saloos
naturcosmetic

BIOKOSMETIKA
PRO KRÁSU I POHODU V DUŠI

100% přírodní složení
Omlazení a minimalizace vrásek
Zpevnění a hydratace
Vhodná i pro citlivou pleť
Krásné řasy i obočí



rataci, minerálních látek, ale i vitamíny A nebo D, který je po zimě velmi důležitý a běžně se nám ho nedostává. Kaviár podpoří tvorbu kolagenu, dokonale hydratuje a regeneruje pleť, vyhlazuje, zpomaluje stárnutí a má vliv na její vzhled.

NA VLNĚ BIO

Žijete v souladu s přírodou? Pak zřejmě vyhledáváte i přírodní kosmetiku. Takové produkty obsahují pokud možno pouze látky z rostlin či minerálů. Tedy nic, co by mohlo škodit životnímu prostředí a už vůbec ne našemu zdraví. Ještě přísnější kritéria musí splňovat bio kosmetika, která by měla pocházet z ekologického zdroje a nesmí se testovat na zvířatech. Jak poznat přírodní kosmetiku? Vždy si přečtete složení výrobku. Výrobky by měly mít certifikát, který zaručuje, že neobsahují ropné či chemické produkty, konzervační látky ani barviva. Certifikovaná přírodní kosmetika (CPK) obsahuje pouze suroviny získané z přírodního zdroje, suroviny nejsou v žádném případě geneticky modifikované, nejsou testované na zvířatech a ani nepoužívají suroviny získávané ze zvířat. Sběr rostlin i zpracování se provádí šetrně k přírodě.

BAMBUCKÉ MÁSLŮ

Říká se o něm, že je to přírodní zázrak, který má blahodárné účinky pro naši pleť i vlasy a dokonce i na naše trávení. Získává se z ořechu Máslovníku afrického. Jak sám název napovídá, dováží se k nám z Afriky. V kosmetice se používá od nepaměti, vřdyť ho znali už ve starém Egyptě. A tak je to sázka na jistotu. Má řadu skvělých vlastností. Už samotný fakt, že je vhodné pro všechny typy pleti. Mohou ho používat i lidé s velmi citlivou pleť. Bambucké máslo ji vyživí a hydratuje. Lze ho používat i na rty a vlastně na celé tělo. Podporuje pleť, aby sama začala tvořit více kolagenu. Je protizánětlivé, a tak se ho nemusíte bát ani při kožních potížích, jako je akné či ekzém. Najdete v něm hodně vitamínu E. A je to přírodní produkt.

KOSMETICKÝ SALON

A co si takhle udělat na sebe čas, svěřit se do rukou odborníka a nechat se hýčkat? V kosmetickém salónu se o vaši pleť postarají komplexně. Kosmetička

přesně zjistí, jaký máte typ pleti, v jakém je stavu a dobře ví, co potřebuje. Pleť hloubkově vyčistí a šetrně ošetří. Vy si přitom vychutnáte masáž obličeje, která je nejen příjemná, ale také zpevňuje pleť a pomáhá v prevenci proti vráskám. Vy se zrelaxujete a budete

s pocením nemá žádnou zdravotní příčinu a člověk se prostě víc potí jen tak, je potřeba zaměřit se na příznaky a pokusit se je nějak odstranit. Co nadměrné pocení způsobuje, nejsou lékaři do dnešní doby schopni spolehlivě určit. Co se však ví určitě, je že se



odcházet odpočatá, jako vyměněná. A to se projeví i na vaší rozzářené tváři.

SPRÁVNÁ STRAVA

Byť byste se snažila sebevíc, nelze si pomáhat pouze vnějšími vlivy, nutné je dobře se vyživovat zevnitř. A tak nezbyvá než se podívat na zoubek tomu, co jíte. Strava pro zdravou pleť by měla být plná vitamínů, minerálních látek, antioxidantů, ale i vody. Vhodné jsou ryby, které vám dodají omega-3 mastné kyseliny, bílkoviny a vitamíny. O ty se postará i porce ovoce či zeleniny. Čím barevnější, tím lepší. Doplňte je o ořechy či semínka, nabitá zdravými tuky a antioxidanty. Omezte alkohol, kávu, zahodte cigarety a pokud možno vyvarujte se stresu. Právě ten pleti rozhodně neprospívá.

A NA ZÁVĚR NĚCO O POCENÍ...

Samozřejmě jde i o to, že můžete být sebekrásnější, ale pokud vás bude trápit nadměrné pocení, stejně mít krásný pocit z jara nebudete. Jestliže problém

jedná o dědičné onemocnění, které se přenáší z některých rodinných příslušníků na potomky. Pravděpodobně se jedná o poruchu nervových vzruchů vysílaných od mozku do potních žláz, tento nervový vzruch instruuje potní žlázu o nutnosti spustit proces silného pocení i v případě, že to tělo vůbec nepotřebuje.

Pomoci může iontoforéza, což je vědecká, lékařsky ověřená metoda odstranění pocení na rukou, v podpaží a nohou. Je založena na pronikání velmi malého (řádově tisíce ampérů) množství elektrického proudu a působení částic vody na potem zužovaná místa na těle. Pacient ponoří končetiny do obyčejné vody z kohoutku, do které je elektrodami zaveden slabý elektrický proud ze speciálního přístroje napájeného z klasických tužkových baterií. V případě podpaží a dalších částí těla jsou k aplikaci určeny speciální elektrody.

foto: Shutterstock.com

Probudte se mladší a krásnější: dopřejte si živý kolagen nové generace

O tom, jak je kolagen důležitý pro správné fungování organismu, už nikdo nepochybuje. Ale není kolagen jako kolagen. Proto buďte o krok napřed a vyzkoušejte průlomový produkt – živý kolagen.



MINUTOVÁ ANTI-AGE PÉČE

s živým kolagenem
nebyla nikdy tak
jednoduchá a účinná

Omlazující a regenerační Přírodní kolagen Inventia® FACE na obličej s přirozeně obsaženými peptidy a elastinem má gelovou konzistenci. Nanáší se na vlhkou pleť před použitím vlastní kosmetiky, tak se nemusíte vzdát své oblíbené kosmetické značky. Je vhodný k ošetření všech typů pleti – mladé, zralé, unavené, stárnoucí i stresované.

Čistý, 100% přírodní, hypoalergenní, biologicky aktivní kolagen

zvyšuje hydrataci, oživuje, regeneruje, rozjasňuje a přirozeně omlazuje pleť, vyhlazuje ji a vypíná, obnovuje elasticitu, redukuje vrásky a předchází vzniku nových. Je určený k omlazení a zpevnění kontur obličeje, krku a dekoltu, na ochabující oční víčka a jemnou kůži kolem očí a úst. Neobsahuje parabeny ani jiné konzervanty. V nabídce balení 50, 100 a 200 ml.

Spřibývajícím věkem a stresem bychom rozhodně neměli ponechat stav ani kvalitu tělesného kolagenu náhodě. Vždyt množství systémového kolagenu v těle ovlivňuje nejen délku a kvalitu života, ale vypovídá i o našem biologickém věku. Proto bychom neměli vidět kolagen pouze jako přípravek chránící tvář před vráskami, ale měli bychom ho vnímat ve všech souvislostech,“ říká **Eva Sojková – zakladatelka poradenského kolagenového centra Wellness klubu Nezestární.cz.** Kolagen rozhoduje nejen o stavu našich kostí, kloubů a pojivových tkání, ale hraje i důležitou úlohu v kvalitě našich cév a určování cévního věku.

„KOLAGENOVÝ“ PRŮLOM

Na trhu s kolagenem, kolagenovou kosmetikou a doplňky stravy se kolagen objevuje v nejrůznějších podobách a někdy je i pro odborníky velmi těžké se v této nabídce orientovat. V poslední době se vedle hydrolyzovaných kolagenů objevil nový pojem – **hydrát živého kolagenu nové generace**, vyrobený speciálními technologiemi – **Triple Helix Formula.** Ta umožňuje zachování živé struktury trojitě šroubovice a představuje historický průlom v doplňování kolagenu do organismu. To dokládají i vědecky potvrzené účinky na rychlost obnovy a kvalitu tvorby vlastního kolagenu v tkáních.

V lyofilizované podobě tvoří hydrát živého kolagenu mimořádně účinnou látku doplňků stravy – kolagenových kapslí řady INVITA

INVITA SKIN BEAUTY plus CoQ10 – nově téměř o 100 % více kolagenu pro udržení krásné a pevné pokožky, pojivových tkání, pružného těla, ohebných kloubů a zdravých vlasů a nehtů. Dodává buňkám, které mají za úkol tvořit a regenerovat tělesný kolagen, nejdůležitější peptidy volné aminokyseliny a hydroxylové aminokyseliny, zejména hydroxyprolin a hydroxylysin. Obohacený o koenzym Q10 a vitamin E.

INVITA ACTIVE je aktivní kolagenová podpora pro namáhané a unavené klouby, vazy a šlachy k udržení dobré kolagenové kondice. Lyofilizovaný hydrát kolagenu je obohacený o žraločí chrupavku, chondroitin, glukosamin, kyselinu boswellovou a kyselinu hyaluronovou. Tyto biologicky aktivní látky jsou přítomné v kloubních chrupavkách i součástí kloubní synoviální tekutiny.

OVĚŘENO ODBORNÍKY

Pro své omlazující a regenerační účinky se živý kolagen právem dostává do popředí zájmu předních odborníků. „Některým z nich jsem ho na základě osobní zkušenosti doporučil i já,“ říká přední plastický chirurg a celoživotní sportovec **doc. MUDr. Jan Měšťák, CSc.,** kterému hydrát živého kolagenu pomohl v 70 letech při regeneraci těžkého zánětu Achillovy šlachy. Toto výjimečné kosmeceutikum účinně doplňuje kolagen do těla a dlouhodobě oddaluje přirozené procesy stárnutí. Dokáže obohatit mezibuněčnou tkáň ve všech vrstvách pokožky o cenné aminokyseliny, čímž posiluje aktivitu fibroblastů ke znovuoživení produkce vlastního kolagenu.

Nativní hydrát Přírodního kolagenu Inventia® vznikl po 14letém výzkumu. **Nejvyšší kvalitu dokládají tři mezinárodní certifikáty kvality ISO** (Bezpečnost kvality, Bezpečnost potravin), rovněž jsou vyráběny pod nejpřísnějšími GMP normami nejvyššího standardu farmaceutické kvality, které se pravidelně obhajují.



NEZESTÁRNÍ.CZ
Živý kolagen nové generace



doplňků stravy

**ORIGINÁLNÍ PRODUKTY S ŽIVÝM KOLAGENEM SI MŮŽETE OBJEDNAT
V E-SHOPU DOVOZCE na www.nezestarni.cz | +420 775 373 379**

Krásné vlasy, vstupenka do světa krásy...

Vlasy vyjadřují člověka, jeho nitro, je to stejné jako oblečení nebo módní doplněk. Zdravé vlasy zároveň znamenají, že i celý náš organismus je v pořádku a funguje. Naopak, když začnou vlasy padat a ztrácí lesk, mělo by zasvítit velké Stop!



Samozřejmě, že naším cílem obvykle je, aby naše vlasy vypadaly co nejlépe. Proto je důležité se uvědomit, že tak jak některé přípravky dodávají vlasům živiny, zaručují jejich zdraví a pružnost, jiné naopak krásným vlasům příliš neprospívají. Pokud si každou hodinu vlasy pročešáváte, každý den je lakujete, každý týden je barvíte a každý měsíc máte trvalou, co myslíte, že na to říkají vaše vlasy?

Určitě prosí o trochu hýčkání. Dopřejte jim třeba:

ZÁBAL

Pokud jsou vaše vlasy vysušené a mají tendenci se lámat, je třeba jim dopřát pořádnou vitalizační výživu. Ideální je použít léčivý zábal, nejlépe olejový, připravený z rostlinného, arganového, nebo diviznového oleje.

KVALITNÍ A VHODNÝ ŠAMPON

Ve vlasové kosmetice slouží šampony nejen k umývání vlasů, ale také k potlačování jejich sklonu k častému maštění, omezování tvorby lupů a v neposlední řadě i k jejich výživě. Jaký šampón si ale vybrat? Pokud máte problémy s vypadáváním vlasů, tak určitě ten s výtažky z aloe, k ošetřování poškozené vlasové pokožky je vhodný eukalyptus, stejně tak jako heřmánkové výtažky, které mají navíc úžasné regenerační schopnosti. Taková ryze pánská rostlina jako je chmel omezuje lámavost vlasů a zvyšuje jejich lesk. Granátové jablko podporuje prokrvení vlasové pokožky a posiluje hustotu vlasů. Obsahuje totiž hormon, který je rostlinným protějškem ženského estrogenu. Pokud vás trápí lupy, kupte si určitě šampón s výtažky jmelí, které opravdu spolehlivě působí. Podobné účinky mají i lopuch, rozmarýna a řeřichka. Jak proti lupům, tak k omezení nadměrné sekrece mazu vlasové pokožky se používají výtažky cibule, olše a vrbiny.

VLASOVOU LÁZEŇ ČI KONDICIONÉR

Pro posílení a ozdravení vlasů odedávna sloužily vlasové lázně připravené z bylinek. Pokud je přímo nekoupíte, můžete si sami připravit čerstvý nálev. Ten necháte asi dvě hodiny louhovat a pak jej přecedíte. Tímto přípravkem opláchnete vlasy po umytí hlavy a necháte třicet minut působit. Potom stačí vlasy propláchnout čistou vodou a osušit. V dobře uzavřené láhvi můžete bylinkový nálev skladovat po dobu asi jednoho týdne.



nete vlasy po umytí hlavy a necháte třicet minut působit. Potom stačí vlasy propláchnout čistou vodou a osušit. V dobře uzavřené láhvi můžete bylinkový nálev skladovat po dobu asi jednoho týdne.

NEZAPOMEŇTE NA VÝŽIVU VLASŮ

Velmi důležitá je samozřejmě i vlasová výživa. Pojďme se podívat na látky, které by našim vlasům neměly chybět.

1 Zázrak kreatinu

Keratin je druh proteinu, který představuje základní stavební složku vlasu. Najdeme ho v tělech savců, ptáků i plazů. U lidí se vyskytuje v pokožce, nehtech, ale nejvíce ho je ve vlasech. Lidský vlas se skládá až z 95% keratinu, 5-10 % vody, lipidů, pigmentů a obsahuje také nepatrné množství kovů a minerálů. Keratin má životně důležitou roli pro budování struktury vlasů. Je odpovědný za jejich pevnost, sílu, pružnost, růst a celkovou kvalitu. Pokud je keratin ve vlasech neporušen, je vysoce elastický a nerozpustný ve vodě, a tak dokáže vlasy do jisté míry ochránit před extrémními teplotami (vysokými i velmi nízkými). Bohužel o keratin ve vlasech můžeme snadno přijít... K narušení keratinu může dojít vlivem stárnutí, nemoci, hormonů, externích vlivů, ale také jako důsledek vysoké mechanické a chemické zátěže. Proto je důležité keratin pravidelně doplňovat.

2 Nezapomeňte na arganový olej

Arganový olej je zázrakem pro vaši pleť, nehty a hlavně vlasy. Nenadarmo se mu přezdívá tekuté zlato. Jeho blahodárné účinky jsou známé po celém světě, hlavně díky tomu, že dokáže zastoupit hned několik kosmetických přípravků najednou. Arganový olej hydratuje, obnovuje a pomáhá udržet elasticitu pokožky. Jeho největším přínosem je právě hydratační účinek na vlasy, které jsou poškozené barvením, špatným zacházením nebo třeba jsou jen vysušené od sluníčka.

3 A na závěr kolagen

Krásné vlasy jsou produktem zdravého těla a potřebují zejména dostatek potravy z vnitřku. Jejich primární stravou je kolagen, jehož produkce postupně s přibývajícím věkem klesá, a také mnohé vitamíny a minerály. Ne náhodou je kolagen jako esenciální bílkovina lidského těla prezentována jako zázrak pro pokožku, vlasy i nehty. Ale opravdu to funguje? Opravdu můžeme ke krásným, lesklým a pevným vlasům dospět tak, že si každý den dopřejeme kolagen? Ano – za určitých podmínek. Není totiž kolagen jako kolagen. Ovšem pokud sáhnete po účinném a ověřeném produktu, skutečně můžete svému tělu dodat základní stavební prvek, který potřebuje k tomu, aby vlasy rostly rychleji, hustší a v lepší kvalitě. Účinky kolagenové kúry se totiž opírají o reálné odborné názory a poznatky.

Foto: shutterstock.com



Díky trichologii
můžeme dát vašim
vlasům maximální
péči, kterou potřebují.

Lenka Kašpaříková
majitelka Clinical s.r.o.



První pomoc při padání vlasů

Glycovit Derma H je potravinový doplněk stravy s vyváženým a dobře vstřebatelným složením na podporu růstu vlasů, nehtů i vousů. Pomůže při problémech s lámavými nehty, rozřepenými konečky vlasů i proti vráskám.



Ochrání vaše vlasy před projevem stárnutí

Genetics-LPA tříměsíční kúra s anti-aging účinkem funguje jako obrana před šedivěním a řidnutím vlasů, jako antistresová péče i solární filtr. Pomáhá také u klientů po dlouhodobé či náročné nemoci.



Uleví od svědění a zklidní pokožku

Protettivo ochranná keratinová maska s extrakty z rostlin zvyšuje elasticitu pokožky hlavy a vlasů, snižuje zánětlivost a dokáže utlumit svědění vlasové pokožky. Hodí se i na barvené a melírované vlasy.

Svěřte své vlasy do péče trichologické poradny Clinical Hair&Health



Naučte se relaxovat, budete lépe spát...

Zdravý životní styl je téma, které snad nikdy nevyjde z módy. Můžeme na toto téma diskutovat celé hodiny, číst články, studovat odborné knihy, projít mnoha kurzy, ale nakonec je musíme aplikovat v praxi do našich životů. Musíme se naučit odpočívat, radovat se z maličkostí a žít spokojeně svůj život...

Je třeba si uvědomit, že pokud něco děláme, je potřeba to dělat s těmi nejlepšími úmysly, nastavit mysl na pozitivní myšlení a někdy i zbourat celé vzorce uvažování o nás samotných. Pokud to máte srovnáno a správně nastaveno v hlavě, tak jste již z poloviny vyhráli. Zdravý životní styl se pak pro vás stává přirozenou cestou ke šťastnému životu, která není nikterak těžká.

Pojďme se tedy podívat na to, jak svůj život zrestartovat, abychom ho prožili v klidu a v pohodě a po hezkém dnu následoval klidný spánek.

Důsledky nedostatku pravidelného spánku nejsou totiž zanedbatelné. Nedostatek odpočinku vede ke snížení imunity, přibývání na váze i zvýšenému riziku cukrovky a srdečních onemocnění. Když se nahromadí více nocí bez kvalitního spánku, mohou se o slovo hlásit příznaky spánkové deprivace – nedostatek energie, zpomalené či zhoršené myšlení, podrážděnost, snížení pozornosti a další projevy.

Spánek je jedním ze základních předpokladů dobrého zdraví. Proto je důležité hledat možnosti, které vám osobně pomohou spát kvalitně a dostatečně dlouho. Ať už potřebujete vytvořit lepší spánkový prostor, vytěsnit myšlenky, které vám brání usnout, existují strategie, které vám pomohou spát lépe.

1 LEPŠÍ STRAVA, LEPŠÍ SPÁNEK

To, co si dáte před spaním, má na kvalitu spánku dopad. Podvečerní káva, hutná večeře nebo přílišné množství nevhodných nápojů může narušit usínání a má obrovský dopad na kvalitu odpočinku. Při načasování posledního šálku kávy myslíte na to, že kofein odbourává vaše tělo asi sedm hodin. Klinický psycholog zaměřující se na spánek Michael Breus doporučuje, abyste nápoje obsahující kofein pili denně nejpozději kolem 14 hodiny.

TIP: Všimněte si toho, co a kdy jíte a pijete. Zkuste postupně vylučovat problematické položky a tím zjistit, co konkrétně má negativní dopad na váš spánek.

2 CVIČTE

Lidé, kteří pravidelně cvičí, zpravidla lépe usínají a jejich odpočinek je kvalitnější. I jejich den je samozřejmě



hezcí... Pravidelné cvičení ve správný čas pomůže zlepšit kvalitu vašeho spánku. Pozor však dejte na příliš mnoho endorfinů vytvořených večerní fyzickou aktivitou.

TIP: Ať trénujete výkonově nebo pro udržení kondice, možná vám časové možnosti neumožňují cvičit přes den. Snažte se však vyvarovat se velké fyzické námahy aspoň čtyři hodiny před spaním.

3 ZDŘÍMNUTÍ PŘES DEN NENÍ TAK NEŠKODNÉ

Možná milujete chvíle, kdy si během dne aspoň na chvíli zdřímnete. Tento zdánlivě nevinný zvyk může však působit řadu obtíží. Naše mysl i tělo totiž nabude přesvědčení, že nám bude v noci stačit méně spánku, což může zkomplikovat večerní usínání. Snažte se proto vydržet do večera.

TIP: Co dělat, když na vás padne odpolední únava? Zkuste sklenici chladné vody. Usínáte u stolu v kanceláři? Projděte se a protáhněte tělo. Když budete večer unavení, budete lépe spát v noci.

4 POSTEL POUŽÍVEJTE KE SPÁNKU

Mnozí z nás používají v posteli telefon nebo tablet. Doktor Breus připomíná: „Stále více výzkumů potvrzuje negativní dopad modrého světla, hlavně pak

spektra vyzařovaného elektronickými displeji. Když trávíme hodně času u displeje, déle se pak dostáváme do hlubokého REM spánku. To může snížit počet spánkových cyklů, které jsou třeba pro fyzickou i psychickou regeneraci.“

TIP: Čím více používáte elektronická zařízení v posteli, tím více bude vaše mysl spojovat postel s bdělostí. Doktor Breus doporučuje přestat sledovat displej alespoň 90 minut před spánkem. Pokud to nejde, používejte alespoň brýle blokující modré světlo.

5 PŘIPRAVTE MYSL I TĚLO NA SPÁNEK

Nemyslete si, že když jste dospělí, je pro vás rutina před spaním přežitkem. Sdělte svému tělu, že je čas odpočinku a přirozená únava přijde sama. Připravte se na spánek vám pomůže například relaxační hudba nebo meditace.

TIP: Vytvořte si předspánkovou rutinu, která připraví na spánek vaši mysl i tělo.

6 OPROSTĚTE SE OD NEŽÁDOUCÍCH VLIVŮ

Usínání a klidnému spánku pomáhá ticho a klid. Negativně působí domácí mazlíčci, chrápající partner hluk z ulice, nebo roztěkaná mysl, kterou nejde snadno zklidnit. Pomoci mohou relaxační či meditační zvuky. Dr. Breus zdů-



UVOLNĚTE SE A RELAXUJTE

The Ritual of Jing



cesta k vnitřnímu klidu

Najděte si relaxační chvílky během dne s uklidňujícími produkty z řady The Ritual of Jing.

AMSTERDAM

PARIS

LONDON

NEW YORK

www.rituals.cz



razňuje: „Nežádoucí ruchy nás mohou budit nebo komplikovat usínání. Zvuk však může také uklidňovat. Pomocí nositelné elektroniky můžete snadno ovlivnit, které zvuky bude vaše mysl vnímat během odpočinku.“

TIP: Vypněte televizi a přesuňte psí pelíšek mimo ložnici.

7 CHOĎTE VEN

Rady, které nám dávali rodiče, nejsou zastaralé. Čas strávený na vzduchu vede k tomu, že se cítíme lépe (a lépe také spíme). Zvýšený příjem kyslíku na čerstvém vzduchu zvyšuje hladinu kyslíku a následně i serotoninu, který pomáhá k tomu, abychom cítili klid, štěstí a uvolnění – což je ideální kombinace pro kvalitní spánek.

TIP: Vzpomeňte si, jak jste se unavili během dne stráveného na pláži nebo venku s přáteli. Ano, tak pozitivně působí čerstvý vzduch a slunce. Často ale nemáme čas na hodinu strávenou venku. Zkuste se aspoň projít kolem bloku nebo vyjít ven a několikrát se hluboce nadechnout.

8 UDRŽUJTE PRAVIDELNÝ REŽIM

Pravidelný cyklus spánku a bdění řídí vnitřní tělesné hodiny, kterým říkáme cirkadiánní rytmus. Ten hraje velkou roli v mnoha procesech, od uvolňování hormonů až po tělesnou teplotu. Vnitřní hodiny narušuje například změna časového pásma, nepravidelný odpočinek či světelné podněty. Pomáhá naopak pravidelný plán spánku a probuzení.

TIP: Život přináší nepředvídatelné události narušující naše plány. Pokud to však jde, snažte se neměnit dobu usínání a probuzení alespoň v s odchylkou 20 minut.

9 NASTAVTE SPRÁVNOU TEPLOTU

Lékaři doporučují pro kvalitní noční spánek teplotu místnosti v rozmezí od 18 do 24 °C. Ve větším teple tělo reaguje a vydává energii, což má za následek lehké spání. Naše tělesná teplota kolísá v souvislosti s cyklem spánku a bdění – v časných ranních hodinách může klesnout až o 1 či 2 stupně.

TIP: Dr. Breus radí: „Dejte si asi 90 mi-

nut před spaním teplou koupel nebo sprchu. Přirozené ochlazování organismu, k němuž pak dochází, vám pomůže rychleji usnout.“

10 ZAJISTĚTE SI V LOŽNICI IDEÁLNÍ PODMÍNKY

Bez ohledu na to, kolik místa v ložnici máte, klid mysli vám pomůže navodit neutrální, čistá a organizovaná výzdoba. Pečlivě si vyberte tu nejlepší matraci, kterou si můžete dovolit a připravte si další přikrývku pro případ, že by vám byla zima. Ložnice by měla být příjemným místem, kde můžete zavřít dveře a odpočinout si.

TIP: Zásadním prvkem, který ovlivňuje cirkadiánní rytmus, je světlo. Když je čas jít spát, zajistěte si v ložnici co největší tmu. Zakryjte okna nebo zvažte spánkovou masku, aby vás ranní světlo neprobudilo dřív, než budete chtít vstávat.

Foto: Shutterstock.com

Jarní výběr belgických pralinek



BELVEC
SWEET AND FOOD PRODUCTS
FINEST BELGIAN QUALITY

www.belvec.cz

www.chocoskyshop.cz



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

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

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

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

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

Platí tedy stejně jako u lidí pořekadlo „jste to, co jíte“. V dnešní době máme hned několik možností, jakou zvolit stravu a zároveň zajistit pejskovi potřebné živiny. Rozhodně mu nedávejte zbytky od stolu nebo již připravené lidské jídlo, je slané, kořeněné a může obsahovat pro psa nevhodné nebo i nebezpečné potraviny. Ať už se rozhodnete zahrnat pejskovi hlad granulami nebo konzervami, zaměřte se na

kud to není nutné, neměňte.

BEZPEČNÉ VENČENÍ BEZ STEREOTYPU

Venčení je jednou z nejdůležitějších společných aktivit, při které se pes vydovádí a může s vámi trávit čas. Venčení ale neznamená rychlovku před dveře a zpátky. Ideálně by měl pes jít na procházku alespoň 3x denně a jedna procházka by měla být opravdu dlouhá, aby měl pes dostatek pohybu. Ten přispívá nejen k udržení hmotnosti zvířete, ale zároveň i k psychické pohodě. Samozřejmě každé plemeno je jiné a je nutné venčení přizpůsobit povaze a věku psa.

Než vyrazíte na společnou procházku, ujistěte se, že máte vše potřebné. Základem je vodítko a obojek nebo postroj. Fajn věcí "na přilepšenou" jsou speciální psí pamlsky. Jen nezapomeňte, že nenahrazují pravidelnou stravu a kalorie musíme zahrnout do denního přídělí, aby pejsek nezačal přibírat. Při nočním venčení nebo teď na jaře, kdy jsou dny ještě pochmurné a tmavé, dbejte na to, aby byl pes dobře vidět, jednoduchým pomocníkem jsou speci-

přiučit. Alternativou pro klasický míček nebo frisbee je dog puller, který je díky pružnému materiálu bezpečný a díky dostupnosti v různých velikostech vhodný pro všechna plemena. Pejskovi ho můžeme házet nebo ho můžeme použít k přetahování a vyskakování.

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

Čas, který se svým psem strávíte při společných aktivitách posílí vaše vztahy a stanou se z vás nerozluční parťáci. Nesmíte zapomínat i na to, že je potřeba vašeho čtyřnohého parťáka podrbat za ouškem a podpořit ho, aby nabral sebevědomí a stal se z něj pohodový a spokojený pes.

VÝCHOVA SE NESMÍ ZANEDBAT

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

Foto: Shutterstock.com



pečlivé prostudování obsahu. Dívejte se také na vyvážený poměr živin. Psí jídelníček by měl na prvním místě obsahovat živočišné bílkoviny, a sacharidy by měly tvořit zhruba 20-40 %. Dejte pozor také na alergenů, jako je sója, chemické konzervanty, některé druhy obilovin a chemická barviva. Najděte si to, co vašemu čtyřnohému kamarádovi vyhovuje a typ krmiva ani značku, po-

alší svítící obojky. V chladných dnech se hodí také psí oblečky, které jsou dnes nejen módní, ale především praktickou záležitostí.

SPOLEČNÉ AKTIVITY JSOU "MUST HAVE" INGREDIENCE

Kromě procházek a pobíhání po parku existují i jiné možnosti, jak pejska zabavit a zároveň ho i něčemu novému

Vyrábíme
opravdu
z masa



ČESKÁ RODINNÁ FIRMA
S TRADICÍ OD ROKU 1993

MASOVÉ SPECIÁLITY PRO PSY A KOČKY

100% MASOVÉ KONZERVY
MRAŽENÉ MASO
SUŠENÉ MASO



FOR PETS

VÝSTAVIŠTĚ LETŇANY PRAHA
7- 10.4.2022

NAVŠTIVTE NÁŠ STÁNEK 2C10

  **SOKOLFALCO**

www.falcokrmiva.com

Víte, jaký je nejpoužívanější prostředek lidové medicíny podporující hojení ran a pohmožděnin. Kostival lékařský. Má výrazné protizánětlivé, hojivé a regenerační účinky, které oceníte nejen při úrazech kloubů, svalů a šlach, ale také po náročném fyzickém výkonu. Aplikovat jej můžete například prostřednictvím přípravku ALPA gel Kostival, který je vhodný pro uvolnění svalstva a kloubů.

www.alpa.cz



Vaginální infekce? Kvasinková nebo bakteriální?



- diagnostikovat se můžete **snadno a sama**
- rychlý výsledek **do 10 sec**
- **90%** spolehlivost

www.canesten.cz

Pečlivě čtěte návod k použití. Canestest® je diagnostický zdravotnický prostředek in vitro pro samodiagnostiku vaginálních infekcí.

LMR-CH20210819-56



Objevte kouzlo kolekce Wild Soul

Prozkoumejte novou kolekci Wild Soul značky LOVI, která je motivována přírodními motivy a okouzlí každé dítě. V kolekci najdete **hrneček se systémem 360°**, který je určen pro děti od 9 měsíců. Šroubovací víčko umožní pít po obvodu celého hrnečku, ale bez rozliti. Dětem se díky profilovaným úchytům hrníček velmi dobře drží a maminky ocení **jednoduché čištění**. Antibakteriální ochrana víčka navíc **redukuje až 99,9 % bakterií a virů**. Těšit se můžete také na set dudlíků Wild Soul - dynamická gumička nenarušuje sací reflex miminka a je vyrobena z vysoce kvalitního jemného silikonu, který je bez chuti a zápachu. Oceníte také **trendy stužku na dudlík** - stylová, a přitom praktický pomocník, díky kterému dudlík vždy rychle najdete!

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

MUSTELA® MASÁŽNÍ OLEJ

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

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

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

K dostání na www.pilulka.cz



Jsme s Vámi již od roku 1950.



vileda® Pro skvělý pocit z domova

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.
- Nádržka je odnímatelná s objemem 500 ml.
- Náhradu je možné zakoupit samostatně.



Vitar Kids Omega 3 + vitamíny D3, E

Omega 3 mastné kyseliny jsou pro dětský organismus velmi prospěšné – podporují správnou funkci mozku, zraku a srdce. Ochucené žvýkací tablety s příchutí tutti-frutti budou dětem na rozdíl od rybiho tuku chutnat.

Vhodné pro děti od 3 let
Balení obsahuje 60 kapslí

Cena: 284 Kč
www.nasevitaminy.cz



Kvalitní CBD olej potěší sportovce i vytížené pracanty

O blahodárných účincích konopných výtahů se toho napsalo už hodně. Příznivě působí například na správnou činnost svalů a kloubů, a tak jsou ideální výbavou pro milovníky pohybu. Méně se ale ví, že přispívají také k normální činnosti srdce. To si zaslouží podporu například při zvládání náročných situací, ať už v osobním životě nebo v práci. Věnujete-li svým blízkým Liftea CBD konopný olej 10% nebo 5%, můžete si být jisti, že pochází z certifikovaných odrůd rostlin vypěstovaných a zpracovaných v České republice. Je vyráběn šetrnou metodou za využití vysokého tlaku a nízké teploty, a tak si v každé kapce zachovává přírodní sílu rostlin. Navíc má garantovanou farmaceutickou a bio kvalitu.

Více informací o nich najdete na www.zdravi-liftea.cz. Doplněk stravy nenahrazuje pestrou a vyváženou stravu.





JSTE ZKUŠENÝ OBCHODNÍ MANAŽER?

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

Staňte se posilou našeho obchodního týmu.

Více informací na
www.inpg.cz

IN publishing
group s.r.o.

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

INZERCE

Kam se vlečou a co to vlastně nesou?

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



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



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

Jak se ochránit proti přisátí

a tím i proti nebezpečné lymské borelióze a klíšťové encefalitidě.

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

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

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

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

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



NEBEZPEČNÁ KLÍŠŤATA



Jak správně odstranit



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

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



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



Nakonec klíště zabalte do kousku papíru a spalte.

Sledujte místo přisátí i svůj zdravotní stav

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

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



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

Očkování chrání před encefalitidou.

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



MATEŘSTVÍ MĚ UČÍ MÍT SE RÁDA

Je úspěšná snad ve všem, na co sáhne. Herečka, zpěvačka, tanečnice, moderátorka a dnes hlavně maminka všechno zvládá s přehledem a hlavně s pokorou. Má velké srdce, jehož velkou část věnuje i charitě.

Jako herečka je vycvičená dodržovat termíny, přesný čas a jako matka pak všechno dokonale delegovat. A tak ještě z auta telefonovala s velkou omluvou, že na naši schůzku dorazí s čtyřminutovým zpožděním. Opravdu v 17.05 se usadila ve své oblíbené cukrárně. „*Já vám to vynahradím. Nemusím dneska spěchat domů za dětmi. Mám propustku na celý večer, protože jdu na oslavu třicetin,*“ smála se.

Vy sama už třicetiny máte za sebou. Vnímáte je jako zlom?

Když mám být upřímná, tak pro mě nebyly třicetiny takový zlom, jak se očekává. Říká se, že třicítka je víc zlomová pro ženy než pro muže. Ale pro mě byly mnohem zásadnější porody. Děti pro mě byly mnohem větší zlom a třicítka už znamenala jen takové bilancování. Všechno jsem dala na misku vah a s pokorou jsem si říkala, že mám všechno, co jsem si v dětství vysnila, zdravou rodinu, báječného

muže, skvělé děti.

Děti jste si na dnešní dobu pořídila dost mladá...

Na dnešní dobu asi ano, prvního syna jsem rodila v pětadvaceti, druhého v sedmadvaceti. Ale mně nepřišlo, že bych byla až tak mladá. Vždyť generace našich maminek rodila běžně v osmnácti. Ale je pravda, že když jsem rodila druhé dítě, byla jsem na pokoji se dvěma čtyřicetiletými prvorodičkami. A já ve svých sedmadvaceti jsem byla ta zkušená, která jim házela rady. Ptaly se mě: „*Mišo a co když mi jde kojit jen z jednoho prsa?*“ Já říkám: „*Jo, to je normální.*“ Já těm čtyřicetiletým ženám radila. To bylo zvláštní.

Plánovala jste, že si děti pořídíte takhle brzy?

Jsem neplánovací člověk. Plánuju dva dny dopředu. Samozřejmě ne, co se týče práce, tam to nejde. Ale životní věci neplánuju. Děti k nám asi něja-

kým způsobem hrozně chtěly, přišlo to velmi rychle, neplánovaně a úplně náhodou. Ale byly to krásné náhody, prostě za námi chtěly a já se snažím jakýmkoliv způsobem, které někdy vyjdou a někdy nevyjdou, se postarat o to, aby byly šťastné.

Říkáte, že jste porody vnímala jako největší zlom, v čem konkrétně?

Člověk už není na svůj život sám, už se nikdy nerozhoduje sám za sebe. Vždycky je tady někdo, jehož názor vyslechnu a podle toho se rozhodnu. Zásadní je také neustálý strach a hlavně sebereflexe. Můžu žít stejně jako dřív, když jsem byla svobodná, ale s tím, že mi někdo neustále nastavuje zrcadlo. A pořádně. Cokoliv udělám, tak se mi odrazí od dětí. Sama jsem si na sobě nevnímala třeba toho, jak jsem přehnaně emotivní, hysterická, nemám se dostatečně ráda. To jsem si do té doby dostatečně neuvědomovala. Čím jsou děti starší, tím víc to



vnímám. Zvláště starší Kristián je velmi vnímavý.

Jak jste se neměla ráda?

Je to velké téma. Mám na sobě ráda spoustu věcí a i děti mi to dokazují tím, co na mně mají rády. Ale zároveň se za některé věci ráda nemám. Dělam určité věci, které mi vadí, nějaké stereotypy, zlovyky. Ale pracuju na sobě. Slyšela jsem krásnou větu, kterou se snažím řídit. Mluvte se sebou jako se svou nejlepší kamarádkou. Zapomenu si doma

řekl: „*Já jsem blbej.*“ Já jsem z toho byla zaražená. Co to říká? Když slyšíte čtyřletého chlapečka tohle říkat, tak to zabolí. Pak si uvědomíte, že to slyšel od vás. Tak tohle mě naučilo mateřství. Větší sebereflexi.

Mnohé maminky se po porodu trápí, že se jim změnila postava. Vy ji máte dokonalou. Musela jste po porodech, nebo po té zmíněné třicítce nějak upravit jídelníček a víc o sebe pečovat?

Teď jsem se rozesmála, protože jste

bříško, dokonalý postoj... A pak jsem to břicho povolila a vyvalila. Každá z nás, ať je sebe štíhlejší, má na břiše ten převis, který se prostě vyvalí, když se povolíme.

Tenhle přístup oceňují vaše sledující...

Ano, máme s manželem na instagramu #ukazpravdu. A tam se ukazujeme v „*celé své kráse*“. Já se snažím nepoužívat filtry, nemaluju se, když není potřeba. Nesnažím se hrát si na něco, co není pravda. Když jsem tam dneska tu fotku pověsila, holky mi hned psaly: „*I vy máte tyhle problémy? To jste mě uklidnila, myslela jsem si, že všechny herečky, modelky jste dokonalé.*“ Ale to vůbec není pravda. A mrzí mě, že na sociálních sítích je spousta nepravdy. Nikdo nechce ukazovat ekzém, akné, chlupy na ruce. Já mám úplně zjizvené ruce od ekzému a ukážu to tam.

To vyžaduje velkou práci sama na sobě, aby si žena vybuodovala zdravé sebevědomí.

Ano. To je další věc, kterou mi daly porody. Našla jsem svoji ženskost. Moje chlapecká postava se jemně zaoblila, vznikla nějaká siluetka, za což jsem hodně ráda. Hrdě to nosím a jsem se sebou spokojená, aspoň co se týče té fyzické stránky. Nikdy jsem neřešila váhu, nedržela žádné hubnoucí diety. Ale je pravda, že moje mamka má celý život padesát kilo a já to mám asi po ní.

Takže si můžete dopřát, co chcete? Naši schůzku jste naplánovala ve vaší oblíbené cukrárně. Jste na sladké?

Právě že vůbec. Vidíte, ale tuhle cukrárnu mám taky spojenou s porodem. Běžné sladké nejím, ale když jsem byla v porodnici, kamarádky mi tam přinesly luxusní dortíčky, které tady pečou. Tam jsem si je dopřála. A tady si vždycky vzpomenu na ty úžasné pocity, které jsem měla těsně po porodu. Jinak ale na sladké nejsem. Nesu si to od dětství, protože kdykoliv jsem snědla sladkost, udělal se mi ekzém. Hlavně po čokoládě. Mám to spojené s negativní emocí.



klíče a řeknu: „*Ježíš, já jsem blbá.*“ Kdyby se to stalo kamarádce, tak jí neřeknu, že je hloupá, ale sobě ano. Takové drobnosti dělají celek, což je hrozně znát na sebevědomí. A to mě učí i moje děti. Kristiánek jednou

přesně vystihla, co jsme dneska doma s manželem řešili. Dala jsem na instagram příspěvek a fotku, jak se holky ukazují na sociálních sítích a jak vypadají doopravdy. Měla jsem na sobě jen kraťásky a podprsenku. Zatažené

A dětem doma pečete?

To je těžší, protože manžel má už čtrnáct let diagnostikovanou celiakii a drží bezlepkovou dietu. Veškeré moje větší pečicí pokusy skončily fiaskem. Náhračky mouky nelepí a ještě je to hnusný. Občas udělám nějakou osvědčenou litou buchtu, hlavně v létě, protože máme vlastní ovoce nebo od sousedů. Ale jinak máme úžasnou paní Jirouškovou, která nám pekla i na svatbu bezlepkové zákusky. Má cukrárnu, tak když chci pro manžela nějaké lepší věci, volám paní Jirouškové.

Je pro vás složité vařit bezlepkově?

Vůbec. Jsme spolu už deset let. Zvykla jsem si velmi rychle, co koupit, co uvařit. Jak jsem se našla v bezlepkové kuchyni, tak se snažím vařit přirozeně bez lepku. Nehledám náhražky. Když mi někdo předloží svíčkovou, segedín nebo knedlo, vepřo, zelo, tak to miluju a pochutnám si. Ale sama moc českou kuchyni nevařím. Doma připravuju spíš lehčí jídla, hodně zeleniny. Maso tak jednou do týdne. Roman třeba dva měsíce nemusí maso vidět, pak dostane až šelmí, predátorskou chuť dát si žebra.

Když mluvíte o vaření, tak vám úplně svítí oči. Však taky máte průpravu, kdysi jste účinkovala v oblíbeném pořadu o vaření Draci v hrnci. Jste tedy v kuchyni dračice?

Jsem. Kraluju v kuchyni. Celkově hrozně ráda vařím. Miluju mexickou kuchyni. Moje nejoblíbenější jídlo je birria tacos - tacosky zapéčené s chedarem, dlouho tažené maso, hovězí ramínko se zeleninou. A je to vynikající. Mají to v jednom bufetu v Kunraticích. Ale v lockdownu zavřeli. Tak jsem si to zkusila doma a povedlo se to. Vaří se to celý den, asi dvanáct hodin. To je takové moje top. Ale umím velmi dobře kuře na paprice. To mají rády naše děti. Já je do vaření zapojuju. Jonášek se mnou krájí saláty a Kristiánek miluje uklízení.

Uklízení? To je tedy zlaté dítě...

Všichni se smějí, že to je momentální zkrat. Miluje vykládání nádobí z myčky. Vezme utěrku a uklízí. Je to pro



mě reálná pomoc. Ale nemyslete si, taky to jsou pořádní draci. Mají být po kom. My s Romanem jsme oba hodně divocí, svobodomyšlní, temperamentní, ale máme zase hodně energie. Dokážeme ji načerpat z diváků, z lidí, z dětí. I když vás někdy vysají. Přes den mě vysají, ale večer, když uspáváme a jsou v takové té alfa hladině, tak mluví strašně krásně a mě to dobije.

Máte společné rituály?

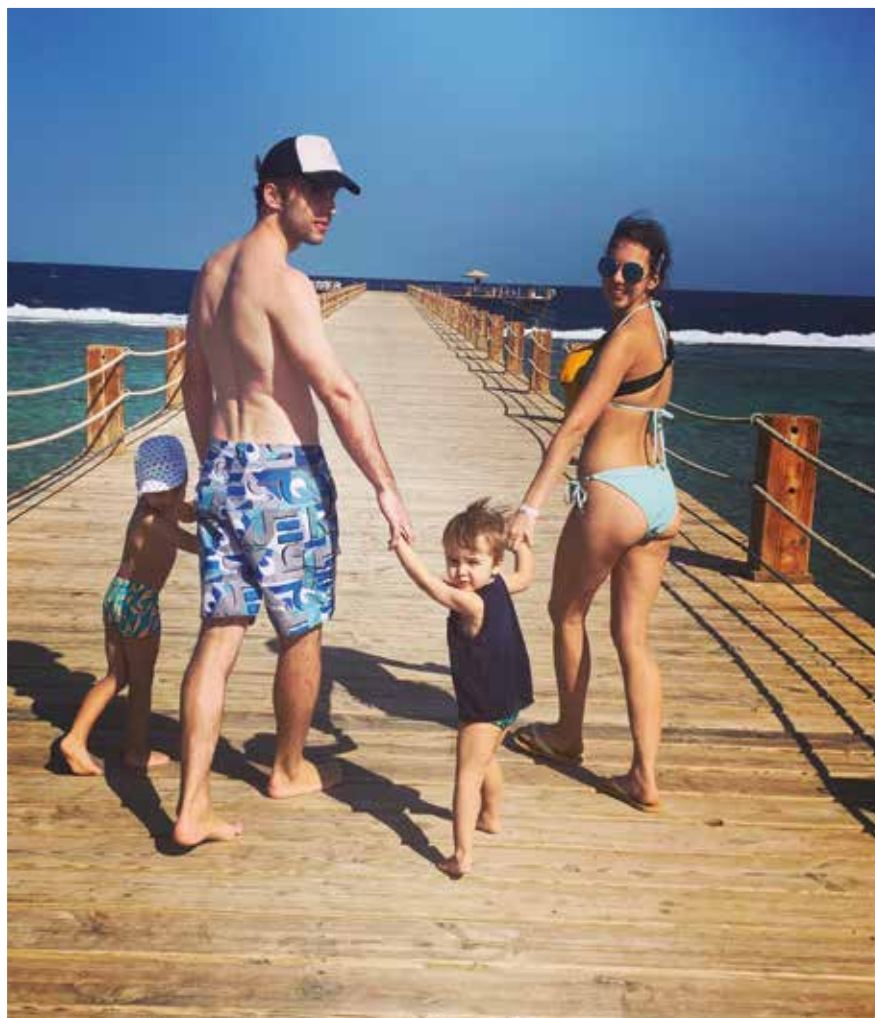
Máme krásné rituály. Velmi často jim po večerech čtu. Je to pro obě strany skvělý rituál, který mám moc ráda. Užívám si to tulení. I v noci se za námi bčas přijdou pomazlit do postele. Užívám si to, protože přeci jenom jsou to kluci a za pár let se nebudou chtít mazlit.

To jste řekla tak smutně, chtěla byste ještě holčičku?

Já jsem strašně ráda za svoje zdravé kluky. Víc než kdy jindy si vážím toho, že máme teplou vodu, elektřinu, jsme zdraví a spolu, že máme krásnou rodinu. Mám ráda miminka, klidně bych byla zase těhotná, ten pocit jsem měla ráda, i porod jsem si užila. Ale nevím, bojím se do tohoto světa přivést dítě. Nevím, co bude, fakt mám strach.

Tak pojďte k něčemu veselejšímu. Co nějaká oslava? Říkala jste, že oslavíte desáté výročí, to by se hodilo, ne?

My slavíme pořád něco. Co se dá oslavit, tak to oslavíme. Ale nejsme ti, co by řešili výročí, Valentýny, MDŽ atd. My si nedáváme



okázalé dárky, ale snažíme se mít rádi pořád.

Působíte jako ideální pár, který žije v naprosté harmonii. Říká se ale, že po sedmi letech přichází krize. U vás tomu tak nebylo?

Nic není černobílé. Dokážeme se dobře pohádat, nesouhlasit, být na sebe hodně naštvaní. Ale alfa a omega pro mě je o všem mluvit, vše si říct a každý večer, a to mám jako rituál s manželem i s dětmi, jít spát s čistým štítem. I když jsem něco udělala špatně, tak jít spát s čistým štítem a umět se omluvit.

Jaký je Roman táta?

Jsem mu neskutečně vděčná, jaký je otec, obrovsky milující a zároveň racionální. Já jsem ten hysterický ženský element. On je taky citlivka, když se díváme na telku, tak pláče dřív než já. Ale o kluky se stará úžasně. Od začátku jedeme pade na pade. Nikdy to nebylo tak, že kluci mají maminku a tatínek si s nimi pohraje po práci. Máme to půl na půl. Mají nás oba pořád.

Jak je vychováváte?

Podle citu. Ctím tradici, láska a řád. Jsem taková, že si nic nečtu, jedu pocitově. Nejsem ani pro přísnou výchovu ani pro nevhodnou. Od všeho si vezmu, co je pro mě ideální a aplikovatelné na moje děti. Každé dítě je individuální a ne všechny metody jsou vhodné pro všechny děti.

Oba jste hodně vytížení, jak to vše zvládáte?

Musíme mít logistický řád. Máme sdílený kalendář, o který se nám stará kamarádka, což je pro nás velká pomoc. Víím, kdy je nutné zařídit hlídání, kdy to pokryjeme sami. Nemáme chuť, ale hlídají kamarádky s dětmi, babičky, sousedka...

U vás je to neuvěřitelné, co všechno umíte, jak jste všestranně nadaná, hraje na klavír, zpíváte, tančíte, věnujete se herectví... Kde se to ve vás vzalo?

Jsem hyperaktivní. Bavila mě kombinace těchto věcí, protože se neustále můžu zdokonalovat v jednotlivých





Jsou to taky útlukáři?

Naši psi se ocitli náhodou. Kamarád potřeboval pohlídat na týden psa. Tak my, že klidně. No a už u nás zůstal a máme ho doteď. On řekl, že se stěhuje a stejně nás miluje víc, tak je náš. Hm, tak jo. Jenomže když byl doma sám, byl nešťastný, sám, vyl na celý dům, sousedi si stěžovali, tak jsme se dohodli, že mu pořídíme kámošku. A od té doby super.

Vy ale pomáháte nejen psům, ale i lidem, konkrétně vozíčkářům

Mám bratra na vozíčku. Narodil se s dětskou mozkovou obrnou. Bylo mu sedm, když jsem se narodila já, takže jsem s tím vyrostla a bylo to pro mě naprosto přirozené. Máme úžasný vztah, on je ten, kdo mě přivedl k oboru. Odjakživa miloval muzikály, pouštěl mi je a studoval divadelní vědy, dělá dramaturgii... Momentálně jsem spojená s obecně prospěšnou společností Polovina tebe, která jim pomáhá s inkluzí do normálního života. Každý rok organizuju 3. prosince, kdy je Mezinárodní den tělesně postižených, charitativní koncert Muzikálem bez bariér. Vždy na něm zdarma vystupuje spousta mých kolegů a vždy máme vyprodáno. Celý výtěžek jde na nadaci.

Text: Michala Jendruchová,
foto: Archiv herečky

složkách a pak to na jevišti spojit. Ale to neznamená, že si věřím.

Vy máte ADHD?

Sice mi ji nikdo nediodagnostikoval, ale moje psychoterapeutka mi před půl rokem řekla, že mi na to dá klidně štempl. Proto mi vyhovuje kreativní práce. Přecházím z divadla, k tanci, ke zpěvu, k seriálům... To mě baví.

V seriálech hrajete často. Pomohly vám v tom, abyste se tzv. vyhrála?

Nechci být nepokorná, ale cítím se lépe v divadle. Sice jsme teď točíme na Primě ZOO a cítím se tam výborně. Je tam úžasný štáb, vracím se tam jako za rodinou. Ale divadlo je mi o trochu bližší, protože ta emoce je tam tady a teď. Nejde to změnit a reakce od lidí je hned.

Chodíte s kluky do zoo?

Samozřejmě. Mám ráda menší ZOO, třeba Chleby, kde je interakce se zvířaty. Můžete si na většinu sáhnout. To mě baví. Miluju zvířata. Potvrzujeme to i tím, že každý štědrý den jedeme do útulku v Mělníku a pomáháme pejskům. Sami máme dva psy.



PŘEDPLATNÉ MOJE rodina a já

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



OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

JMÉNO A PŘÍJMENÍ:

ULICE:

MĚSTO A PSČ:

E-MAIL: TELEFON:

VZDĚLÁNÍ: VĚK:

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

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

PROČ SE ROZHODNOUT PRO PŘEDPLATNÉ?

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

PROČ VOLIT PŘEDPLATNÉ?

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

Z PŘÍŠTÍHO VYDÁNÍ

O DIETÁCH A HUBNUTÍ



DUBEN 2022

MOJE
rodina
a já

17. ročník

Vydává **IN publishing group s.r.o.**

Šéfredaktorka: Mgr. Iva Nováková

Grafické oddělení: Jaroslav Novák

Fotoeditorka: Monika Navrátilová

Jazyková korektorka: Mgr. Barbora Kvapilová

Obchodní oddělení: Petra Lahrachová

Web designe: carpone

Odborné poradny: MUDr. Eva Vitoušová,

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

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

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

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

Obchodní oddělení tel.: +420 774 584 123

E-mail: inzerce@rodinaaja.cz

Předplatné e-mail: 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

Cesta zpět k vnitřnímu klidu a lepšímu spánku

Lavekan[®]

1 tobolka
denně



Lavekan 80 mg měkké tobolky je léčivý přípravek s obsahem levandulové silice k léčbě přechodných úzkostných nálad. K vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.



**Schwabe
Czech**
From Nature. For Health.

Schwabe Czech s.r.o.
Pod Klikovkou 1917/4, 150 00 Praha 5 - Smíchov
tel.: +420 241 740 447, e-mail: info@schwabe.cz

www.lavekan.cz

Značka 

Postarám se o spokojené bříško malého jedlíka

vhodné pro děti
od 7 měsíců

dmBio
bio mléčná výživa
malých dětí
v prášku 2
600 g

179 Kč

29,83 Kč za 100 g

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 08.04.2020 179 Kč



vhodné pro děti
od 1 roku

dmBio
bio mléčná výživa
malých dětí 3
500 g

159 Kč

31,80 Kč za 100 g

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 09.11.2020 159 Kč



babylove
bio obilná kaše
třízrná
400 g

64⁹⁰ Kč

16,23 Kč za 100 g

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 01.04.2022 64,90 Kč



vhodné pro děti
od 6 měsíců

vhodné pro děti
od 6 měsíců



babylove
bio banánová
mléčná kaše
250 g

44⁹⁰ Kč

17,96 Kč za 100 g



▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 09.11.2020 44,90 Kč

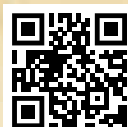


Expresní
vyzvednutí



Moje dm-app

 www.dm.cz
 www.facebook.com/dm.cesko
 [instagram.com/dm_cesko](https://www.instagram.com/dm_cesko)



nyní
stáhnout

Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play


**ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI**