

16. ročník
KVĚTEN 2021
ZDARMA

MOJE rodina a já

EVA ČEJKOVÁ

Děkuji tam nahoru za elán, který jsem dostala do vínku

Prevenar 13



Strašáků
se neleknu!

Očkování pomáhá
mamince chránit mě před
nebezpečnými pneumokoky.



Očkování vakcínou Prevenar 13 proti pneumokokovým onemocněním pomáhá chránit vaše dítě před **13 typy pneumokoka**, včetně typů **19A** a **3**, které patří k nejčastějším typům vyvolávajícím invazivní pneumokokové onemocnění v České republice. Díky očkování se snižuje pravděpodobnost onemocnění meningitidou, zápalom plic a zánětem středního ucha způsobených právě pneumokoky.

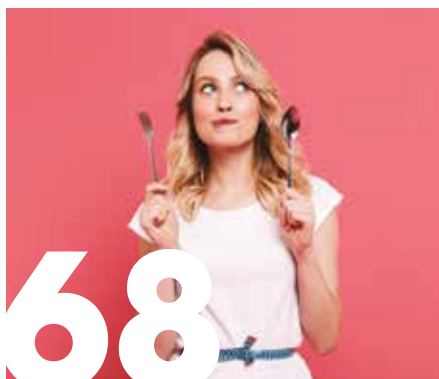
Prevenar 13 je registrovaný léčivý přípravek, jehož výdej je vázán na lékařský předpis. Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. O možnostech očkování se poradte s ošetřujícím lékařem vašeho dítěte. Prevenar 13 neposkytuje 100% ochranu proti typům pneumokoka, které vakcína obsahuje, a nechrání před typy neobsaženými ve vakcíně či jinými mikroorganismy.

Pfizer, spol. s r.o.
Stroupežnického 17, 150 00 Praha 5
tel.: +420 283 004 111, www.pfizer.cz, www.prevenar.cz

PP-PRE-CZE-0017



Obsah



Editorial

Máme před sebou naše květnové číslo, které vznikalo ve sfíně covidu, strachu a obav a přichází vám do ruky ve chvíli, kdy je snad přece jen trochu lépe... Se sluníčkem v zádech vypadá svět radostněji a všichni začínáme mít pocit, že díky vakcinaci a lékům bychom mohli být s covidem možná i v budoucnu vyhrát.

Pomalu se vše otvírá, ať už je to malý krámk na rohu, vaše oblíbené kadeřnictví, kosmetika, kam jste tak ráda chodila a hospůdka, kde se v létě tak hezky sedělo. Nezbývá, než doufat, že se jednou probudíme do normálního světa. Než se tak stane, jsme tu my s porcí květinových článků.

„Děkuji tam nahoru za elán, který jsem dostala do vínku,“ říká Eva Čejková zakladatelka firmy Ženy s.r.o. a její rozhovor pro vás určitě bude inspirací. Což samozřejmě, předpokládám budou i další články, ať už hovoříme o prvních měsících se štěnětem, nebo o posilování imunity...

Přejeme vám krásné jarní čtení a na shledanou příští měsíc.

- 4 Jak správně pečovat o pokožku v těhotenství?
- 10 Dětské úrazy: jak jim doma předcházet?
- 22 Vady očí u dětí, kdy zajít s dětmi k očnímu lékaři?
- 30 10 rad, jak zvládnout inkontinenci
- 36 Jarní alergie chystají útok
- 42 Imunita, jak ji posilovat
- 54 Démon jménem strach
- 62 6 jednoduchý rad, jak pečovat o suchou pleť
- 68 Léto za dveřmi, aneb jak být fit i v době koronaviru
- 74 Vařte snadno, rychle a chutně
- 84 První měsíc doma se štěňátkem


Rozhovor

- 92 Eva Čejková
Děkuji tam nahoru za elán, který jsem dostala do vínku

Iva Nováková

Titulní foto: Petra Sera





Jak správně pečovat o pokožku v těhotenství?

Gratulujeme vám! Nastalo krásné období, kdy se těšíte na ještě nenarozený přírůstek do vaší rodiny. Život se vám příchodem nového človíčka změní o 180 stupňů. Aby tento obrat byl co nejpříjemnější a nejhladší, je důležité, abyste o sebe jako nastávající maminka dobře pečovala. Pečujete tím totiž i o vaše nenarozené dítě.

Základem by měl být dostatek spánku, správný pitný režim, zdravé stravování, pohoda a minimum stresu, ale i péče o tělo. K tomu neodmyslitelně patří také péče o vaši pokožku. Ta je nyní totiž namáhána více než kdy jindy.

RODINA SE ROZRŮSTÁ

Láskyplná starost o sebe samu, vaši pleť a pokožku vám dodá sebejistotu, klid do každodenního koloběhu, ale hlavně pevnější zdraví. Nezkalí se tak radost z očekávaného přírůstku do rodiny, která sebou nese větší zodpovědnost jak za vás samotnou, tak za vašeho nenarozeného drobečka. Po porodu najednou budete mít 24 hodinovou starost o další osobu.

VAŠE KŮŽE JE VNĚJŠÍ OBAL

Pokožka je během gravidity tak trochu jiná než obvykle. Nejen svými zjevně patrnými změnami objemu, ale i strukturou, reakcemi na vnější podněty a samozřejmě i probíhajícími změnami s vývojem miminka ve vašem bříšku. Pleť a pokožka tak může být citlivější, více se sklonem k podráždění, vysušenější nebo naopak mastnější.

Každá žena to má trochu jinak – některé ženě těhotenství vysloveně prospívá a má pokožku svěží a rozzářenou, jiná se potýká s problémy a vyrážkami. Berete to s humorem, vše se vrátí po porodu do normálu.

TĚHOTENSTVÍ JE MIMOŘÁDNÝ STAV

Vaše kůže trpí probíhajícími hormonálními změnami a rostoucím bříškem. Vše na ni má silnější vliv. Je jasné, že gravidita je de facto mimořádný stav vašeho těla, které se v čase stále proměňuje. A tak byste coby nastávající maminka měla svému stavu péči přizpůsobit a neopomíjet ji.

JAKÉ OBTÍŽE S POKOŽKOU VÁS MOHOU V TĚHOTENSTVÍ POTKAT?

- Stává se, že se vám vlivem hormonálních změn může změnit typ pleti – ze suché na mastnou, z normální na citlivou, z mastné na akné atp.
- Mohou vás potrápit vyrážky a ekzémy nebo zmiňované akné.

- Běžné jsou hemangiomy, hyperpigmentace nebo těhotenská dermatóza.
- Ve vyšším stadiu těhotenství se objevují strie a pnutí pokožky na bříšku a nalévajících se prsou.

ZMĚNA TYPU PLETI

Nalekejte se, je to docela běžný jev. Proč? Protože vaši pleť ovlivňuje rostoucí plod ve vás a celková změna nastavení vašeho organismu se odráží i navenek – skrz pleť a pokožku.

KDYŽ SE ŘEKNE AKNĚ

Ty nepříjemné a nehezke černé nebo bílé pupínky, jež se v těhotenství objevují u zhruba třetiny žen vás opět po porodu opustí. Pachatelem je zvýšená hladina hormonu progesteron, který aktivuje v pleti vyšší produkci mazu.



HEMANGIOMY

Nejsou také nic výjimečného. Hemangiomy jsou drobné červené až červenohnědé cévní nezhoubné a tvarem ploché nádorky. Po stlačení prstem dočasně zblednou. Hemangiomy časem samy vymizí. V případě, že ne, můžete si je dát po porodu odstranit laserovou cestou.

HYPERPIGMENTACE

Je to stav vzniklý v kůži nadbytkem pigmentu melaninu. Ten umí zabarvit nejen kůži, ale i části oka, nebo další tkáně. Na pokožce je to ztmavnutí především na bříšku, prsou, ale i na genitáliích. Tyto projevy by měly rovněž časem samy vyblednout. Pokud ne, lze je řešit a léčit po poradě s odborníky – dermatologem a gynekologem.

TĚHOTENSKÁ DERMATÓZA

Svědivé zarudnutí, svědivý výsev vyrážek a drobné puchýřky, to vše má jeden název – těhotenská dermatóza. Je to nepříjemné, ale nijak závažné. Léčbu tohoto problému během těhotenství konzultujte s dermatologem. Také se u vás může ve třetím trimestru těhotenství projevit celkové svědění těla. Veškeré obtíže by měly vymizet do tří týdnů po porodu. Pokud nevyvymizí, opět se obraťte na kožního lékaře.

ZRÁDNÉ STRIE

Jizvičky či pajizévký, jak se jim také říká, mají v původ v hormonálních změnách organismu a rychlém napínání kůže, především v oblasti bříška, ale i podbříšku, na prsou, hýždích, či stehnech. Bohužel jsou to projevy, jež nelze zvrátit. Můžete je však mírnit využitím hydratační a speciální kosmetiky na strie a promazáváním postižených partií. Ovšem nejvíce pomůže prevence a opravdu dbát na každodenní promazávání pokožky celého těla již před těhotenstvím, a zcela určitě během celé gravidity.

SPRÁVNÁ PÉČE O POKOŽKU V TĚHOTENSTVÍ

- Pokud vaše pleť zůstává typem neměnná, jásejte – můžete s klidem pokračovat péčí o ni, jak jste zvyklá.
- Když ale máte dojem, že je vaše



Dopřejte si
šetrnou péči
o vaši pokožku

HiPP
Mama

Zpevňující balzám Straffender

- redukuje již vzniklé strie
- má klinicky prokázanou účinnost
- obsahuje kombinaci aktivních složek **Regestril™**, získaných z rostlinných extraktů
- regeneruje tkáň a vyhlazuje povrch pokožky
- lze používat během kojení, neobsahuje kofein
- je vhodný na všechny druhy strií



hipp.cz

INZERCE

ÚLEVA PRO KOJÍCÍ MAMINKY

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

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



www.kojeni-bez-bolesti.cz

pokožka citlivější nebo typem jiná, než byla před těhotenstvím, je nutná opatrnost a zvýšená péče.

- Jako ideální verze se jeví v době těhotenství využívat produkty na přírodní bázi a pro senzitivní, citlivou pleť.
- Dnešní nabídka trhu je bohatá a široká. Máte k dispozici jak přírodní kosmetické produkty, tak bio a eko – bez parabenů, syntetických látek a bez parfemace.
- Vhodná je vždy během gravidity pleťová a tělová kosmetika s příznakem light, tedy lehčí konzistence a složení. Takové přípravky mají jemnější strukturu a nezatěžují natolik pokožku. K máni je pro všechny typy pleti – mastnou, smíšenou, suchou i citlivou.

CO MŮŽETE V PÉČI O POKOŽKU JEŠTĚ UDELAT?

Jak již bylo řečeno, každá žena to má jinak. Proto je péče o pokožku v těhotenství vždy individuální, protože tělo potažmo pokožka každé z vás reaguje každé na těhotenství a během něj jinak. Přizpůsobte proto péči o ni svým změnám a potřebám.

NAČ TEDY DŮSLEDNĚ DBÁT?

- Tělo a jeho pokožku pravidelně mazat a promazávat
- Důsledně dbát na správné čištění a péči o pleť obličeje, krku a dekoltu
- Dopřávat si dostatek vody ve všech ohledech – pitný režim, hydratace pokožky a vlasů, koupele
- Jíst pravidelně a zdravě s vysokým podílem vlákniny, zeleniny a ovoce
- Nosit pohodlné oblečení, obuv a spodní prádlo
- Vyhýbat se kofeinu, alkoholu a cigaretám
- Dostatečně spát a odpočívat
- Vyhnout se hektičnosti a stresu



Pokožka je váš vnější obal - vyhněte se striím i dalším obtížím.

- Sportovat a hýbat se s rozmyslem

HYDRATUJTE: VODA JE ZÁKLAD

V době těhotenství má vaše tělo přirozenou vyšší potřebu vody, a to jak v podobě pitného režimu, tak ve formě hydratace vaší pokožky celého těla včetně břicha. Dopřejte si proto pleťovou a tělovou kosmetiku s vyšším obsahem vody. Vaším skvělým parťákem mohou být kousky s rostlinnými výtažky, na bázi bylin, aloe vera, s kolagenem, levandulí nebo koenzymem Q10.

PROMAZÁVAT, PROMAZÁVAT A ZASE PROMAZÁVAT

Jedině tak se zbavíte nadměrného napínání pokožky především v oblasti břicha a prsou, ale i na stehnech a hýždích. Podstatou je ale pomazávat celé tělo, aby mělo dostatek pružnosti a vaši přibývající váhu zvládlo bez strií a pajizévek. Zkuste k tomu využít kosmetické produkty s přidávkem olejů, bambukého, mangového, nebo kakaového másla.

Z olejů je prima mandlový, levandulový, arganový, kokosový, olivový, jojobový nebo rozmarýnový olej. Chcete-li oleje využít samostatně, a ne jako přídavek v pleťové či tělové kosmetice, sáhněte vždy po těch vhodných pro tělo. Jsou to takové, které mají ve složení uvedeno 100% oleje. Zvolíte-li olej s nižším procentem je nebezpečí, že zbylá procen-

ta složení tvoří syntetické látky.

STĚŽEJNÍ JE SPRÁVNÉ ČIŠTĚNÍ PLETI

I když netrpíte-li v těhotenství na akné, je základem vždy správné, a hlavně pravidelné čištění pleti a odličování. Čištění potřebuje každá pleť a ta se sklonem k akné obzvláště. Pravidelným čištěním eliminujete nečistoty z okolního prostředí a tvorbu komedonů (zoxidované tukové zátky v pórech).

VĚDĚLI JSTE, ŽE ČIŠTĚNÍ JE DŮLEŽITĚJŠÍ NEŽ KRÉM?

Ani ten nejkvalitnější krém vám nepomůže, když jej aplikujete na špatně vyčištěnou pleť. Nepravidelným nebo nedbalým čištěním pleti se vystavujete zvýšené tvorbě vyrážek a akné, přičemž vaše pleť vypadá unavenější. Proto dbejte na kvalitní čisticí kosmetiku, pravidelnost a správný postup.

Jak postupovat ráno?

- Očistěte obličej, krk a dekolt čistícím gelem
- Na stejná místa aplikujte 1x týdně peeling
- Tonizujte svoji pleť tonikem nebo pleťovou vodou
- Naneste sérum a po něm nebo přímo bez něj pleťový krém
- Aplikujte make-up a líčení

A co dělat večer?

- Odličte oči a rty odličovačem
- Odstraňte make-up a nečistoty z celého dne pleťovým mlékem
- Očistěte obličej, krk a dekolt čistícím gelem
- Dočistěte pleť tonikem nebo pleťovou vodou
- 1x týdně použijte pleťovou masku
- Naneste noční krém
- Celý proces vám 2x denně nezabere více než pět minut.

Text: Pavla Košík Jelínková,

foto: Shutterstock.com



Novinka!

collection
BONJOUR PARIS

Kolekce **BONJOUR PARIS**



EVROPSKÁ
ZNAČKA



Antikoliková lahev EasyStart s měkkou savičkou minimalizuje vznik koliky.



Dudlík Light touch doporučen neurologopedy jako první dudlík pro miminko.



Praktická stužka na dudlík s klipem.



facebook.com/CanpolbabiesCR instagram.com/canpolbabies_cz [Canpol babies Česká republika](https://www.youtube.com/channel/UC...)

♥ Úspěšný začátek mateřství

Dětské úrazy: Jak jim doma předcházet?

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





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

JSOU DĚTI KLIDNÉ, NEPOSEDNÉ A HYPERAKTIVNÍ

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

PARADOXNĚ NEBEZPEČNÝ DOMOV

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

PRVOTNÍ REVIZE DOMÁCNOSTI

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

Zjistíte, že je ve vašem příbytku množství

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

klouzavých předložek a koberečků

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



PŘEDSTAVA REÁLNÉ HROZBY

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

MALÍ OBJEVITELÉ VIDÍ NEVIDĚNÉ

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

DOMÁCNOST JE DOMÉNOU DOSPĚLÁKŮ

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

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

dresy & trička

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



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

INZERCE

On-line prodej

KOJENECKÉHO ZBOŽÍ

největší prodejce značky

Dada v ČR



www.4child.cz

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



KTERÉ DOMÁCÍ ÚRAZY TO JSOU?

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



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

Jak v kuchyni ochránit děti?

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

Elektřina v domácnosti je pro děti nebezpečná

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

Otravy a poleptání jsou fatální

Tyto dětské úrazy končí opravdu nešťastně.

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

JAK ÚRAZŮM PŘEDEJÍT?

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

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

CO KONKRÉTNĚ MŮŽETE REALIZOVAT?

Bezpečí v kuchyni

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

chemikálií nenechte ležet volně přístupné.

Popálení a požárům můžete předejít

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

Zkuste se na váš domov podívat perspektivou svých dětí.



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

Ochutnávání a polykání nejedlých věcí dětmi je běžné

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

Jak na pády a poranění hlavy?

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

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

Požezání a píchnutí

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

Nebezpečné ostré hrany nábytku: pomohou chrániče

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

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

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

Text: Pavla Košík Jelínková,
foto: Shutterstock.com

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

Uklouznutí a zakopnutí

Veškerá podlaha domácnosti by měla být pro děti bezpečná.

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

Komplexní řešení na Vaše cesty

Nenechte se zpomalit.
Náplast není třeba.



Za pár minut zpátky v akci doma i na dovolené



Akutol Stop

+ ZASTAV!

- Zastavuje drobná krvácení
- Obsahuje mořské a bylinné složky



Akutol odstraňovač náplastí

+ ODSTRAŇ!

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



Akutol sprej

Nové cestovní balení (35 ml)

+ OBVAŽ!

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



Trioderm Care Chladivá pěna s Arnikou

+ ZAHOJ!

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



Akutol sprej na popáleniny

+ ZAHOJ!

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



Arpalit Bio repelent

Nové cestovní balení (60 ml)

+ CHRAŇ SE!

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



Zdraví klíčí v semínkách...

Stačí je „odemknout“!

Posilují imunitu, pomáhají při některých civilizačních chorobách, jsou skvělým pomocníkem při různých dietách... Semínka či ořechy patří do oblíbené rodiny superpotravin, které jsou pro naše tělo prospěšné v mnoha směrech. Věděli jste ovšem, že díky vodě nabobtná nejen jejich objem, ale zároveň také několikanásobně zvýšíte obsah živin? Aktivujte prospěšné látky a objevte klíč ke svému zdraví!





Ořechy vlašské, lískové, kešu, pekanové, para či makadamiové, mandle, pohanka, chia, semínka sezamová, lněná, dýňová, slunečnicová, alfa (tolice vojtěška)... To je jen krátký výčet zdraví prospěšných suchých plodů, které v sobě ukrývají pestrou škálu živin v podobě vitaminů, minerálů, antioxidantů a dalších nutričně hodnotných látek. Označují se také jako brainfood, tedy potraviny, které podporují mozkové funkce. Je škoda však nevyužít jejich potenciál naplno – díky naklíčení jej můžete takzvaně odemknout a otevřít tím pomyslný poklad plný energie a síly!

KYSELINA FYTOVÁ A INHIBITORY ENZYMŮ... K ČEMU JSOU A PROČ SE JICH ZBAVIT?

Ořechy a semínka v sobě nesou dar života – ten je ale uzamčený, protože čeká na ty správné předpoklady pro vyklíčení, zejména vhodnou vlhkost. Ve chvíli, kdy tyto podmínky nastanou, znásobí se obsah živin, které umožní růst nové rostliny. Příroda to totiž zařídila chytře: vybavila suché plody kyselinou fytoovou a inhibitory enzymů, které jim umožní „přežít“ třeba i několik let, než nastane vhodný moment pro vyklíčení. Pokud ořechy či semínka budeme konzumovat „suché“, budou ovšem kvůli těmto látkám zároveň hůře stravitelné, a dokonce mohou způsobovat nadýmání a plynatost. Kyselina fytoová navíc zabraňuje vstřebávání důležitých minerálů, jako je například železo, vápník, zinek či mangan. Nadměrná konzumace kyseliny fytoové tedy může vést k následnému nedostatku těchto minerálů v těle.

KLÍČ KE ZDRAVÍ: DEJTE POKYN K „ODEMČENÍ“ ŽIVIN

Jestliže tedy chcete Matku přírodu „obelstít“, musíte semínkům či ořechům před konzumací dopřát dostatečnou vlhkost, čímž jim dáte pokyn k „odemčení“ živin a bonusem kyselinu fytoovou eliminujete. Díky tomu lze získat až několikanásobné množství prospěšných látek, vitaminů a minerálů a zároveň usnadníte tělu jejich vstřebání, aniž bychom zatížili naše trávení. Klíčky obsahují také vlákninu, proto usnadňují zažívání, jsou přirozeným

zdrojem rostlinných bílkovin a posilují obranyschopnost. Namočením se také odstraní povrchová špína a zlepší se i chuť.

KROK ZA KROKEM: JAK NA KLÍČENÍ?

Aktivujte ořechy!

1 Namočte ořechy do teplého solného roztoku – na 400 ml vody použijte přibližně lžici soli, podle chuti to může být i více. Nechte rozpustit.

2 Přidejte ořechy tak, aby byly ponořené. Používejte jen přírodní ořechy, nikoliv pražené nebo tepelně upravené, protože ty jsou zbavené živých enzymů.

3 Nechte naložené při pokojové teplotě, délka namáčení závisí na druhu ořechů (u měkkých kešu stačí i 2 hodiny, lískové ořechy, mandle či arašidy nechte klidně přes noc). Vodu můžete několikrát vyměnit.

4 Namočené ořechy můžete ihned konzumovat (např. do kaše), anebo je využít na pečení či obohacení pokrmů a dezertů. V lednici pak vydrží až tři dny.

5 Ořechy, které rovnou nesníte nebo nijak nezpracujete ještě za „mokra“, nechte znova uschnout. Můžete k tomu využít buď sušičku na ovoce, anebo je dejte na plech a vložte do trouby na nejnižší teplotu. Budou pak krásně křupavé!

TIP teprve z takto aktivovaných ořechů se vyrábí ořechové mouky, másla nebo mléka.

PROBUDETE SEMÍNKU K ŽIVOTU!

1 Můžete si pořídit speciální klíčící misku, ale postačí vám i „zavařovačka“ či skleněná mísa. Semínka by však měla být v jedné, nejvíce dvou vrstvách.

2 Semínka propláchněte a namočte do dostatečného množství vody, aby nabobtnala. Nechte na 8–12 hodin ponořené v pokojové teplotě a poté slijte

a propláchněte.

3 Přikryjte nádobu bavlněnou utěrkou a proplachujte přibližně dvakrát až třikrát denně, aby byla semena stále vlhká, ale zároveň aby neplavala ve vodě a nezačala hnit.

4 Doba klíčení je různá v závislosti na typu semen, pohybuje se v řádu dní. Zkonzumovat je můžete hned, anebo dát do lednice – stejně jako ořechy v ní vydrží až tři dny. Pokud je budete dávat do jídla, nevařte je, abyste cenné látky nezničili. Přidávejte až do hotových pokrmů. Stejným způsobem jako ořechy, můžete i semínka znovu usušit v sušičce na ovoce a křupavá je používat, jak jste byli zvyklí dříve.

TIP Naklíčená semínka můžete mít vždy při ruce!

V koloběhu všedních povinností někdy člověk nemá čas dát naklíčit semínka a čekat na jejich aktivaci – přesto si chce dopřát zdravou snídani nebo svačinu. Můžete proto sáhnout po již hotových naklíčených semínkách, kterými lze obohatit jogurt, kaši, smoothie, anebo také salát, dip, pomazánku, polévku či dezert. Jsou navíc skvělým řešením na cesty.

Foto: Shutterstock.com





RANNÍ CHLEBÍK

V PRAKTICKÉM BALENÍ

NOVINKA
S VITAMÍNEM D

NAČERPEJTE
RÁNO
ENERGIÍ



OBSAHUJE
SEMÍNKA CHIA
QUINOA
A DÝNĚ



FIT DEN

PENAMFITDEN

Kde chléb zakoupíte, sledujte na www.penam.cz



Vady očí u dětí

Kdy zajít s dětmi k očnímu lékaři?

Lidské oči jsou jedinečný orgán, který je pro každého z nás velmi důležitý. Je o jeden ze smyslů, který nám nabízí bohatost a barevnost života a našeho okolí. V současnosti velká část populace obtíže se zrakem. Ty se nevyhýbají ani dětem. Jak takové potíže u dětí vysledovat? A v jakém věku je začít řešit? A kdy je ideální zajít s dětmi k očnímu lékaři?

Naše smysly jsou důležité a pro vnímání okolí jsou oči nejpodstatnější. Mnoho dětí má dnes s očima obtíže. Víte, jak zrakový problém odhalit a jak a v jakém věku dítěte jej lze řešit?

Očních vad je mnoho. Ty nejzákladnější, které postihují právě děti jsou krátkozrakost, dalekozrakost, astigmatismus a tupozrakost.

DALEKOZRAKOST

Dalekozrakost je vada zraku, při níž vidíte rozmazaně předměty, objekty a osoby vyskytující blízko vás. Naopak vidíte velmi dobře vše v dálce. Dalekozrakosti se říká také hypermetropie z latinského hypermetropia. Při této oční vadě se paprsky světla v oku sbíhají až za sítnicí oka, nikoli na sítnici. Díky tomu na sítnici nevzniká ostrý obraz vidění blízkého okolí. Stupeň síly špatného vidění se určuje měřením tzv. refrakce a je vyjádřena číselně počtem dioptrií, v případě dalekozrakosti se znaménkem plus (např.+1,5).

KRÁTKOZRAKOST

Krátkozrakosti se říká myopie, a je to stav, kdy vaše oko vidí ostře předměty blízké, a naopak vzdálené objekty vidí rozmazaně. Je to dáno tím, že paprsky světla se v oku sbíhají již před sítnicí, a nikoli na ní. Důsledkem je tudíž zamřené nebo neostře vidění do dálky. Síla krátkozrakého vidění se měří rovněž jako dalekozrakost refrakcí a vyjadřuje se číselným označením se znaménkem mínus (např. -1,5).

TUPOZRAKOST

Odborně se tupozrakosti říká amblyopie, jedná se o funkční vadu zraku, která se projevuje jako snížená zraková ostrost. Tupozrakost většinou postihuje jedno z očí, čímž dochází k porušení vidění každým okem. Je to vada vznikající v útlém dětském věku. Tuto vadu je nutno včas léčit, protože neléčená způsobí neschopnost oka zaostřovat.

ASTIGMATISMUS

Astigmatismus, také cylindrická oční vada, je vrozená dioptrická vada, která je dána nepřesným zaostřením světla na sítnici. Místo toho, aby se paprsky světla ze všech směrů spojily do jednoho ohniska na sítnici se tyto paprsky vzájemně se mívají a na sítnici se jeví jako různě velké a zakřivené plošky. Původcem refrakční vady je nepravidelné zakřivení rohovky, případně vada oční čočky. Astigmatismus bývá často spojen s krátkozrakostí nebo dalekozrakostí.

PROBLÉMY S ODHALENÍM OČNÍ VADY U DĚTÍ

Současná situace v oblasti onemocnění očí u dětí je taková, že zhruba 15 % předškoláků a 25% školáků u nás se potýká s nějakou oční vadou. Platí také, že čím je dítě menší, tím je problematictější oční vadu odhalit. Malé děti vám totiž neumí říci, že vidí něco nesprávně, protože prostě neví, jaké to vlastně je vidět dobře. Mnoho mami-

nek a tatíků tudíž problém odhalí až v rámci školní docházky.

JAK ROZPOZNAT VADU ZRAKU U MALÝCH DĚTÍ?

Ano, kamenem úrazu je fakt, že není vůbec snadné u malých prcků rozpoznat oční vadu. Ale přesto jsou tu záchytné body, kterých se jako rodiče můžete držet a odhalit velmi brzy případné nesrovnalosti.

CO TEDY U DĚTÍ SLEDOVAT?

Vývoj zraku je zapotřebí kontrolovat a hlídat již v kojeneckém věku. U miminek nejsou zrakové funkce ještě vrozené, ale postupně se vyvíjejí.

- Dá se říci, že miminka se učí správně dívat – na mámu, tátu, postýlku, hračky a ostatní okolí. Tady nemůžete nic moc dělat, jen vašeho drobečka podněcovat, aby se koukal kolem sebe – mluvit na něj, ukazovat mu předměty, barvy, objekty – a to doma i venku.
- Když je dítě v batolecím věku, můžete vyzorovat, zdali nechodí příliš blízko k televizi, nábytku a předmětům, aby na ně dobře vidělo.
- Při hrách sledujte, jak si váš prcek hraje – jestli hned napoprvé sáhne na hračku a dokáže se trefit na místo, kde hračka leží či stojí.



Kam se vlečou a co to vlastně nesou?

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

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



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

NEBEZPEČNÁ KLÍŠŤATA



Jak správně odstranit



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

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

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

Nakonec klíště zabalte do kousku papíru a spalte.

Jak se ochránit proti přisátí

a tím i proti nebezpečné lymbské borelióze a klíšťové encefalitidě.

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

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

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

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

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



Sledujte místo přisátí i svůj zdravotní stav

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

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



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

Tuto část letáku můžete odstranit a použít jako záložku do knihy.

Očkování chrání před encefalitidou.

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



INZERCE

LÉKÁRNY ipc

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

www.ipcgroup.cz/cz/pharmacard



Vše pro zdraví...

www.ipcgroup.cz

- Hrajte si s dětmi – uče je barvy, ukazujte jim tvary, povídejte si nad obrázky zvířátek, přírody, předmětů. Tak dokážete zjistit, zdali váš drobek rozeznává sám barvy, tvary, detaily, i to, jak je vidí z blízka nebo větší vzdálenosti.
- To můžete vyzkoušet formou hry – schovávaná hraček, obrázků, předmětů a jejich následné společné hledání, či povídání s popisováním věcí.
- Dobrým tipem je hra na ukryté očičko. Hru s tvary, barvami, objekty a obrázky doplňte o zakryté oko – jednou zakryjte dítěti levé a podruhé pravé oko. Při tom sledujte, zda uhádne napoprvé tvar, obrázek, barvu či předmět s jedním a pak druhým zakrytým okem.

Při tom se dítě ptejte a popisujte si s ním detaily obrázku a předmětu. Zkoušejte opakovaně.

- Zjistíte-li během vývoje do školního věku dítěte nesrovnalosti okolo vidění, nebo si nejste jisti a zdá se vám něco špatně, konzultujte to s pediatrem. Ten vám poradí a poté se případně obraťte na dětského očního lékaře.

Hotový a zcela dokonalý zrak by mělo vaše dítě mít v sedmi letech, kdy končí vývoj zrakových funkcí. Od sedmi let věku by tak mělo vidět jako každý dospělák se zdravým zrakem. Tady už se dozvíte přímo od dítěte pokud to je jinak – jak při učení, čtení, psaní doma, tak i ve škole při pohledu na tabuli, reakce na okolí.

MAGICKÁ SEDMIČKA

Sedmička je tak trochu magické číslo, protože právě v sedmi letech se díky ukončení očního vývoje projeví někdy poprvé různé refrakční vady – krátkozrakost, dalekozrakost nebo astigmatismus. Neděste se – drobné oční vady zraku jsou u dětí dost běžné. Právě proto je důležitá prevence a pozorování vývoje vašeho dítěte i z pohledu dobré funkčnosti jeho zraku. Jestliže se během školních let objeví náznaky špatného vidění, návštěva očního lékaře je nasnadě. Raději se s odborníkem přesvědčte, že je vše v pořádku, nežli byste pak litovali, že jste jako rodiče nic neudělali.

KDY JÍT S DÍTĚTEM K OČNÍMU LÉKAŘI?

Tady je podstatný oční problém, který zjistíte a následná konzultace s pediatrem. Od něj se pak odvíjí další aktivity – návštěva očního lékaře a oční vyšetření vašeho dítěte. Obecně platí, že by mělo být dítě schopno se nechat vyšetřit – alespoň vizuálně - například při odhalení šilhání to může být i rok nebo dva roky věku dítěte. Většinou lze navštívit



dětského očního specialistu od třetího až čtvrtého roku věku dítěte.

UŽ V ŠESTI MĚSÍCÍCH VĚKU MIMINKA

Jsou však i specializovaná pracoviště (většinou nestátní zdravotnická zařízení), která dokáží vadu zraku odhalit již u šestiměsíčního miminka. Speciální přístroje jsou v těchto případech vyvinuty tak, aby dokázaly odhalit oční problém u takto malých dětí. Tato vyšetření můžete s dětmi absolvovat často preventivně – jako ujištění se o zdravém zraku miminka, z důvodu oční vady v rodině a její dědičnosti, nebo při podezření na oční problém. Tady platí, že čím dříve je oční vada odhalena, tím je vyšší šance jejího úspěšného řešení potažmo vyléčení.

DĚTSKÉ OČNÍ AMBULANCE A LÉKAŘI

Jako všude po světě, tak i u nás v Česku existují dětské oční lékaři a dětské oční ambulance, kde jsou na děti i nízkého věku vybaveni a proškoleni. Mají zde také potřebné vybavení a přístroje připravené vyšetření dětských pacientů.

SPECIÁLNÍ OČNÍ MATEŘSKÉ ŠKOLKY

Mimoto jsou u nás speciální oční mateřské školky, které se korekcí zraku a očních vad zabývají v rámci svého každodenního programu během docházky dětí do mateřské školky. Většinou tyto školky mají specializaci na mírné a slabší formy vad zraku (tupozrakost, astigmatismus, krátkozrakost, dalekozrakost) ale jsou i takové, které se orientují na dětské oční vady v těžším stadiu, děti se silným postižením zraku a slabozraké. Ve speciální oční mateřské škole jsou mimo pedagogů zaměstnání i speciální pedagogové, psycholog, asistenti pedagoga, ortoptické sestry a do školky dochází (nebo ordinuje v areálu školky) dětský oční lékař.

KLASICKÁ ŠKOLKA SE SPECIÁLNÍMI TŘÍDAMI

Také existují klasické mateřské školky se speciálními očními třídami, kde jsou umístěny děti s očními vadami, program je jim zde uzpůsoben tak, aby korekce vad probíhala i během denního pobytu dětí v MŠ. Součástí pedagogického dozoru jsou tu ortoptické sestry

a speciální pedagog. Do takové mateřské školky pak pravidelně dochází dětský oční lékař.

VYŠETŘENÍ ZRAKU DĚTÍ V RÁMCI MŠ

Mnoho dnešních klasických mateřských školek nabízí oční vyšetření dětí přímo v objektu školky. Inovativní metodou je vyšetření zraku dětí pomocí speciální diagnostické videokamery. Toto vyšetření je spolehlivé, rychlé a pro děti zcela bezpečné i nestresující. Děti vnímají celé vyšetření jako prima hru, protože je realizována ve známém prostředí mateřské školky.

KDY NECHAT PŘEDEPSAT DÍTĚTI BRÝLE?

Předpis brýlí u dětí je součástí vyšetření u očního lékaře. Ten určí, zdali je dítě schopno brýle nosit vzhledem ke svému věku i ke zjištěné oční vadě. Někdy se s vámi rodiči domluví na sledování a předpisu brýlí později. Pokud oční lékař usoudí, že je nutné, aby vaše dítě brýle nosilo, buďte si jisti, že je to pro jeho prospěch. Korekce dioptrické vady má stěžejní vliv na správný vývoj zraku.

*Máte na duhovce bílé skvrny?
Odborníci předpokládají, že vznikají
následkem zánětu, podráždění
nebo stresu. Naopak tmavé skvrny
naznačují, že některá část těla
nepracuje správně.*



Pleť kolem očí je velice jemná, proto se na ní odráží stres, únava, dehydratace a přibývající léta.

Proto je zapotřebí odchylky od normálu včas odhalit a s návštěvou pediatra potažmo očního lékaře není radno otálet. Nasazení správných brýlí je v tomto případě zásadní podmínkou úspěšné léčby zraku vašeho dítěte.

JAK VYBRAT BRÝLE PRO DÍTĚ?

Pokud se už tedy u vaší ratolesti dioptrická vada objeví, je zapotřebí věnovat důkladnou pozornost výběru dioptrických brýlí. Je nám jasné, že chcete, aby vaše dítě vypadalo v brýlích dobře, ale prvotním hlediskem by měla být funkčnost brýlí, druhým pohodlí při jejich nošení a třetím bezpečnost dítěte s nimi. Až jako čtvrtý aspekt byste měli řešit design. Děti rostou a musí častěji než dospěláci měnit brýlové obruby se skly. Roste jim obličej, mění se častěji síla dioptrií a také se stává že si brýle poškodí. Jsou to prostě děti. I proto berte v potaz hlediska, jak jdou za se-

bou – design je až poslední. Značkové designové brýle se nevyplatí dětem pořizovat, protože je za pár měsíců budete měnit.

Pro malé děti doporučují oční lékaři a optici brýle s plastovými a silikonovými obrubami. V případě pádu máte u nich minimální riziko poškození a zranění vašeho potomka. Starším školním dětem už můžete pořídit brýle s kovovými obrubami ideálně celokovové, které vydrží více. Brýlové čočky do dětských obrub jsou vždy tvrzené.

JAK ZAJISTIT DOBRÉ ZDRAVÍ ZRAKU VAŠICH DĚTÍ?

Důležitá je prevence, a to ve všech směrech. Dnešní doba dětským vadám zraku dost nahrává, protože děti od malička tráví mnoho času před displeji mobilů, monitory televizorů, tabletů, notebooků a počítačů. I malý špunt dnes dokáže u této techniky sedět více

než dvě hodiny. Nenechte jej to realizovat a regulujte u dětí odmala dobu trávenou tímto způsobem na minimum (ideálně ½ hodiny denně). Eliminujete tak případné poškození zraku z přemíry užívání techniky již v útlém věku.

CO JEŠTĚ JE MOŽNÉ UDĚLAT?

- dbejte na to, aby vaše dítě mělo notebook, mobil či tablet ve správné výšce a vzdálenosti od očí
- dopřejte dětem dostatek odpočinku pro oči i dostatečné osvětlení při učení i hře
- poskytněte dětem pohyb venku, mezi kamarády, v přírodě a v zeleni, která má na oči pozitivní vliv
- podpořte je vyváženým jídelníčkem s dostatkem selenu, luteinu, vitamínu A, E, C a omega-3 mastnými kyseliny

Autor: Pavla Košík Jelínková

Foto: Shutterstock.com


www.prevenar.cz

Pneumokoky nejvíce ohrožují děti do dvou let a seniory!

Pneumokok je bakterie, která často vyvolává závažná onemocnění jako je **zápal plic, meningitida či otrava krve**. Je také jednou z častých příčin bolestivého zánětu **středního ucha u dětí**. Malé děti mohou představovat významný rizikový faktor z hlediska zdroje a přenosu infekce pro seniory! Očkování vakcínou Prevenar 13 pomáhá chránit děti i seniory **před 13 typy pneumokoka**, včetně typů **19A a 3**, které patří k **nejčastějším typům** vyvolávajícím invazivní pneumokokové onemocnění **v České republice**. Pomozte chránit své blízké proti pneumokokovým infekcím!

Prevenar 13 je pro nejmenší děti do 7 měsíců částečně hrazen z veřejného zdravotního pojištění, pro seniory nad 65 let je zdarma.

Prevenar 13 je registrovaný léčivý přípravek, jehož výdej je vázán na lékařský předpis. Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. O možnostech očkování se poraďte s ošetřujícím lékařem. Prevenar 13 neposkytuje 100% ochranu proti typům pneumokoka, jejichž sérotypy vakcína obsahuje, a nechrání před typy neobsaženými ve vakcíně či jinými mikroorganismy.





*10 rad, jak zvládnout
inkontinenci*



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

1 VYHLEDEJTE LÉKAŘE

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

2 VYBERTE SI VHODNÉ INKONTINENČNÍ POMŮCKY

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

3 POSILUJTE PÁNEVNÍ DNO

Kontrolu nad nedobrovolným únikem moči lze získat pravidelným posilováním pánevního dna. Toto

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



cvičení je důležité nejen jako prevence, ale zároveň si dokáže poradit s lehkou inkontinencí. Se speciálními cviky vám pomohou buď školené fyzioterapeutky a rehabilitační sestry, nebo to zvládnete i sami doma pomocí návodů a instruktážních videí, které vyhledáte na internetu (např. na www.moliklub.cz). Základem pro tzv. Kegelovy cviky je cílené staho-

vání a uvolňování svalů pánevního dna. Důležité je jejich správné provádění a hlavně pravidelnost, ideálně 1 – 2 x denně po dobu 5 minut. Po několika měsících poctivého cvičení

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

4 NEPODCEŇUJTE PRAVIDELNOU HYGIENU

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

5 ZABRAŇTE POŠKOZENÍ POKOŽKY

Pokožka při častém kontaktu s látkami obsaženými v moči velice trpí a ztrácí svou ochrannou funkci. Tento stav provází nepříjemný pocit svědění a podráždění kůže, nežídky a zčervenání, a to nejen v intimních partiích. Kromě kvalitních absorpčních vložek a kalhotek, které mají speciálně upravený povrch a díky své savosti a optimálnímu pH pokožku nedráždí, je na trhu k sehnání i kosmetika pro péči o pokožku namáhanou inkontinencí. Nejen že zvládne neutralizovat pachy, ale především podrážděnou pokožku chrání



GYNTIMA

- ✓ **Komplexní péče o intimní partii**
- ✓ **Přírodní účinné látky**
- ✓ **Přirozená rovnováha pochvy**
- ✓ **Prevence vaginálních infekcí**
- ✓ **Dlouhotrvající svěžest**



Zdravá
přitažlivá

s přírodní péčí Gyntima

 **FYTOFONTANA**
www.gyntima.info

Žádejte ve své lékárně

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



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

6 DBEJTE NA SPRÁVNOU ŽIVOTOSPRÁVU

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

kontinenci ho proto ze svého seznamu nápojů raději vyřadte.

7 NEZANEDBÁVEJTE PITNÝ REŽIM

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

8 NEVYHÝBEJTE SE AKTIVITÁM, KTERÉ MÁTE RÁDI

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

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

9 SVĚŘTE SE, ULEVÍ SE VÁM

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

Foto: Shutterstock.com



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

Dámské vložky s probiotiky & Dámské vložky s aktivním kyslíkem

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

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

Dámské menstruační vložky s probiotiky:

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

Dámské menstruační vložky s aktivním kyslíkem:

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



Efekt založený na mechanismech,
které vytvořila sama příroda!

Inovace je nejlepší cestou k úspěchu!



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

Jarní alergie chystají útok...

5 tipů, jak zmírnit protivné následky pylové sezóny!

Romantické procházky jarní přírodou se pro mnoho lidí stávají nepříjemným dobrodružstvím, které provází pálení a slzení očí, kašel i nos červený od věčného smrkání... Odborníci odhadují, že přibližně třetina populace trpí určitou formou alergie – a právě pyl patří k nejrozšířenějším alergenům. Jeho sezóna je na dosah a je třeba se na ni připravit.



1 NEJEN U SKAUTŮ, ALE I U ALERGIKŮ PLATÍ HESLO: BUĎ PŘIPRAVEN!

Zatímco u potravinových alergií lze vysadit nevhodné jídlo, u těch pylových

2 . SPRCHUJTE SE, PERTE OBLEČENÍ A ČISTĚTE SRST SVÝCH DOMÁČÍCH MAZLÍČKŮ!

Ačkoliv by člověk mohl očekávat, že nejhůře se bude alergikům žít na ven-



Mezi celkové příznaky řady alergických onemocnění patří bolesti hlavy.

je zamezení kontaktu s alergenem složitější. Vyhnut se lehkým poletujícím částicám, které se vzduchem mohou snadno šířit i na velké vzdálenosti, lze na jaře jen stěží. Přesto by se alergici měli pokusit kontaktu vyhnout, jak je to jen možné. „V době maximálního výskytu pylových zrn či jiných alergenů v ovzduší, doporučuji co nejméně vycházet ven,“ radí MUDr. Eva Jerhotová. Protože každý alergik může být citlivý pouze na pyl z určité rostliny, je důležité nechat si lékařem stanovit přesný typ alergenu a následně sledovat pylové zpravodajství. Obecně platí, že již během února přichází sezóna lísky, olše či tisu, v březnu se pak přidává břiza, jasan, vrba, topol či platan a později působí komplikace i další flóra. Důležitý vliv má také počasí, proto v některých letech nastupuje pylová sezóna dříve a jindy naopak se zpožděním.

kově, kde kvetoucí příroda způsobuje nepříjemnosti v podobě červených očí,



kaše a rýmy, pravdou je, že znečištěné ovzduší městských aglomerací má na zdravotní stav mnohdy ještě horší vliv. Zplodiny z automobilů totiž narušují povrch pylových zrn a z nich se pak snadno uvolní bílkoviny, jež jsou silnými alergeny. Částečnou ochranu proti přímému působení poléťavého pylu mohou představovat brýle, ať už dioptrické nebo sluneční. „Při příchodu domů pak je vhodné oči důkladně propláchnout, ale ideální je osprchovat se celý a nejlépe i vyměnit oblečení. Pokud jezdíte autem, neměli byste šetřit na kvalitních pylových filtrech a jejich časté údržbě,“ uvádí MUDr. Lucie Valešová. V kritickém období si každý den myjte vlasy, na nichž pyl ulpívá, perte častěji své oděvy a nezapomínejte ani na to, že alergen se do útrob vašeho domu či bytu může dostat i na chlupech pejsků a kočiček.

TIP: Pokud máte domácího mazlíčka, pravidelně vyčesávejte jeho srst. Ideální řešení představuje samočisticí kartáč na srst, který stiskem tlačítka nasaje chlupy zachycené v kartáči do vysavače, takže se nečistoty nerozptýlí do prostoru.

3 . ZBAVTE DOMÁCNOST PYLU I DALŠÍCH ALERGENŮ

Pyl se dostává do domácnosti nejen při vašem příchodu zvenčí, ale také skrze otevřená okna. Větrejte proto raději brzy po ránu nebo po dešti, kdy je intenzita pylů v ovzduší nižší. Skvělým pomocníkem pro alergiky jsou pak čističky vzduchu s účinným HEPA filtrem, které odstraňují škodliviny – vedle pylů také roztocí, plísňe, kožní buňky zvířat a řadu dalších nečistot, způsobujících zdravotní komplikace. Nezapomínejte také na to, že i pokojové rostliny, zvláště ty kvetoucí, jsou zdrojem pylů a mohou alergikům působit potíže.

4 PRACHOLAPAČE JSOU I PYLOLAPAČE... MINIMALIZUJTE JE!

Zbavte domácnost všech potenciálních „záškodníků“, kteří mohou zachytávat prach, potažmo i pyl. Minimalizujte proto nejen plyšové hračky v dětském pokoji malého alergika, ale také bytový textil v ostatních místnostech, jako jsou ubrusy, dekorační polštářky, koberce,

Účinná ochrana očí proti alergenům

Oční kapky

Vividrin[®] ectoin[®]

Prevence a léčba alergického zánětu spojivek přirozenou cestou

- Bez oku škodlivých látek
- Bez omezení věku a délky užívání
- Bez obavy z nežádoucích účinků

Zdravotnický prostředek.
Pečlivě čtěte návod k použití.

BAUSCH + LOMB

www.vividrin.cz

Bausch + Lomb, (součást PharmaSwiss Česká republika s.r.o. - divize společnosti Bausch Health), Jankovcova 1569/2c, 170 00, Praha 7

INZERCE

O krok před alergií.

Nosní sprej

Vividrin[®] ectoin[®]

Prevence

- chrání před škodlivými vlivy alergenů

Léčba

- tlumí zánět a zmírňuje příznaky alergie

Regenerace

- zrychluje regeneraci nosní sliznice

Zdravotnický prostředek.
Pečlivě čtěte návod k použití.

BAUSCH + LOMB

www.vividrin.cz

Bausch + Lomb, (součást PharmaSwiss Česká republika s.r.o. - divize společnosti Bausch Health), Jankovcova 1569/2c, 170 00, Praha 7

VIV-CZ009-2422

VIVCZ103-0067



4 nepříjemné projevy pylové alergie

- **Podráždění očí:** „Oční alergie neboli alergická konjunktivitida (zánět spojivek), je důsledkem poruchy imunitního systému. Naše oči při ní reagují na alergeny, jako je například pyl, plíseň, srst zvířat nebo roztoči. V momentě, kdy se alergeny dostanou do očí, způsobí podráždění oční spojivky, která se zanítí. Oči začnou svědit, pálit nebo otékat,“ popisuje doc. MUDr. Šárka Skorkovská, CSc., primářka oční kliniky příznaky zánětu spojivek. První pomoci na oteklá víčka může být studený obklad, přiložení vychladlých čajových sáčků, výplachy a obklady s odvary z bylinek, jako jsou světlík lékařský, heřmánek, jitrocel, řepík lékařský, měsíček lékařský nebo maliník. Rozhodně si svědicí oči nemněte! Pálení a řezání se tím naopak může zhoršit, protože se třením uvolňuje ještě víc dráždivých látek. Jestliže problémy se zrakem přetrvávají déle než tři dny, navštivte očního lékaře. Ten provede nejen nutná oční a alergologická vyšetření, ale především zahájí rychlou léčbu akutních příznaků. Oční kapky nebo tablety s antihistaminiky obvykle zapůsobí téměř okamžitě.
- **Kašel:** Vzniká jako obranný reflex při podráždění různého původu, včetně pylové alergie. Tlumit jej můžete různými bylinami či farmaceutickými přípravky, vždy je však vhodné se obrátit na lékaře. Jen odborník vám nejlépe doporučí, co a jak můžete užívat.
- **Rýma:** Ucpaný nos nebo naopak nos, z něhož neustále teče, může být příznakem alergie, ale také poukazovat na nastydnutí – proto při přetrvávající rýmě opět navštivte lékaře a nechte si doporučit vhodný přípravek s ohledem na akutní potíže i individuální zdravotní stav. Při obtížích vám může pomoci také nosní konvíčka, kterou si propláchnete dutiny solným roztokem a tím usnadníte dýchání. Sáhnout lze také po nosních sprejích.
- **Únava:** Každý z projevů alergie má negativní vliv na kvalitu života, navíc většinou dochází k jejich kombinaci. Kupříkladu u sezónní alergické rýmy trápí až 70 % pacientů současně oční i nosní obtíže. Zhoršuje se tím zároveň kvalita spánku i schopnost vykonávání každodenních aktivit, přichází únava, a to vše může mít také neblahý vliv na celkovou psychiku. Nenechte proto dojít problémy příliš daleko, ale řešte je hned v jejich počátku. Čím dříve navštívíte odborníka, tím lépe se vám podaří pylovou sezónu přečkat...

přehozy, závěsy či záclony.

Jako stínění můžete využít pro alergiky vhodnější exteriérové žaluzie či rolety, anebo meziokenní žaluzie, které jsou „uzamčené“ mezi skly.

TIP: Pro úklid volte vysavač vybavený kvalitním HEPA filtrem, který zachytává alergeny, nevíří je dále v ovzduší, ale vyfukuje čistší vzduch. Vhodný je tyčový akumulátorový přístroj, díky němuž se dostanete i na těžko dostupná místa a díky různým nastavcům můžete vysávat i zapadlé kouty nebo usazený prach a pyl na nábytku.

5. NESPOLÉHEJTE NA „SAMOLÉČBU“, VYHLEDEJTE LÉKAŘE!

Pokud vás začnou obtěžovat projevy alergie (viz box), neváhejte vyhledat alergologa! Díky laboratornímu vyšetření z krve odborník zjistí, na co přesně je pacient alergický. Existuje celá řada vlivů na rozvoj alergie – velký podíl si nese genetika, ovšem k dalším faktorům patří také časté užívání antibiotik, znečištěné ovzduší, stres, přílišný důraz na osobní hygienu... Specialista vám navíc předepíše léky, které v boji proti

pylové alergii pomohou. Antihistaminika tlumí alergickou reakci a umožní vám eliminovat příznaky alergie. Druhou možností je pak imunoterapie, tedy postupné podávání alergenu, díky kterému si na látku tělo zvyká a vytvoří si toleranci. To však může trvat až pět let. Dlouhodobě neléčená alergie naopak může vést k vážným komplikacím – například v případě zraku může alergický zánět postihnout i rohovku.

Foto: Shutterstock.com

KOLIK UŠETŘÍTE, KDYŽ NEBUDETE MUSET SPLACHOVAT?

Víte, že existují toalety, které mají oproti splachovacím nečekané výhody? A nejedná se jen o sedací, lze pořídit i pisoár, který funguje bez vody. Krom úspory vody je jeho nesporným plusem to, že nezapáchá, neucpává se a údržba zabere minimum času.



V dnešní pandemické době je důsledné dodržování hygieny ještě důležitější než v klidnějších časech. Šíření bakterií a virů v prostředí toalet je problémem i za běžné situace a v současnosti jeho řešení nabývá ještě vyšší důležitosti.

Jak na to?

Co tedy můžete udělat pro to, abyste hygienické podmínky výrazně zlepšili, a pomohli tak nešíření virů a bakterií? Skutečným přínosem pro vyšší hygienu jsou bezvodé toalety, které díky absenci vody nepodporují množení bakterií a virů.

Na prvním místě je potřeba říci, že všechny

tyto výhody přináší pouze kvalitní produkty – a unikátní bezvodý pisoár P1.1 od firmy EcoStep, mezi ně rozhodně patří. Pisoár EcoStep je právem jedničkou na trhu – jeho patentované ventily P1 jako jediné účinně zabraňují zápachu minimálně 6 měsíců. To je oproti konkurenci výrazně více, kde životnost mnohdy dosahuje pouze jediný měsíc, případně je nutné ventily zalévat velkým množstvím vody či speciální náplně.

V čem EcoStep vyniká nad konkurencí?

Díky absenci vody se na keramickém povrchu bezvodého pisoáru nemnoží bakterie – dle provedených odborných testů je jich zde méně než v klasickém splachovacím. Hladká plocha a speciální patentovaný tvar zabraňují zasychání moči na povrchu a znečištění podlahy pod pisoárem. Zadní stěna je zkosena dovnitř, takže se moč vždy odráží do středu pisoáru, a nikde ne na uživatele nebo okolí.

Naposledním benefitem pisoáru EcoStep je absence obtěžujícího zápachu – moč sama o sobě je sterilní, teprve při reakci s vodou se začínají tvořit kal a bakterie. Právě tato reakce ve výsledku způsobuje nepříjemný zápach a ucpává odpad.

Pisoár P1.1 narozdíl od běžných zařízení nemá žádné záhyby a je vyroben ze speciální sanitární keramiky, na jejímž hladkém povrchu neulpívají žádné kapky. Díky tomu jsou i vlastní údržba a čištění toalety velmi snadné – bezvodý pisoár stačí jen ošetřit biologickým roztokem jednou

denně, což zabere asi 15 sekund. I to je výrazná úspora času proti tradičním pisoárům.

Co všechno ušetříte?

To, že pisoár od EcoStepu není nutné splachovat, přináší výrazný finanční a ekologický aspekt. Při každém použití ušetříte přibližně 1,2 litru vody, navíc není vůbec potřeba používat jakákoli vonná síťka nebo jiné chemické přehlušovače zápachu. Díky tomu se výrazně sníží vaše roční náklady nejen na vodu – ale také na energii a další chemické doplňky, které by jinak bylo nutné průběžně dokupovat.

Takže pokud hledáte způsob, jak se zbavit nepříjemných zápachů z toalet, ušetřit náklady za vodu a energii, snížit ucpání odpadních trubek až o 80 % a celkově zvýšit standard a čistotu toalet, bezvodý pisoár P1.1 od EcoStep je ideální volba.

ROČNÍ SERVIS ZDARMA

Přemýšlíte o úspoře, kterou vám přinese zavedení bezvodých pisoárů? Přidejte k tomu ještě aktuální akci firmy EcoStep – nyní ke každému pisoáru P1.1 dostanete pravidelný servis na 1 celý rok zdarma – to znamená 3 návštěvy spojené s kontrolou a údržbou pisoárů přímo u zákazníka. Akce platí do 30.6.2021 při koupi minimálně dvou kusů bezvodého pisoáru P1.1.



ecostep® HYGIENE & FACILITY



Pomůžeme vám ušetřit tisíce litrů vody.

Začněte šetřit už nyní s akční nabídkou **ROK SERVISU ZDARMA** k bezvodému pisoáru P1.1.



NEZAPÁCHÁ



ŠETŘÍ VODU



ÚDRŽBA JEN 20 SEKUND DENNĚ

EcoStep s.r.o. +420 257 316 462 info@ecostep.cz www.ecostep.cz

Akční nabídka je platná při odběru minimálně dvou kusů bezvodého pisoáru P1.1 bez další slevy. Akce platí do 30.6.2021 a je určena pouze pro konečné uživatele.

Imunita, jak ji posilovat

Imunita nás chrání proti nemocem. Vyplatí se o ni pečovat, a to celkovým zdravým životním stylem



Ležíte v posteli s horečkou a přemýšlíte,



jak se pro příště nepříjemnému stavu vyhnout? Základem je silný imunitní systém. Jeho úkolem je chránit naše tělo proti škodlivým patogenům a udržovat ho zdravé. Naštěstí existuje celá řada způsobů, jak můžeme svou imunitu posílit a držet si tak nemoci „dál od těla“. Například vhodnou stravou nebo otužováním.

CO JE IMUNITA, JAK PRACUJE

Viry, bakterie, toxiny, ale například i nádorové buňky. Záškodníci, kteří den co den působí na náš organismus a mohou ohrozit naše zdraví. Naštěstí je naše tělo vybaveno mechanismem, který proti nepřítelům bojuje. Imunitní systém udržuje naše tělo zdravé a využívá k tomu hned několik nástrojů.

Jako první nastupuje tak zvaná nespecifická imunita. Mezi ni se mimo jiné řadí i první bariéra, která brání potenciálně nebezpečným látkám proniknout do našeho těla. Je jí kůže a sliznice. Jednak dokáží vetřelci mechanicky zabránit vstoupit do organismu. Navíc také obsahují buňky, které umí nebezpečí rozeznat a umožnit tak bílým krvinkám jej včas zneškodnit.

Dalším mechanismem, kterým náš imunitní systém bojuje proti záškodníkům, je zánět. I ten patří do nespecifické imunity. Je spouštěn chemickými signá-

ly, které k místu, kde došlo k napadení organismu, přiláká bílé krvinky a pro-

Velmi bohaté jsou na něj i brambory, brokolice či květák a růžičková kapusta.

Evolučně mladší imunitou je tzv. specifická neboli získaná imunita, kterou zajišťují bílé krvinky zvané lymfocyty. Zajímavostí je, že tato imunita se vyskytuje pouze u obratlovců a rozvíjí se až po narození.

teiny, které se naváží na vetřelce a zlikvidují ho.

Ani tím ale naše schopnost bránit se patogenům nekončí. Lidské tělo disponuje i tak zvanou specifickou imunitou. Její nástup je po setkání s „vetřelcem“ sice pomalejší, zato má schopnost si záškodníka zapamatovat. Spočívá v tom, že po rozpoznání patogenu bílé krvinky zahájí tvorbu protilátek. Zatímco s nespecifickou imunitou se rodíme. Specifická imunita se začne rozvíjet až po narození a vyvíjí se celý život.

MŮŽEME JI OVLIVNIT

Imunita je poklad, který by si každý z nás měl hýčkat a pečovat o něj. Bez ní bychom totiž nemohli v normálním životě fungovat. Naštěstí je hned několik způsobů, jak lze naši obranyschopnost podpořit a posílit.

Důležitou a každodenní rutinou při posilování imunity by se pro nás měla stát zdravá a pestrá strava. Klíčový je pravidelný přísun vitaminů. Pro imunitní systém je důležitý především vitamin C. V posledních letech se ale ukazuje, že i vitamin D má zásadní význam. Dále naši obranyschopnost podporují vitaminy skupiny B, vitamin E, ale také minerální látky, jako selen či zinek.

Kromě vitaminů a minerálů je zapotřebí dodávat tělu i další důležité látky. Správný poměr tuků, bílkovin a sacharidů v potravě udržuje naše tělo v dobré kondici. Vlákna, která patří mezi sacharidy, zase pomáhá udržet zdravé naše střevo, ve kterém sídlí mikroorganismy, podílející se na správném fungování imunity.

Nejzdravější je dodávat všechny tyto živiny tělu v přirozené podobě. Tedy jíst velké množství zeleniny, ovoce, luštěnin a zařadit do jídelníčku i ořechy, celozrnné potraviny, popřípadě kvalitní maso. Například na vitamin C jsou bohaté šípky či rakytník. Efektivně jej ale doplníme i díky citrusovým plodům, kiwi, paprikám, rajčatům či jahodám.

U těchto plodin si ale musíme dát pozor na vhodný způsob tepelné úpravy. Teplo totiž vitamin C ničí a neprospívá mu ani dlouhé máčení ve vodě. Nejvíce vitamínu se tak zachová při přípravě v páře a zeleninu vařit jen tak dlouho, aby zůstala na skus křupavá.

I vitamin D můžeme částečně získat ze stravy. Najdeme ho například v mořských rybách nebo mléčných výrobcích. Hlavní způsob, jak jej ale naše tělo přijímá je ze slunečního záření. Jak ale poslední výzkumy ukázaly, velká část Čechů má vitaminu D nedostatek a v našich zeměpisných šířkách je v zimních měsících složité jej získat v přirozené podobě. „V našich podmínkách je možné ze slunce získávat vitamin D pouze od května do října. Pak již kvůli malému úhlu dopadu slunečního záření na naši pokožku k tvorbě vitaminu D kůži nedochází,“ uvádí na svém webu Ministerstvo zdravotnictví České republiky s tím, že v takovém případě je vhodné vitaminu tělu dodávat ve formě doplňků stravy z lékárny.

Vitaminy skupiny B doplníme díky luštěninám, listové zelenině, masu a vnitřnostem, ořechům, celozrnným obilninám či mléčným výrobkům.

Vitamin E najdeme v rostlinných olejích, semenech, ořechách či máku.

Selen, který je také stimulatorem imunity, najdeme například v obilovinách, zelenině, mléce, masu a v mořských plodech.

Zinek, který urychluje hojení a působí proti virům, dodáme našemu tělu při konzumaci vajec, dýňových semen, ale i masa.

Pokud máme stravu pestrá, ale přesto chceme imunitu ještě více podpořit, můžeme si vybrat z celé škály rostlinných přípravků. Obranyschopnost posiluje například hlíva ústříčná, echinacea neboli třapatka nachová nebo Aloe Vera. Výborný je také zázvor, který má protizánětlivé účinky a proti bakteriím či plísním ochrání i česnek.



PRŮJEM
IDIOPATICKÉ STŘEVNÍ ZÁNĚTY
CROHNOVA CHOROBA
NADÝMÁNÍ

HEMOROIDY
ULCERÓZNÍ KOLITIDA
DRÁŽDIVÝ TRÁČNÍK
ZÁCPA



Míváte problémy se zažíváním, pálením žáhy, afty, jícnem, žaludkem, nadýmáním, stolicí, zácpou, průjmy, hemoroidy, záněty, propustností střev atp.? Máte slabší imunitu či málo životní energie?

Jděte přírodní cestou a vyzkoušejte Vitestin® - unikátní doplněk stravy. Darujte sobě a blízkým zdraví, které začíná a končí ve střevech.

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

Účinnost a působení Vitestinu® jsou dány cílenou kombinací jednotlivých druhů českých bylin,

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

PÉČE O VAŠE STŘEVA A CELÝ ZAŽIVACÍ TRAKT

Vaše střeva rozhodují o zdraví!

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

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

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

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

„Po onemocnění Covidem jsem měla několik týdnů zdravotní problémy v podobě bolesti břicha, nadýmání a občas i průjmů. Po 5 dnech užívání mé problémy zcela vymizely. Musím přiznat, že jsem byla překvapena tak rychlým účinkem. Nyní v užívání pokračuji preventivně, ráda bych si zlepšila fungování imunitního systému.“

Ing. Andrea P., okr. F. Místek

„Dva roky trvající urputné krvavé průjmy, ve dne v noci. Nemohla jsem nic jíst, pít ani čaj, bolest žaludku, břicha, opravdu bezvýchodné situace, kdy jsem si myslela že umřu. No..., už druhý den po užití bez průjmu, teď už skoro - 40 - střeva sice stále trochu krvácí, ale můžu jít a spát a nemám konečně průjmy. Dokud jich nevypiju 120 nepřestanu. Díky vám můžu zase na procházku, do obchodu, práce. Bez bolesti je život krásný. Je mi 35 let, klidně to budu pít až do důchodu jestli se ho dožiju.“

Veronika

„V roce 2012 jsem si přivodil vlivem několikaletého vysokého pracovního vyčerpání a celkově špatné životosprávy refluxní chorobu žaludku, zhubl jsem 16 kg, nemohl jsem sem ležet ve vodorovné poloze, sportovat a ani zvedat i lehká břemena, žaludek byl extrémně přecitlivělý. Tento stav trval 8 měsíců, málem



Test trávení na našem webu.

jsem přišel o zaměstnání. Po 6 dnech užívání se začal můj stav výrazně zlepšovat, bolesti ustupovaly. Vitestin mě opravdu relativně rychle a viditelně pomáhá a funguje“

Přemysl Š., Praha

„Byl jsem v nemocnici na běžném zákroku. Dostal jsem dvoje antibiotika a úplně se mi rozsypala střeva. Nepomohla ani probiotika a prebiotika. Netrávil jsem a hrozně hubl. Až Vitestin mě vrátil opět do života.“

Pavel F., Praha

„Když tuším, že nepůjdu několik dní na toaletu, což se mi dřív stávalo často, tak si dnes vypiju 1 skleničku Vitestinu a tím předejdu problému. Vitestin jsem doporučil i kamarádovi s opačným problémem a ten je také nadmíru spokojen.“

B. M., okr. Č. Budějovice

Cca 8 měsíců mi komplikují život problémy se střevy, hemoroidy, zácpou. Dnes jsem zkonsumovala jedenáctou dávku a jsem nadšená. Zdravotní stav se výrazně zlepšil, shora jmenované problémy VÝRAZNĚ USTOUPILY. Děkuji, činíte náš život veselejším.“

Jiřka

„Úžasný přípravek. Účinný. Vypadá to sice jak „amarouny“, klovatina bez chuti a zápachu, ale funguje skvěle. Po počáteční denní dávce pro dobu 1 měsíce to užívám vždy tak jednou za půl roku na 2 týdny. Mé problémy s chronickou ulcerózní kolitidou byly odstraněny. Mám z toho dobrý pocit, že do sebe neládnuji další chemii. Palec nahoru, tento produkt se fakt povedl! Děkuji!“

P. Klenka

„Jako řidič z povolání mohu po 13 letech utrpění zase s klidem usednout za volant autobusu. Už se nebojím jít do práce a vyhlížet, kolikrát a kam budu muset při jízdě vyběhnout na „řídkou.“

František

„Od roku 2016 jsem měla velké poruchy zažívání. Neměla jsem na nic sílu. Diety a černé uhlí na zastavení problémů nepomáhaly. První zlepšení nastalo po 14 dnech užívání Vitestinu. Po 28 dnech problémy ustaly zcela.“

doc. Ing. Růžena Krninská, Csc.

www.vitestin.cz

Tel.: 389 500 001

777 455 588

Doplňky stravy nejsou náhradou pestré stravy.

VYRÁBÍME S LÁSKOU A PÉČÍ V ČESKÉ REPUBLICE

bezlepkový výrobek

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



Se zdravými střevy pocítíte návrat a příliv životní energie.

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

160 Kč

Důležité je také dbát na dostatečný pitný režim, přičemž nevhodnějším nápojem je čistá neperlivá voda, doplnit ji můžeme o různé neslazené ovocné či bylinné čaje.

Naproti tomu je dobré omezit rafinovaný cukr a s ním i sladkosti a slazené limonády. Vyhnout bychom se měli polotovarům, bílému pečivu, potravinám připravených na přepáleném tuku a také omezit sůl. Ani častá konzumace jídel z fast foodů naši imunitě příliš neprospěje.

POHYBEM PROTI NEMOCEM

Kromě zdravé stravy se nám naše imunita odvděčí i za přiměřený a pravidelný pohyb. Kvůli zvýšení fyzické kondice nemusíte hned běžet do posilovny nebo se snažit trhat rekordy. Zpočátku budou stačit pravidelné procházky na čerstvém vzduchu. Výtah vyměnit za schody, popřípadě si najít nějakou zajímavou sportovní aktivitu ve vašem okolí přiměřenou věku a zdravotnímu stavu. Vyjíždky na kole či koloběžce, lekce pilates nebo jógy či pravidelné plavání příjemně protáhnou tělo a zrelaxují mysl.

OTUŽOVÁNÍ

Trápí vás několikrát do roka rýma, kašel, bolest v krku a další virózy? Ty pomůže udržet dál od těla pravidelné a správně provedené otužování. Kromě toho otužování snižuje riziko vzniku vysokého krevního tlaku, pomáhá zlepšovat stav autoimunitních onemocnění a zmírňuje například i bolesti zad.

Klasickým otužováním se většinou rozumí sprchování studenou vodou. Zkušenější „otužilci“ si později troufnou například i na plavání venku v řekách či jiných vodách při teplotách vzduchu pohybujících se pod bodem mrazu.

S otužováním je ale potřeba začínat velmi pozvolna. Nejvhodnějším obdobím pro zahájení otužování je přelom léta a podzimu, kdy je tělo po teplém ročním období v dobré kondici a je do-

statečně zásobené vitaminy. Základem otužování je tzv. domácí otužování. Začátečníci by se měli denně sprchovat studenou vodou. Nejlepší je začít vlažnou vodou a postupně ji ochlazovat, s tím, že otužovat ve sprše bychom se měli zásadně ráno.

Teplotu vody můžete i střídat. Nejprve



se opláchněte teplou, potom na sebe na pár vteřin pusťte chladnější a tento postup několikrát opakujte. Končete chladnou vodou a interval postupně prodlužujte. V zimě je ideální sprchovat se studenou vodou 1- 3 minuty, v létě můžete vydržet 3 – 5 minut.

Zpočátku můžeme chladnou vodou sprchovat pouze nohy. Po několika dnech

postupně přidávat krk, hrudník, břicho a poté celé tělo. Po chladné sprše je zapotřebí se utřít suchým ručníkem a své tělo zahřát pomocí zahřívacího cvičení. Pro ty, kteří si ale raději užijí horkou vanu a chladnou vodu snášejí špatně, ale není nic ztraceno. Otužovat se můžete i vzduchem, začít můžete například tím, že si při spaní v ložnici necháte pootevřené okno.

V širším slova smyslu lze k otužování zařadit i pravidelné saunování, nepřehánět to s oblékáním v chladných měsících roku, pravidelný pobyt venku na čerstvém vzduchu za každého počasí a také snížení teploty v našem domově.

Pokojevová teplota by neměla překročit 22 °C. Místnost, ve které spíme, bychom měli vytápět ještě méně, a to nejlépe na 18 °C. Vhodné je také často větrat a dbát i na správnou vlhkost v místnostech. Ta by se měla pohybovat mezi 40 a 60 %.

To totiž přispívá mimo jiné i ke kvalitnějšímu spánku, který je pro posílení imunity nezbytný. Dopřejte si tedy pravidelně každý den minimálně šest, maximálně devět hodin vydatného spánku bez rušivých prvků, jako jsou mobily, tablety či zapnutá televize.

ZBYTEČNĚ IMUNITU NEZATĚŽUJTE

Náš imunitní systém má dost práce každý den i s běžnými situacemi, kterým se nelze vyhnout. Například cesta v přetopené a lidmi přeplněné hromadné dopravě či každodenní stres v zaměstnání. Nepřidělávejte jí proto práci ještě s věcmi, kterým se vyhnout lze. Zbavte se neřestí, jako je kouření či konzumace alkoholu. Místo toho si dopřejte odpočinek u zdravé činnosti, která vám pomůže zapomenout na každodenní

shon. Přečtěte si hezkou knihu, pusťte si film nebo vyrazte na výlet, ať už sami nebo s rodinou. Vymyslet se dá nespočet relaxačních aktivit, které budou vyhovovat právě vám.

Text: Kamila Fuchsová,
foto: Shutterstock.com



**TVAROHOVÝ
= MLS =**

CHLAZENÁ SVAČINKA

novinka

Vyzkoušej
chlazenou
svačinku: Miša
Tvarohový Mls

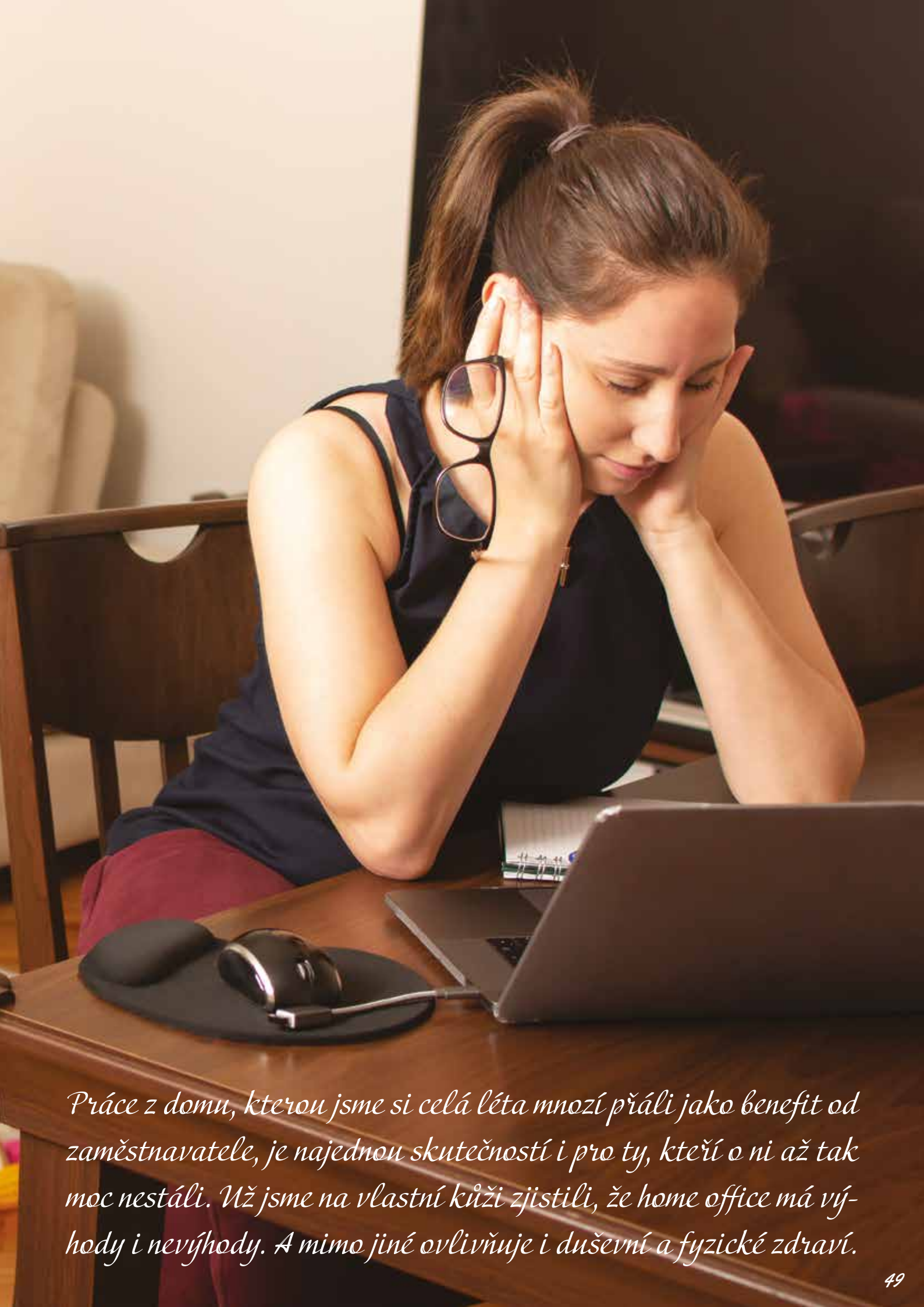


PRACUJETE Z DOMU?

6 rad, jak si udržet

zdravou rovnováhu





Práce z domu, kterou jsme si celá léta mnozí přáli jako benefit od zaměstnavatele, je najednou skutečností i pro ty, kteří o ni až tak moc nestáli. Už jsme na vlastní kůži zjistili, že home office má výhody i nevýhody. A mimo jiné ovlivňuje i duševní a fyzické zdraví.

Při práci z domu je nejdůležitější udržet si rovnováhu. Mezi prací a domácími radostmi či starostmi. Mezi aktivitou

nou únavou, pocitem zbytečnosti, ale i nechutenstvím, nespavostí, podrážděností, zhoršenou náladou. Zvláště

období, kdy je důležité dbát na životosprávu, dobře se stravovat, hýbat se v rámci možností a podporovat organismus vhodnými doplňky stravy, které ho nezatěžují, ale pomáhají posilovat imunitu. V tomto směru se velmi osvědčily betaglukany, což jsou polysacharidy extrahované z hlívy ústříčné,“ radí odborník na imunitu Adrián Doboly.



6 RAD JAK ZVLÁDNOUT PRÁCI Z DOMU

Dodržujte režim: Vstávejte ve stanoveném čase, převlékněte se z pyžama, dejte si snídani. Vše dělejte tak, jako byste opravdu odcházeli z domu do práce. Dodržujte i přestávky na oběd či na kávu. Po skončení pracovní doby máte „padla“, není důvod řešit pracovní problémy, na ty bude čas zítra. Volný čas si rozvrhněte stejně, jako kdybyste fyzicky chodili do práce - vyhraďte si čas na sebe, na děti, domácnost...

a odpočinkem. I mezi pasivitou a fyzickým pohybem. Proč je to důležité? Kvůli výkonnosti, motivaci i zdraví.

v tomto období, kdy se ani ve volném čase nemůžeme věnovat oblíbené ko-

PRÁCE Z DOMU A STRES

Největším skrytým nepřítelem zdraví při práci z domu je stres. Možná si to ani neuvědomujeme, ale číhá na nás v mnohých podobách.

„Obavy ze šíření viru aktuálně provází všechny naše kontakty s druhými, kteří s námi zrovna nežijí v jedné domácnosti. I proto nám moc nepomáhají, abychom se cítili lépe. Stresorů je ale čím dál více, jedním z nich je například zvládnutí práce z domova. Domov při dlouhodobém pracovním vyčerpání může postupně ztrácet svou důležitou roli místa odpočinku a načerpávání energie. Obzvláště v situacích, kdy máme doma děti, se kterými musíme vedle našich pracovních plnit i jejich školní povinnosti,“ potvrzuje psycholog Karel Malimánek.

Stresory mohou být i vztahy v domácnosti, hrající si děti, nedostatek pohybu, problém zorganizovat si pracovní dobu, prokrastinace. Při dlouhodobé práci z domu hrozí i syndrom vyhoření nebo nabytí nepříjemného pocitu, že práce, kterou děláte, je v podstatě zbytečná.

Stres se může projevat již zmiňova-

Nynější koronavirová krize podstatně ztížila šanci na kvalitní noční spánek. Někteří odborníci pro tento stav dokonce vymysleli termín - koronasomnie nebo covid-somnie.



lektivní sportovní aktivitě, setkat se s přáteli, nebo se zajít pobavit do kina či divadla. „*Toto je opravdu náročné*

1 MĚJTE SVŮJ PRACOVNÍ PROSTOR:

Velmi pomáhá, pokud máte v rámci do-



DOVOLENÁ V TŘEBOŇSKÝCH LÁZNÍCH ★★★★★

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

LÁZNĚ TŘEBOŇ
POHLADÍ TĚLO I DUŠI...



**LÁZNĚ
TŘEBOŇ**

ZALOŽENO 1883

WWW.LAZNETREBON.CZ

mácnosti svůj pracovní kout. Ať už to bude kancelářský stůl a židle nebo stůl v kuchyni, vy i vaši rodinní příslušníci byste měli vědět, že je to místo, kde pracujete a kde máte po ruce vše, co potřebujete.

z domu je více než kdy jindy důležité komunikovat nejen elektronicky, ale i živě. Naplánujte si telefonáty, on-line porady. A pokud v práci neprobíráte vždy jen práci, ani nyní není důvod nevěnovat se chvíli i jiným tématům.

množství vitamínu C, D, B, hořčík, zinek, železo a betaglukan.

4 NATÁHNĚTE SE:

Dlouhé sezení za počítačem neprospívá svalům, zádům, očím ani mozku. A tak se i při práci z domu každé dvě



Mozek má naučená spojení: při práci jsme vždy na pracovišti a doma odpočíváme. Teď jsme ale doma pořád...

2 DĚLEJTE SI PRACOVNÍ PLÁNY:

Jako byste byli v práci, každý den byste měli mít seznam úkolů, kterým se budete věnovat. Užitečné je mít i týdenní a měsíční plán. Měl by být reálný s ohledem na to, kolik času a sil vyžaduje splnění jednotlivých úkolů, abyste se ani nepřepínali, ale ani neměli pocit, že máte moře času a pak najednou prokrastinovali.

Součástí plánu by rozhodně měla být i komunikace s kolegy. Během práce

3 DBEJTE NA ZDRAVOU STRAVU:

Výhodou práce z domu je, že si můžete dopřát plnohodnotné jídlo, a ne polotovar koupený kdesi v bufetu. Přednost dávejte chutným jídlům plným vitamínů, které vám pomohou udržet se v dobré kondici.

V práci máte nárok na polední pauzu, tak si ji dopřejte. A pokud jste si během běžného pracovního režimu podporovali zdraví a imunitu i výživovými doplňky, i nyní je důvod užívat vhodné

hodiny protáhněte, udělejte pár kroků, změňte polohu.

Po práci si aspoň každý druhý den dopřejte procházku nebo běh na čerstvém vzduchu.

5 NAPIJTE SE:

Při dlouhém sezení u počítače není problém zapomenout na pitný režim. Jeho nedodržováním se zbytečně zatěžují ledviny a hromadí se toxické látky v těle.

Foto: Shutterstock.com

PEXI
milujeme hračky.cz

Vše nejlepší ke Dni dětí!

Pro veselý rozvoj schopností
Vašich dětí od miminek

Poznávání pro nejmenší



od 3 měs. do 4 let



od 2 let



od 3 měsíců

NAČTI SI
SLEVOU!



Získej kód na dopravu zdarma do 30.6.
k nákupu na firemním e-shopu Pexik.cz
www.pexi.cz/doprava-zdarma-k-nakup

Ve vašich oblíbených obchodech a e-shopech:



MALL.cz

LUXOR ...a dalších

Více her najdeš na:

www.pexi.cz



/pexicz



Démon jménem strach

Co je strach, netřeba vysvětlovat, rád klepe na dveře nás všech. Jenomže zatímco u jedněch zaklepe sotva párkrát do roka a dlouho se nezdrží, u jiných se roztahuje, bez optání vybilí lednici i zabere ložnici. Zkrátka, než se nadějete, z hosta je pán, který vás z vašeho vlastního života bezohledně vyšoupne. Proč k tomu dochází, jak se to stane i kudy z toho zase ven, o tom všem budou dva následující články

PŘÍTEL, NEBO NEPŘÍTEL

Strach provází lidstvo již tisíce let. Většinou ho vnímáme jako nepřítele, jako někoho, kdo nám zničí, čeho se dotkne. Jenže strach není náš nepřítel, ať už jsou jeho projevy jakkoliv nepříjemné. Zní vám to možná divně, ale tato změna postoje je nutná, máme-li pochopit jeho poselství. Strach nás totiž vždy pouze varuje, před akutním nebezpečím, anebo nám ukazuje, kde jsme ve vlastním životě vedle, jak ta jedle. Pojdme se na něj podívat blíž. V zásadě existují pouze dva druhy strachu, já si je čistě pracovně nazývám strach a bubák.

ZDRAVÝ STRACH

Zdravý strach je naše skvělé zvířecí dědictví. Je to sebezáchovná odpověď zdravého organismu na vnější ohrožení. Sídlí v párové části mozku zvané Amygdala a funguje jako čidlo nebezpečí, bez kterého bychom nepřežili.

Představte si Ripleyovou na LV-426. Kdyby neměla čidlo v podobě lokátoru pohybu, sežral by jí první Vetřelec, co by šel kolem.

Nebo jadernou elektrárnu bez spousty okýnek, která se rozblíká, když v reaktoru dojde ke změnám, které by mohly ohrozit bezpečnost jádra. Kdyby tam nebyly, tak by všichni ti strašně učené inženýři na velině v klídku svačili až do výbuchu, protože by vůbec netušili, že jim odtikávají poslední vteřiny.

Takže budme vděční, že takový nástroj ve své výbavě máme. Jakmile zaznamenáme ohrožení, naše amygdala se rozblíká a spustí v těle záchranné mechanismy. Zvýší nám srdeční činnost, zrychlí dech a do krve vyplaví mega dávku adrenalinu. Po prvotním otřesu, paralyzujícím strachu, tak pocítíme nutkání k akci. V průběhu tisíciletí se osvědčily dvě takové akce - útěk, anebo útok.

Tato reakce je automatická, tělo od vás v první fázi nevyžaduje žádné přemýšlení, ani hodiny rozhodování, ale zcela přebírá odpovědnost za vaše spasení.

ZÁKEŘNÝ BUBÁK

Bubák je někdo úplně jiný. Je to trvalý pocit ohrožení, ztráta základní životní jistoty, neustálé podezření, že všechno dopadne



špatně.

Takže zatímco strach je reakce na nebezpečí v přítomnosti, bubáci se vyskytují výlučně v budoucnosti, výjimečně v minulosti, ale nikdy v přítomném okamžiku.

Bubák je strach ze strachu. Strach, že se stane něco hrozného, že něco nezvládnou, že se určitá část mého života, mého já nevratně poškodí, anebo, že mé já zanikne zcela. Komu by to snad bylo málo hororové, může si přidat strach o to, co se stane mému dítěti, mému partnerovi, mým blízkým, ostatním lidem, ostatním zvířatům, celé přírodě, celé planetě, jak to dopadne s Vesmírem? Možností přešel.

ODKUD BUBÁCI LEZOU

Dlouhodobý stres

Vraťme se na velín naší pomyslné jaderné elektrárny. Co se stane s geniálními mozky obsluhujících jaderných fyziků, když ta blikající čidla začnou blikat každou chvílí? Když sotva vyřeší jeden problém, už bude řvát jiný alarm? Jak dlouho to inženýři vydrží? Každý dostáváme do života jinak silnou psychickou

výbavu, takže to nebude u všech stejné, ale nakonec se všichni sejdou na psychiatrické klinice. Když vytahujete gumu příliš často a do příliš mezních poloh, nakonec se vytáhá, anebo praskne, ale rozhodně vám přestane sloužit.

To je jeden z principů, jak se ze zdravého strachu stane nezdravý bubák.

Extrémní stres

Druhou možností, je sice jednorázový, avšak enormní strach, čirá hrůza. Mezní zážitek, kdy je často ohrožen náš holý život, nebo kdy jsme o tom alespoň pevně přesvědčeni. Obecně se tomu říká trauma. Je to tak obrovské, že hrozí kolaps organismu. Proto se spustí další automatická ochranná reakce, mozek tuto nezvládnutelnou událost uloží do podvědomí a zapíše jí tam řeči smyslových detailů.

K zápisům podvědomí nemáme běžný přístup, takže často ani netušíme, co tam máme, dokud nedojde k opětovné aktivaci traumatu, k čemuž poslouží právě ony smyslové detaily.

To si pak takhle jednou jdete v bezvadné náladě po ulici, slunce krásně hřeje a vy si plánujete fantastický den, když najednou uslyšíte z otevřené cukrárny hrát písničku. A vaše tělo s vámi bez varování praští jako zákeřný judista.

Najednou je vám zle, tělo se rozklepe, srdce bude chtít vyskočit, nebudete moci popadnout dech, zpotíte se jako v posilovně, žaludek se pokusí vypudit celou snídani a vy se slabostí téměř skácíte k zemi. Zachytí vás nějaký dobrý kolemjdoucí a lidé, co se kolem vás srotí, se vás budou ve snaze pomoci ptát: "Co se vám stalo?" A vy si ke své největší hrůze uvědomíte, že nic. Nebudete chápat, co se stalo a proč. Takže se to pokusíte bagatelizovat.

Teprve když si budete téměř jistí, že asi začínáte šilet, dorazíte na nějakou terapii. Tam postupně objevíte, že nejste šílení, jen si s vámi hraje váš mozek. Zjistíte třeba, že ta písnička, co po vás sekla z cukrárny, hrála ve vašem autě právě ve chvíli, kdy to zdánlivě bezpeč-



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

TRÁPÍ VÁS STRACH, DEPRESE ČI ÚZKOST?

*kanabidiol neboli CBD
nabízí přírodní řešení těchto potíží.*



PRO LEPŠÍ ŽIVOT.

Každý z nás se v životě potýká se strachem, návaly úzkosti, stresem nebo s výkyvy nálad. To všechno může náš život dlouhodobě negativně ovlivňovat a časem dospět až do vážné klinické deprese či nechuti a ztrátě motivace vykonávat jakoukoliv běžnou činnost. CBD pozitivně ovlivňuje naši mysl, zlepšuje náladu a při řešení výše zmíněných potíží dosahuje mnohdy lepších výsledků než užívání antidepresiv, a to navíc bez vedlejších účinků či rizika vzniku závislosti. Studie publikovaná na PubMed Central (vysoce respektované databáze národních institutů zdraví ve Spojených státech) z roku 2019 prokázala, že 79.2 % subjektů pozorovalo úlevu od civilizačního stresu a nervů – tyto výsledky se dostavily už v prvním měsíci užívání CBD.

A co je to vlastně CBD?

Kanabidiol neboli CBD je přírodní látka obsažena v rostlině konopí. Řadí se do kategorie kanabinoidů, stejně jako populárnější THC. Na rozdíl od THC však CBD nemá psychoaktivní účinky, ale naopak blahodárně ovlivňuje fungování lidského organismu a má pozitivní vliv na stav fyzického i psychického zdraví.

Zlepšuje kvalitu spánku, soustředění a regeneraci, odbourává stres, nervozitu, napětí, či úzkost. Působí protizánětlivě, zmírňuje bolest, pomáhá v léčbě i předcházení civilizačních nemocí a zároveň dodává tělu energii, zvyšuje počet bílých krvinek, posiluje imunitu a zlepšuje celkovou kondici těla.

WWW.HERBALUS.CZ



né soukromí na čtyřech kolech vylétlo ze silnice, připravilo vás o část rodiny i o zdraví.

Jde o příklad, takže skutečné zkušenosti se mohou značně lišit, ale princip je stejný. Mozek se vás snaží uchránit před děsivým prožitkem tím, že ho před vaším bdělým vědomím skryje. Jenže ten zážitek tam tiše tiká a čeká na svou příležitost, aby se alespoň část toho nesnesitelného prožitku a napětí, které vytvořilo, mohlo uvolnit.

A teď si zkuste představit, jak se takový inteligentní a možná i vážený člověk cítí, když si uvědomí, že nemůže věřit sám sobě. Že ho jeho tělo kdykoliv může zradit, že se třeba na veřejnosti i počůrá strachem, který se bez jakéhokoliv varování vynoří a udělá z něj hromádku třesoucího se masa.

Někdo neotálí a řekne si o pomoc. Ale mnozí lidé jsou tak vyděšení, zmatení a cítí tolik studu, že se snaží to nějak rozhodit. Začnou tedy na vlastní pěst hledat mechanismus, který takovou hrůzu spouští. A ze strachu, aby se TO zase nestalo, se začnou vyhýbat cukrárnám, pak i restauracím, veřejným prostorám. Strach ze strachu, který život změnil v peklo.

Načnutá dušička

Poslední nenápadnou možností, jak se vám bubák pokusí ukradnout váš život je něco, čemu já říkám načnutá dušička. Stane se to většinou v dětství, nebo v dospívání, prostě v době, kdy nejsme zralí a jsme zcela pod vlivem jiných lidí. Rodičů, prarodičů, učitelů... Ti to s námi obvykle míní dobře, ale jejich představa dobra vůbec nemusí znamenat dobro i pro nás. Můžeme se ale potkat i s někým, jehož úmysly tak úplně čisté nejsou. Vzhledem k věku jsme bezbranní a tak se kvůli přežití přizpůsobíme všemu, i velmi zlému zacházení. To v nás ovšem zanechá stopy. Mladé tělo ale vydrží hodně a jede se dál. Jenže pak, někdy v budoucnu přijde nějaká zátěž. Porod, rozvod, anebo třeba taky vysněná pracovní pozice, ovšem s velkou odpovědností a stresem. A v nás něco cvakne. To, co léta tiše bublalo někde pod povrchem vylétí do vědomí a už to tam zůstane. Jako neustálý strach z toho, co zase zvorám. Nebo jako hrůza z nevypočitatelnosti života, z faktu, že i když se budu strašně snažit, osud mi všechno sebere.

Ale ať už se nám bubák do života nabourá jakoukoliv cestou, zapamatujme si to podstatné. Bubák, není reakcí těla na bezprostřední nebezpečí, je to myšlenková konstrukce, pouhá představa

se emoce strachu kumuluje. Vznikne zde jakási hromada patologické energie, blokáda. Ta může dál negativně ovlivňovat močový měchýř, uši, klouby, kosti, prostatu, bederní páteř, zuby,

Mnoho lidí se mylně domnívá, že nejrozšířenějším strachem v naší společnosti je strach ze smrti. Není tomu tak. Nejrozšířenějším strachem na světě je strach z komunikace před lidmi.

špatných událostí, které ve skutečnosti vůbec nemusí existovat, nebo nastat.

Co udělá bubák s naším tělem

Psychiku nelze od těla oddělit, ba co víc, podle výzkumů, které již rozhodně nelze označit za nejnovější, lze laicky říci, že každá naše nálada, každý emoční prožitek = určitá chemická reakce v těle. Velkou roli v tom hrají neuroopi-peptidy, tzv. informační bílkoviny, ale celý proces je samozřejmě mnohem složitější, vydal by na samostatný článek. Jestliže se tedy ocitneme v situaci, kdy se strach stane neúměrným, v těle začne docházet k úplně jiným pochodům, než u zdravého strachu.

Podle tradiční čínské medicíny prvním, kdo to schytá, bude oblast ledvin, kde

vlasý a také tři zásadní otvory – konečník, otvor pohlavních orgánů a otvor močových cest. Všechny tyto orgány se ocitnou v oslabení - budou jako kdybyste stáli nazí v dešti, bez energie a bez ochrany.

Jenže tím to neskončí. Přetížený ledvinový okruh nefunguje ve vakuu, ale v těle plném jiných důležitých orgánů. Dalším systémem, který tím tak bude ovlivněn, bude následný okruh játra/žlučník. Jenže kromě systému následnosti máme v těle i systém energetické kontroly, proto dalším dopadem utrpí oblast plíce/tlusté střevo.

U všech výše uvedených orgánů může dojít k nejrůznějším projevům nemoci z oslabení a může také dojít k snadné-

mu prostupu virů, bakterií a hub do těla. Imunita začne padat k nule. To vše čítá nekonečnou řadu diagnóz. V praxi to vypadá tak, že pokud jste pod vlivem bubáka, můžete trpět vel-

Člověk, který se z jakýchkoliv důvodů potýká s neodbytnými strachy, potřebuje v první řadě okamžitou pomoc. Nemá smysl vykládat mu o výhodách různých terapií, bylo by to jako vyprávě-

apatii, pocit jako při opici, přičemž ale, pokud jsou strachy hodně silné, klidně mohou vyskakovat dál, i když s ochromenou intenzitou. Při delším užívání vyvolávají závislost.



mi dlouhou řadou symptomů, toto jsou jen ty nejčastější:

bušení srdce, pocity dušení, extrémní nutkáním k močení, všemožné bolesti břicha, zvracení, průjmy, bolesti končetin, brnění, slabosti až omdlévání, nárůst teploty, extrémní pocení, třes těla, bolest a točení hlavy...

A z hlediska psychiky jednoznačně vede pocit ztráty kontroly nad sebou sama, pocity blízkosti smrti a pocity zešílení. Nic, co byste si přáli, že?

KUDY VEN Z BLÁZINCE

Cest a prostředků je dnes již známo mnoho. Je však důležité dát jim správnou posloupnost.

Fáze jedna

vět člověku s otevřenou zlomeninou o bylinkových obkladech.

Takže v první fázi vždy doporučím lék, který zarazí zhoršování a navodí klid. Každý z nás přitom potřebujeme něco jiného, někteří z nás věří vědě, jiní přírodě. Ze zkušenosti vím, že nemá cenu tlačit přírodně zaměřeného člověka do chemie a naopak. Pro úspěch léčby je nejdůležitější víra v uzdravení, proto by měl mít každý možnost, sám si zvolit cestu. Už jen to přináší první zklidnění. Na lékařský předpis můžete žádat tzv. Anxiolytika, léky, které zmírňují úzkosti a napětí. Jejich nevýhodou, čístež z mého pohledu, je jejich sedativní a tlumivé působení. Mohou úplně zpomalit myšlení, působit obtížné mluvení,

Z přírodních preparátů doporučuji homeopatika, nebo Bachovy květové esence.

Homeopatické léky první pomoci v případě nadměrných strachů:

- **Sédativ PC**
- **Aconitum Napellus**
- **Bachovy květové esence:**
- **Remeda Rescue** - okamžitá první pomoc, resuscitace psychiky

Tyto léky fungují univerzálně na zklidnění, strach, pocity úzkosti. Jsou vhodné jako první pomoc, když ještě nevíme, jaký bubák proti nám vlastně stojí. O způsobu jejich užívání se informujte při jejich nákupu.

Nemají nežádoucí vedlejší účinky, nepůsobují závislost.

Fáze dvě

To je čas na práci. Pokud nechcete být doživotně nejistí a závislí na užívání čehokoliv, je důležité zjistit jaký bubák

terapií, kdy vás někdo bude chtít léčit mimo vaši vědomou kontrolu. Existují techniky jako hypnóza, regresní hlubinná terapie a další, které v ne zce-

mi dobře vědět, co máte udělat. Získáte jistotu, kterou vám už neseberou.

Sečteno a podtrženo, vezměte do hrsti selský rozum. Poctivý lékař i terapeut vám vše vždy detailně vysvětlí, nezamlčí rizika, nebo možnost neúspěchu léčby. Naproti tomu, pokud vám někdo bude jako prodejce předražených hrnců nabízet zázrak do tří dnů, bez vaší spolupráce, berte nohy na ramena.

Fáze tři

Máte již svou terapii, máte dočasnou pomocnou berličku v podobě nějakého léku, který vás podrží, než se vám začne vracet vaše jistota.

Zde je vhodné dozvědět se o bylinách, které vás budou už jen lehce podpírat, až budete cítit, že je čas začít se opět stavět na vlastní nohy.

- **Meduňka lékařská** - zmírňuje stres, uvolňuje napětí, pomáhá klidně usnout
- **Kozlík lékařský** - to je bylina klidného spaní, klidní pocity strachu a úzkosti
- **Chmel otáčivý** - zklidňuje napětí, podrážděnost, podporuje klidný spánek
- **Hloh obecný** - tiší psychiku, působí proti úzkosti a strachům
- **Třezalka tečkovaná** - nejúčinnější české přírodní antidepresivum, silně zklidňující bylina. Nesmí se ale užívat ve spojení s některými léky včetně hormonální antikoncepce, ve vyšších dávkách může způsobovat kožní potíže. Proto se o jejím užívání nejprve poraďte se svým lékařem.

Návrat do normálního života mohou velmi významně urychlit i různá cvičení apod. Jenže vše, co bylo výše popsáno znamená váš čas a energii. Kromě toho chodíme do práce, do školy, máme rodiny a povinnosti. Nesnažte se proto začít dělat vše, co vám kdo doporučí, nebo si opět uškodíte. I k výběru cvičení, meditací atd. je potřeba rozmyslu, ne všechno, co se nabízí, vám udělá dobře. Výběru těchto aktivit se zavěnujeme v příštím článku. Dnes vám doporučím pouze jednu techniku - autogenní trénink, návod k jejímu cvičení naleznete na internetu. Tato metoda pomohla již desítkám tisíc lidí a pomůže i vám. Rozhodně se jí ale nemusíte bát.

Text: Mirka Kolářová,
foto: Shutterstock.com

”*Strach je zabiják snů*”



vás chodí strašit, protože vždy je možné vystopovat jeden, nebo několik nejzásadnějších strachů.

Všech strachů je ale obrovský výčet a chceme-li se léčit úspěšně, nemůžeme dál pokračovat s obecně platnou medicínou. Nyní je nutné zacílit co nejpřesněji, proto zde již není možné doporučit konkrétní lék. Doporučuji opět homeopatické léky, Bachovy květové esence, nebo bioinformační bylinné preparáty. Tyto léky najde váš terapeut.

Takže terapii. Na každého platí trochu něco jiného a nabídka možností, cest, jak se uzdravit, je dnes obrovsky široká. Musíte si ale rozmyslet, jak moc jste ochotní pro sebe pracovat. Řada lidí dnes očekává, že za terapii zaplatí jako za vejce v supermarketu, terapeut udělá čáry máry a bude vyřízeno. Některé terapie takto skutečně fungují, ale jejich účinek bývá dočasný. Pokud chcete trvalý efekt, bude nutné, abyste přidali ruku k dílu.

Také bych vzhledem k legislativě v ČR chtěla varovat před takovými druhy

la odborných rukou mohou vyvolat i vznik psychóz, těžkých depresí atp. Proto si vždy předem zjistěte maximu informací a velmi dobře si rozmyslete, než se pro konkrétní terapeutickou techniku rozhodnete.

Za poslední zásadní věc považuji vaši důvěru v osobu terapeuta. Pokud někdo nabízí terapii, o které si myslíte, že vám pomůže, ale terapeut samotný vám lidsky "nevoní", najděte si jiného. Chystáte se na výpravu jako Indiana Jones a potřebujete partáka, kterému budete věřit, že vás nenechá ve štýchu.

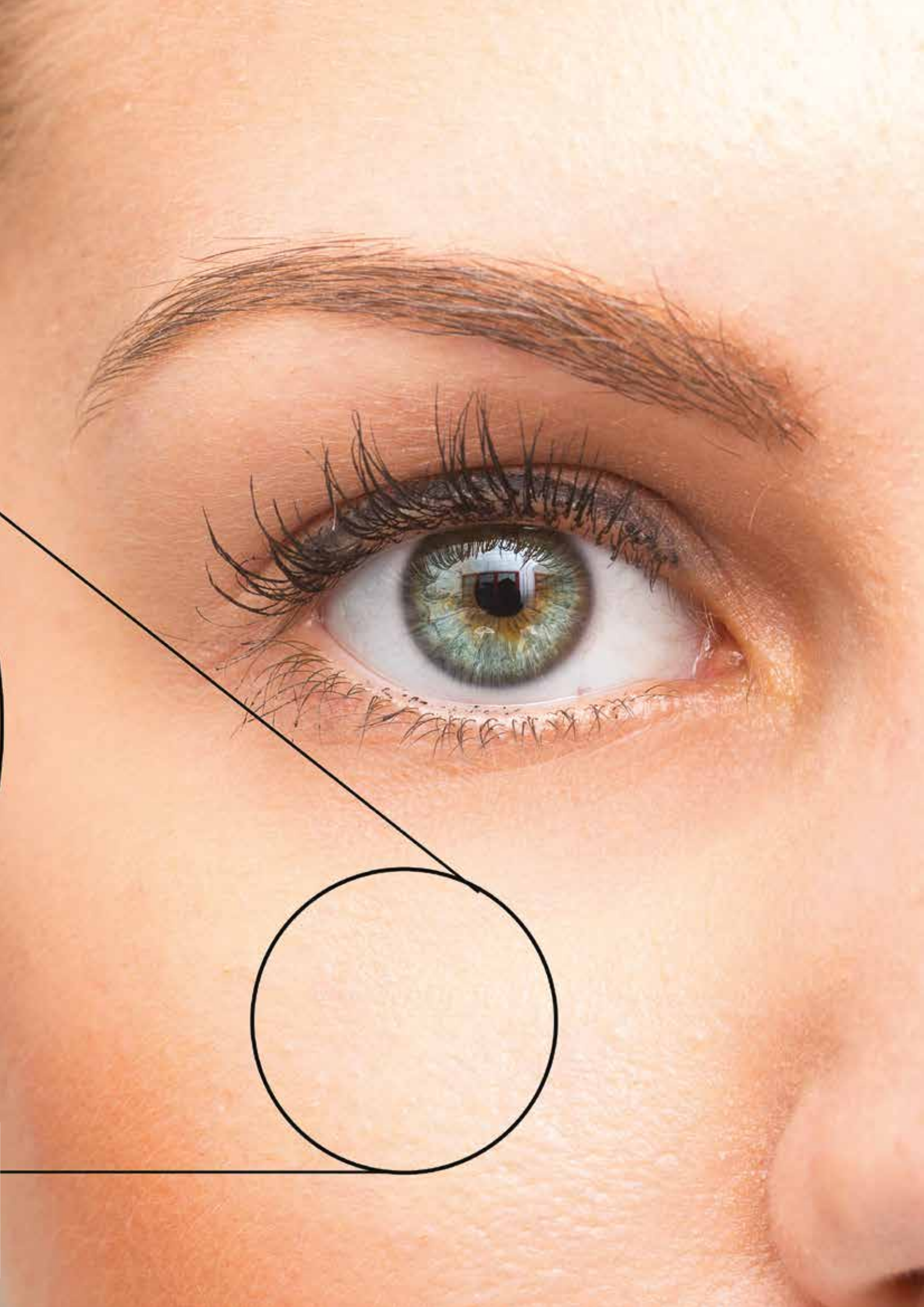
Jak jsem zmínila na začátku, žádný bubák vás ve skutečnosti nechce zničit. Je to krajní a nepříjemné varování těla, že ve svém životě někde jdete až za hranu, že přeceňujete vlastní možnosti, příliš na sebe nakládáte, anebo někde jdete úplně sami proti sobě. Když tohle dokážete se svým terapeutem vypátrat, vrátí se vám stran všech strachů trvalá kontrola nad životem. Bude-li jí v budoucnu někdo, nebo něco chtít znovu otřást, okamžitě to poznáte a budete také vel-



6 jednoduchých rad, jak pečovat o suchou pleť



Máte pocit, že ať děláte cokoli, vaše pokožka je stále vysušená? Ani mastná pleť však není žádnou výhrou. Lidé se suchou pleťí se obvykle nemusejí tolik potýkat s kožními nedokonalostmi, jako jsou akné či pigmentové skvrny, na druhou stranu ale vysušená pleť působí starším dojmem. Vzhled mastné pleti je na první pohled mladistvější, bohužel však často přichází s různými nedokonalostmi a rozšířenými póry.



„Sama dobře vím, jak nepříjemné a vyčerpávající mohou být problémy se suchou pletí. Rozhodla jsem se tedy dát dohromady pár zásad, které se mi během let osvědčily. Věřím, že mohou pomoci i vám,“ říká expertka na výživu Susan Bowerman.

ŘEKNĚTE NE HORKÉ VODĚ

Není nad horkou sprchu či koupel. Zatímco pro zbytek těla je příjemná, pleť rozhodně neprospívá. Nejenže ji horko vysušuje, navíc ztrácí přirozený maz, který slouží jako ochranná vrstva kůže. Tato vrstva pomáhá zachovávat pleť hydratovanou, díky čemuž zůstává hladká, svěží a jemná na dotek. Horké sprchy tedy nahradte teplými, a relaxaci ve vaně si dopřejte jen jednou za čas. Po sprše pleť ručníkem nedrhňte, pouze ji jemně vysušte, a ihned naneste obličejové a tělové hydratační přípravky.

ČISTĚTE JEMNĚ

Při čištění pleti to s důkladností občas přeháníme. V případě suché pokožky je ale zapotřebí jemnosti a opatrnosti. Nedorhněte pleť příliš silně, vyhněte se tak zbytečnému podráždění. Důležitý je rovněž výběr šetrných čistících produktů. Vybírejte ty, které obsahují přírodní látky jako aloe vera pro zjemnění a zklidnění pleti. Pamatujte rovněž na důkladné opláchnutí. Na pleti bychom neměli nechávat zbytky mýdla a čistících produktů, mohly by způsobit vysušení a svědění.

OCHRANA PO CELÝ ROK

Většina z nás ví, jak důležité jsou krémy s ochranným faktorem. Poškození způsobené UVA a UVB zářením totiž nezpůsobuje pouze spálení, ale rovněž přispívá ke stárnutí pokožky. Mezi další projevy patří výskyt vrásek a pigmentových skvrn. Je proto důležité používat přípravky s UV filtry nejen v létě, ale po celý rok. Mezi produkty pro každodenní péči tedy zahrňte hydratační krém s ochranným faktorem.



V zimě si většinou kůži chráníme. Jsme poučení, co nám může mráz způsobit. Bohužel na jaře ochranné přípravky náhle vynecháme a výsledek se rychle dostaví ztrátou elasticity, turgoru a hydratace pleti.

TIPY PRO MUŽE SE SUCHOU PLETÍ

Pokud vás trápí suchá pleť, holení ji může ještě více dráždit. Přejížděním žiletkou po obličej se totiž nezbavujete pouze vousů, ale i jejího přirozeného ochranného filmu. Proto je důle-

žitě holit se během sprchování nebo ihned po něm. Vousy tak budou měkčí a poddajnější, což proces výrazně usnadní. Vyhněte se tupým žiletkám a vždy používejte holicí pěnu či gel, nejlépe s hydratačními vlastnostmi. Pozor si dejte na vody po holení na bázi alkoholu, které pleť nadměrně vysouší. Vodu po holení můžete klidně zcela nahradit vhodným obličejovým tonerem.

HYDRATOVAT, HYDRATOVAT, HYDRATOVAT!

Pokud je pleť nepříjemně suchá, její hydratace je velmi důležitá. Jak již víte, nejlepší je nanášet hydratační produkty ihned po sprše či koupeli. Ujistěte se, že používáte denní krém s ochranným faktorem a hutnější péči na noc. Pro jemnou pokožku kolem očí použijte hydratační oční krém. Pokud vás suchá a svědivá pokožka trápí i na zbytku těla, použijte tělové mléko, po každém umytí bychom také měli použít krém na ruce. Pamatujte, že nejlepší ochranou proti suché pokožce jsou kvalitní hydratační produkty a jejich pravidelné používání.

PEČUJTE O PLEŤ I ZE VNITŘÍ

Ne každý si uvědomuje, že péče o pleť by neměla probíhat pouze zvnějšku. Základem je dodržování pitného režimu. Dostatečný příjem tekutin totiž pomáhá pokožce k tomu, aby zůstala hydratovaná a svěží. Důležitá je však také výživa. Kůže se s přibývajícím věkem ztenčuje, vysušuje a ztrácí elasticitu. Pokud chceme, aby pleť zůstala hladká a svěží, musíme jí dodávat potřebné živiny.

„Jednou z nejdůležitějších látek je v tomto ohledu kolagen, který tvoří až 75 procent kůže a zajišťuje její pevnost, odolnost a elasticitu. V rámci péče o pleť je tudíž nutné dbát na jeho dostatečný a pravidelný přísun,“ dodává Bowerman.

KOLAGEN

Za samostatné zastavení stojí již zmíněný kolagen. Jeho role v péči o pokožku je obrovská a nejde samozřejmě jen o ni...

Kolagen je ve vodě zcela nerozpustná vláknitá bílkovina, která v těle pomáhá tvořit pojivové tkáně (vaziva) a je dů-



BEZ
NANOČÁSTIC

Šetrná ochrana před sluncem

PŘÍRODNÍ OPALOVACÍ KOSMETIKA PRO CELOU RODINU

Chraňte svou pokožku před sluncem pomocí přírodní kosmetiky, jejíž složení je šetrné k vám i k životnímu prostředí včetně vodních organismů. Mléka jsou voděodolná, nezanechávají bílé skvrny na pokožce, lehce se roztírají a působí okamžitě po nanesení.

AROMATERAPEUTICKÁ
KOSMETIKA PRO KRÁSU
A HARMONII VAŠEHO ŽIVOTA



WWW.NOBLIS.CZ

ležitá také pro naše chrupavky a kosti. V těle je obsažen v hojném množství. Tvoří totiž 70 % kůže, přibližně 30 % všech proteinů, a dokonce představuje až 10 % naší váhy.

Všeobecně byl kolagen dříve užíván pro doplňky stravy u seniorů, pro bezbolestný pohyb. Avšak v dnešní době již víme, že příznivě působí také na stav pleti a pokožky, zubů, vlasů a ovlivňuje kvalitu nehtů. Je tedy hojně využíván v kosmetickém průmyslu.

Nejvíce kolagenu máme v těle do pětadvacátého roku, poté jeho hladina v těle klesá, až se po čtyřicátém roku již skoro vůbec netvoří. Bez kolagenu uvadá naše pleť a rychleji stárne, nehty se lámou a třepí, dochází k vypadávání vlasů a ke zhoršení jejich kvality. Také pohybový aparát zlobí a pohyb nám může působit bolest.

Co je hlavní složkou kolagenu?

Určitě vás zajímá, co kolagen vlastně obsahuje, že je to tak důležité a tělu prospěšné. Základní jednotkou je Tro-pokolagen. Jeho řetězce Alfa 1 a Alfa 2 tvoří trojitou spirálu, která je měkká, ohebná a pevná. A také se jedná o mnoho aminokyselin, které jsou všeobecně známé jako blahodárné pro člověka.

- Glycin: nejjednodušší neesenciální aminokyselina, která je tvořena dvěma uhlíky
- Hydroxyprolin: přírodní aminokyselina, derivát pyrrolu - vzniká hydroxylací prolinu za účasti kyseliny askorbové
- Hydroxylysin: přírodní aminokyselina, která vzniká hydroxylací bazické esenciální aminokyseliny lyzin, za účasti kyseliny askorbové
- Prolin: jde o neesenciální aminokyselinu, 2-pyrrolidinkarboxylovou kyselinu

Druhy kolagenu

Umíme rozpoznat až 27 druhů kolagenu. Naprostá většina je však Typ 1, což znamená že se jedná o kolagen, který se nachází v kostech, zubech, tkáních a ve šlachách. Právě tento první typ ko-



lagenu využíváme v potravinářství, ve zdravotnictví, a v chemickém a kosmetickém průmyslu. Důležitý je také Typ 2, který tvoří chrupavky a Typ 5, tvořící stěny cév. V těhotenství je to pak kolagen Typu 3, který má vliv na embryonální vývoj.

Vliv kolagenu na náš organismus

Jak již vyplývá z úvodu, kolagen je pro naše tělo, i těla všech savců, nezbytný. Zajišťuje nám bezbolestný pohyb a utváří v těle vaziva. Stará se o správnou funkci kloubů a chrupavek – celkově o celý pohybový aparát. Kromě toho má přímý vliv také na naši krásu. Tedy na elasticitu pokožky, stav naší pleti, ale také na kvalitu vlasů a nehtů. Pojdme si to rozepsat – bod po bodu.

1 Šlachy a klouby

Nemáme-li v těle dostatek kolagenu, můžeme to i velice bolestivě pociťovat. Působí jako ochrana pro pohybový aparát. Tvoří totiž tzv. adhezivní bariéru, nebo-li ochranné pouzdro pro chrupavky, kloubní pouzdra, šlachy a vaziva. Při nedostatku kolagenu v těle tento stabilizační kloubní systém ochabává a to vede k opotřebenosti aparátu a následné bolesti.

Kolagen bychom měli tělu dodávat ještě předtím, než vůbec začneme pociťovat bolest. Protože jak bylo řečeno již v úvodu, jeho tvorba v těle prudce klesá již něco málo po dvacátém roku života. Po čtyřicítce to pak již může být i akutní. Takže jej klidně můžete začít kon-

zumovat již od pětadvacátého roku, sportovci by ani neměli pomyslet na to, že bude chybět mezi jejich doplňkami stravy, a mezi 40. – 50. rokem života to berme jako povinnost.

2 Pokožka a kůže

Krásná a mladá pleť je něco, po čem začneme plakat až ve chvíli, kdy o to přijdeme. Tedy většinou první projevy ochabávající kůže, vrásek a mdlé pleti můžeme pozorovat již mezi 40. – 50. rokem. Toto desetiletí je pro člověka celkově kritické. Nejenom, že dochází ke změnám stavu těla a naší kondice, ale také se mění náš vzhled, rychleji přibíráme, stárneme a do toho častokrát procházíme i psychickou

proměnou.

Proto konzumace kolagenu, jako prevence proti stárnutí, udělá dobře nejenom našemu vzhledu, ale také naší psychice. Nikdo nechce být vráscitý. Kolagen má opravdu velký vliv na elasticitu kůže. A pokud ji dokáže alespoň částečně znovu napnout, vyhladí se také kdejaká stávající vráska. Tak směle do toho.

3 Nehty

Pokud vás trápí třepící se nehty, které se lámou či zatrhávají a jsou měkké jako papír, pak opět sáhněte po kolagenu. V kombinaci s ním pak konzumujte také dostatek minerálních látek, protože ty mají vliv na kvalitu, pevnost a zdraví nehtů. Kde nepomůže kolagen, tam poté může jít i o nemoc. Vždyť i v nemocnici častokrát kontrolují zbarvení nehtového lůžka.

4 Vlasy

Trápí vás vypadávání vlasů, ochablý ohon nebo máte lysiny? Nebo se vám vlasy lámou a třepí? Pak nasadte opět kolagen. Ten růstu vlasů a jejich kvalitě skvěle prospívá. Ovšem nesmíme opomenout, že na kvalitu naší hřívy, zda je hustá kštice či splihlá sláma, mají vliv také další faktory, jako je životospráva, vyrovnaná hladina hormonů v těle (pozor, může se jednat také o problémy se štítnou žlázou), stres a vypětí, zdravotní stav a naše kondice, genetika nebo prostředí, ve kterém žijeme.

Foto: Shutterstock.com



ABELSON FOTO

umělecké
fotografie
těhulek,
novorozenců,
miminek a
dětí

www.abelsontoto.com

tel: 603 425 605

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



Léto za dveřmi aneb Jak být fit i v době koronaviru

S blížícím se létem přichází vlna shazování teplých vrstev oblečení a oprašování letních kousků ze šatníků. Zkrátka, není pochyb o tom, že je léto téměř tady i se vším, co nabízí. A jako každý rok, mnohým z nás vyvstává otázka, co s kilogramy navíc, které jsme tu a tam nabrali během vánočního období i během práce na home office. Možná by bylo by skvělé letos konečně dodržet ono předsevzetí a být fit. Jak toho ale docílit, navíc za doby, kdy je celý svět sužovaný pandemií?

JAK BÝT FIT ZA DOBY KORONAVIRU

Jak být fit během pandemie? Hubnutí je posledních několik let tématem číslo jedna, nehledě na koronavirus. „Řada lidí chce hubnout kvůli špičkové postavě, ale stejně tak existují lidé, kteří hubnout musí z důvodu zdravotních komplikací,“ poukazuje David Buchta, propagátor zdravého životního stylu. Hubnutí jako takové není radno podcenit. Je důležité si nastavit správný režim, a to v podobě jídla i v podobě pohybu.

„Bohužel velmi často lidé pokoušející se hubnout opakují stále stejné chyby,“ podotýká David Buchta a dále varovně pokračuje: „Hubnutí není o tom nenajíst se! U hubnutí je velmi důležitá strava. Jídlo byste měli konzumovat v průběhu celého dne. Nemělo by se stát, že se ráno téměř nenasnídáte a večer se pořádně nacpete. Tělo potřebuje pravidelnou dávku energie. Pokud ji nemá, vytvoří si tukovou vrstvu.“

A jak by měl vypadat ideální den v souvislosti se stravováním? „V průběhu dne byste měli zkonsumovat 5 porcí jídla. Poslední jídlo byste si měli dát 2 – 3 hodinky před spaním,“ radí David Buchta.

PRAVIDELNÝ DENNÍ REŽIM JAKO POMOCNÍK NA PSYCHICKOU POHODU

Během práce a studia doma je nutné si stanovit denní režim, který spoustu činností usnadní. Díky režimu si stanovíte prostor pro každou činnost, které se chcete věnovat. Denní rituály nám totiž dávají pocit jistoty, duševního klidu, stability. Pomáhají nám zkrátka po psychické stránce. Denní rituály s malými obměnami můžeme zachovat – ranní čaj si sice nedáme s kolegy fyzicky, ale můžeme uspořádat konferenční hovor přímo z naší kuchyně. Hodiny jógy snadno nahradíme videem z internetu a podobně. Pokud právě teď nechodíte do práce, je vhodné vymyslet si nějaký vlastní harmonogram, který vám bude dávat pocit kontroly, organizace, a udrží vás v psychické pohodě mnohem lépe, než 14 hodin u televize na gauči.

KORONAVIR A ZVÝŠENÁ KONZUMACE LASKOMIN I SLANÝCH POCHOUTEK

Během pandemie se mnoho Čechů zásobilo trvanlivými potravinami, ty však nejsou pro naše tělo a zdraví nejprospěšnější. Ze sušenek, čokolád i džusů letí kilogramy vzhůru jak lusknutím prstu.

Ale neházejme všechny trvanlivé potraviny do jednoho pytle. „U nás



doma najdete suroviny jako je ryže natural, jáhly, pohanka, čirok, quinoa, několik druhů luštěnin jako je čočka, fazole azuki, cizrna, hrách nebo mungo. Na pečení používáme pohankovou, čirokovou anebo např. cizrnovou mouku. Mléko si děláme domácí rozmixováním mandlí nebo lískových oříšků či z jiných ořechů nebo semínek. Dbáme na to, aby jídlo na našem talíři bylo pestré a výživově plnohodnotné, tzn. že na něm máme obilninu, luštěnu i zeleninu, a to jak vařenou/dušenou/pečenou, tak kvašenou (domácí pickles). A většinou ho doplňujeme i různými klíčky nebo microgreens (hrášek, slunečnice, řeřicha, ředkvička, zelí a další),“ popisuje zdravě vyvážený jídelníček Stanislav Petříček, popularizátor zdravého životního stylu pro manažery.

ENERGIÍ ČERPEJTE I ZE SEMÍNEK

Co se týče stravy, nikdo by neměl zapomínat na semínka, která jsou tělu velice prospěšná. Svůj jídelníček cel-

kově odlehčete a nebojte se na něj zařadit také konopí, které je zdrojem všech pro tělo potřebných látek. Konopné semínko, které u nás můžete legálně sehnat, pochází z konopí s obsahem THC pod 0,3 %, takže se jej rozhodně nemusíte obávat. Ba naopak, jeho účinky jsou totiž velmi příznivé. Mimo jiné je zdrojem bílkovin, esenciálních aminokyselin a esenciálních mastných kyselin. „Dodává tělu spoustu důležitých minerálů a vitamínů. Je to v podstatě komplexní zdroj všech potřebných látek pro zdravé fungování lidského organismu,“ doporučuje Jiří Stabla, odborník na konopí.

KONZUMACE OVOCE A ZELENINY ANEB PROČIŠTĚNÍ TĚLA

Díky zvýšené konzumaci ovoce a zeleniny budete mít více energie. Na pročištění těla se skvěle hodí celer, cuketa, řeřicha, artyčok, celozrnné obiloviny, chřest, pórek, celozrnné obiloviny, cibule, štěrbák nebo úplně obyčejné jablko či hruška. Antioxidační účinky pak mají například olivový a řepkový olej, granátové jablko, brokolice, kiwi, mandarinka, pomeranč, citron, mrkev či rajče. „Osobně doporučuji denně vypít nápoj z jablečného nefiltrovaného octu a vynechat veškeré živočišné produkty (maso, vejce, mléko, jogurty, sýry) a vyzkoušet stravu přírodní, která sice nemusí chutnat, ale na to si brzy zvyknete a budete ji milovat, protože ucítíte, že se s vaším tělem něco pozitivního děje. Vyzkoušejte kořenovou zeleninu, a také artyčoky a chřest,“ radí Jiří Stabla.

NEZAPOMEŇTE NA SÝRY

Málokterý sýr je tak zdravý, dietní a přitom výživný jako sýr cottage. Stal se neodmyslitelnou součástí většiny redukčních diet i jídelníčků silových sportovců. Je nesmírně variabilní a můžete ho jíst málem na sto způsobů.

Kvalitní sýr cottage má na svých 100 gramů jen něco málo přes 100 kcal a zároveň alespoň 11 gramů bílkovin neboli proteinů. Tedy na to, jak velmi je dietní, dokáže výborně nasycit a dodat tělu dostatek bílkovin, které

Vyhrajte

**LEDNICI
GORENJE
KAŽDÝ DEN**



Kupte 2 libovolné
Cottage Cheese



registrujte se
na webu



uschovejte si účtenku
a **VYHRAJTE!**



www.meggle.cz

Termín akce 19. 4.–23. 5. 2021

gorenje
Life Simplified

INZERCE



BabyCalm

**... pro spokojená bříška
kojenců a batolat**

100% přírodní produkt.
Více informací na babycalm.cz

jsou během hubnutí, ale i při budování svalové hmoty nezbytné.

Jen pro srovnání: takový 30% eidam má na 100 gramů asi 260 kcal, hermelín 310 a niva 380 kcal. Když si tedy dáte jeden kelímk (200 g) cottage, dodáte tělu 22 gramů bílkovin, a to při pouhých 200 kcal. V případě, že raději zvolíte krabičku hermelínu (120 gramů), dodáte tělu sice také 22 gramů bílkovin, zároveň ale celých 370 kcal! A to už je trochu rozdíl...

Skvělé výživové hodnoty ale opravdu nejsou jedinou výhodou sýru cottage. Skvěle je i to, že ho můžete jíst v mnoha variantách naslano i nasladko...

OD SPRÁVNÉ ŽIVOTOSPRÁVY KE ZDRAVÉMU SEZENÍ

V rámci péče sami o sebe bychom neměli zapomínat nejen na správnou životosprávu, doplňování vitamínů, pravidelný denní režim, ale také na zdravé sezení, které je ze zdravotního hlediska pro všechny téměř nutností. Nabízí se soft seating, neboli měkké sezení, které se stalo trendem v českých kancelářích. „Soft seating je trend, který do českých kanceláří pronikl teprve před pár lety. Je to pohodlné, pěkně to vypadá a lidé mají větší chuť trávit v práci svůj čas. To, na co se však občas zapomíná je ergonomie. Stejně jako kancelářské židle, měla by i křesílka, sedačky, pohovky a ostatní prvky soft seatingu splňovat požadavky na zdravé sezení,“ připomíná odborník Michal Hotmar.

PITNÝ REŽIM JE SAMOZŘEJMOSTÍ!

Během dne bychom měli vypít minimálně 2 l tekutin. V nejideálnějších případech v podobě čisté vody. Ochutit si ji můžete kapkou citrónu, ve kterém se skrývá vitamín C. Na pravidelný pitný režim bychom neměli zapomínat ani během home office či studia z domova. „U pitného režimu si dávejte pozor na alkohol. Ten obsahuje hodně kalorií a procesu hubnutí vůbec neprospívá,“ zakončuje s úsměvem propagátor zdravého životního, David Buchta.

KVĚTEN JE MĚSÍCEM CELIAKIE

Zapomenout bychom určitě ne měli



1. Sepište si argumenty. Pokud budete mít černé na bílém zapsané všechny důvody, proč byste měli být ve vynikající kondici, bude vás to neustále motivovat k lepšímu životnímu stylu. ...
2. Mějte plán. ...
3. Vychutnejte si pozitivní efekt. ...
4. Pijte hodně vody. ...
5. Ovoce a zelenina jsou základ.

ani na bezlepkové stravování, protože lidí s intolerancí lepku neustále přibývá. Hned na začátku je dobré říct, především pro začátečníky, abyste přechod na bezlepkovou dietu brali pozitivně. Berte bezlepkovou dietu jako přechod ke zdravému životnímu stylu, který vám udělá dobře nejenom na duši, ale i na těle. Budete jíst lehčeji, zdravěji, projeví se to na zdraví, i na váze.

V současné době existuje přibližně 120 000 diagnostikovaných lidí s intolerancí lepku. U značné části populace ovšem tato nemoc doposud nebyla diagnostikována, ve skutečnosti výsledné číslo může být mnohem vyšší. Žádná zaručená léčba nemoci doposud neexistuje. Jedinou léčbou je celoživotní přísná bezlepková dieta. Dnes se z bezlepkové diety stává také životní styl, který dodržují nejenom celiaci, ale také osoby, které si zakládají na správném stravování a chtějí pro své tělo udělat něco navíc.

V dnešní době se lepek bohužel vyskytuje i v potravinách, kde by se přirozeně vyskytovat neměl. Důvod je jediný, funguje jako levné pojídlo. A proto jej obsahují levné uzeniny, jogurty (především typu light), mléčné výrobky, polotovary, hotové pokrmy a pochutiny jako chipsy - prostě potraviny a suroviny, do kterých bychom to na

první pohled ani neřekli. Proto buďte při výběru potravin opatrní a ideálně volte některé z široké škály přímo určených pro celiaky.

DOPORUČENÍ ZÁVĚREM

Nebezpečný vir se spouště lidem podepsal na jejich psychickém ale i fyzickém stavu. Školáci, studenti i zaměstnanci tráví více času doma. Mnozí z nich během pandemie přišli o jeden jediný pohyb, který do té doby měli, cestu do práce a z práce, popřípadě do školy a z ní. Zvýšený čas doma bezesporu po mnoho času sváděl ke konzumaci nezdravých jídel v podobě různých laskomin, brambůrek, sladkého pití i alkoholu. A když uvážíme, že je kvůli koronaviru pohyb venku výrazně omezený, fitness centra a různé sportovní kluby uzavřené, není třeba být z nabraných kilogramů překvapený. I během koronaviru se lze udržet fit, a to díky dodržování:

- Pravidelného pitného režimu
- Zdravé stravy
- Zvýšeného množství ovoce a zeleniny
- Správného a vhodného sezení
- Pohybu
- Nastaveného pravidelného denního režimu.

Foto: Shutterstock.com



Vařte snadno, rychle a chutně: 10 tipů, jak ušetřit čas v kuchyni

Snídaně pro děti, obědy pro manžela, večeře pro vás všechny... Taký máte občas pocit, že trávíte v kuchyni celé hodiny? Naučte se vaření zrychlit a usnadnit, aniž byste svou rodinu připravila o chutné dobroty. Postačí vám k tomu pár jednoduchých triků...



UDRŽUJTE V KUCHYNI ŘÁD

Aby vám příprava pokrmů šla rychle od ruky, je třeba mít kuchyň dobře zásobenou. To však neznamená, že musíte každý týden běhat do obchodu pro velký nákup, stačí mít po ruce základní potraviny - z těch totiž pokaždé něco vykouzlíte. A ještě jedna cenná rada – udržujte v kuchyni řád. Když víte přesně, kde co je a máte na kuchyňské lince dostatek prostoru, vaření vám půjde mnohem rychleji.

ZACHRÁNÍ VÁS PIVO!

Strávili jste příliš mnoho času přípravou masa a potřebujete urychlit vaření brambor? Dejte je na plotnu, počkejte, než začnou vařit a pak do nich přidejte lžičku másla nebo světlého piva. Podobně postupujte i při vaření luštěnin. Jen místo másla použijte sůl.

NEZDRŽUJTE SE KRÁJENÍM

Naučte se šikovně manipulovat s potravinami. Například některé suroviny, jako párky, jarní cibulku či mrkev, můžete krájet i po více kusech. S krájením žampionů vám zase může pomoci kráječ na vajíčka. A některé potraviny nemusíte loupat vůbec, čímž ušetříte čas. Mnohé druhy zeleniny a ovoce mají jedlé slupky, které jsou navíc i zdravé. Místo pracného loupání je stačí jen důkladně omýt.

DEJTE NA RADY BABIČEK

Přidali jste do polévky příliš mnoho česneku a teď je tak ostrá, že se vůbec nedá jíst? Nepanikařte, ještě pořád ji můžete zachránit. Nakrájejte petrželku, vložte ji do sítky a tu pak vhodte do hrnce. Během pěti minut absorbuje část česnekové chuti, takže polévku spraví.

MĚJTE PO RUCI JABLKA

Pomocníkem v kuchyni mohou být i jablka. Hodit se vám budou hlavně v případě, když to přeženete s kari v omáčce. Jablečná šťáva ji totiž krásně zjemní. Načervenalé ovoce pak pomůže i v případě, že přesolíte polévku. Stačí jablka nakrájet, pár kousků vložit do polévky a deset minut povařit. Po soli nezůstane ani stopy.

SNADNO A RYCHLE

Zdržuje vás loupání rajčat? Pak si práci usnadněte. Každé rajče nařízněte ve

První ledničky se v domácnostech začaly objevovat teprve začátkem 20. století. A tak naši předkové uchovávali jídlo zakopáváním – zakopávali maso, ryby a ovoce a vytvářeli si mapy, aby věděli, kde jídlo najít.

špiče do křížku, na chvíli ho hodte do vařící vody a poté ho okamžitě přelijte vodou studenou. Slupku pak stáhnete opravdu rychle.

VSAĎTE NA CHYTRÉ POMOCNÍKY

Skutečně obrovské množství času vám při vaření ušetří chytré přístroje. Můžete v nich totiž nejen vařit a dusit, ale i sekat, šlehat, vážit, fermentovat a emulgovat. Moderní video funkce vás provedou krok za krokem nejrůznějšími recepty a poradí vám tipy a triky, díky nimž bude vaše vaření ještě snazší.

VYUŽÍVEJTE SMART POTRAVINY

Zjednodušte si vaření i pečení chytrými a zároveň zdravými potravinami, které váš čas za plotnou efektivně zkrátí. Nemluvíme o polotovarech plných éček a nezdravých dochucovadel, máme na mysli například hotové poctivé vývary, připravené směsi na knedlíky, placky či pizzu, a další podobné „pomocníky“.

SLZY Z CIBULE? POMŮŽE HORKÝ NUŽ

Naučte se krájet cibuli bez slz. Tipů je spousta. Jedním z nich, asi tím nejpožívanějším, je opláchnout nůž i cibuli ve vodě nebo přímo krájet horkým nožem. Pokud se chcete zbavit cibulového pachu, který vám zůstane na vašich dlaních i prstech, potřete ruce plátkem syrové brambory a pak je opláchněte studenou vodou.

PLÁNUJTE DOPŘEDU

S ušetřením času při vaření skvěle pomůže i plánování. Je dobré vědět, co budete během týdne vařit a z jakých surovin. Není od věci vařit pokrmy, které lze podávat dva či tři dny. Každodenní vaření zkrátka zabere obrovské množství času.

Foto. Shutterstock.com

S ROHLÍČKEM ŠETŘÍTE ČAS I PENÍZE

Na **Rohlik.cz** si dáváme záležet na kvalitě. A co je důležitější než kvalita času stráveného podle vašich představ? Na Rohlíku najdete vše pěkně na jednom místě, včetně specialit, vlastních hotovek, špičkových dobrot z českých restaurací či receptů z Rohlík Chef, na které nakoupíte na pár kliknutí. Bez front, bez stresu, bez ztráty drahocenných hodin. Vše vám pak pohodlně dovezeme až ke dveřím, ať už bydlíte v domě nebo v desátém patře.



ROHLÍČEK

VÍCE ČASU S TĚMI, NA KTERÝCH VÁM ZÁLEŽÍ

Klub Rohlíček je tu pro všechny novopečené i zkušené rodiče, kteří pro sebe a své děti chtějí jen to nejlepší. Kromě spousty výhod vám totiž díky členství dává to nejdůležitější – čas strávený s těmi nejbližšími.

0 Kč

REGISTRACE ZDARMA

Za členství v klubu neplatíte ani korunu.



VRÁCENÍ PENĚZ ZA NÁKUP

Za každý nákup nad 2 000 Kč od nás dostanete 100 kreditů.



KLUBOVÉ SLEVY

Pravidelné slevy pouze pro členy klubu. Určitě si vyberete!



DOPRAVA ZDARMA NA VŠECHNY NÁKUPY

Od neděle do čtvrtka mezi 10 a 16 hod.



Hurá do ledové vody

Také jste letos zaznamenali otužilecký boom, který se vyrojil na sociálních sítích? V době covidové lidé hledají možnosti, jak psychicky i fyzicky zvládnout toto zátěžové období. Mnozí ho našli v otužování. Sdílejí své radosti, pokroky i zážitky. A houfně se shodují, že se jim zlepšil komfort života, našli bezva přátele a daří se jim lépe bojovat proti virům. Tak co? Idete do toho?





Regínu Gauglitz nikdy nelákaly nějaké extrémy, a tak když se ji její otužilecká kamarádka snažila tu a tam vlákat do chladné vody, obvykle jí jen zabalená do zimního oblečení mávala ze břehu. To se ale změnilo loni, kdy se na Regínu sesypaly problémy – vážné onemocnění maminky a téměř půlroční strach o její život, následující intenzivní péče o ni, pak se přidala velká covidová nejistota, kdy netušila, zda udrží svůj obchod tak říkajíc nad vodou, do toho starost o děti, rodinu a své zdravotní potíže. Dost na jednoho člověka. „Připadala jsem si totálně na dně. Myslela jsem, že už to sama nezvládnou. Ale moc mi pomáhalo každodenní koupání v bazénu, který máme na zahradě. V létě jsem tam trávila každý den s pocitem spláchnutí starostí celého dne. Pokračovala jsem ale i v září a v říjnu, za každého počasí. Báječně jsem si vždycky vyčistila hlavu. A taky mě přestala bolet záda i zraněná noha,“ vzpomíná na nenásilný postup otužování Regína Gauglitz.

Po čase zjistila, kolik lidí vkládá na sociální síť fotky ze svého otužování. Díky tomu našla partu přátel, s kterými teď objíždí lomy, rybníky a řeky. „Když jsme poprvé přijeli k lomu, říkala jsem si, to je teda hustý. Pokaždé je to o překonání sama sebe, protože hlava říká, co to děláš, nelez tam, v prvních chvílích ponoru vás to žene z vody, ale pak, když vylezete, máte krásné pocity po těle. Cítíte obrovskou euforii a taky srandu, když se se ztuhlými rukama nemůžete obléct,“ směje se Regína. Dnes se cítí skvěle, lépe spí a lépe zvládá problémy. „Cítím vnitřní klid, kterého jsem už dlouho nedosáhla. Zlepšila se mi nálada, dodalo mi to energii, našla jsem si konečně víc času na sebe, objevila jsem kouzelná místa v okolí a lépe se mi teď nahlíží na situace, které mi do života přicházejí. V neposlední řadě jsem po-

znala okolí, lomy a jejich neuvěřitelnou energii, přírodu, potkala jsem skupinu lidí, se kterými si užiju srandu při každém ponoru,“ uzavírá svoje vyprávění.

OTUŽILECKÝ BOOM

Jak už jsme zmínili výše, Regína není jediná, v posledních měsících se rozjel otužilecký boom a koupání v ledových rybnících se stalo fenoménem. „Je fajn, že pandemie covidu-19 má aspoň nějaké pozitivní důsledky. Lidé při nemožnosti praktikovat většinu svých oblíbených aktivit hledali náhradní možnosti – a otužování bylo s přicho-



Tradičně nejstarší plavkyně otužileckého pelotonu Božena Černá, která v únoru 2021 oslavila už 91 narozeniny.

dem druhé vlny a současně nastávajícího podzimu takříkajíc na ráně. Podpořil to mocný vliv sociálních sítí, na kterých lidé své zkušenosti se studenou

vodou sdíleli, v médiích se přidaly příběhy otužujících se celebrit – a máme tady otužilecký boom,“ pochvaluje si předseda I. plaveckého klubu otužilců Praha Tomáš Prokop.

Regínin přístup k otužování schvaluje. Podle něj je právě ideální varianta začátku v průběhu září. Voda je ještě teplotně únosná pro každého. „A pak nepřestat až do zámru. Ale když chce někdo začít v zimě, vyloučené to není, jen je to náročnější na tělo i na psychiku. Každopádně v zimě je nanejvýš vhodné, aby zájemce o otužování nejdříve svůj záměr konzultoval s lékařem, nejlépe aby absolvoval důkladnou prohlídku včetně zátěžového EKG. A vždy je dobré, aby člověk začínal nejdříve studenými sprchami. Ty jsou ostatně každodenním průvodcem všech správných otužilců. Studená sprcha je prostě základ,“ radí.

Ví, o čem mluví. Sám se otužuje už pětadvacet let. V jeho případě nejdříve byla snaha o bezproblémový společný spánek s přítelkyní, která v noci chtěla mít otevřené okno, zatím-

co Tomáš potřeboval naopak i ponožky. „Po dvou letech pravidelného sprchování studenou vodou jsme se pak s kamarádem v létě vsadili, že o Vánocích



CORD
BLOOD CENTER

Více buněk, více života

Porod miminka – jedinečné rozhodnutí ve výjimečné chvíli

Okamžik porodu je jedinečný a stejně neopakovatelná je také možnost **uchování kmenových buněk z pupečnickové krve** ihned po porodu.

Pupečnicková krev obsahuje kmenové buňky, které mají **velký léčebný potenciál**.

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

Proč jsou kmenové buňky z pupečnickové krve tak jedinečné?

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

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



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

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

dnes představují alternativu pro buněčnou terapii a regenerativní medicínu.

Proč Cord Blood Center?

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

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

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

Na bezplatné infolince 800 900 138 se můžete:

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

roku 1998 půjdeme na tradiční Memoriál Alfreda Nikodéma v Praze u Národního divadla. Každodenní studená sprcha mě tedy provází už čtvrt století a 23 let chodím do Vltavy, která je studená i v létě, zpravidla dvakrát týdně. V sezóně Českého poháru v zimním plavání pak o sobotách jezdívám na soutěže po celé České republice," říká.

CO SE DĚJE V TĚLE?

A ač se může zdát, že po tolika letech je pro něj ponor do studené vody „hračka“, není tomu tak úplně. Jak upřesňuje, zpravidla se každý otužilec po každé musí překonat a zpočátku nepříjemné pocity zvládnout. „Chce to pevnou vůli – a to je významná součást toho, co otužování dává: schopnost překonávat sebe sama má obecný význam v tom, že člověk prostě ví, že překážky se dají překonávat. Člověk tak otužováním nejenom zoceluje tělo, ale i mysl.“

Než však poprvé vejdete do chladné vody, je dobré mít tušení, jaké pocity vás tam čekají. Ledová voda naše tělo pocitově obklopí a sevře. Nelekejte se pocitu, že se nemůžete ani nadechnout, ale naopak se snažte zhluboka dýchat a uvolnit. Počítejte s tím, že vám po pár desítkách vteřin znechtliví prsty na rukou a mohou i bolet. „Nováček může mít pocit, že se děje něco hrozného, ale to jsou normální pocity, proto je dobré, aby šel s někým, kdo tohle všechno zná a svojí přítomností ho uklidní. Do minuty byste měli být venku, abyste to napoprvé nepřehnali," Varuje předseda pražských otužilců.

Co se mezi tím odehrává v našem těle? Při pobytu v ledové vodě začne tělo zrychlovat metabolismus, aby vyrovnalo úbytek tepla. V krvi se zvýší hladina bílých krvinek a proteinů cytokinů, tělo zrychluje své obranné reakce a zlepšuje tak svou imunitu. Ale tím to nekončí. „Po opuštění vody bude docházet k navýšení řady hormonů (endorfiny, kortizol, serotonin, atd.), při pobytu více než dvě minuty až o stovky procent. V dlouhodobém horizontu nám otužování zlepší kvalitu spánku,



upraví tlak, zvýší imunitu, zlepší fyzickou i psychickou kondici, ale i úlevu např. od autoimunitních onemocnění apod.," vypočítává klady otužování Jaroslav Chytil, dálkový plavec, který přelával Severní kanál .

KAŽDÝ KROK SE POČÍTÁ

Necítíte se na to, abyste se ponořili do rybníka? To vůbec nevádí. Nemusíte plavat v ledové vodě. Stačí studená sprcha a méně vrstev oblečení. I to má na nás vliv. „Zpravidla mají lidé o vrstvu více, než potřebují. Tu sundejte – a už se otužujete. Nebo lidé zbytečně svá obydlí přetápějí. Otužování vzduchem je také vhodný doplněk – chůze v zimě v kraťasech a tričku je spíš exhibice, ale vhodné je třeba zacvičit si doma při otevřeném okně. A určitý způsob otužování je i saunování," říká Tomáš Prokop.

A jak začít? Jedním slovem DNES. „Až se domyžete postaru, otočte kohoutek úplně nastudeno a rychle si osprchujte celé tělo. Stačí třeba 15 vteřin. Uvidíte, že když to dokážete, přijde odměna v podobě vyplavených endorfinů a tím prožitého pocitu radosti. Pak si podle chuti v dalších dnech ve studené sprše přidávejte na stráveném čase. A kdo bude mít chuť a odvahy, může i uprostřed zimy vstoupit do venkovních ledových vod. To ale ve

svém okolí najdete otužilecký klub nebo někoho, kdo to už delší dobu dělá, abyste zbytečně neriskovali. Zkušený otužilec vám poradí, co vás čeká a dá vám jistotu, že to zvládnete. A i do budoucna dodržujte dobré pravidlo nechodit do studené vody sám," znovu nabádá Tomáš Prokop.

ŽÁDNÉ PŘEDVÁDĚNÍ

Hlavně nezapomeňte, že otužování není o předvádění se. Nesnažte se trhat rekordy, neriskujte. Vždy dodržujte tři zásady: Postupně, Pravidelně, Soustavně. „Při sprchování je dobrá každodennost, ale při plavání venku naopak chodíme do vody dvakrát nebo maximálně třikrát týdně – a prodlužujeme čas tam strávený. Tělo dostane zabrat a potřebuje nějaký čas na regeneraci. Do vody jdeme rychle, žádné dlouhé osmělování. Po vylezení z vody se pak rychle osušíme, dáme si teplý čaj a zahřejeme se pohybem. Určitě ne horkou sprchou nebo v sauně, to hrozí až zástava srdce. A třeba alkohol se s otužováním rozhodně nespojuje," doporučuje Tomáš Prokop.

Vždy poslouchejte svoje tělo a mějte na paměti zdravotní stav. Doporučuje se si ho jednou ročně ověřit lékařskou prohlídkou. Nepřehánějte to s délkou pobytu ve vodě. „Z předpisů zimního plavání pro povolený pobyt ve vodě pod 4° C vychází maximální limit 22 minut. Určitě je dobré se vyvarovat plavání v neznámé vodě, v zimě to platí o to více. Rozhodně se vyhnout alkoholu před, během i po otužování, protože ve vodě dochází k rychlejší ztrátě tepla, k narušení motoriky, naopak po opuštění vody alkohol způsobuje rychlejší pokles tlaku, který může vést až ke ztrátě vědomí," upozorňuje Jaroslav Chytil.

Oběma pánům, zrovna tak jako tisícům dalších nadšenců, se otužování stalo životním stylem. Jak říká Tomáš Prokop: „Studená voda je návyková. A když s ní zacházíte dobře, jen vám hodně dává a nic nebere. Zkuste to a uvidíte!“

Text: Michala Jendruchová,

foto: Jan Jirkovský

NOVINKY Z KRUHU



1.saz 69,-

Maranell® - superpřevíslý jahodník

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



99,-

Beztrnný maliník GLEN AMPLE®

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



49,-

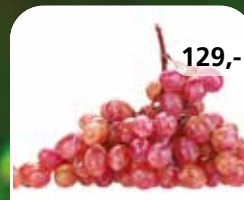
Belamcanda – Angínovník tradiční a velmi účinná čínská léčivka, lze pěstovat v bytě i na zahradě



1pár samec + samice 298,-

Mrazuvzdorné KIWI FRESH JUMBO

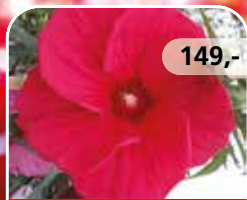
Velkoplodá odrůda arguty spolehlivě plodí výtečné plody bohaté na vitamíny. Nemusí se loupat!!!



129,-

Réva LIDI

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



149,-

Ibišek s obřímí květy

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



99,-

Myrobalán plodový

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



189,-

NOVINKA

Réva SUPERNOVA

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



12ks od 89,-

SUPERCENA

Jahody velkoplodé

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



199,-

Réva Vostorg žlutý

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



149,-

Semenáčová broskvoň

i v chladnějších oblastech můžete vysadit semenáčové broskvoně a sklízet chutné plody.



149,-

Černý SLADKÝ rybíz

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



149,-

Velkoplodá líska Tonda Romana

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



249,-

NOVINKA

Balkonový maliník Goodasgold®

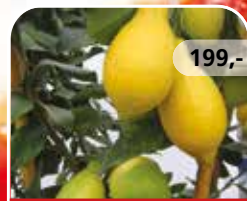
Dorůstá výšky do 100 cm a díky tomu ho lze bez problémů pěstovat v nádobách. Sladoučké plody zrají od konce června až do zámrazu.



149,-

Maliník SUMMER CHEF®

patří mezi nejlahodnější jednoploidní maliníky. Veliké a mimořádně chutné plody dozrávají od začátku července



199,-

Citroník LISA - šťavnatý

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



189,-

Fíkovník Violette Dauphine

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



99,-

Maliník červený Veten

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



69,-

Cibule sibiřská

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



149,-

Obří jahodník Gigamax

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

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

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





První měsíc doma se štěňátkem: Na co se připravit?

Chystáte se přivést si domů nové štěně? Nebo dokonce první štěně? Malý, chlupatý přírůstek do rodiny, který budou všichni milovat. Pejsci jsou krásní, ale péče o ně je velmi náročná, zejména ze začátku. Starost o štěňátko často s nadsázkou připomíná péči o miminko. Musíte se mu věnovat, musíte ho krmit, projevovat mu lásku a zároveň ho od počátku učit, aby z něj něco vyrostlo. Proto jsme pro vás sepsali přehled všech kroků, které vás v prvních měsících s novým mazlíčkem čekají.

5 nejoblíbenějších jmen pro pejsky za rok 2020

Max
Ben
Ron
Charlie
Buddy

JAK VYBÍRAT ŠTĚŇĚ

Úplně nejdůležitějším kritériem při výběru svého budoucího pejska je plemeno. Dobře zvažte vaše možnosti. Kolik času můžete pejskovi věnovat, jaký ži-

5 nejoblíbenějších jmen pro fenky za rok 2020

Betty
Bára
Jessy
Nela
Sára

votní styl vedete a podobně. Proč člověka ve dvoupokojovém bytě rozhodně není vhodný lovecký ohař ani chrt. Oproti tomu čivavě menší prostředí zas tolik vadit nebude. I s ní ale musíte chodit pravidelně ven. Spolu s jakýmkoliv pejskem prostě souvisí potřeba investic: časových i finančních. A vy na to musíte být připravení.

Jakmile se rozhodnete pro jedno plemeno, přichází na řadu výběr konkrétního štěňátka z vrhu. Nenechte se udat hravými pohledy štěňat a vybírejte podle svých priorit. Štěňátka, jež k vám přiběhnou jako první a budou se k vám lísat, budou patrně ta živější. Tudiž k jejich výchově budete potřebovat více



energie. Štěňátka opatrnější, bázlivější mívají obecně o něco klidnější povahu. Kromě povahových rysů sledujte také ty fyzické. Má štěňátko zdravý chrup? Nemá zakalený zrak? Jak vypadá jeho srst? Srst zdravého štěněte by měla být jemná a čistá.

Pochopitelně si můžete vybrat i pejska, který trpí nějakým zdravotními potíží. Takové štěně se v podstatě ničím neliší od ostatních pejsků a bude vás jistě věrně milovat. Jen musíte počítat s vyššími náklady na péči u veterináře a také s rizikem, že vás váš mazlíček může předčasně opustit. Což bývá pro páníčky vždy velmi bolestivé.

KDY SI ŠTĚŇĚ PŘIVÉZT DOMŮ?

Poté, co si úspěšně plácnete s chovate-

lem, musíte ale ještě pár týdnů počkat. Štěňátko potřebuje čas, než se s vámi rozjede do nového doma. Jeho socializace s matkou a s ostatními štěňaty by měla trvat nejlépe 7-8 týdnů. Toto období je v životě štěněte velmi důležité a nesmí se uspěchat. Během těchto 8 týdnů se však můžete domluvit s majitelem, že budete štěňátko pravidelně navštěvovat. Tím se s pejskem alespoň seznámíte a lépe ho připravíte na pozdější převoz do nové rodiny.

Převoz štěňátka by měl pro něj probíhat co možná nejpříjemněji. Proto se doporučuje, aby si nový majitel nepřijel pro štěně sám. Vezměte někoho s sebou. Pokud možno někoho, kdo s vámi sdílí společnou domácnost. Během jízdy se řidič pejskovi nemůže věnovat, z toho důvodu je lepší vzít spolujezdce, který si s pejskem po cestě bude hrát, případně ho uklidňovat.

Malá štěňátka převázejte ideálně v otevřených bedýnkách vystlaných dekou nebo polštářkem. Určitě štěně nepřevázejte v oblíbených proutěných košících. Košík může štěňátku posloužit na zahradě, na převoz autem se ale nehodí. Další možností jsou speciální přepravky.

CO MUSÍTE NACHYSTAT PŘED PŘÍJEZDEM ŠTĚŇĚTE

Pelíšek pro mazlíčka

Jako první připravte svému novému miláčkovi pelíšek. Ten bývá pro mláďata obzvláště důležitý. V prvních dnech je velmi pravděpodobné, že malé štěně bude plačtivé a především večer se





100 %
MASOVÉ KONZERVY
MRAŽENÉ MASO
SUŠENÉ MASO
pro psy a kočky

   **SOKOLFALCO** www.falcokrmiva.com



INZERCE

ZVÍŘECÍ PACHY POD KONTROLOU



ALPIK.cz
bio & eko e-shop



Nakupujte on-line
www.alpik.cz



Zavolejte nám
774 775 777



Kamenná prodejna otevřena
30. dubna 3128/2b, Ostrava

bude projevovat neklidně. Vy však musíte zůstat zásadoví a hned od prvního dne nastavit jasná pravidla. Pokud ne-

Ty je ještě dobré namočit do mléka nebo do vody. Pejsek je pak snadněji pozře. Malá štěňata krmte pravidelně,

K odměňování nejlépe poslouží psí pamlsky. A také hračky. Tak jako všechna mláďata i štěňata jsou aktivní a potřeb-

” *Pes je nejoblíbenějším domácím mazlíčkem v České republice. Svého psího miláčka má doma 40 % všech Čechů a Moravanů.* ”



chcete, aby vám pejsek pravidelně lozil do postele, nepouštějte ho tam ani první den. Bude to těžké, nicméně zrovna tento návyk patří k těm nejhůře odnaučitelným. Tak na to pamatujte.

Pelíšek pro štěňátko umístěte poblíž místa, kde sami trávíte nejvíce času. Malý pejsek potřebuje cítit vaši přítomnost. Touží po pozornosti a může být ze začátku bojácný. Proto mu bude nejlíp tam, kde jste vy. O správném výběru pelíšku se poraďte s někým, kdo pejskům rozumí. Třeba prodejčům ve zverimexu. Velikost i materiál přizpůsobte plemeni, které jste si vybrali.

Správné krmivo

Krmivo pro štěňata kupujte vždy kvalitní a výhradně jim určené. V dnešní době už není problém na trhu sehnat téměř jakékoliv krmivo, např. dle věku, dle plemena nebo hypoalergenní krmiva pro pejsky se zdravotními problémy. Tak, jako u lidí, i u zvířat jsou první měsíce stravování naprosto zásadní. Pokud zvíře nezíská ze stravy dostatek živin, nemůže správně růst a vyvíjet se. Jak krmivo vybírat? Pro štěňata berte vždy takové krmivo, které nese označení „Puppy“ - tedy vhodné pro psí mláďata. Tento typ krmení zaručuje správné poměry živin důležitých pro vývin štěněte. Obsahuje dostatek vitamínů, minerálů a také bílkovin. Z počátku se za nejvhodnější krmivo považují granule.

čtyřikrát až pětkrát denně. Vždy ale po troškách, ať se pejsek nepřejídá.

Snažte se také přivyknout pejska na to, že jste to vy, kdo mu dává jídlo. Vy manipulujete s miskou a to ať je prázdná, nebo plná. Pokud by štěně získalo pocit, že mu jídlo patří a nesmí mu na něj nikdo sáhnout, mohlo by být v budoucnu agresivní. Postupně můžete svému mazlíčkovi přidávat ke granulám také konzervy a další typy krmiv. Nikdy ale pejskům nedávejte zbytky od oběda. Mohli byste uškodit jejich zažívání. Stejně tak neučte své ratolesti dostávat jídlo ze stolu. To už byste se nikdy v klidu nenajedli. Na pamlsky je čas za odměnu nebo třeba k narozeninám.

Doplňky a hračky

Uvědomte si, že než se vám podaří vyvíjet štěňátko k tomu, aby pravidelně močilo venku, bude to trvat. Proto připravte doma místečka, kam si bude moci štěně takzvaně odskočit. Tato místečka je nejlepší pokrýt speciálními absorpčními podložkami. Ty jsou k tréninku pejska velmi praktické a ochrání vaši podlahu před znečištěním. V momentě, kdy si všimnete, že váš pejsek začíná pobíhat po pokoji a očuchávat podlahu, vezměte ho a položte ho na podložku. Toto neustále opakujte, ať si pejsek na podložku navykne. Za každou samostatnou návštěvu podložky ho nezapomeňte odměnit.

bují vybit energii, proto s nimi chodte na pravidelné procházky a hrajte si s nimi. Ke hraní vám skvěle poslouží nejrůznější psí hračky, kterých ve zverimexech seženete víc než dost. Velmi oblíbené jsou hračky, do kterých se pejsek může pořádně zakousnout. Všechna štěňata z počátku kousají, to je normální. Pokud nechcete, aby váš pejsek hryzal do vás, pořiďte mu vhodné doplňky. Pečovat o chrup zvířat je totiž stejně důležité jako u lidí.

PÁR ZÁKLADŮ PSÍ VÝCHOVY

Při výchově štěněte se vždy vyhýbejte trestům a násilí. Pes toto chování nepochopí a ztratí k vám důvěru. Anebo hůře, v případě malých štěňat si ji k vám ani nestihne vybudovat. Pes musí poslouchat, jsou ale ověřené metody, jak dosáhnout harmonického vztahu mezi pánčkem a zvířetem.

Při výchově se však vyhýbejte i opačnému extrému: rozmazlování. Ve chvíli, kdy vám psí mazlíček přeroste přes hlavu, už může být pozdě. Obecně se proto držte známého pravidla, že první je vždy pán, teprve až po něm pes. To, co štěně v jeho dětství naučíte, si odnese do dospělého psího života.

Pokud můžete, začněte co nejdříve pejska socializovat. Chodte na cvičák, nebo si zaplaťte soukromé lekce se psím odborníkem. V žádném případě však pejska neizolujte. Ani od lidí, ani od ostatních psů. K povedené socializaci ale budete potřebovat, aby štěně umělo reagovat na pokyny, které mu dáváte. Proto pravidelně trénujte povely. Zapamatujte si, že pes rozumí jasným povelům. Když na něj zavoláte Fuj! nebo Nesmíš!, pes nebude vědět, co po něm chcete. Pokud vidíte, že štěně zrovna dělá něco, co nemá, použijte jednoduché přivolání Ke mně! Mluvte zkrátka jednoduše. A odměňujte.

Text: Barbora Uhlavá,
foto:Shutterstock.com



HIPP BIO BOLOŇSKÉ ŠPAGETY

BIO pokrmy v praktických plastových srdíčkách jsou určeny pro děti od 1 roku. Jsou okořeněné přiměřeně věku dítěte. Zpracováno šetrně – v páře. Ideální oběd na výlety.

Pečeť BIO kvality garantuje nejvyšší kvalitu a převyšuje požadavky kladené EU na BIO produkty.



Měkoučká osuška pro vaše miminko

Milujete ty večerní rituály, kde kromě mazlení patří i koupání miminka? Dopřejte svému zlatíčku teploučko, měkoučko a zábavu s osuškou značky Canpol babies. Osuška s kapucí je vyrobena ze 100% bavlny, je proto velmi savá, příjemně hřeje a nedráždí citlivou dětskou pokožku. Po okoupaní do ní své miminko můžete celé zabalit, protože má **volný střih a rozměry až 100x100 cm**. Všitá kapucka navíc ochrání dětskou hlavičku před prochladnutím. Osušky jsou k dostání hned v několika roztomilých designech.



facebook.com/CanpolbabiesCR | instagram.com/canpolbabies_cz | Canpol babies Česká republika

ALPA GEL KAŠTAN

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



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

K dostání na www.liftea.cz



249 Kč

Apetister junior

doplňek stravy

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

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

Více na www.apetisterjunior.cz

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



AFCZ_ApeIUN_6_04/2021



enerex CZE

SERRAPEPTÁZA, PŘÍRODNÍ ENZYM

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

www.enerex-vitaminy.cz



1999,-

CANESTEST – TEST PRO SAMODIAGNOSTIKU VAGINÁLNÍCH INFEKČÍ

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

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

www.canesten.cz



zdravotnický prostředek

L.CZ.MKT.CC.02.2021_2194





MÁMA

Helga dělala vždycky všechno s plným nasazením. Toužila být dobrou manželkou, mámou i babičkou. Podařilo se jí to. Rodině vytvořila bezpečný přístav naplněný láskou a pochopením. A i když syn a dcera jsou už dávno dospělí a mají své rodiny, nic se na tom nezměnilo. Pořád je ochotná pomoci, vyslechnout si každého, poradit. Nečekala za to přehnaný vděk, ale nepočítala ani s chladem a kritikou... Jak to zvládne?



TŘI SESTRY

Tři sestry nespojují jen hřejivé vzpomínky, ale i láska a pocit sounáležitosti. Jen na to ve víru života jaksi pozapomněly. Věra žije ve šťastném manželství, čehož si cení stejně jako vztahu s dcerou, a své rodině věnuje téměř všechno volný čas. Lucie je pohlcená výchovou dvou malých synů, prací v kosmetickém salonu a vlastními problémy. Nejmladší z nich, Emu, nejvíc trápí skutečnost, že se se sestrami vzájemně odcizily, ale nedokáže to změnit. Naštěstí je tu ještě jejich máma a ta se pokusí vše napravit.



JSI JAKO SLUNCE

Tento příběh není o mém tátovi a zároveň i trochu je. Ale především je to příběh všech dcer, které tragicky přišly o své otce a nedokázaly se s tím vyrovnat, smířit, přijmout smrt milovaného člověka. Je smutný, protože jsem ho – po delší pauze – psala jako první po tom, co od nás táta navždy odešel. Vepsala jsem do něj svůj žal, smutek, bolest...



STŘÍPKY

Ivana je šťastná a spokojená. Miluje svého manžela, své dva dospívající syny i práci překladatelky historických románů. Je obklopena dobrými přítelkyněmi, množstvím lásky a něhy. Na svém životě by nechtěla nic měnit. Jenže ve skutečnosti to ne vždy dopadne tak, jak by si člověk přál - a to platí i pro Ivanu.



MOŽNÁ TENTOKRÁT

Jeden rok. Devět událostí. Devět příležitostí se... zamilovat?

Svatby. Pohřby. Grilovačky. Silvestrovské večírky. Stačí říct a Sophie Evansová tam bude. No, musí tam být, pracuje totiž v místním květinářství. Na všech jejích akcích se začne objevovat i Andrew, syn šéfkuchaře, který se zrovna přistěhoval do města. Sophie se teď potřebuje soustředit na příjimačky, ale samolibý Andrew jí pořád leze do cesty. Musí jí tak komplikovat život? Jenže komplikovaná je i láska – a může rozkvést i na zcela nečekaných místech...



DISNEY - 5MINUTOVÉ OSPALÉ POHÁDKY

Krásně ilustrovaná sbírka klasických i moderních pohádek od Disneyho a Pixaru

Vydejte se s dětmi před spaním za nezapomenutelným dobrodružstvím s oblíbenými hrdiny z animovaných filmů od Disneyho a Pixaru! Šlápněte na plyn a zazávodte si s Burákem a Bleskem, prožijte s Mauglím vzrušující den v džungli nebo se vypravte do kouzelného království Arendelle, kde si s Annou a Elsou užijete večer rodinných her. Čeká na vás dvanáct nádherných pohádek, které se skvěle hodí k předčítání před usnutím.



POLIBKY A CROISSANTY

Varování! Při čtení této romantárny dostanete neodolatelnou chuť na makronky.

Šestnáctiletá Mia přijela do Paříže s velkým očekáváním. Má šest týdnů na to, aby na letní baletní škole dřela, a přiblížila se tak blíž svému snu o tom, že se stane primabalerínou. Pak se na scéně objeví okouzlivý Louis s nabídkou, že jí ukáže město. Mia neodolá, brzy však začne poznávat, že pařížská zákoutí, ale i Louis skrývají tajemství, o kterých by raději nevěděla...



TO JE POROD!

Nespala dvacet čtyři hodin. Nejedla deset. A oddělení plně nastávajících maminek. Vítejte v životě porodní asistentky!

Práce v přední linii porodnické péče je náročnější, než byste si mysleli. Bolest, ale také krása zrození, chvíle zoufalství versus okamžiky neuvěřitelné ženské síly, zármutek i radost. Autorka této knihy to zažila vše. Dojemná a otevřená zpověď porodní asistentky je milostným dopisem novopečeným matkám a kolegyním ve zbrani – ale také nám všem, prožívajícím ty nejnáročnější a nejkrásnější chvíle, které převracejí náš život vzhůru nohama.



Z DEPRESE KE ŠTĚSTÍ

Otevřená zpověď o honbě za úspěchem a následném vyhoření.

Nichu po splnění snu čeká spousta nepříjemných zkušeností. Z optimistické holky, které vždycky všechno vycházelo, se ve 25 letech stává máma v depresích. V otevřeném příběhu sdílí nejen svou honbu za úspěchem a následný proces vyhoření, ale také pozdější podlehnutí černým myšlenkám a depresi. V autobiografické knize plné emocí a zvrátů autorka popisuje, jak se to vlastně celé stalo i jak se hrabala nahoru a hledala znovu své štěstí



DALŠÍ, PROSÍM: PRAVDIVÉ PŘÍBĚHY Z LÉKAŘSKÉ PRAXE

Také doktor je jen člověk a má své oblíbené i neoblíbené pacienty. Autor s lehkostí a nadhledem líčí veselé i méně zábavné stránky práce obvodního lékaře, od rozlité moči až po trapné ticho.

DĚKUJI TAM NAHORU ZA ELÁN, KTERÝ JSEM DOSTALA DO VÍNKU

Má v krvi podnikatelského ducha, kreativitu a schopnost vytvořit z ničeho něco velkého. Ženám ukazuje, jak se mít ráda, pomáhá těm, které se ocitly ve složitých situacích, a stále přichází s novými nápady. Jedním z posledních je televizní pořad Na Houpačce a projekt Testuj.to.







Evu znám dlouhá léta, proto jsem si dovolila ponechat v našem rozhovoru neformální tykání. Pocházíme z jednoho města, a tak jsme se potkávaly už jako děti. Nezměnila se. Vždycky byla a stále je usměvavá, plná energie a neuvěřitelně kreativní. S nadsázkou řečeno působí jako nekonečná studna nápadů.

Koho sis naposledy otestovala? Ptám se záměrně koho a ne co... Máš tzv. čuch na lidi?

Myslím si, že mám štěstí na lidi. Jedu s parťáky na dlouhé tratě. Většina mých kolegů je se mnou dlouhá léta, s některými už máme i několik pětiletok. Už něco pamatuji, tak si myslím, že i život mě naučil si vybírat ty správné lidi okolo sebe.

Svou otázkou jsem lehce narážela na tvůj nový startup Testuj.to. ...

Projekt Testuj.to není zas tak nový. Rodil se paralelně se platformou ŽENY s.r.o., kterou jsem založila v roce 2013, když jsem byla na rodičovské dovolené. Naše čtenářky několik let testovaly různé výrobky, které jsme jim nabízeli. Když to začalo nabírat velké obrátky, vyčlenili jsme ho do nového startupu a rozjeli jsme to ve velkém i s dalšími ko-

munitami a hlavně také s Heureka Group. Byla to vlastně další skvělá životní příležitost, noví lidé, nové tváře, nové zkušenosti. Prostě to, co mě fakt baví! A i díky testuj.to pak vznikl pořad Na houpačce a jeho následná část „Eva testuje“, která na něj volně navazuje. Od začátku jsem se snažila budovat komunity nejenom online, ale přinést také nový formát na televizní obrazovky, což se nám věřím povedlo.

Houpeš se ráda?

Miluji houpání! Obzvlášť, když se houpete ve dvou. Protože díky tomu víš, že když jsi dole, tak ten na druhém konci tě zvedne vzhůru.

V jaké fázi té houpačky se právě nacházíš?

No v takové té, kdy se z té země nachuješ a houpeš se nahoru a vidíš před sebou slunce a chceš mu být co nejbližší...

Znamená to, že se právě dostáváš z nějaké náročné životní situace?

Mám za sebou těžší období, ale nikdy, i když mi bylo v životě hodně špatně, jsem to neřešila veřejně, a snažila se to zpracovávat sama. Když mi bylo úplně nejhůř, tak jsem

vyhledala pomoc psycholožky. Nikdy jsem tím nechtěla zatěžovat rodinu a své nejbližší. No a tak sami, ale i s pomocí odborníků jsme několik let s manželem řešili vztah a problémy v něm. Trvalo to opravdu dlouho. Jsme každý úplně jiný. Já životní optimistka, která se někdy až slepě vrhá do všeho nového, a on praktický racionál. Hodně mě naučil a pevně doufám, že i já jeho. Loni v létě jsme se rozešli a rozvádíme se. Jsem šťastná, že jsme oba zůstali rodiči našeho syna a skvěle komunikujeme. Hlavní je, aby on byl v pořádku.

Tvůj rozvod mě překvapil, protože jsem vás považovala za ideální pár.

To je právě ten klam, který způsobují sociální sítě a média. A to já zrovna patřím mezi ty, kteří falešné úsměvy na Facebooku nesdílí. Každopádně ctím pravidlo – šťastný rodič, šťastné dítě. Já fakt byla poslední roky ustaraná a nešťastná žena.

Jak celou situaci vnímá osmiletý František?

Byly náročné dny, smutné, výčitky, pláč. Musela jsem si sama hodně věcí uvědomit a zpracovat. Spoustu věcí jsem komunikovala a konzultovala s psycholožkou, i s dětskou psycholožkou. František má pořád dva milující rodiče, to se nezměnilo. Rodiče, kteří se jako rodiče respektují, a tak to zůstane. A pamatuji si na moment, kdy se to ve Františkovi hodně změnilo a třeba o tom jednou také budu mluvit. Ale zatím musím říci, že to byl jeden z nejsilnějších okamžiků, které jsem kdy zažila, když mi můj vlastní syn potvrdil, že ví, že to tak mělo být.

Jak jste vyřešili péči o syna po rozvodu?

Máme nastavenou společnou péči. To znamená, že sice jsme domluveni na poměru nějakých dní, ale i na Osopodu a u soudu nás pochválili, že na prvním místě máme právě syna. A tak když má program manžel a nemůže se mu plně věnovat, tak ho mám já a obráceně. Nebo když František řekne, že by chtěl na víkend k tatkově, tak se vždy domluvíme. Bydlíme od sebe 200 metrů a i když manželství nevyšlo, tak je skvělé, že se shodne-



Mám se ráda

me na tom nejdůležitějším.

Netlačí někdy na tebe, že by chtěl sourozence?

Já jsem vyhlášená tím, že si často

To je asi velké téma každé maminky, určit ty správné hranice. Vybalancovat mantinely, vybalancovat práci, soukromý život. Jak se ti

Je pravda, že ta energie z tebe doslova srší. Kde ji bereš, kde čerpáš inspiraci?

Ze života! Miluji život, miluji lidi, miluji nápady, nové věci, výzvy a vše, co jsem ještě nezkusila. A dokud to půjde, tak budu žít naplno, protože tam беру inspiraci, nápady i energii. Je to takový přirozený kruh.

Tohle jsi asi zdělila po mamince, ne? I ona je neustále plná elánu a kreativních nápadů. Ten životní náboj – fungují v něm geny?

Já si myslím, že rozhodně ano! Jenom v kuchyni jsem asi tu její lekci nejednou prospala. Ona tam exeluje a vaří fantastická jídla. Zatímco v mém případě vaření patří mezi činnosti, v kterých nejsem za hvězdu. Vařím rychle, zdravě a snažím se i chutně, ale že bych stála hodiny u plotny a tvořila, to ne. Taky ve zpěvu na tom na rozdíl od mamky nejsem zrovna zdatná. Ona vystupuje s kapelou, já si maximálně zazpívám doma s Františkem. Jsem spíš taková do byznysu.

Zrovna tak jsi po mamince zdělila půvab. Přesto, musíš pro něj něco dělat?

Myslím si, že základem všeho je zůstat přirozená a svá. A abych udržela energii, která ze mne jde, tak musím chodit brzo spát, klidně v devět, ale vstanu v pět. Čím jsem starší, tím musím více dbát na stravu, je to hold už těžší. Ale mě to vlastně tak vyhovuje, mám pak více energie.

Jak tedy vypadá takový tvůj jídelníček? Co máš ráda? A co ráda uvaříš?

Jím fakt zdravě, jsem prý flexitariánem. Slyšela jsem ten výraz nedávno. Jsou to lidé, kteří zkouší různé nové věci, alterantivy, tzn. vegetariánství i veganství. Peču jediné bezlepkově a bezlaktózově, protože mám intoleranci. Maso dělám málo, hlavně pro syna, já bych mohla jíst každý den jenom zeleninu a lehká zeleninová jídla. Pokud mám jít do kuchyně, tak je to vždy nějaká zdravá rychlovka, více času strávím u pečení, to mě baví víc. S tím si vyhrají a hlavně do toho



půjčuji cizí děti, naložím čtyři kluky, psa, morčata, křečka a odjedeme na víkend. V létě pořádám tábory pro děti, a tak rozhodně nebyl vychováván jako jedináček. A ano, ptal se, ale nikdy netlačil. Snažila jsem se s ním vždy o všem mluvit, žádné téma není tabu, je to prostě parták a největší výzvou pro mě je nyní hledat tu míru, kam až posunout hranice a kde je udržet.

daří skloubit všechny tvoje pracovní záležitosti a rodinu?

Mě to baví, já neumím být v klidu a hlavně poznám, kdy už je dost... A tak někdy prostě vypnu, dám si oraz, udělám si radost. Ale pokud mám pozitivní a inspirativní prostředí kolem sebe, jde mi to všechno od ruky. A je pravdou, že pořád tam nahoru děkuji, že mi dal do vínku tolik elánu a energie!

zapojuji děti, takže pečeme dost často muffiny na tisíc způsobů a pak je zdobíme.

Zahřešíš si někdy? A čím nejradši?

No nejvíc asi tím sladkým, i když upeču zdravě, tak pak si dám někdy zbytečně moc. A občas víno a k tomu něco slaného, to pak ráno cítím, že jsem si zase naložila a říkám si, tak to už nikdy!

Příští rok oslavíš čtyřicetiny.

Vnímáš to jako nějaký milník?

Asi ano, ale to je ještě daleko, nechávám to tak nějak vše plynout... Oslava určitě bude, ale jsem narozená v lednu, tak ještě uvidíme, jaká bude situace na pořádání mejdanů. Mám nyní nějaké cíle firemní, podnikatelské do roku 2023, těch se držím. Co bude potom, se ukáže. Já mám velké víze a plány a jistotu, že nikdy nebudu bez práce, vždycky něco vymyslím, takže jsem vlastně úplně v klidu :-). Hlavní pro mě je, aby byl František také v pohodě a spokojený.

Půjde jednou František v tvých stopách? Už teď je z něj televizní hvězda...

Občas se objeví v pořadu Na houpačce. Ale sám si vybírá místa, kam se mnou pojede. Musí tam být děti, zvířátka a nějaké tvoření, aby ho to přes den bavilo. Nemůžu se mu věnovat plnohodnotně celý den, tak je fajn, když tam má program a může být venku, hrát si a objevovat nová místa. To je pro něj hlavní. Natáčení jako takové bere jako přirozenou věc. Neděláme z toho „vědu“, od malička jsem ho zapojovala po svém boku do práce, do pomoci doma, všude. Je to prostě takový běžný den, protože se mnou se rozhodně nikdy nenudí! Asi až to bude jednou řešit s kamarády, tak mu možná dojde, že jeho maminka byla trošku aktivnější, ale zatím to vše bere jako samozřejmost, běžnou věc.

Jak jste s Františkem zvládali distanční výuku?

Jako vždy jsem si musela poradit. Domluvila jsem se ještě s dalšími třemi maminkami a u mě v bytě jsme každý den měli školu. Najali jsme si paní učitelku (studentku pedagogiky), která k nám denně docházela, děti si hrály, učily se, udělala jim oběd, šla s nimi ven. A kolem čtvrté, páté jsem se vrátila, děti jsem si převzala a pak si je

telku (studentku pedagogiky), která k nám denně docházela, děti si hrály, učily se, udělala jim oběd, šla s nimi ven. A kolem čtvrté, páté jsem se vrátila, děti jsem si převzala a pak si je

A co bude dál? Jaké máš další plány? Jak vůbec strávíš léto?

Léto jedině v ČR. Necestuji k moři, léto je tady krásné, budu vždy tak půl měsíce se synem, takže dětský tábor,



odvedli rodiče. Zvládli jsme to vlastně super, děti měly úkoly, nebyly tak mimo své prostředí, mohly se alespoň nějakým způsobem socializovat, rodiče byli v pohodě. Nevýhodou byl ten šílený nepořádek, ale i to jsem se snažila brát s úsměvem. Mimo jiné jsem pořídila Františkovi morčátka, a tak má novou zodpovědnost. Bere to fakt vážně a skvěle to funguje.

příroda, indiánský kemp, sluníčko, výlety. Prostě takové to léto, které se budu snažit co nejvíce přiblížit tomu, v čem jsme vyrůstala i já. Hodně zvesela, s velikánskou rodinou bratránků, sestřenek, tetiček, spousta legrace, lumpáren a prostě pohoda a žádný stres.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Petra Sera

PŘEDPLATNÉ MOJE rodina a já

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



OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

JMÉNO A PŘÍJMENÍ:

ULICE:

MĚSTO A PSČ:

E-MAIL: TELEFON:

VZDĚLÁNÍ: VĚK:

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

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

PROČ SE ROZHODNOUT PRO PŘEDPLATNÉ?

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

PROČ VOLIT PŘEDPLATNÉ?

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

Z PŘÍŠTÍHO VYDÁNÍ

5 TIPŮ, JAK MÍT V LÉTĚ KRÁSNÉ VLASY



KVĚTEN 2021

MOJE
rodina
a já

16. ročník

Vydává **IN publishing group s.r.o.**

Šéfredaktorka: Mgr. Iva Nováková

Grafické oddělení: Jaroslav Novák

Fotoeditorka: Monika Navrátilová

Jazyková korektorka: Mgr. Barbora Kvapilová

Obchodní oddělení: Petra Lahrachová, Lucie Brůčková

Web designe: carpone

Odborné poradny: MUDr. Eva Vitoušová,

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

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

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

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

Obchodní oddělení tel.: +420 774 584 123

E-mail: inzerce@rodinaaja.cz

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



Aviril[®] JEMNĚ PĚČUJÍCÍ DĚTSKÁ KOSMETIKA

PROTOŽE MILUJEME MIMINKA

naše výrobky jsou ideální péčí již od narození,
složení je přísně testováno a vyhovuje
jemné pleti novorozenců





**SLABOST
NOHOU**

**NESCHOPNOST
ZVEDNOUT RUCE
NAD HLAVU**

**POTÍŽE PŘI
VSTÁVÁNÍ ZE
ŽIDLE**

**POTÍŽE S CHŮZÍ
DO SCHODŮ**

**Mluvili jste o svých
problémech s lékařem?**

Je čas na správnou odpověď.

Navštivte stránku
www.svalova-onemocneni.cz
a zjistěte víc o Vašich příznacích.