

17. ročník  
KVĚTEN 2022  
ZDARMA

# MOJĚ rodina

اگر اے

**ANNA JULIE SLOVÁČKOVÁ**

**Psychika je alfa a omega všeho**

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.

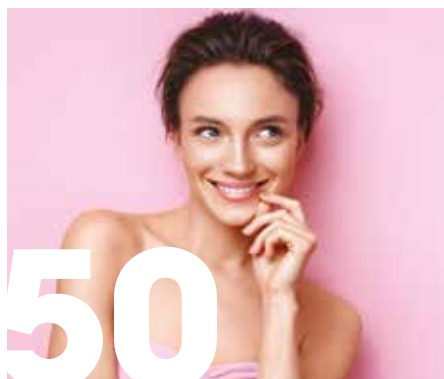
Prevenar 13 je registrovaný léčivý přípravek, jehož výdej je vázán na lékařský předpis.

Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. O možnostech očkování se poraďte 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](http://www.pfizer.cz)

PP-PRE-CZE-0103

# Obsah



## Editorial

Máme tu květen a konečně to pár dní vypadá jako léto. Zatímco ještě minulý týden jsme bez nadsázky oblékali zimní bundy, teď již své bílé, neopálené nohy nastavujeme prvnímu pořádnému sluníčku. Pro ty z nás, kteří už netrpělivě čekají na letní dny, to znamená návrat naděje – květen už voní příslibem léta. Právě květen máme spojený s dobou prvních dovolených, prvních skoroletních výletů možná i prvních letních lásek. Kdo ví...

Přicházejí měsíce plné sluníčka, které přece jen neutíkají v tak zběsilém tempu jako zbytek roku, kdy máme čas na posezení s přáteli, grilování s rodinou, nebo třeba jen na zamyšlení se nad sebou a svým životem. Přeji vám, ať tohle letní rozjímání dopadne pro váš život co nejlépe...

A co vám přináší květen v našem časopise? Samozřejmě novou porci zajímavých článků. Řekneme si něco o tom, jak si užít s dětmi léto na zahradě, jak se zabalit na dovolenou, kam se s dětmi už můžete vypravit. Poradíme vám jaký dárek vybrat dětem ke dni dětí. Samozřejmě si teď před létem zkontrolujeme i domácí lékárničku.

Tak na shledanou za měsíc...

- 4** Čím obdarovat novorozeně
- 10** Co trápí naše nejmenší
- 22** S čím si máme hrát?
- 32** Letní sezóna 2022 - Plánujeme dovolenou
- 40** Chytří kuchyňští pomocníci
- 50** Pleť? Jedině krásná...
- 58** Boty pro první krůčky
- 64** Jak zatočit s alergií
- 72** Lékárnička na cesty není luxus
- 80** Ženské zdraví ve 30, 40, 50 a 60 letech
- 86** Lidí s poruchami trávení rychle přibývá

### Rozhovor

- 92** Anna Julie Slováčková  
Psychika je alfa a omega všeho

Iva Nováková

Titulní foto: herminapress.cz



# Čím obdarovat novorozeně

Čeká vás první návštěva novopečené maminky? Nebo se chystáte na předporodní oslavu tzv. baby shower? Lámete si hlavu, jaký dárek by byl nejvhodnější? Poradíme vám.



Prožíváte se svou kamarádkou její první těhotenství? Jste jí oporou a chcete jí dát najevo, že jste tady pro ni? Jistě spolu sdílíte obavy, radosti a vše kolem jednoho z nejkrásnějších období života ženy – čekání na miminko.

Vše už spěje ke zdárnému konci, nemůžete se dočkat, až si dítětko pochováte v náručí. Oslavte společně to nádherné mateřství. Nastávající a novopečené maminky bychom měli hýčkat a dopřávat jim luxus. Ony jsou nyní ty nejdůležitější. Jak jim to dát najevo? Svým přístupem k nim, ale i třeba dárky.

Zahrnout je můžeme hned několikrát. Při tzv. baby shower, při první návštěvě po porodu a partner by měl své nejdražší darovat něco luxusního po narození jejich potomka. Však si tu velkou pozornost maminky zaslouží.

## BABY SHOWER

Těhotenský večírek je typicky ženská záležitost. Pány nechte, ať si holčičku nebo chlapečka dostatečně zapijí, až se to malé narodí, vy si užijte oslavu nyní. Baby shower je jakýsi poslední velký mejdan před porodem, kdy svoláte všechny kamarádky a svou přítelkyni zavalíte nejrůznějšími dárky. Budete hodovat, smát se a užívat si. Hlavní téma? Mateřství v tom nejhezčím světle.

V USA je tato oslava velmi oblíbená a bez ní by s nadsázkou řečeno žena snad ani nemohla porodit. Ale i u nás si už nachází své místo. Proč před porodem? Vysvětlení je docela prosté, protože na ni ještě máte čas. Pak už bude maminka v jednom kole. Proto se koná ideálně v době, kdy se ještě nevalí na porodní sál, aby si ji mohla užít. Tedy cca 4 až 6 týdnů předem.

Často ji mamince uspořádají kamarádky. Určitě by o tom ale měla dostatečně dopředu vědět. A vše se tam točí kolem ní. S tím musíte počítat. Vyberte k tomu její oblíbené místo a vytvořte dokonale pohodlné prostředí, aby se cítila fajn. Pokud znáte pohlaví dítěte, můžete místnost vybavit těmito barvami. Samozřejmostí jsou balonky, třpytky, girlandy... Zdá se vám to nevkusné? Ale no tak, kdy jindy než teď...

Řeči se vedou jen pozitivní. Žádné hrůzostrašné průpovědky. Připravte dobré občerstvení a taky nějaké dárky.



Nejlepší je, když si po vzoru nevěst nastaví maminka udělat seznam, podle kterého můžete vybírat. Jestliže ale miluje překvapení, pak vás čeká lámání hlavy, co by pro ni bylo nejvhodnější a udělalo jí největší radost. Kreativitě se meze nekladou.

## VTIPNÉ DROBNOSTI

Nemusíte hned utrácet velké sumy, dnešek je o zábavě a radosti, a tak i dárek může být laděn humorně. Projděte různé eshopy, kde nabízejí všelijak vtipně popsané či vyšité oblečky, bodyčka, bryndáčky... Nabízí se opravdu pestrá škála motivů, u kterých se spolehlivě všichni zasmějí.

## SADA PRO ZOUBKY

Zní to možná bláznivě, ale krabička, v které lze uchovávat první vypadlé zoubky, se stane jednou krásnou vzpomínkou. Krabička obsahuje sáčky na zoubky a kartičky, na které napíšete, kdy zoubek vypadl. Sice ji maminka využije až za pár let, ale proč ji nedarovat nyní.

## RUČNÍKOVÝ ČI PLENKOVÝ DORT

Jsou pěkné, efektivní, originální, mají v sobě humor a navíc jsou praktické. Spotřeba plenek je vysoká, osušky se vždycky hodí. Záleží na vás, co si do něj „naporoučíte“. Korpus mohou tvořit dečky, froté žínky, ručníky či plenky. Dozdobit se může dudlíky, botičkami, ponožičkami, nějakým tím bodyčkem, chrastítkem, kousátkem apod. A co je

báječné? Po tomhle dortu maminka rozhodně nepřibere.

## TĚHOTENSKÉ FOTOGRAFIE

Dnes zažívají doslova boom. Maminky se rády v pokročilém stádiu těhotenství nechávají vyfotografovat. Dopřejte kamarádce ten luxus a zaplatte jí hodinu v profesionálním studiu. Užijte si báječné chvíle a bude mít na těhotenství krásnou vzpomínku. Rovnou můžete přidat i voucher na focení s miminkem. Vzniknou tak nádherné a umělecké fotografie. Bude vám vděčná.

## TRUHLA

Nemůžete se rozhodnout, jestli koupíte dudlíky, odsávačku, monitor dechu, nebo nějaké oblečení? Ale jaké? Nakupte všechno, co vás napadne, a vložte do efektivního boxu. Může to být dětská krabička, kufřík nebo rovnou truhla.

## RELAXAČNÍ BALÍČEK

Dokud má čas, ať si ho náležitě užije. Vytvořte balíček toho nejpříjemnějšího rozmazlování. Může obsahovat relaxační olejíček, vonnou svíčku z přírodního vosku, různé „maminkovské“ krémy, balzámy a třeba nějakou tu dobrotu.

## PRVNÍ NÁVŠTĚVA

Při první návštěvě můžete s dárky pokračovat.

# Čisté přírodní výrobky z lůna přírody



## ŠÍPKOVÝ OLEJ BIO

prevence proti tvorbě strií,  
na regeneraci tkání  
a následné zlepšení struktury pokožky,  
snižuje překyselenost  
organismu



## MANDARINKOVÝ KOUPELOVÝ OLEJ

proti ranním nevolnostem, odlehčení,  
navozuje pocit radosti a osvěžení.  
Uvolňuje napětí na fyzické i citové  
úrovni.



## RŮŽOVÁ PLEŤOVÁ VODA

navozuje pocit klidu, bezpečí. Doplnuje sílu,  
pročišťuje. Jemná růžová voda je vhodná  
na regeneraci a čištění pleti, na obklady obličje  
a očí. Při únavě, vyčerpání a při psychickém neklidu.  
Přináší osvěžení a posilní ženy při porodu  
- je vhodná na pročištění ovzduší během porodu  
a také pro odpočinek a dobrý spánek po něm.  
Je dobré ji použít již v období těhotenství.



## OLEJ NA HRÁZ

Masáž hráze zvláčňuje a uvolňuje tkáň  
a navíc zlepšuje její prokrvení, čímž se  
zvyšuje roztažitelnost a elasticita hráze.  
Je prevencí proti nástřihu hráze.

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

INZERCE

## Vy pečujete o miminko, my pečujeme o doklady.

Díky obalu z přátelného papíru od  
Kar.Ma budete mít všechny důle-  
žité věci vždy po ruce. Bez hledání  
a stresu.



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

## PŘÁNÍČKO

Na to rozhodně nezapomeňte. Kupte nějaké pěkné přání nebo ho rovnou sama vyrobte. Vlastnoruční práce je zvláště ceněná. Takový dárek je opravdu od srdce. Budte originální a kreativní. Přáníčko můžete připevnit k hezky zabalenému dárečku.

## PLENY

Nevypadá to příliš romanticky, ale tenhle praktický dárek maminku potěší. Pleny jsou drahé a spotřeba velká. A tak balík plen jí určitě pomůže.

## KUPÓN NA POMOC

Dokažte kamarádce, že jste přítelkyně a vyrobte jí kupón na vlastní služby. Co jí můžete nabídnout? Co nejlépe ovládáte? Nabídněte třeba, že jí budete každý den vařit obědy, pohlídáte miminko, aby si odpočinula, umyjete podlahy nebo okna... Co do nabídky zahrnete, je jen na vás. A navíc vás to nic nestojí. Ale můžete i investovat do speciální pomocnice. Zaplatte jí třeba na jeden den pomocnici v domácnosti, která uklidí a vycezliluje byt.

## VOUCHER

Pokud si stále nejste jistá, co by byl

mateřské se jí každá koruna hodí. A vy se tak vyvarujete toho, že maminka dostane několik shodných dárečků, které ani nevyužije.

## POUKÁZKY

Nemůže se maminka rozkojit? Sjednejte jí setkání s laktační terapeutkou, která jí poradí, co a jak. Přejede k ní domů a bude se jí zcela věnovat. Předplaťte jí masáž, relaxační pobyt, kadeřnici, kosmetičku...

## CD PRO MIMINKO

CD s ukolébavkami či relaxační hudbou, při které se bude miminku krásně usínat. A nejen miminku. Jistě i maminka si ráda se svým drobečkem spočine.

## FOTOALBUM

Album na fotografie, nebo rovnou fotoknihu či deník, kam si bude maminka zaznamenávat každou zajímavou chvíli. To je to pravé. Jak ráda si bude knížkou listovat a vnímat pokroky, které její děťátko udělalo.

## OTISKY

Dnes jsou velmi populární různé sady pro výrobu otisků nožiček a ručiček.

## MINCE

V minulosti se vkládaly do kolébky novorozěným dětem. Připomeňte si tuto tradici. Pamětní mince by měly miminku zajistit hojnost, ale i štěstí a radost. Pořídte miminku třeba zlatý dukát s tváří miminka, srdíčkem a nechte do něj vryt osobní věnování.

## KVĚTINA ČI STROMEK

S květinami je to tak trochu „ošajstlich“. Nedoporučuje se nosit voňavé řezané květiny. Ale můžete jí přinést mladou květinu v květináčku. Jako symbol zrození. Poroste společně s miminkem. Takto ji můžete obdarovat i stromečkem. Jestli má zahradu, pak ho směle zasadte. Případně přineste v květináči.

## DÁRKY OD TATÍNKA

Tatínek by měl svou partnerku po porodu obdarovat něčím výjimečným. Jako ideální se jeví šperk, zlatý prstýnek, řetízek či náušnice ozdobené třeba diamantem nebo safírem. Takové šperky budou mamince ty nejkrásnější chvíle připomínat celý život. Lze zakoupit také šperk přímo pro miminko. Pro chlapce to může být přívěsek s podobou fotbalového míče, pro holčičku třeba květinu.

## JAK SE SLAVÍ V EVROPĚ

Oslavy narození miminka se nesou celým světem.

**Německo** – v Německu bývají po narození miminka zahrady poseté postavičkami čápů, výbavičkou, hračkami. To vše různě po stromech, na plotě, kolem zápraží...

**Belgie** – cukrové fazole plněné mandlemi nebo čokoládou, obalené v cukru. To je pochoutka, na kterou se můžete těšit, pokud máte kamarádku – novopečenou maminku – v Belgii.

**Holandsko** – i tady maminky rozdávají dárky návštěvám. Jsou to speciální sušenky s anýzem obarveným dle pohlaví dítěte na růžovo nebo na modro. Proč anýz? Protože podporuje laktaci. A také má chránit před zlými duchy.



nejvhodnější dárek, kupte voucher do speciálního obchodu s dětským zbožím a nechte maminku, ať si sama vybere, co je pro ni nejvhodnější. Na

Maminka díky tomu bude mít báječnou vzpomínku a dítě, až vyroste, uvidí, jak dokonalé mělo prstíky.

Michala Jendruchová  
Foto: Shutterstock.com





- vlastní střihy • úžasné materiály • sety i pro celou rodinu • [www.jamys.cz](http://www.jamys.cz)

INZERCE

## ROSSMÁNEK BOXÍK

Od počátku spolu  
Pro všechny maminky  
v očekávání a po porodu.

50 bodů  
+  
149.<sup>90</sup> Kč

Za nasbírané body  
si ve Vaší aplikaci aktivujete  
kupon a získáte

### ROSSMÁNEK BOXÍK

v hodnotě 1 100 Kč

již za 149.90 Kč

Exkluzivně pro členy  
Rossmáňku na e-shopu  
v aplikaci Rossmann Club.



E-SHOP V APLIKACI ROSSMANN CLUB



Akce platí od začátku června do vyprodání zásob.

# Co trápí naše nejmenší



*Vaše miminko zničehonic začne plakat, kroutí se, je zarudlé v obličejí, nožičky přitahuje k bříšku. Křičí, křičí a není k utišení. Když se takto ohlásí bolavé bříško, je pohoda celé rodiny rychle pryč. Co s tím? Přečtěte si naše tipy, jak svému drobečkovi můžete rychle a snadno pomoci. Zároveň si pojďme popovídat o tom, co dělat, když se navíc přidají ještě opruzeniny – další bolavý problém našich nejmenších.*



## PROČ MIMINKA TRÁPÍ „PRDÍKY“?

Nadýmání a plynatost jsou jedny z nejběžnějších zdravotních obtíží, které nás potkávají, a lze o nich bez zaváhání prohlásit, že dokážou pořádně potrápít v každém věku. U miminek se pro-

## JAK KOJENECKÉ KOLICE PŘEDCHÁZET?

Kojenecká kolika vzniká náhle, bez příčiny, u jinak prospívajících miminek, tzv. z plného zdraví, a často končí odchodem větrů. Projevuje se především neklidem a neutišitelným pláčem.

- dlužte intervaly nočního krmení.
- Nemají-li tato opatření efekt, doporučuje se dietní léčba, která u kojených dětí spočívá v přísné bezmléčné dietě maminky. U nekojených dětí se podávají speciální mléka pro léčbu alergie na bílkovinu



blémy s bolavým bříškem vyskytují především v prvních třech měsících života. Jejich výskyt obvykle souvisí s nezralostí trávicího systému, který si teprve zvyká na život mimo tělo maminky a musí se postupně naučit správně fungovat. K tomu někdy bohužel patří i bolestivý a hodně uplakáný stav, označovaný také jako kojenecká nebo tříměsíční kolika. U malého procenta miminek mohou být obtíže zapříčiněny alergií na bílkovinu kravského mléka. K dispozici je mnoho návodů, jak miminkům od bolavého břicha pomoci, pokud však máte pocit, že problémy vašeho dítěte jsou závažnější než obyčejné prdíky, neváhejte navštívit svého pediatra, aby mohla být zjištěna příčina obtíží a vyloučeno závažnější onemocnění.

Pokud vaše miminko často trápí bolavé břicho, vyzkoušejte následující tipy:

- Zajistěte co nejklidnější domácí prostředí.
- Dbejte na správnou techniku kojení tak, aby bylo omezeno polykání vzduchu.
- Lahvičku s kojeneckou výživou nechte před podáním chvíli ustát, aby spadla pěna, která vzniká při míchání a která může způsobovat problémy s nadýmáním.
- Vždy nechte miminko po jídle odříhnout.
- Upravte režim krmení. Večerní krmení by mělo probíhat mezi 22. – 24. hodinou, nekrmte miminko ve spánku, při probuzení je zklidněte místo krmení raději přebalením. Jestliže miminko ve věku 3 týdnů dostatečně přibývá na váze, pro-

kravského mléka. Zklidnění by se mělo dostavit do 48 hodin.

- Pokud kojíte, omezte příjem silně nadýmavých potravin.
- Kojící maminky mohou pít bylinné čaje proti nadýmání.

## JAK ZKLIDNIT MIMINKO S KOLIKOU?

Způsobů, jak uklidnit plačící miminko, je mnoho. Mezi nejúčinnější patří samozřejmě chování, nošení v šátku, kolébání nebo houpání v kočárku doprovázené zpíváním, broukáním nebo tichým mluvením. Účinné bývá také těsné zabalení do zavinovačky, které miminku připomíná stav, kdy bylo ještě u vás v bříšku. Vyzkoušet můžete také tzv. úlevové polohy:

- na bříšku na vašem předloktí, tzv. na „tygříka“



KVALITNÍ DĚTSKÉ PLENKY  
VYROBENÉ V ČESKÉ REPUBLICCE

# Bobilo®

*Nejlepší volba*



## PRO DÍTĚ

pohodlné, sametově hebké, prodyšné,  
savé, bezpečné - bez parfemace,  
chlóru, latexu



## PRO RODIČE

atraktivní design, indikátor vlhkosti,  
jednoduché použití díky elastickým  
páskům, česká kvalita



## PRO PŘÍRODU

vyrobené s ohledem na životní prostředí,  
obsahují ECF celulózu získanou  
z trvale udržitelných zdrojů

**PRÉMIOVÁ  
KVALITA  
ZA PŘÍZNIVOU  
CENU!**



Sledujte nás

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



*U miminek se problémy s bolavým  
bříškem vyskytují především v prvních  
třech měsících života.*



- v klubičku – zádička miminka máte přitisknutá k břichu, rukama držíte miminko pod kolínky
- na bříšku na vašich kolenou nebo na lůžku, hladíte miminko po zádech, jemně poplácáváte po zadečku.

Dále se doporučuje například mírně nahřátá plenka na bříško nebo teplá koupel - pozor, nikdy nekombinujte teplou koupel a obklady! Úlevu může přinést také masáž bříška, kdy miminko hladíme po směru hodinových ručiček kolem pupíku. Někdy miminko utiší monotónní zvuk v pozadí – třeba spuštěný vysavač nebo pračka ve vedlejší místnosti. Kromě všech výše uvedených opatření můžete svému miminku pravidelně podávat kapky proti nadýmání. Při výběru kapek proti nadýmání volte

vždy registrovaný lék, u něhož je ověřena bezpečnost a účinnost.

### **PLENKOVÁ DERMATITIDA**

Speciální péči je třeba věnovat plenkové oblasti. Pod plenami vzniká specifické prostředí, ve kterém často dochází k tzv. plenkové dermatitidě. Jako základní faktor se zde uplatňuje vlhkost a tření, proto k postižení dochází hlavně u kojenců ve věku 9 až 12 měsíců, kdy už se více pohybují. Chemický vliv látek obsažených v moči a stolici má spíše druhotný význam. Enzymatickým štěpením močoviny vzniká čpavek, který zvyšuje kyselost kožního povrchu. V takovém prostředí se ve zvýšené míře uplatňují lipázy a proteázy (enzymy) ze stolice, které pak kůži dráždí. Stolice kojenců má více zásadité (opak

kyselého) pH, proto mají menší sklon ke vzniku plenkové dermatitidy. V podrážděné kůži dochází snadněji k množení kvasinek a bakterií, a tím ke zhoršování kožní nemoci. V současné době jsou výhodou bavlněné plenky s velmi dobrým sacím efektem, které jsou šetrné k pokožce miminka. Vybírat dnes můžeme z několika různých typů kalhotek i plenek, tak abychom našli pro své dítě optimální variantu. Rovněž navlhčené hygienické utěrky umožňují udržet pokožku nepodrážděnou, bez kvasinkové a bakteriální infekce. Kupodivu jsou používané kosmetické a syntetické materiály velmi dobře tolerovány, podráždění či dokonce alergie jsou spíše vzácností. I při používání kvalitních jednorázových plenek se musí dítě přebalovat často a alespoň 1x i během noci. K omezení tření je nutné vybrat odpovídající velikost plenkových kalhotek. Jako ochranný krém zůstává nevhodnější dětská mast s rybím tukem, která svou konzistencí vytváří na povrchu kůže jemný film, který minimalizuje kontakt kůže s močí a stolicí a rovněž omezuje tření. Vzhledem k riziku vdechnutí se upouští od používání zásypů. Pokud nedochází při pečlivém ošetřování ke zlepšení, může jít o infekci nebo jiné kožní onemocnění a je třeba konzultovat lékaře.

### **OŠETŘENÍ ZADEČKU PO STOLICI**

Při každé výměně pleny pečlivě očistěte pokožku děťátka od zbytků stolice a moči. Po stolici je nejlepší děťátku zadeček opláchnout pod tekoucí vodou a dočistit vlhkou gázou. Pokud nejste v dosahu tekoucí vody, můžete použít čistou bavlněnou plenku, vlhkou gázu, papírový ubrousek nebo trochu dětského olejíčku.

Utírejte vždy směrem zepředu dozadu – jedním tahem od genitálií ke konečníku, aby se do genitálií nedostaly bakterie z konečníku. Dodržovat tento postup je důležité hlavně u děvčátek. Pokud zadeček a genitálie čistíte opakovaně, vždy použijte čistý ubrousek či gázu. Chlapčům opatrně očistěte penis a šourek, pokožku nepřetahujte. Na závěr zadeček potřete tence krémem proti opruzením.

Foto: Shutterstock.com

Řešte kojeneckou koliku dřív, než vám pokazí jedinečné okamžiky s vaším miminkem

Espumisan® 100 mg/ml kapky představuje jemnou a účinnou léčbu příznaků plynatosti u kojenecké koliky

- snižuje dobu pláče
- zlepšuje spánek
- neobsahuje laktózu, cukr ani parabeny



Stáhněte si aplikaci **USÍNÁČEK**, která vaše miminko zklidní, usnadní mu usínání a vám dopřeje zasloužený odpočinek.

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



**Espumisan®**  
100 mg/ml perorální kapky, emulze

P pečlivě si přečtete příbalový leták. Volně prodejný lék Espumisan® 100 mg/ml perorální kapky, emulze obsahuje simetikon. K vnitřnímu užití.



Berlin-Chemie/A.Menarini Ceska republika s.r.o., Budějovická 778/3, 140 00 Praha 4 – Michle, tel.: 267 199 333, fax: 267 199 336, e-mail: office@berlin-chemie.cz  
Materiál schválen: únor 2022. CZ-ESP-17-2022-v01-press

INZERCE

**Aviril®**  
**batole**  
**JEMNĚ  
PEČUJÍCÍ  
DĚTSKÁ KOSMETIKA**  
PRO MIMINKA JIŽ OD NAROZENÍ

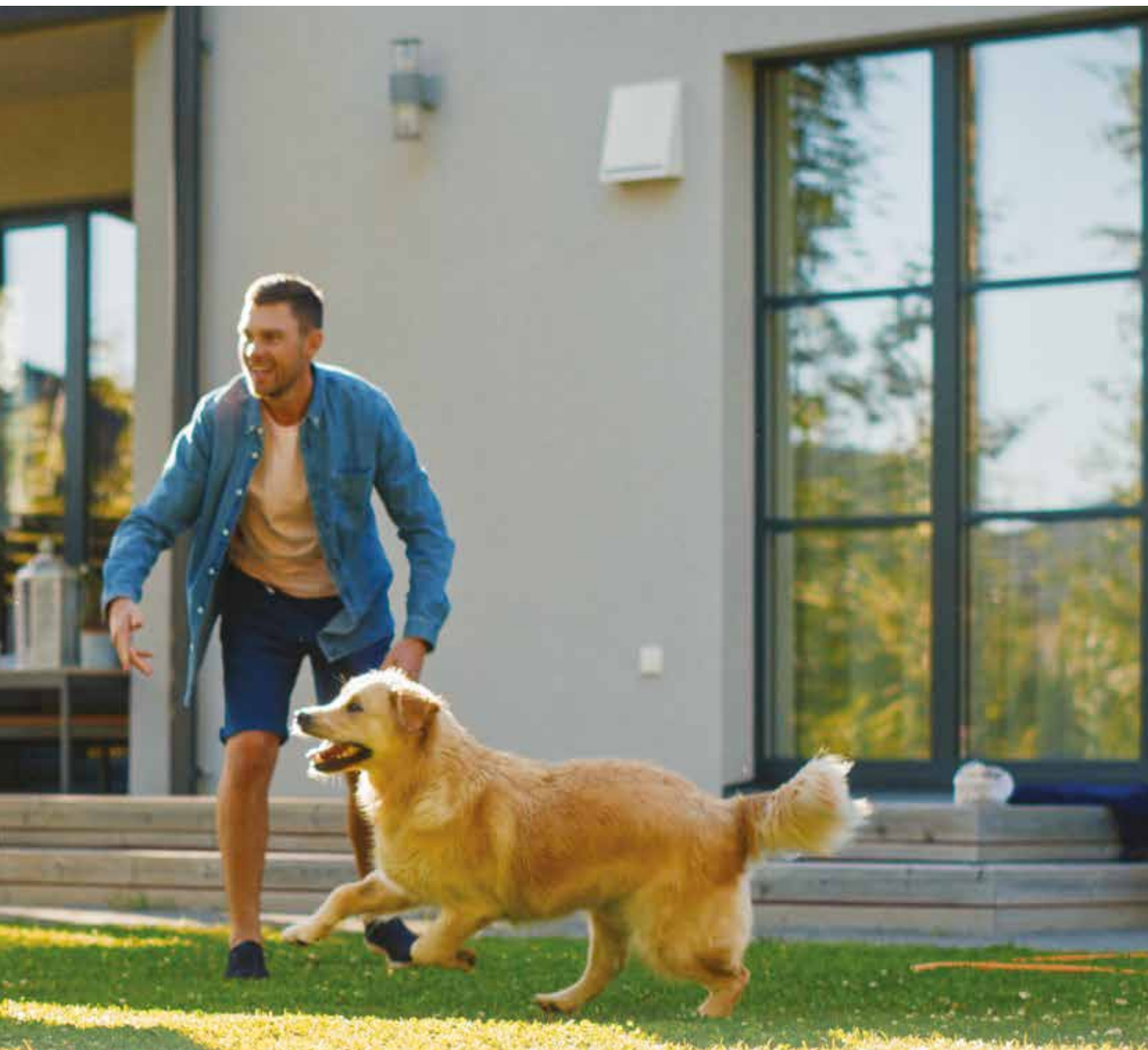
ALPA batole dětský šampon  
ALPA batole dětský krém na opruzeniny s Prasinemil  
ALPA batole dětský olej s azulemem

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



*Jak si s dětmi užít léto na zahradě?  
Přinášíme deset tipů na zábavné  
aktivity*





*Léto už je za dveřmi, venku je krásně a vám možná přijde vhod pár tipů, jak děti zabavit. Není to žádná věda, perfektní léto si každý může užít i na vlastní zahradě nebo terase. Menším dětem stačí k zábavě bazének s vodou nebo pískoviště, s těmi staršími můžete vyzkoušet různé akční hry. Sepsali jsme deset tipů na aktivity, při kterých si celá rodina užije spoustu zábavy na čerstvém vzduchu.*

## TIP 1 STAČÍ TROCHA VODY, IDEÁLNĚ BAZÉN

Začít samozřejmě musíme u vody. Vždyť, co je pro dítě lákavější, než po-  
byt v bazénu. Bazén dětem poslouží  
ke zchlazení, samozřejmě ho můžete  
ale využívat i společně pro regeneraci  
nebo zvýšení své fyzické kondice. To  
vše díky jednoduchému příslušenství:

každoročním napouštěním vlastního  
bazénu? Na trhu již jsou bazény, kte-  
ré jsou konstruovány tak, aby v nich  
voda vydržela několik let bez nutnosti  
vypouštění. A pro úpravu vody můžete  
sáhnout po běžné soli, která je nejen  
šetrnější k životnímu prostředí, ale také  
k vaší pokožce.

A jaké vodní radovánky můžete pro  
děti vymyslet? Stačí toho málo. Sada

A z nasbíraných borůvek a malin mo-  
hou skřítkům připravit třeba i večeri.

## TIP 3 HRA NA INDIÁNY

Stačí trocha představivosti a pár drob-  
ností pro navození atmosféry a trávník  
za domem se může změnit na indi-  
ánskou vesnici. Základem je pořádné  
tee-pee, kam se malí indiáni rádi na-



protiproudu. Protiproud můžete využí-  
vat jako vodní masážní terapii a užít si  
tak zasloužený relax.

Zanedlouho budou prázdniny, možná  
vás zláká představa domácího koupání  
za dlouhých letních večerů a nocí. Stačí  
si pořídit svítidla do bazénu i jeho okolí  
a užít si příjemné a zároveň bezpeč-  
né plavání v kteroukoliv denní či noční  
dobu. Není nic příjemnějšího po dlou-  
hém horkém dni než zasloužený relax  
v bazénu s výhledem na hvězdnou ob-  
lohu.

A pokud nechcete zatěžovat krajinu

kelímků či hrací vodní mlýn a děti se  
zabaví i hodiny. Mokřýma rukama  
a nohama se navíc dají dělat otisky na  
dlažbu, ze kterých vzniknou různé tva-  
ry, zvířata nebo postavy.

## TIP 2 DOMEČKY PRO SKŘÍTKY

Na vycházce do lesa mohou děti popus-  
tit uzdu fantazii a z přírodních materiá-  
lů vystavět malé chaloupky, aby udělaly  
radost lesním skřítkům. Z šišek, klacíků  
a listů vzniknou krásné domky, které  
děti jistě zvládnou vybavit i nábytkem.

stěhují klidně na celý den. Z čerstvě  
nařezaných větví jim vyrobte luk a šípy  
na lov bizonů a z širšího pruhu gumy  
a peřiček zase jednoduše vzniknou če-  
lenky. Indiáni se pak mohou učit střílet  
na terč, plést náramky z bavlnek nebo  
hledat stopy zvířat v hlíně.

## TIP 4 ZÁBAVA I V DEŠTI

Skákání v kalužích je oblíbená zábava  
nejen jedné „prasečí“ holčičky z kresle-  
né pohádky, ale také většiny ostatních  
děti. Když začne pršet, neznamená to



## TOUŽÍTE PO BAZÉNU? DOPŘEJTE SI ALBIXON!

Bazén je v současné době nedílnou součástí každého rodinného domu. Je nejen **centrem zábavy pro dospělé i děti**, ale i **investicí, která hodnotu rodinného domu zvyšuje**. My jsme tím pravým parťákem pro plánování vašeho vysněného bazénu! Dodáme vám bazén, zastřešení nebo kompletní bazénový set složený z bazénu, technologické výbavy a zastřešení dle vašeho výběru. Vyberte si jednu z více než 5 000 kombinací! Obraťte se přímo na naše pobočky, nebo vyplňte nezávaznou poptávku na [www.ALBIXON.cz](http://www.ALBIXON.cz) a my se vám ozveme.

- Přední výrobce bazénů a zastřešení v Evropě
- Unikátní řada BENEFIT pro minimální spotřebu vody a ekonomický provoz
- Nabízíme kompletní bazénové řešení
- Rychlejší a jednodušší stavební práce
- Tradiční česká rodinná firma
- Více než 30 let na trhu
- Vyrábíme v České republice, kvalitu máme pod kontrolou
- Prodej ve více než 70 zemích světa



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



konec zábavy venku, jen je potřeba nazout gumáky a obléct si pláštěnky. Děti mohou také závodit v hledání žížal nebo v tom, komu se podaří do kelímku nacytat víc deště.

## TIP 5 NEJKRÁSNEJŠÍ DORT

Stavění bábovek na písku se dá přeměnit v soutěž pro malé kuchaře. Děti nejdříve vytvoří vyšší hromádku udušaného písku a tu pak ozdobí nasbíranými kamínky, lístky a květy. Snaží se vytvořit ten nejkrásnější dort. Větší děti zvládnou vybudovat na pískovišti celou malou vesnici s domečky, mosty nebo rybníky.

## TIP 6 ZAHRADNÍ OLYMPIÁDA

Děti milují soutěže a s minimem pomůcek se dá vytvořit celá řada zábavných disciplín. Přesnost prověří třeba házení kamínků na terč vytvořený z kbelíku naplněného vodou. Úkol se dá ztížit kupříkladu tím, že se dítě musí během házení houpat na houpačce. Rychlost a obratnost zase vyzkoušíte při přenášení vody v kelímku do nějaké větší nádoby, dokud není plná. Vyhrává ten, kdo to zvládne nejrychleji. S tenisáky a obyčejnými klacky nebo smetáky se

dá zahrát zahradní golf, kdy se každý snaží dostat svůj míček vytyčenou trasou na co nejméně pokusů. Variant je nekonečně mnoho, záleží jen na věku dětí a fantazii rodičů.

## TIP 7 BUBLINY PRO VŠECHNY

Bublifuky jsou sice skvělá zábava, ale zvláště s menšími dětmi je dost těžké uhlídat, aby se náplň nevyllila. Zkušení rodiče už vědí, že je potřeba mít bublifuků vždy několik, minimálně tolik, kolik je přítomno dětí. A též se vyplatí mít velkou zásobu náhradní náplně. Teprve tehdy neskončí radost z foukání bublin po prvním zakopnutí pláčem, že je bublifuk prázdný.

## TIP 8 SCHOVÁVANÁ NARUBY

Na schovávanou už nejspíš hrál úplně každý, ovšem tato známá hra se dá pojmout i jinak. Existuje varianta, kdy se na začátku schová jen jeden hráč a ostatní ho hledají. Jakmile ho někdo najde, je potichu a schová se vedle něj. Takto hra pokračuje, dokud chumel ukrytých hráčů neobjeví i ten poslední. Na menší zahradě nebo doma se dá schovávaná hrát potmě nebo se zavázanýma očima, jen je potřeba se ujistit,

že se hráči při hledání neztratí. V neposlední řadě se nemusejí hráči hledat jen mezi sebou: místo toho mohou pátrat například po barevných papírcích, které po zahradě poschováváme. Kdo jich najde nejvíc, vyhrává.

## TIP 9 VÝROBA NANUKŮ

Sladká zmrzlina k létu neodmyslitelně patří a je dobré ji mít doma v zásobě dost pro malé i velké mlsouny. „Díky formičkám na zmrzlinu není problém si vlastní nanuky vyrobit i doma nebo na zahradě. Stačí různé druhy ovoce, tvaroh, smetana nebo čokoláda. Děti budou nadšené, že si vyrobily zmrzlinu podle svých představ, a rodiče zase mají kontrolu nad tím, jaké suroviny nanuk obsahuje.“

## TIP 10 POSEZENÍ U OHNĚ

K letním dnům neodmyslitelně patří i táborák. Sednout si večer k ohni, opéct si špekáčky a společně si zazpívat, to jsou zážitky, na něž budou děti vzpomínat i po letech. U zpívání je dobré dětem rozdat různé hudební nástroje, jako jsou dřívka nebo chrastítka, aby je společně muzicírování ještě víc bavilo.

Foto: Shutterstock.com

**Dwinguler®**

Kupujte nyní s dopravou zdarma na [dwinguler.cz](http://dwinguler.cz) nebo [detsky-koberec.cz](http://detsky-koberec.cz)



**PLAY MAT**



**CASTLE**



**KIDS SOFA**



**BABY CARE**



**Multi Mat**

### Pro použití doma i venku

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

### Chrání bezpečí dětí

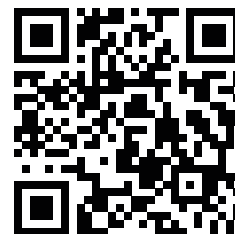
Speciální ECO pěna  
Antibakteriální povrch  
Chrání proti prochladnutí  
Tlumí hluk i pády

**Nyní**

**Doprava**

**ZDARMA**

Sledujte nás  
i na **Facebooku**



[fb.com/DwingulerCZ](https://www.facebook.com/DwingulerCZ)



# *S čím si máme hrát?*

*Hra patří mezi základní dětské potřeby. Rozvíjí jejich schopnosti, probouzí fantazii, učí je cítění a v neposlední řadě podporuje sebevědomí. Není však hračka jako hračka. Jak vybrat tu ideální?*



o kvalitu a bezpečnost. Hračky musejí být testované a splňovat bezpečnostní normy. Ptejte se na certifikáty, atesty, označení bezpečná hračka, hledejte například označení CE. Když přinesete hračku domů, věnujte se dítěti a nejdříve se s hračkou společně seznamujte a hrajte. Díky tomu lépe pochopí, jak funguje.

### POVAHA

Pořídil váš manžel dítěti elektrický vláček nebo složitou stavebnici a těší se, jak si s ní bude hrát? Typický příklad, kdy si prostřednictvím dítěte plníme vlastní sny. Vycházejte vždy z potřeb dítěte. Jestliže vaše dítě miluje zvířata a rádo si hraje se zvířecí zoo, nenuťte mu vláček, po kterém váš manžel vždy tolik toužil. Při výběru myslíte na to, aby dítěti přinášela radost. Nekupujete hračku pro sebe a své nenaplněné sny, ale pro dítě. Proto se na ni podívejte jeho pohledem.

### KDO SI S KÝM HRAJE

Hrát by si mělo dítě s hračkou, ne hračka s dítětem. Automatické hračky, které nevyžadují interakci, nenaučí dítě si hrát. A to pak bude vyžadovat, aby ho stále něco bavilo, abyste pro něj vymýšleli zábavu.

Holka nebo kluk? V obchodech najdete obvykle hračky rozdělené do sekcí pro chlapce a děvčata. Dnes se toto kritérium však smazává. Proč by si dívka nemohla hrát s traktorem nebo vláčky? Dopřejte jí to, pokud ji baví třeba autíčka. A že se to pro ni nehodí? Nikdy nevíte, jestli z ní nevyrostete budoucí řidička kamionu.

### VĚK

Chcete mít ze svého dítěte mladého génia? Pozor, rodiče často na své děti tlačí, aby byly nejlepší – ve sportu, ve škole, ve hře. Jediná možnost pro ně je být první. A tak na děti kladou velké nároky. A to může být i v případě hraček. Nepředbíhejte jejich věk, abyste zrychlili jeho vývoj. Dítě takové hračky neporozumí, nebude ho bavit, bude ji odmítat a ještě si může ublížit. Vezměte v úvahu také jeho fyzický a psychologický vývoj.

Hračky mají motivovat představivost a vzbuzovat zvědavost. Podporujte jeho zájem. Hračky nemají být příliš

Možná to znáte. Nějaké hračky k narozeninám, další k svátku, za odměnu, za vysvědčení, tu něco u babičky... A co potom ta hromada pod vánočním stromčkem. Nakonec si dítě jednou pohraje a už ho nezajímá. Pak zjistíte, že si vystačí s několika kamínky, větvičkami nebo šiškami. Věřte dětské fantazii. Ráda vzpomínám, jak jsem jako předškolák pobíhala po zahrádce, máčela lahve od limonády do sudu s vodou a představovala si, že jsou to potápějící se lodičky. V lese mi stačilo pár šišek, které představovaly postavičky, kamarádi si z klacíků sestavovali vláčky. Nepotřebovali jsme toho mnoho. Prostor dostala fantazie.

Zároveň mám dodnes na půdě schované společenské hry, kreativní hlavolamy, panenky, korálky nebo tahacího pošťáčka, který při pohybu bubnoval. Zrovna nedávno jsem se jimi probírala a s nostalgií se vracela do dětství. Hraček jsem neměla takovou kupu, jako tomu mají dnešní děti. Ale byly natolik kvalitní, že přežily i moji energickou

povahu a zachovaly se dodnes.

### KDO SE V TOM MÁ VYZNAT?

V současnosti je trh je přehlcen hračkami a zábavou pro děti. Výrobci se předhánějí a rodiče se často dostávají do úzkých – jak se v tom všem vyznat? A jak odolat hračekchtivým dětem? Chceme svým potomkům dopřát to nejlepší. Ale co je nejlepší? A kolik toho má mít? Jak vybírat, abychom dítě nepřehltili? Nezahlcujte je hračkami, raději umírněně, ale kvalitně. Správné hračky jsou pro vývoj dítěte zásadní. Není to jen o hraní a zahrání nudy, ale probouzejí mnohé podněty, rozvíjejí smysly, rozum, cit, kreativitu, podporují myšlení, fantazii, jemnou i hrubou motoriku. Dítě prostřednictvím hry poznává svět. Zkrátka formou hry formujete dítě.

### CO VZÍT V ÚVAHU? BEZPEČNOST

Ta je zásadní. V první řadě se zajímejte



# Hrajeme si kreativně! Aneb česká hračka, co dává smysl.

Červená Karkulka, Šípková Růženka, Perníková chaloupka, Strašidelná věž. To jsou názvy čtyř pohádek, jejichž děj se rozhodla společnost EFKO, český výrobce hraček, zakomponovat do svých čtyř nových kreativních setů. Firma z Nového Veselí tak vsadila na tradiční bohatství naší země, tedy na pohádkové příběhy, a spojila je s figurkami Igráčků. Jde o nový koncept, který má ambice děti nejen zabavit, ale i rozvíjet. V balení totiž naleznete kromě dvou postaviček i kartonové prostředí k vymalování. Každý set je navíc doplněn žertovně pojatou pohádkou z pera spisovatele Martina Klusoně.



„Kreativní sady mají rozvíjet schopnosti a dovednosti dětí předškolního věku. Vybarvení přiložených kartonových kulís a jejich následné složení podporuje jemnou motoriku a kreativitu. Vlastní hra v pohádkovém prostředí pak jejich komunikační schopnosti, slovní zásobu a fantazii,“ uvádí Miroslav Kotík, majitel firmy EFKO. „Děti si mohou zahrát třeba divadlo. Je to určitě smysluplněji strávený čas než u televizní obrazovky a elektroniky. Stále více dětských psychologů poukazuje na fakt, že děti mají čím dál větší problémy s vyjadřováním a sebe prezentací,“ dodává Miroslav Kotík.

Novinka je přímo předurčená pro podvěčerní divadelní představení malých scenáristů. A to ať už doma, nebo na návštěvě u prarodičů. Ti jistě ocení, když jim vnučka či vnuček místo zírání do tabletu zahraje pohádku. Dětem tak tato smysluplná činnost může pomoci upevňovat vzájemné vztahy.

V každém setu jsme našli i netradičně pojatou pohádku od spisovatele Martina Klusoně. Musíme přiznat, že se pohádky líbily i nám dospělým. Sice nejsou dlouhé, ale vzhledem k tomu, že jsou sady určeny pro děti od tří let, tak jejich rozsah sledujeme tomuto věku úměrně. Nedá

nám, abychom kousek textu se svolením výrobce neuvědli: „Pohádku o Perníkové chaloupce určitě každý zná. Od drobečků na cestě přes první loupání perníčků až po domácí pečení s Ježibabou v hlavní roli. Důležité je, že se na konci Jeníček s Mařenkou vrací domů za tatínkem, který už mezitím vystěhoval zákeřnou macechu, a všichni jsou po tomhle vlastně trochu děsivém dobrodružství šťastní. Nějak takto příběh určitě dopadl, ale přitom mohl skončit úplně jinak... Ptáte se jak? Tak si to vezměme pěkně od začátku. Musíme se vrátit do doby, kdy Jeníček s Mařenkou byli teprve na houbách a čáp je z nich ještě nedonesl jejich rodičům. Tenkrát ve vesnici kousek od lesa žila Babeta, holčička s dost možná největším talentem na pečení perníčků. Už v kolébce nadšeně sledovala maminku, která medové, do zlatova upečené kousky sladkého pečiva zdobí polevou a kreslí na nich srdíčka a vlnovky. Babetino první slovo nebylo ani ‚mama‘, nebo ‚tata‘, ale rovnou sousloví – ‚kypřící prášek‘.“

Všimli jsme si, že starší děti nejvíce zaujal set s názvem Strašidelná věž s netradičně pojatými Igráčky. Přestože jde o strašidla, děti se jich bát nemusí. Mají totiž roztomilý výraz. Nikdy jsme si nevšimli, že by měl Igráček jinou barvu obličejů než tělovou. Vlastně bychom ani nepoznali, že jde o nám jinak dobře známou českou hračku.

„Figurky Kostřička a Kostřičky, které jsou v setu Strašidelná věž, mají hned několik zvláštností. Hlavičky jsme poprvé v historii Igráčka vylišovali v černém provedení a navíc bez nosu. Vlasy a zápěstí jsme formovali z bílého plastu, což

je také novinka. I vzhled obličejů těchto postaviček není pro Igráčka obvyklý, takže udělají radost nejen dětem, ale i vášnivým sběratelům, kteří ve sbírce nic podobného dozatím neměli,“ sdělila vedoucí výroby firmy EFKO Petra Miklová. „Pro potisk figurek využíváme technologii zvanou tampoprint, která zaručuje odolnost proti oděru a zachování jemných detailů tisku,“ dodala Petra Miklová.

Hračky připravuje vlastní vývojové oddělení firmy EFKO. Designéři dle sdělení majitele Miroslava Kotíka vycházejí i ze své bohaté rodičovské praxe. „Při návrhu her a hraček spolupracujeme se speciálními pedagogy a testujeme je v mateřských školách a školách. Všechno kompletně vyrábíme ve dvou závodech na Vysočině – v Novém Veselí a v Korouhvi u Poličky. Osobně mám z kreativních setů velkou radost, protože první reakce zákazníků jsou více než pozitivní a myslím, že náš vývoj odvedl skvělou práci,“ uzavírá Miroslav Kotík.

Igráčkové kreativní sady s pohádkou lze za 289 Kč zakoupit přímo na webových stránkách výrobce [www.efko.cz](http://www.efko.cz)



složitě, ale zároveň ne příliš jednoduché. Měly by ho motivovat, aby se nenásilnou formou naučilo něco nového. S věkem roste i složitost hraček, která podnítl jeho vývoj. Vždy tedy dbejte na vyjádření výrobce, od jakého věku je hračka vhodná. Nejen že by si s hračkou neporadilo, ale mohlo by si ublížit, například vdechnout nějakou částíčkou.

### **Novorozenec**

Zdá se vám, že malé sotva narozené miminko si nepotřebuje hrát? Omyl. Nyní jste jeho hračkou vy. Seznamujte se, podávejte mu prsty, nechte se osahávat, očichávat, mluvte na něj, zpívejte, vnímejte se navzájem.

### **2 až 6 měsíců**

Doba, kdy se děťátko rozkoukává, začíná rozeznávat předměty, barvy, tvary. Zajímá se o okolí, o to, co se kolem něj děje. Rozvíjí se sluch i hmat. Dítě ochutnává, ožužlává, potřebuje pozorovat, poslouchat i osahávat. Ideální pro něj jsou všelijaká chrastítka, která nutí miminko hýbat ručičkami a následně vydávají zvuk. Oblíbené jsou hrací kolotoče, gumové hračky, vše, co je slyšet. Doporučují se výrazné barvy a pestré vzory.

### **6 měsíců až rok**

Postupně se zlepšuje jemná motorika. Dítě vás může překvapit svou aktivitou, sedá si, leze, pokouší se chodit, napodobuje zvuky a potřebuje zabavit. Tady už je fajn zvolit interaktivní hračky vydávající zvuky, hračky, které se pohybují, otevírají... Zaujmu ho skládačky, obrázkové knížky, míčky, dřevěné či plastové kostky, hračky s tlačítky. Dítěti rostou zoubky, proto mu pořídte kousátko, které mu uleví od bolesti.

### **1 až tři roky**

Co dát špuntovi k prvním narozeninám? Tady pozor. Často bývají hračky označené, že jsou nevhodné pro děti do 3 let. Toto je hranice, kterou nepřekračujte. Pokud disponuje tímto označením, opravdu buďte důslední a nekupujte ji dříve, než tohoto věku dosáhne. Tyto hračky mají drobné součástky, batole je může vdechnout, spolknout, ublížit si. Stejně je nedoká-



že ovládat. Tak nepředbíhejte.

Dítě se rychle rozvíjí, a to jak fyzicky, tak psychicky. Učí se chodit, mluvit, dokáže postupně i sestavovat delší věty. Rádo se přitulí k plyšákoví. Jako mazlíčka i hračku dohromady můžete pořídit látkovou panenku. Zaměřte se na jemnou motoriku a na hračky, které rozvíjejí koordinaci pohybu. Pastelky, panenky, auta, odrážedla, hudební nástroje, tahací hračky, kbelíčky na pískoviště, kostky, ale také puzzle, kostky...

### **3 – 6 let**

Rozvíjejte předškoláky. V tomto věku už se učí kontaktu s dalšími dětmi v rámci kolektivu. Dobře jim poslouží stavebnice, zvířátka, puzzle vhodné k věku, pexeso. Nechte děti malovat,

kupte jim pastelky, omalovánky, ale také navlékačí korálky. Je dobré, když si budou trochu lámat hlavu jednoduchým hlavolamem, naučí se používat dětské nářadí.

Děti se v tomto věku rády zavírají do světa fantazie a hlavně se intenzivně rozvíjí jejich myšlení. Rády napodobují dospělé, a tak s vámi budou vařit v dětské kuchyňce, stloukat hřebíčky dětským kladívkem, budou si hrát s panenkami. Oblíbí si domečky, auta, postupně můžete zařazovat i vystřihovánky. Nezapomínejte také na společenské hry. Ideální jsou také stavebnice či logické hry, u kterých jsou nucené přemýšlet. Dítě dokáže sportovat, nejedno se naučí skvěle lyžovat. Začněte kolem nebo koloběžkou.



## Hry do dětského pokoje

Stačí stáhnout krabici z police, otevřít jí a vmžiku jste ve hře. S širokou škálou našich výrobků máte super zábavu na dosah ruky!

### Logika a strategie

S našimi hrami si děti procvičí kombinační schopnosti, logický úsudek, strategické myšlení a postřeh. To vše budou potřebovat, aby z nich byli spokojení a úspěšní dospěláci.

### Salvy smíchu

Nic neodbourá stres lépe, než smích. Rozpouští napětí a dává nám zapomenou na trable. Zahrajte si s dětmi, užijete si to všichni!

### Hry pro nejmenší

Italská společnost Lisciani vyvíjí rodiči i pedagogy oceňované hry, které zábavnou formou pomáhají dětem již od 1 roku získávat užitečné dovednosti a rozvíjet intelekt.



## 6-11 let

Děti rostou jako z vody, ve škole se rychle posouvá vpřed. Zároveň se sdružují v kolektivu, proto jsou vhodné společenské hry, ale i hry s pokusy. Kupte jim puzzle, hlavolamy, stavebnice nebo třeba sadu na kouzlení. A nezapomínejte na knihy. Pak už nastupuje puberta a teenager se jen tak s něčím nespokojí.

## JAKÝ MATERIÁL?

Ačkoliv se stále hračky houfně vyrábějí z plastu, mnozí výrobci se dnes vracejí k tradici. Oblíbené je dřevo, kov, textil, ale také karton. Podpořte české výrobce, kteří ručí za kvalitu.

**Kovové** - možná si vzpomínáte na všechny ty cvakací žabičky z našeho dětství. Retro hračky se vrací. Plechové hračky jsou odolným nadčasově a nabízejí zajímavé zpestření. Všeliské traktory, hrací skříňky, jeřáby, pokladničky, autíčka na klíček.... A vy si

je můžete pro sebe koupit jako suvenýr.

**Dřevěné** – mají své kouzlo. A ta přírodní vůně. Přitom něco vydrží. Seženete kostky, stavebnice, puzzle, autíčka i hlavolamy, puzzle, kostky. Či stavebnice.

**Textilní** – tyto hračky jsou ideální i pro ty nejmenší děti. Jsou příjemné na dotek, mohou dítě zahřát a ono se k němu hezky přitulí, takže se mu bude hezky usínat. Navíc tyto hračky snadno vyperete.

Kartonové - dříve jsme si je vyráběli z vysloužilé krabice, dnes je seženete v profi balení. Domečky, rakety, pokojíčky pro panenky, ale i auta. Jsou lehké, skladné a navíc rozvíjejí dětskou kreativitu.

## KDYŽ JÁ SI NEMOHU VYBRAT...

Vybrat tu správnou hračku není úplně

jednoduché. Pojďme se podívat, co trh nabízí...

## Panenky a panáčky

Začneme samozřejmě v segmentu panenek, ale i panáčků a různých doplňků...

Dávno už není panenka jako panenka. Můžete si například vybrat panenky, které milují basketbal a nenechají si ujit žádný zápas. Kulatý obal vypadá jako basketbalový míč, ale můžete ho používat i jako stylovou kabelku. Uvnitř se ukrývá třpytivá panenka a 8 doplňků.

Zkuste dát malé basketbalistce napít a uvidíte, čím vás překvapí. Může plavat vodu nebo čurat. Celkem můžete nasbírat 12 různých basketbalistek ze dvou konkurenčních týmů. Kulatý obal lze zároveň použít jako stojan na panenku a na sběratelskou kartičku.

Panenky BABY born už jsou klasikou, která nemůže chybět v pokojíčku žádné holčičky. Samozřejmě jsou i ka-





Staráme se o správný  
rozvoj vašich dětí  
od narození po celé dětství



od  
24 měsíců

od 3 měsíců

## Poznávání pro nejmenší

série baby her zaměřených  
na rozvoj batolat a malých dětí



od 3 měs. do 4 let

## HRA ŠKOLOU®

Zábavné hraní pro malé zvědavce



od 2 let do 7 let



nešpinivá modelína  
pro úžasné výtvary



od 3 do 12 let



Více her najdeš na:

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

Ve vašich oblíbených obchodech a e-shopech:



... a dalších

marádi, kteří obohacují svět. Například chodící koník se nemůže dočkat, až ho malá maminka osedlá a posadí na něj panenku. Koník má krásně hebkou srst, dlouhou hřívu a ohon, které malá maminka může česat a zdobit sponkami, jež jsou součástí balení. Než vyrazí na společný výlet, je třeba zvířecího kamaráda osedlat růžovou uzdou a zdobeným sedlem.

Natěšený koník vesele řehtá, když mu stisknete pravé ucho. Po stisknutí levého ucha se dá do pohybu a uslyšíte zvuk klapotu kopýtek...

Každé dítě potřebuje nějakou postavičku, se kterou by se mohlo v dané chvíli ztotožnit a hrát si s ní. Už od osmdesátých let minulého století tuto roli zastává Igráček. Ať už jako policista, výpravčí nebo třeba zedník. Igráčkův svět se neustále rozrůstá. Výrobní řada historicky obsahuje stovky typů figurek doplněných o pestré příslušenství. Každá holčička i každý kluk si najde toho svého panáčka pro své hraní.

### **Nebojte se modelíny**

Děti samozřejmě rády tvoří. Možností je nepřeberně.

Modelovací hmoty lze vybrat jako netvrdnoucí, samotvrdnoucí či zapékací. Z plastelíny a modelíny vytváříte nejrůznější tvary a motivy, z FIMO hmoty i figurky na poličku.

### **Netvrdnoucí modelovací hmoty**

Velmi měkký materiál, který neulpívá na ruku. Lze z něj vyrobit jakýkoliv tvar, a následně uložit hmotu do nádoby v původním tvaru.

### **Plastelína, modelína**

Plastelína (modelína) jsou měkké hmoty, lze je používat opakovaně. Nebarví a zachovávají tvarovou stálost.

- plastelína učí děti základní techniky modelování
- k dostání jsou i svítící modely

### **Inteligentní plastelína**

Inteligentní plastelína je speciálním druhem plastelíny. Tvar drží jen krátkou dobu a po chvíli se začne roztékat. V krabici se vždy sama vrátí do původního stavu. Je možné ji roztrhat nebo roztříštit.

- používá se k tvarování skákacích míčků

- oblíbená antistresová pomůcka dospělých
- hmota je magnetická
- může měnit barvu podle teploty

### **Kuličková modelína**

Je moderní modelovací hmota, která nešpiní ručičky, nelepí se na hladké povrchy a je lehoučká jako pírkó. Tvoří ji kuličky, které drží při sobě, existují v mnoha barevných variantách a můžete k nim dokoupit mnoho krásných doplňků

### **Kinetický písek**

Kinetický písek je speciálně vyrobený písek, který dobře drží tvar. Čím častěji ho budete používat, tím lepší vlastnosti získá..

- písek se nelepí a nevysychá
- dlouhá životnost

### **Sliz**

Sliz na hraní je hmota na polymerovém základu, která je hladká a nelepivá. Různě mění tvar, roztéká se, a zase se spojuje.

### **Jak vybrat deskové hry**

Vybrat tu správnou hru je někdy velké umění. Pojdme se podívat na to, čím se řídit v výběru té správné deskovky... Co je důležité?

### **1 Téma / žánr**

Deskovka by měla především bavit. Téma proto beru na prvním místě. Sami víte, co máte rádi. Fantasy, sci-fi, western, logické, party hry apod. Pokud hru vybíráte pro dítě, které má oblíbený film, nebo knihu, můžete vybrat deskovou hru, která je adaptací nějakého filmu, seriálu nebo knihy.

### **2 Počet hráčů**

Kolik vás bude? V deskovkách si nejčastěji zahrajete hry ve dvou až čtyřech hráčích. To je rozmezí, ve kterém se nejčastěji setkáte. Pokud víte, že jste většinou dva, tak doporučuji zaměřit se přímo na hry pro dva hráče. I když hra ukazuje minimální počet dva a více, nemusí vždy ve dvou úplně fungovat, a ze hry máte jiný užitek. Pokud je vás pět a více, tak spíše narazíte na party hry nebo menší karetky. Samozřejmě se v takovém počtu dají hrát i složitější hry, ale budou časově náročnější.

### **3 S kým budu hrát**

Dalším důležitým bodem je zvážit s kým budu sedět u stolu. Pokud patříte mezi zkušenější hráče, nemusíte se bát sáhnout po nějaké větší těžší krabici. Na druhou stranu s mladšími nebo příležitostnými hráči, je lepší vybírat mezi rodinnými hrami nebo party hrami.

### **4 Herní doba**

V neposlední řadě nezapomeňte zvážit, jaké časové možnosti máte. Pokud spíše hledáte nějakou krátkou výplň mezi jinými aktivitami nebo čekáním na ostatní hráče, zvolte hru s dobou třeba do 20 min (tzv. filler). Rodinné hry se pohybují kolem hodinky. Jestli vás čas neomezuje, tak se herní doba bude pohybovat nejčastěji kolem 2 hodin. Důležité je vzít v potaz, že první hra bývá delší, než je na krabici uvedeno. Herní doba totiž počítá s tím, že pravidla už znáte. Klasikou jsou vědomostní a kvízové hry. Nic nezkažte klasikou v podobě různých variant her Activity. Můžete si vybrat z mnoha variant karetních her.

### **KAM S NIMI?**

Máte pocit, že hračky vašeho potomka jsou prostě všude bez ladu a skladu? Udělejte mu v nich řád. Dítě vedte k úklidu svých hraček už od malička. Než půjde spát, musí i své hračky hezky uložit k spánku a popřát jim dobrou noc. Úložné prostory jsou v tomto velmi důležité. Pro děti jsou ideální menší boxy, které lze poskládat na sebe nebo vedle sebe. Je to přehledné. Zakoupit můžete různé ratanové šuplíky a krabice, dřevěné či plátěné bedýnky. Boxy se mohou odlišovat i barvami, aby se v nich dítě lépe orientovalo.

Jak se zbavit hraček? Chce vaše dítě stále další a další? Udělejte domluvu. Kus za kus. Za jeden nový, se jednoho starého zbaví. A krásné je, když ho naučíte vyřazovat hračky a darovat je tam, kde hračky nemají. Tím mu dáte do života možná víc než samotnou hračkou.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com



L.O.L. panenky  
MAJÍ SVŮJ  
VELKÝ SVĚT



L.O.L. Surprise! OMG Movie Velká ségra



L.O.L. Surprise! Movie box plný překvapení



L.O.L. Surprise! Movie panenka

# *Letní sezóna 2022*

## *Plánujeme dovolenou*

*Celosvětová covidová pandemie se snad blíží ke svému konci a pro cestovatele to znamená jediné - nastává ten správný čas, kdy začít plánovat svoji další dovolenou. Pokud také patříte mezi milovníky cestování nebo si jen chcete odpočinout od pracovních povinností, nenechávejte plánování vaši dovolené na poslední chvíli. Může se v něm skrývat několik nástrah, na které vás v článku upozorníme. Zároveň vám poradíme spoustu zajímavých a prověřených triků jak naplánovat dovolenou lépe a třeba i levněji.*







Před odjezdem na dovolenou si určitě vytvořte seznam úkolů a věcí, které je potřeba zařídit a zabalit na cestu. Nemusíte tak vše nosit v hlavě a je méně pravděpodobné, že zapomenete na něco opravdu podstatného.

## VÝBĚR DESTINACE

Nejdůležitější rozhodnutí při plánování dovolené je jednoznačně výběr destinace. V Česku je krásných míst opravdu spousta a pokud budete cestovat s dětmi nebo chcete vsadit na jistotu, určitě si vyberete. Ještě rozmanitější a také trochu dobrodružnější je cestování za hranice. Pro někoho může představovat bariéru jazyk a komunikace, ale často si vystačíte s pár základními slovíčky a pokyny.

## TYP DOVOLENÉ

Důležité je také ujasnit si, o jaký typ dovolené máme zájem, protože s tím výběr destinace úzce souvisí. Možností je spousta a každý by si měl vybrat takový typ dovolené, který mu je nejbližší. Promyslete jestli rádi cestujete po památkách, chodíte na treky nebo procházky v přírodě nebo raději odpočíváte na plážích a koupete se u hotelového bazénu? Zajímavou možností může být kombinace aktivní a odpočinkové dovolené, na které si zároveň odpočínáte a pročistíte hlavu a zároveň poznáte místní přírodu nebo architekturu.

Je také jen na vás, zda si budete chtít svoji dovolenou naplánovat od A až do Z, nebo část z těchto úkolů svěříte cestovní agentuře. V případě cestovní agentury si sice zřejmě připlatíte, ale často vám to vykompenzují zkušeností cestovků s výběrem ideálního místa i doporučených aktivit. Věcí, které budete muset s agenturou řešit je samozřejmě méně, než při vlastním plánování, ale výměnou za to přicházíte o část cestovatelské svobody, možnost se ze dne na den rozhodnout o změně plánů, atd.

Záleží opět na osobních preferencích a třeba také tomu, zda cestujete s dětmi. Cestovní agentury totiž často nabízejí také doprovodný program pro děti, což můžete využít například k odpočinkovému výletu jen ve dvou nebo romantické večeři. Oblíbené jsou rovněž

## Speciální seznam věcí na dovolenou s miminkem / batoletem

- kočárek, sluneční clona a pláštěnka, tenká dečka, nosítko / šátek
- cestovní postýlka
- vanička, dětská kosmetika
- nočník
- dostatek oblečení / dětský prací prášek
- pleny, vlhčené ubrousky, zásyp
- dudlíky, lahvičky na pití, miska, lžička, dětská výživa
- hračky
- chůvička + baterky / nabíječka
- slunečník / stan na pláž, malý bazének, opalovací krém SPF min. 50



takzvané animační programy, což jsou programy převážně větších hotelových komplexů. Tyto hotely mají zaměstnance přímo určené k nabízení a poskytování nejrůznějších sportovních a kulturních aktivit, kterými mohou hoteloví hosté trávit svůj čas na dovolené.

## VÝBĚR TERMÍNU

Druhou věcí v pořadí, na kterou je potřeba myslet, je výběr termínu. O tom rozhodují zejména vaše časové možnosti a případně prázdniny vašich dětí. Zároveň je ale vhodné, zejména u zahraničních dovolených, brát v potaz jaká je v dané lokalitě sezóna a s tím související počasí. Zajímavou alternati-

vou k hlavním sezónám v cílových destinacích může být období těsně před, nebo těsně po hlavní sezonou. V této době se vyhnete velkému množství turistů, zároveň bývají v těchto termínech levnější letenky, ubytování i většina dalších věcí souvisejících s poptávkou. Riskujete tím ale případně horší počasí. Na to ale nejde nikdy 100% spoléhat, protože pršet může i během hlavní sezóny a naopak po ní může být krásné babí léto. Zároveň platí, že čím atraktivnější země a destinace, tím byste si na ni měli vyhradit více času.

## ROZPOČET

Velkou roli budou hrát samozřejmě fi-

# NUK Anti-colic láhev s kontrolou teploty

MÉNĚ VZDUCHU V MLÉCE –  
MÉNĚ VZDUCHU V BŘÍŠKU



POMÁHÁ  
PŘEDCHÁZET  
KOLICE  
90% ODBORNÍKŮ TO POTVRZUJE!

PROFESIONÁLNÍ  
ŽÁDNÝ  
VZDUCH\*  
VENTILAČNÍ SYSTÉM

## DOPORUČENO ODBORNÍKY

90% porodních asistentek a pediatriů doporučuje tuto lahvičku.<sup>1</sup>

## POTVRZENO MAMINKAMI

86% testujících maminek by doporučilo tuto lahvičku ostatním maminkám, které mají obavy z koliky.<sup>2</sup>

## PŘIJÍMÁNA MIMINKY

99% miminek přijímá NUK First Choice savičku.<sup>3</sup>



KONTROLA  
TEPLoty ✓

ZAKOUPÍTE V PRODEJNÁCH  
ROSSMANN

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



Rozumí životu.

<sup>1</sup>Nezávislý průzkum trhu, 50 porodních asistentek a 50 pediatriů, Německo 2021.

<sup>2</sup>Nezávislý průzkum trhu, 162 matek, Německo 2020.

<sup>3</sup>Nezávislý průzkum trhu, 205 matek, Německo 2018.

\*Pomáhá předcházet vzniku vzduchových bublin ve výživě.

nance. Právě plánovaný rozpočet rozhodne o tom, v jakém komfortu budete ubytováni, co budete jíst a jaké budete mít zážitky. Každý z nás si může dovolit a vyhovuje mu jiný standard. Obecně by mělo platit, že dovolená je pro nás za odměnu a rádi si na ní připlatíme za kvalitnější služby. Nezapomínejte však, že někdy méně znamená více a ne všechny zážitky jsou měřitelné penězi. Důkazem je velké množství takzvaných low-cost cestovatelů, kteří si vystačí jen s minimem peněz, za které jsou schopni objet kus světa a zažít neuvěřitelné zážitky.

## DOPRAVA

V Česku často automaticky volíme k dopravě auto kvůli velké svobodě, možnosti vzít větší množství zavazadel a celkově většímu pocitu. Podíváme-li se na to optikou peněz, automobil nebývá zrovna nejvýhodnější varianta. Pokud jste příznivci low-cost cestování, pak nejlépe vychází přeprava autobusem, případně pak vlakem. Železnice má navíc své nezaměnitelné kouzlo a s přibývajícím kvalitou přepravy může být vlak často ta nejlepší varianta. Jako bonus navíc získáte možnost si v něm na chvíli odpočinout, přimhouřit oko a využít přesun mezi destinacemi k odpočinku. To ocení zejména řidiči aut, kteří si při přesunu z místa na místo neodpočinou, protože se musí soustředit na cestu.

Zajímavým tipem pro vaši peněženku může být informace, že nejen čeští dopravci zveřejňují ceny jízdenek třeba i několik měsíců předem a při včasném nákupu mohou být výrazně levnější. Pokud jste si jisti termínem, destinací a typem přepravy, který chcete využít, určitě zvažte nákup jízdenek v dostatečném předstihu, odměnou vám za to bude klidně i třetinová cena oproti nákupu pár dní před odjezdem. Druhým tipem je fakt, že jízdenky bývají často levnější v týdnu než v pátek a o víkend. Jste-li dostatečně flexibilní a nevdalo by vám mít dovolenou například od středy do středy místo soboty, pak pravděpodobně ušetříte něco navíc.

## VÝBĚR UBYTOVÁNÍ

Ještě více než u dopravy platí pravidlo včasného nákupu u ubytování, u kterého opravdu není na co čekat. Ty nej-

## 6 TIPŮ, JAK SI VYBRAT SPRÁVNOU OBUV NA DOVOLENOU

**Výběr správné obuvi není jednoduchá věc. Často se necháme zlákat vzhledem boty, která ovšem nemusí být pro naše chodidla ideální. Výsledkem jsou zničená chodidla, která akorát trpí. Obzvláště na dovolené je to velký problém, protože puchýř nám ji dovede pořádně nepříjemnit. Připravili jsme pro vás několik tipů a rad, jak si správně vybrat obuv, kterou vaše nohy na dovolené ocení.**

**1** Nezapomínejte, že velikost chodidla se během dne může měnit. Proto je třeba při výběru obuvi počítat s tím, že odpoledne máme nohy oteklejší než ráno, a těsná bota by vás mohla začít tlačit. Jak tedy vybrat botu? Nákup a zkoušení nových bot nechte na odpoledne, vezměte si silnější ponožku a počítejte s tím, že noha během dne může lehce změnit svůj objem.

**2** Stylová obuv do špičky či na podpatku může na první dojem zaujmout, ale vaše chodidlo bude po delší době trpět. Obuv na časté nošení má mít kulatou špičku, aby kopírovala tvar chodidla a poskytovala dostatečně místa. Při výběru zkuste nohou v botě pořádně zahýbat a pokud se vaše prsty mohou pohybovat, pak je vše v pořádku a bota by vás neměla při delším nošení nikde tlačit. „Dobrá obuv je ta, která respektuje přirozený tvar chodidla a respektuje také potřeby nositele, který v ní většinou stráví větší část dne,“ přibližuje odbornice Jana Buch.

**3** Velikosti uvedené na botě jsou pouze orientační údaj. I když si před zkoušením necháte odborně změřit délku chodidla, není to jediný parametr pro správně zvolenou velikost. Neméně důležitá je i šířka obuvi a dostatečný prostor pro prsty. Hlavní je botu vždy vyzkoušet. Chodidla se mohou nějakým způsobem lišit a tak zkoušejte vždy obě boty. Pořádně si je zašněrujte, zapněte a chvíli se v nich projděte po podlaze, abyste měli jistotu, že vám opravdu sedí.

**4** Při výběru vhodné obuvi na celodenní nošení je dobré se zaměřit na prostor pro prsty v botě. Před prsty by mělo zůstat volné místo u dospělého člověka 1 cm, u dětí 1-1,5 cm. A to nejen před prsty, ale i okolo kloubů, především u malíčku. Pokud cítíte šev boty vedoucí přes malíček již při zkoušení, není to dobře.

**5** Materiál, z jakého je obuv vyrobena, vám určuje, jak se v botě budete cítit. Bota by měla být prodyšná, z příjemného pohodlného materiálu a zdravotně nezávadná.. Maximální pohodlí nám zaručí obuv z přírodní kůže, která je přizpůsobivá a prodyšná.

**6** Výběr samotné obuvi závisí na představě o materiálu, stylu a pohodlí. To vše se promítne do ceny boty, která díky těmto faktorům může být i vyšší. Pokud chcete, aby vám obuv dlouho vydržela, nebojte se investovat do dražších materiálů. Kvalitní kožená obuv vydrží i při celodenním nošení 3-5 let, což ocení nejen vaše nohy, ale i peněženka.

výhodnější a nejlepší ubytování bývají s naprostou pravidelností rezervovaná dlouhou dobu dopředu a čím později se k rezervaci odhodláte, tím menší výběr budete mít. Že by se na poslední chvíli uvolnilo vaše vysněné ubytování a bylo nabízeno za nižší cenu se sice čas od času stává, ale rozhodně nedoporučujeme na tohle spoléhat. Naopak hledejte nabídky, které nabízí zrušení rezervace zdarma. V takovém případě je výhoda na vaší straně a v případě jakýchkoliv problémů nebo změny vašich preferencí můžete svoji rezervaci zrušit.

## DALŠÍ TIPY, NA KTERÉ NEZAPOMENOUT

Součástí vašeho plánování by rovněž

měly být následující úkoly, které byste rozhodně měli vyřešit před odjezdem na dovolenou, abyste si dovolenou mohli naplno užít a nemuseli na ně myslet a zároveň nebyli nemile překvapeni po návratu z dovolené. První z nich, pravděpodobně nejdůležitější, se týká zajištění hlídání, nebo alespoň krmení vašeho domácího mazlíčka. V případě, že necestuje s vámi a nevydrží po dobu vaší dovolené bez jídla, výměny vody nebo jiné nezbytné péče, zkuste se domluvit s někým s vaší rodiny, blízkých přátel nebo sousedů, kterým věříte. Mnohdy stačí jen doplnit zásoby krmení a vody, případně vzít na krátkou procházku.



# NECHTE SE HÝČKAT

Hodte starosti za hlavu a přijedte si odpočinout a načerpat novou energii.

## WELLNESS POBYTY



\*Uvedená cena je včetně zákonné sazby DPH.



### ZADÁNO PRO ŽENY

3 dny / 2 noci s polopenzí a lázeňskou péčí:

- ✓ olejová vinná koupel (anticelulitidní)
- ✓ ozónová masáž nohou proti celulitidě
- ✓ čokoládová masáž zad
- ✓ suchá masážní vana Velus Jet
- ✓ privátní fitness s vibrační plošinou

Za cenu již od 4.470 Kč/osoba\*



### ANTISTRESOVÝ pobyt

4 dny / 3 noci s polopenzí a lázeňskou péčí:

- ✓ perlivá Calmonalová koupel
- ✓ celotělový zábal z Mořského bahna
- ✓ aroma masáž zad
- ✓ čínská masáž hlavy
- ✓ koupel se Solí z Mrtvého moře
- ✓ havajská masáž lávovými kameny (záda)
- ✓ parafínový zábal na ruce

Za cenu již od 6.900 Kč/osoba\*



Další nabídka lázeňských pobytů na

**[www.msene.cz](http://www.msene.cz)**

Tel.: 416 866 007(008) • E-mail: [lazne@msene.cz](mailto:lazne@msene.cz)

INZERCE

## PROŽIJTE VAŠI DOVOLENOU V POHODLÍ VAŠICH HOLÍKOVEK!



Dostatečně prostorné pro vaše chodidlo



Jako dělané pro celodenní aktivity

Pohodlí a přirozený pohyb v jednom



Kvalitní materiály a česká výroba

Více o Holíkovkách zde  
**[www.holik-shop.cz](http://www.holik-shop.cz)**



Druhým bodem je zaplacení všech složenek a pravidelných plateb souvisejících s vaším bydlením (nájem, elektřina, voda, atd.) ještě před dovolenou. Ušetříte si tak starosti s placením účtů na dovolené a budeme mít jistotu, že vás během cestování neodpojí od elektřiny nebo nevyhodí z nájmu. Dalším méně podstatným, ale o to příjemnějším tipem, je nákup trvanlivých potravin před dovolenou na první dny po návratu z dovolené. Zejména v den návratu určitě nebude mít chuť trávit další čas v obchodech a cokoliv nakoupeného dopředu jistě přijde vhod. Tento nákup můžete spojit rovněž s nákupem na první dny dovolené a sfouknete dvě mouchy najednou.

V rámci plánování byste neměli zapomenout zjistit si potřebné informace o zemi, do které cestujete. Obzvláště v dnešní době potřeba znát podmínky vstupu a opatření související s covidovou pandemií. Rovněž je dobré znát, co do země můžete přivést a co naopak můžete vyvézt. Některá omezení by vás v tomto směru mohla na letišti nemile překvapit. U exotických destinací je dále potřeba řešit možnost očkování. Příjemným bonusem pro vás navíc může být znalost místních zvyků a tradic, což vám může přinést jisté výhody u místních obyvatel. Každý domorodec se jistě bude chovat lépe k cestovateli, který zná a re-

spektuje místní kulturu, než k turistům, kteří se chovají nevhodně.

### PŘEDCHÁZENÍ RIZIKŮM

Dovolená by měla být čase klidu, pohody a užívání si zaslouženého volna. Stát se však může cokoliv a pro tyto případy je lepší být pojištěný. Do zahraničí byste rozhodně neměli vycestovat bez kvalitního cestovního pojištění. Některé banky jej nabízí jako benefit k platebním kartám, zkuste se ve vaší bance informovat, jestli to není váš případ. Mohli byste tak znovu ušetřit. Plánujete-li provozovat nějaké adrenalinové nebo nebezpečnější sporty, připlaťte si tuto variantu také v rámci pojištění.

V poslední době se více než kdy dříve musíme dívat na storno podmínky ubytování, letenek a dalších služeb. Informujte se ještě před nákupem, jaké podmínky by se vás týkaly v případě zrušení rezervací půl roku, měsíc, týden a den před odjezdem. Budete tak připraveni na nepříjemnosti spojené s covidem nebo jinými důvody zrušení dovolené.

Doporučujeme si také udělat kopii všech vašich dokladů, smlouvy cestovního pojištění a případně platební karty. Jsou to cenné informace v nepříjemných případech ztráty nebo odcizení dokladu, peněženky a podobně. Není od věci mít také záložní virtuální

platební kartu, ze které pokryjete případné náklady, kdybyste v nejhorším případě ztratili peněženku s veškerou hotovostí i platební kartou.

Dobré je také projít si internetové diskuze cestovatelů, ve kterých upozorňují na základě vlastních zkušeností na tipy a triky místních podvodníků, jak se snaží z turistů vylákat peníze. Ať už se jedná o ceny v taxi, podvodné nabídky a směnárný nebo nevyžádané fotky a služby za poplatek. Nikdy se těmto trikům nejde úplně vyhnout, ale je dobré být připraven, znát je a případným podvodníkům nenaletět.

Přečtěte si také oficiální informace na stránkách Ministerstva zahraničních věcí České republiky, kde najdete potřebné informace k aktuálním podmínkám pro vstup a odjezd ze země, vstupním formulářům, odjezdovým formulářům nebo cestovatelskému semaforu.

Nejdůležitější věcí na cestách je však dobrá nálada, radost z poznávání nových míst a zážitků a pocit dobře stráveného času s rodinou nebo přáteli. Tak vzhůru na dovolenou!

Text: Pavlína Hamouzová,  
foto: Shutterstock.com

*Le Sirop de*  
**MONIN®**

## *Namíchejte si květinové léto*

Léto už je za dveřmi a k posezení na terase, či u vody zaručeně patří osvěžující drinky. Zkuste to letos pojmout trochu netradičně, zapomeňte na nudné vinné stříky a jednoduše je skombinujte s květinovými sirupy MONIN. Fialka, růže, či třeba ibišek dodají ten správný šmrnc tomuto oblíbenému nápoji a vy se díky tomu můžete stát hvězdou mezi přáteli..









# *Chytří kuchyňští pomocníci*

*Chcete vařit pohodlně, chutně a zdravě? Pomohou vám výkonní kuchyňští sluhové, kteří umí šetřit energii a zároveň zachovají v potravinách to nejcennější.*



Všichni se snažíme doma vařit podle našich zdravotních potřeb. Nové postupy a zpracování potravin přípravu domácí stravy velmi ulehčují. Zdravě tak dnes může vařit i časově vytížený člověk. Už nemusíme vystávat hodiny před sporákem jako naše babičky. Stačí mít chytré kuchyňské pomocníky.

se skládá z několika částí: odnímatelné kameninové nádoby, pokličky a jednotky ohřevu. Ta standardně funguje na principu topné spirály, která nahřívá kameninovou nádobu. Elektrické napájení pomalého hrnce opakovaně spíná a vypíná tak, aby udržovalo keramickou nádobu v rozmezí teplot pod

si suroviny zachovávají více živin. Kvalitní pomalý hrnce má dva stupně vaření. Low vaření při nízké teplotě trvá déle a pokrm není třeba promíchávat, u high teploty vaření se promícháním zajistí lepší rozložení chutí. Pomalé hrnce jsou vlastně nástupci klasických „papiňáků“.



## INOVOVANÝ „PAPIŇÁK“

Kdo si jednou zvykl na vaření v papiňáku, ten už na něj většinou nedá dopustit. K jeho největším přednostem patří velká časová, a tím pádem také energetická, úspora. V tlakovém hrnci se totiž jídlo vaří při teplotách 122 až 130 °C (oproti 100 °C při vaření v běžném hrnci na plotýnce), takže je hotové za kratší dobu. Dnešní tlakové hrnce jsou oproti svým předchůdcům velmi bezpečné. Standardně mají alespoň dva ventily pro vypouštění páry. První ventil obvykle slouží k průběžné regulaci tlaku při vaření a po jeho ukončení jím odchází veškerá pára do okolí. Druhý ventil funguje jako bezpečnostní prvek, který se aktivuje v okamžiku, pokud by se ucpal první ventil. Každý kvalitní tlakový hrnce je navíc opatřen bezpečnostní pojistkou – díky ní nelze hrnce otevřít i pokud je „natlakovaný“. Některé hrnce jsou navíc opatřeny teploměrem a tlakoměrem.

Podstatnou nevýhodou je fakt, že se vaření nedá regulovat. Všichni jsme si zvykli, že při vaření v tlakovém hrnci neustále musíme hlídat intenzitu plynu pod hrncem. Případně je občas nutné silně odfukující hrnce z plotýnky elektrického sporáku odstavit. Ať již vaříme na plynovém sporáku nebo na moderní sklokeramické desce, je třeba tlakový hrnce stále hlídat. Občas se do hrnce podíváme, jestli už je maso měkké a hrnce znovu zapneme. Z hrnce stále uniká syčící pára a mnohdy se stává, že se odpaří veškerá tekutina a jídlo se připálí.

## ELEKTRICKÝ TLAKOVÝ HRNCE NEMUSÍME HLÍDAT

U elektrického tlakového hrnce díky nové koncepci vlastního ohřevu a řízení celého procesu vaření mikroprocesorem odpadají všechny nevýhody vaření v obyčejném tlakovém hrnci. Moderní tlakový hrnce vaří úsporněji

## POMALÝ HRNCE

Nabídka elektrických hrnců se hodně rozšířila v souladu s moderními trendy zdravého vaření. Jedním z nich je takzvané pomalé vaření. Vložit do hrnce potřebné suroviny, dochutit je, přidat vodu či vývar a pak už se o jídlo nestarat – to je princip fungování pomalých hrnců. Průměrná příprava pokrmů trvá čtyři nebo deset hodin. Pomalý hrnce

bodem varu. Ingredience se vaří při průměrné teplotě kolem 95 °C, čímž se dosahuje nižší spotřeby.

Pomalý hrnce se doporučuje pro jednofázové vaření, připravíte s ním například guláše, je vhodný na omáčky a vývary, ale lze v něm upéct i kuře. Pokrmy se v pomalém hrnci nepřipálí a maso zůstane šťavnaté. Vařit nebo péct budete bez použití tuku a díky nižší teplotě

# Multifunkční tlakový hrnec



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



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



Vyjímatelná  
nádoba  
s nepřilnavým  
povrchem  
o objemu 6 litrů.



Funkce tlaku  
s možností  
regulace  
2 tlakové ventily.



Snadná údržba  
a čištění díky  
možnosti rozebrání  
hlavních dílů.

## ECG MHT 1661 Pressione Nuovo

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

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

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



a především bezpečněji nebo tlakový hrnec obyčejný. Digitální technologie si vše reguluje sama za pomoci sedmi bezpečnostních prvků. Systém snižování tlaku automaticky kontroluje a reguluje tlak v hrnci při vaření. Ventil automaticky přebytečnou páru vypouští. Termostat hrnce sám přeruší vytápění, je-li dosažena nastavená teplota. Tu udržuje izolační vrstva v plášti hrnce, což ušetří elektrickou energii a podstatně zkracuje dobu vaření. Automata uzavírání a otevírání víka hrnce nedovolí jeho otevření pod tlakem. Pojistný ventil je zabezpečen blokadou, která se spustí v případě zanesení ventilu zpracovávanými surovinami. Samozřejmostí je tepelná pojistka. Vyjímatelná nádoba s teflonovou vnitřní úpravou je velmi praktická.

Dá se říct, že elektrický tlakový hrnec ve vaření znamená takovou revoluci, jakou v minulosti pro praní představovaly automatické pračky. Možná, že se někteří budou obávat, že ovládání je příliš složité, ale opak je pravdou. Programování hrnce je snadné a rychlé. Hrnec je vybavený 5 programy vaření, které se na panelu ovládají jen tlačítkem. Jeden program je na odložené vaření. Po ukončení vaření se hrnec automaticky přepíná na program ohřívání.

## MULTIFUNKČNÍ HRNec

Mnohé možná hned v úvodu odradí vysoká pořizovací cena, ovšem pokud již nemáte v kuchyni mnoho jiných přístrojů, pak tento jeden dokáže hravě mnoho z nich nahradit a koupě s vámi tak vyplatí. Tento chytrý hrnec jednoduše uvaří za vás. Dokáže krájet, míchat, mixovat a samozřejmě vařit. Jednoduše přidáváte ingredience a tato geniální věc se o zbytek postará za vás. Zapojíte ho do zásuvky a zvolíte si způsob tepelné úpravy vložených potravin: dušení, vaření, smažení, opékání, vaření v páře, zapékání, fritování, a dokonce ho můžete použít pro přípravu fondue. Měl by tedy nahradit fritovací hrnec, parní hrnec, remosku nebo třeba i gril. Vnitřní nádobu, ve které se vše po přikrytí pokličkou připravuje, lze snadno vyjmout a klidně dát i do myčky. V balení spolu s hrncem dostanete i fritovací koš, mřížku na vaření v páře, děrovanou naběrač-

ku a set fondue se šesti barevnými vličkami. Multifunkční hrnec zkrátka dovedl moderní vaření ve všech jeho podobách k naprosté dokonalosti.

## PEČÍCÍ PÁNEV ALIAS REMOSKA

Dalo by se říct, že pečicí pánev je českou klasikou. Většina z vás jí podle neznámějšího výrobku v tomto sortimentu říká remoska. Od roku 1957 kdy spatřil tento český vynález světlo světa, se změnilo mnohé, ale remoska zůstala jako nepostradatelný kuchyňský pomocník. V devadesátých letech však po všeobecném nadšení ze zaplavení trhu západními výrobky, byla remoska opomíjena. V posledních letech se ale zase do českých domácností vrací. Princip zůstává stejný, jen materiály se mění. Samozřejmostí je například nepřilnavý teflonový povrch zapékací mísy. Některé typy elektrických pečících pánví je možné použít také jako hrnec na elektrický nebo plynový sporák. Elektrické pánve jsou oblíbené především díky své univerzálnosti. Můžete v nich mimo klasické pečení a vaření také smažit, grilovat, rozmrazovat či zapékat.

## V PÁŘE BEZ TUKU

Dalším trendem zdravého stravování je vaření v páře. Vaření v páře patří mezi nejzdravější a nejšetřnější tepelné úpravy potravin. Nelouhuje potraviny ve vodě a ponechává jim typickou barvu a chuť, ale i dvojnásobek stopových prvků či vitamínů v porovnání s vařením ve vodě. Nejde o žádnou novinku, vaření v páře používali už ve staré Číně, samozřejmě v primitivní podobě. Současné vysoce sofistikované elektrické hrnce jsou složeny z více dílů. Zásobník na vodu zpravidla představuje základnu, v jejímž dnu je topná jednotka. Nad ním se nacházejí tři na sobě poskládané nádoby s perforovanými dny. Ze zásobníku s vodou díky ohřevu vychází pára, která stoupá směrem vzhůru a tím zahřívá potraviny v nich umístěné. Přebytečná pára kondenzuje na stěnách a vrací se zpět do misky na kondenzát a částečně je odváděna otvorem pro páru. Existují však i parní hrnce se zásobníkem umístěným na boku. Varné nádoby se vyrábějí z odolných materiálů, které jsou koncipované

na určené teploty, základny buď z plastu, nebo z nerezové s plastem. Příkon hrnce se běžně pohybuje v rozmezí od 650 do 2000 W. Digitální ovládací panel obsahuje přednastavená tlačítka pro druhy pokrmů, takže příprava potraviny je plně v jejich režii. Praktickou funkcí, která nadchne, je automatické přepnutí z programu přípravy potraviny do udržování teploty pokrmu, takže během další zhruba půlhodiny je jídlo stále v optimální teplotě a je připravené ke konzumaci. Jako každý moderní spotřebič, i parní hrnce mají zvukovou signalizaci dokončení přípravy pokrmu, takže nás informují o tom, že je jídlo připravené.

## HITEM JSOU PARNÍ TROUBY

Když vaříme v páře, nemůžeme v ní i péct? Můžeme, když si pořídíme parní troubu. Ta využívá páru, jejíž teplota nepřesáhne 100 °C, naopak ji lze přesně regulovat průměrně od 35 do 100 °C. Je to pára beztlaká, takže se na rozdíl od tlakové z „papiňáku“ neporušuje buněčná struktura potravin, zůstává jim jejich přirozený vzhled i konzistence. Parní trouby tak umějí nejen vařit (od zeleniny až po maso, a to hned několik pokrmů najednou, aniž by přebraly od sebe vůni), ale můžete v nich také zavařovat, odšťavňovat, připravit kynuté těsto nebo sterilizovat kojenecké lahve.

Při vaření není nutné používat tuky a ani příliš solit, jídlo má své aroma. I tučnější ryby, třeba losos, bývají méně mastné než při přípravě na grilu nebo v klasické troubě. Nejlepší volbou je pořízení kombinované parní trouby s horkovzduchem. Ta potom nahrazuje klasickou troubu a můžete v ní vařit, péct i grilovat. Připravené pokrmy budou na povrchu křupavé a uvnitř krásně šťavnaté.

## VAŘENÍ VE VAKUU

Sous-vide – pomalé vaření ve vakuu při stále stejné nízké teplotě – umožňuje připravit pokrmy jak v parních troubách, tak ve vakuových hrncích. Ještě budete potřebovat vakuovačku a speciální sáčky či fólii. Do sáčku nebo rukávové fólie (tu je třeba nejprve z jedné strany svařit) se vloží daná surovina a vakuovačkou z něj (z ní)

# Nejvíce

## televizní zábavy



**Nejvíce**  
TV stanic



**Nejdelší**  
zpětné zhlédnutí



**Neomezené**  
nahrávání



**1500 filmů**  
v ceně



**S jakýmkoli**  
internetem



**Divácké**  
profily



**Vše**  
bez závazku



**Pro každé**  
zařízení



**Funguje**  
v celé EU



**Nejvíce**  
rádií

## Za nejlepší cenu

~~199 Kč~~ **139 Kč na měsíc** získáte Lepší.TV i s balíčkem HBO! Objednejte ještě dnes bez závazku na [www.lepsi.tv](http://www.lepsi.tv)



## LEPŠÍ.TV

Když chcete víc



odsajete většinu vzduchu, asi 97 procent. Pro vaření metodou sous-vide je to nutná předpříprava (jinak lze vakuovačku obecně použít pro prodloužení čerstvosti potravin, jež se ukládají do ledničky). Takto zabalené třeba i jednotlivé porce potravin svěříte hrnci na přípravu sous-vide. Ten mívá nejčastěji dvě podoby. V prvním případě jde o hrnec, jehož základna se nejčastěji

vyrábí z nerez oceli a plastu, ve dně základny je zabudovaná topná spirála. Do hrnce se vkládá vnitřní vana s teflonovou úpravou. Pak už jen stačí nalít vodu a nastavit potřebnou teplotu. Příkon těchto speciálních hrnců se orientačně pohybuje kolem 600 až 800 W. Druhá forma sous-vide může mít podobu mobilní samostatné hlavičky, která se umístí do jakéhokoli hrnce

o předepsané hloubce.

Jakmile bude voda dostatečně horká, vložíte do ní zavakuované potraviny, nastavíte časovač a můžete jít za zábavou. Potraviny se připravují při konstantní teplotě, nejčastěji jde o 55 až 65 °C. Při výběru vakuového hrnce si všimněte i regulace přesnosti teploty, prodávají se také spotřebiče, jejichž přesnost se pohybuje v řádu desetin



stupně Celsia. Vodní lázeň zajistí, že voda potraviny obklopuje ze všech stran, dochází tedy ke stejnoměrnému ohřívání a nestane se, že by byla z každé strany jinak hotová. Nejdůležitějším rysem této kuchyňské úpravy je, že dochází k zachování veškerých chuťových a výživových složek potravin, které navíc budou mít jemnou texturu, doslova se rozplývají na jazyku. Při vkládání

surovin do sáčku či fólie se současně přidávají ochucující přísady, například koření, jež při tepelné úpravě prostoupí celou strukturou potraviny.

### **MIXÉRY A SPOL.**

Při vaření se neobejdeme bez elektrických pomocníků na rozměňování potravin. Mixéry se nejčastěji dělí na tyčové, stolní, ruční šlehače a sekáčky

neboli choppery. Není mixér jako mixér, dopředu zvažte, k čemu ho nejčastěji chcete používat. I v jednotlivých kategoriích jsou velké rozdíly v cenách, které závisí především na počtu funkcí a vybavení spotřebičů. Na trhu jsou i speciální mixéry třeba na smoothie i na drcení ledu.

Tyčový mixér oceníte, pokud v kuchyni nemáte místo na volně stojící spotřebiče. Má navíc tu výhodu, že ho vložíte do nádoby, ve které je směs určená k rozmělnění. Třeba přímo v hrnci tak vytvoříte tu nejkrémovější polévku. Kromě polévek či omáček výborně poslouží také při přípravě koktejlů.

Stolní mixéry jsou skvělými pomocníky v každé kuchyni. Na rozdíl od tyčového mixéru ingredience vložíte do nádoby, která je součástí mixéru a zapnete. Díky příklopnému víku nehrozí cákance. Stolní mixér zvolte, pokud máte v kuchyni místo, anebo pokud vám nevadí mixér vyndávat ze skříňky pokaždé, když jej potřebujete použít.

### **KÁVOVAR**

ro mnoho lidí je káva neodmyslitelnou součástí dne a střetnutí – ať už na pracovišti nebo v pohodlí domova. Za delikátní kávou už nemusíte chodit do kavárny. Moderní kávovary nabízejí technologie, které si dokážou poradit se zrnkovou kávou, mletou kávou i předpřipravenými kapslemi jednoduše a v průběhu pár chvil. Hledáte plně automatické řešení, které vám připraví lahodné latte macchiato na pár „tuknutí“ do displeje, nebo si chcete vychutnávat atmosféru mletí a celý proces přípravy kávy?

Odhodlání koupit si kávovar vzniká nejvíc z nespokojenosti s klasickou zalévanou kávou (nazývanou také jako „turek“), která svou kvalitou nemůže espresso konkurovat. Dlouhé louhování a vysoká teplota vody zničí chuť i vůně a vy tak možná dlouhé roky přicházíte o ten pravý zážitek z kávy. Za kávovar můžete dát několik stovek, ale i tisíce Kč. Bude mít drahý stroj pravidelné využití, nebo se z něho stane estetický solitér na kuchyňské lince?

První věc, kterou byste měli před nákupem kávovaru zvážit, je reálná spotřeba kávy. Pokud býváte v domácnosti, kde se denně vypijí 1-4 šálky kávy, nemusíte mít přehnané nároky na objem

nádoby na vodu, ani rychlost přípravy. Vystačíte si s šikovným, menším a cenově dostupnějším kávovarem. Při vyšším zatížení je na místě investice do kávovaru, jenž disponuje jednoduchou obsluhou, větší kapacitou nádob na vodu a mléko i možností nastavit si nápoj dle vlastních preferencí. Váš nový kávovar by měl pracovat dostatečně rychle na to, aby se každý v ranním zmatku dostal ke svému šálku čerstvé energie včas.

Po počtu šálků je stejně důležitá i otázka: Jaký druh kávy pijete? Určitě znáte lidi, kteří mají v oblibě jen čisté intenzivní espresso, ale i ty, kteří mají nejradši kávu s bohatou mléčnou pěnou. Při výběru kávovaru zohledněte hlavně preference těch, kteří s ním přijdou do kontaktu nejčastěji a pokud mají členové vaší domácnosti nebo kolegové rozličné chutě, hledejte univerzální kávovar, který svým provedením i funkcí dokáže pokrýt nároky každého uživatele.

## NENÍ NAD DOMÁCÍ JOGURT

Proč kupovat kelímky s jogurtem, u nějž vlastně pořádně nevíme, co obsahuje? Radši si ho uděláme doma ve vlastním jogurtovači. Stačí nalít mléko do čistých skleniček, které dostanete společně se spotřebičem, přidat trochu bílého jogurtu nebo mlékárenskou kulturu a zapnout přístroj. Ohlídá optimální teplotu i dobu zrání. Na domácím jogurtu si pochutnáte po 6–10 hodinách. Skvěle chutná s čerstvým ovocem, mšlí, oříšky i čokoládou. Při domácí výrobě máte přehled o tom, co mléčný výrobek obsahuje. Vyhnete se tak přidanému cukru, glukózovo-fruitóзовému sirupu, škrobům, zahušťovadlům, barvivům a konzervantům. Sami si volíte i jogurtovou kulturu, kterou použijete. Tu seženete v lékárnách, některých drogeriích a specializovaných e-shopech. Doba zrání závisí na přístroji a také na tom, zda chcete vyrobit „obyčejný“ jogurt nebo vyzrálejší s větším množstvím prospěšných bakterií. Obecně platí, že čím zralejší a zároveň kyselejší výrobek chcete, tím déle ho musíte nechat zrát.

## LIS NEBO ODŠŤAVŇOVAČ?

Asi budete souhlasit, že domácí džusy, limonády a přesnídávky jsou jistě



zdravější než ty z obchodů. Stačí jen z ovoce či zeleniny získat šťávu. Je lepší odšťavňovač nebo lis? Tohle dilema se dá snadno vyřešit pokusem. Ve výsledku je daleko výkonnější lis, v porovnání s odšťavňovačem má mnoho předností. Základním rozdílem je samotný proces získávání šťávy. Proces probíhá lisováním, nikoliv odstředivou silou u odšťavňovačů. Lisování je o celých 30-50% efektivnější. Díky tomu získáte mnohem více šťávy a spotřebujete méně surovin. Z jediného jablka lze dostat 0,2 dcl husté šťávy a z pomeranče 0,45 dcl šťávy. Díky metodě lisování se do vylisované šťávy dostane i dužina. Ta je velmi bohatá na vitamíny, vlákninu a zároveň je výsledný produkt hustší. Pokud byste ho chtěli vypít, je vhodné šťávu s dužinou naředit vodou. Díky této vlastnosti šťávy z lisů je možné ještě jedno jejich využití. Pouhým vylisováním různých druhů ovoce a zeleniny vám může vzniknout vynikající domácí přesnídávka. Konzistence jí bude velmi podobná. Navíc bez chemických látek, konzervantů a podobných ochucovadel. Pokud přidáte do vylisované šťávy pár piškotů a kousky celého ovoce, máte pro děti skvělou svačinu.

Odšťavňovačům začaly konkurovat už před několika lety speciální mixery (makery) na smoothie, jemné pyré z ovoce a zeleniny. Důvody jsou jasné: nepotřebují tolik místa, nabízejí snadnější čištění, jsou výrazně levnější a uchovávají i vlákninu, další z doporu-

čovaných součástí zdravé výživy.

## NUDLIČKY A SPIRÁLKY

Kdo miluje saláty a chce je mít nejen rychle připravené, ale i oku lahodící, tomu přijde vhod spiralizér, který vykoulí tenké nudličky z červené řepy, dlouhé okurkové špagety nebo spirály z ředkviček. Saláty jsou pak mnohem estetičtější, ale i jemnější na skus a lépe stravitelné, než když použijete nůž a pracným krájením navíc strávíte zbytečně hodně času. Oblíbené jsou také smažené bramborové spirály nebo sláma, které si můžete dopřávat jako přílohu k mnoha jídlům nebo jen tak. Milovníci raw, tedy syrové stravy, se bez tohoto krájecího specialisty v zásadě neobejdou. Spiralizér, často přezdívaný také jako špagetovač, na první pohled připomíná takové vespělejší struhadlo. Stačí, když nasadíte čepel, vložíte zeleninu nebo ovoce a pak už jen otáčíte klikou a sledujete, jak ze spiralizéru padají pestrobarevné špagety. V balení najdete několik čepelí, ze kterých si vyberete podle toho, jak široké chcete mít spirály.

Samozřejmě existuje mnoho dalších kuchyňských specialistů, jako jsou fritézy, topinkovače, waflovače, rýžovary, sušičky potravin, zmrzlinovače atd. Záleží jen na vašich finančních možnostech, frekvenci využívání a velikosti úložných prostor.

Foto: Shutterstock.com



## Kam se vlečou a co to vlastně nesou?

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

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



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

## Jak se ochránit proti přisátí

a tím i proti nebezpečné 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 třísech nebo za ušima. Často také v intimních partiích nebo u dětí ve vlasaté části hlavy.



# NEBEZPEČNÁ KLÍŠŤATA



## Jak správně odstranit



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

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

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

Nakonec klíště zabalte do kousku papíru a spalte.

## Sledujte místo přisátí i svůj zdravotní stav

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

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



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

Očkování chrání před encefalitidou.

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



INZERCE

# LÉKÁRNY ipc

## Pro celou rodinu! SLEVY AŽ 100 %

z doplatků na léky pro všechny držitele PHARMACARD.



ERECEPT

### Rezervace eReceptu

pomocí SMS nebo emailu



### Všechny inzulíny bez doplatku

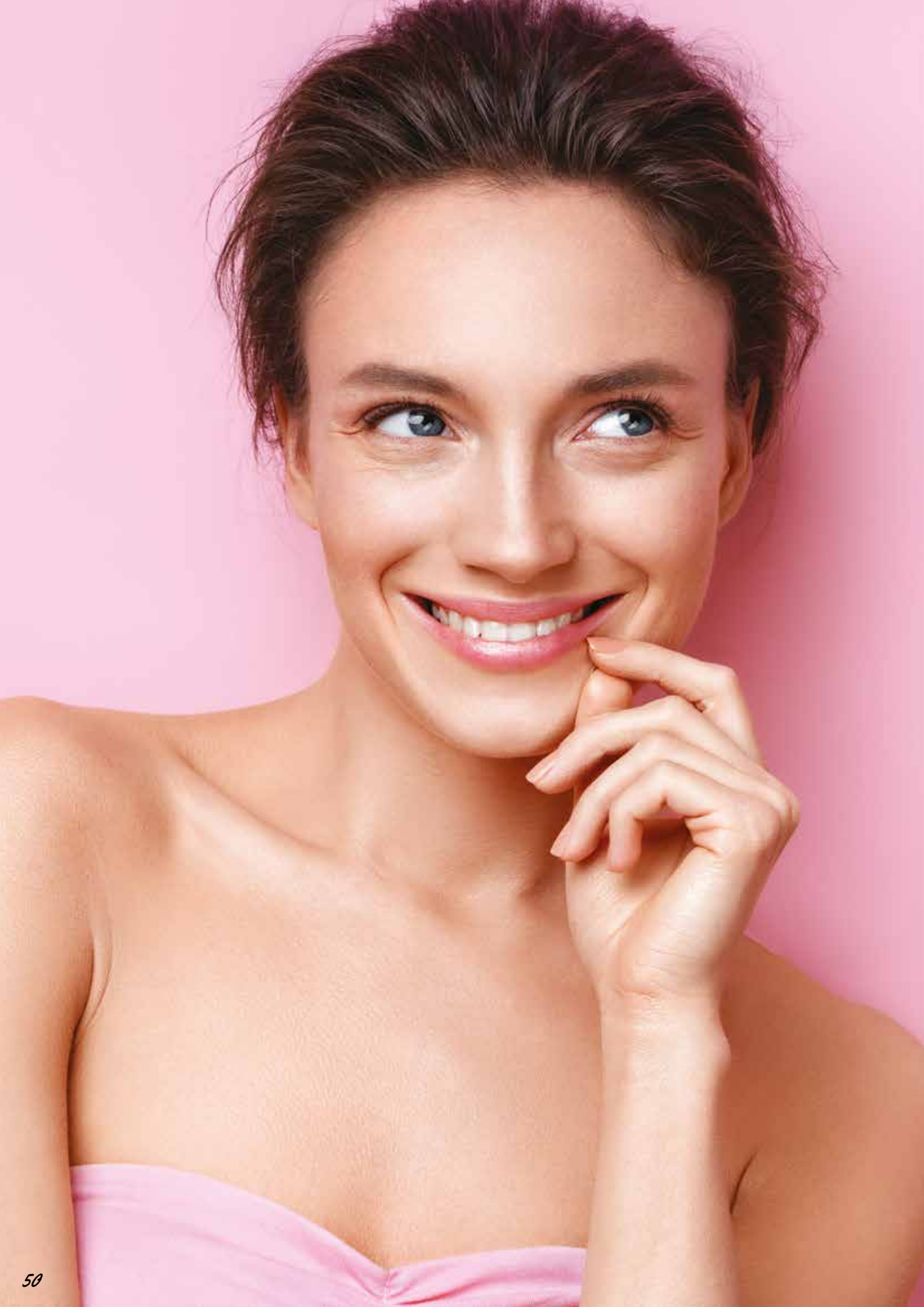
### SBÍREJTE BODY ve věrnostním programu a získejte neodolatelné odměny!

Bližší informace naleznete na  
[www.ipcgroup.cz/cz/pharmacard](http://www.ipcgroup.cz/cz/pharmacard).



Vše pro zdraví...

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



# *Pleť? Jedině krásná...*

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



Od narození zrajeme každým dnem a posouváme se v životě dál a dál. Stárnutí nemůžeme zastavit. Proces stárnutí však můžeme ovlivnit a zpomalit. Čím dřív o svou pokožku začneme pečovat, tím pozitivnější výsledky uvidíme. Pokud jste na své pokožce shledali jednu nebo více níže vyjmenovaných změn, měli byste své pokožce začít věnovat důkladnější anti-ageing péči.

- **jemné statické vrásky**
- **mimické vrásky** – mohou začínat již v mládí jako jemné vrásky, s věkem se však prohlubují a zvyrazňují; čím jsme starší, tím hůře pleť odolává každodenní práci mimických svalů a vznik mimických vrásek se urychluje;
- **ztráta pevnosti a pružnosti** – díky věkem snížené hormonální aktivitě, nižší aktivitě fibroblastů a úbytku kyseliny hyaluronové dochází k oslabení funkce elastinových a kolagenových vláken; pleť přichází o svou původní pevnost a pružnost;
- **pleť je povadlá, sušší, bez jasu**
- **nedostatečná hutnost** – rysy se začínají postupně propadat a to zejména v horní části obličeje, nej-

výrazněji kolem očí a spánků; dále se zvětšuje objem krku a dolní části brady a naopak přirozená špičatost brady ustupuje;

- **nejednotné zbarvení a nerovnoměrnost povrchu pleti** – regenerace pleti probíhá pomaleji a tak odumřelé části buněk zůstávají na povrchu déle; tím způsobují nejednotné zbarvení pokožky a objevují se také více rozšířené póry;
- **pigmentové skvrny** – díky nestejnorodé produkci melaninu;
- **nedostačující hydratace** – svou roli tady hrají opět negativní hormonální změny, kůže také produkuje méně tuku a hůře zadržuje vodu; to je jedním z důvodů proč kůže ztrácí svou přirozenou pružnost

## PÉČE O PLEŤ

Pokud nechcete, aby vaše pleť byla unavená a plná vrásek, je zapotřebí o ni pečovat a je třeba dodržovat určité zásady domácí péče.

První zásadou je čistota pleti. Každý večer očistěte pleťovým mlékem pleť od nečistot, ženy by v žádném případě neměly zapomínat na odlíčení večerního make-upu. Na obličeji se přes den usadí mnoho nečistot, jež by po neod-

líčení způsobily ucpání pórů v pokožce a následné tvoření vyrážky.

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

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

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

## HYDRATAČNÍ KRÉM - ANO ČI NE?

Říká se, že hydratační krém je v zimě

# EXKLUZIVNÍ NOVINKA ANTI-AGE SÉRUM S ŽIVÝM KOLAGENEM A DRAČÍ KRVÍ

Nasytíte svoji pleť živým kolagenem s dračí krví a získáte zpět mládí pro svoji pleť. Pro ty, kteří preferují pro sebe to nejlepší.

## 10 problémů jedno řešení

- 1 Aktivně působí proti vráskám a dlouhodobě předchází vzniku nových.
- 2 Stimuluje tělo k produkci vlastního kolagenu.
- 3 Viditelně omlazuje a zlepšuje celkový vzhled pokožky.
- 4 Zpevňuje kontury obličeje.
- 5 Šetrně odstraňuje kožní buňky a urychluje regeneraci svrchní vrstvy pokožky.
- 6 Výrazně zlepšuje hydrataci, pevnost, pružnost, jemnost a elasticitu pokožky.
- 7 Rozjasňuje a sjednocuje barevný tón pleti.
- 8 Částečně zesvětluje tmavé skvrny a jizvičky po akné.
- 9 Má vyživující, zklidňující a revitalizující účinky, redukuje kožní nerovnosti.
- 10 Vytváří na pokožce ochranný film, zabraňuje ztrátám vlhkosti a dehydrataci.



**P**řevratné řešení na vrásky a unavenou pleť. Exkluzivní novinka obsahuje nejvzácnější hydrát nativního živého kolagenu nové generace, zpracovaný autorskou technologií Inventia – Triple Helix Formula, a magickou ingredienci tzv. Dračí krev. Dračí krev je tmavě červená míza ze vzácného Dračího stromu, kterou strom po narušení vylučuje na svoji ochranu, regeneraci a hojení.

„Živý kolagen v podobě hydrátu přináší překvapivé výsledky nejen v oblasti krásy, ale i regenerace“ říká na základě osobní zkušenosti významný plastický chirurg a celoživotní sportovec **doc. MUDr. Jan Měšťák, CSC.**

„Jedinečná kombinace přírodních, biologicky aktivních látek působí proti vráskám a dodává pokožce zdravý a mladistvý vzhled. Dochází k velmi výraznému zmenšení délky i hloubky vrásek, k šetrnému odstranění odumřelých kožních buněk a velmi snadnému pronikání aktivních látek do pokožky. Ta tak získává mladistvou pevnost, jas, svěžest a hedvábnou jemnost...“ říká **Eva Sojková (\*1954)** zakladatelka poradenského kolagenového centra Wellness klubu NEZESTÁRNÍ. CZ, která se v rámci zkušebních programů více než 30 let zabývá účinky různých druhů kolagenů.

### PRO KOHO JE SÉRUM VHODNÉ

Přírodní, biologicky aktivní a hypoalergenní sérum je vhodné pro všechny typy pleti, mladé, zralé i velmi citlivé, aknézní a problematické. Oceníte ho i na unavenou, povadlou, stresovanou a stárnoucí pleť se sklonem k tvorbě tmavých skvrn. Receptura bez parabenů a jiných konzervantů.

### POUŽÍVÁNÍ JE I V DOMÁCÍCH PODMÍNKÁCH NAPROSTO JEDNODUCHÉ

Minimální množství séra se nanáší na vlhkou pleť, vždy jako podklad pod kosmetiku nebo make-up, proto se nemusíte vzdát své oblíbené kosmetické značky. Pro rychlý nástup účinků nebo při deficitu kolagenu vlivem věku, stresu a únavy, podpořte omlazující a regenerační procesy vnitřním používáním kolagenového doplňku stravy **INVITA SKIN BEAUTY** pro krásnou pleť, pružné tělo, ohebné klouby a zdravé vlasy a nehty.



**NEZESTÁRNÍ.CZ**  
Živý kolagen nové generace

ORIGINÁLNÍ PRODUKTY S ŽIVÝM KOLAGENEM SI MŮŽETE OBJEDNAT V E-SHOPU DOVOZCE NA  
[WWW.NEZESTARNI.CZ](http://WWW.NEZESTARNI.CZ) | +420 775 373 379

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

## MASTNÝ KRÉM

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

## PLEŤOVÁ MASKA A PEELING

K pravidelné péči o pleť patří i peeling a pleťová maska. Tu si můžete dopřát přírodní - alespoň jedenkrát týdně, jednou za měsíc bychom ale měli aplikovat pleťovou masku koupenu v obchodě. Výběr je opět široký, existují masky klasické výživné a hydratační pro normální pleť i speciální masky pro suchou a citlivou pleť, nebo třeba masky zklidňující a čistící. Peelingových krémů a gelů je také mnoho, na obličej vybírejte spíše šetrnější. Pokud se neorientujete nebo si nejste jistí, většinou vám (více či méně ochotně, ale přesto) poradí zkušená prodavačka.

## RTY

V zimním období velmi trpí rty. Jako prevence stačí klasická tyčinka na rty, lze ji koupit v každém obchodě a více než barva a příchutí nás zajímá složení - na zimu by měla být více mastná a samozřejmě by měl být UV filtr.

Vhodné jsou také lesky na rty, pro zimní období s přidavkem včelího vosku a vitamínů a také s UV filtrem. Jestliže máte již rty popraskané, je dobré potřít je silnější vrstvou medu a nechat asi dvacet minut působit, pak ho můžete slízat. Rty zvláční a zacelí se. K tomu používejte denně tyčinku na rty, pokud je to nutné, i opakovaně několikrát za den, případně ji kombinujte s leskem na rty, zabrání vysušování rtů v teplých místnostech.

## PRO HEBOUČKÉ RUCI

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

## PRO CELÉ TĚLO

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

O pokožku celého těla je třeba pečovat

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

## JSME TO, CO JÍME?

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

Naopak, pokud dodáte tělu to, co potřebuje, odvděčí se vám krásnou pleťí.

## NEZAPOMEŇTE NA KOLAGEN

**Pokud chcete mít pleť hladkou a bez vrásek, je výborným pomocníkem kolagen.** Živý kolagen pomáhá i při řešení dalších estetických a dermatologických problémů jako je podrážděná a velmi citlivá pleť, hyperpigmentace, cévní defekty (rozšířené žilky), akné, jizvy po akné, neštovicích, spáleninách i různých úrazech a dalších kožních problémech, takže by vaší základní výbavě rozhodně neměl chybět.

## PROJEZTE SE KE KRÁSE

Zdravá vyrovnaná strava může zlepšit fungování kůže stejně jako činnost kteréhokoli jiného orgánu v těle. Stav kůže je vnějším projevem našeho vnitřního zdraví, takže vše, co vkládáme do svého těla, se odráží na vzhledu naší pokožky. Žádná izolovaná živina nám nevykouzlí zářivě krásnou pokožku - ke zdraví kůže přispívá velké množství vitamínů a nerostných látek, proto je vyrovnané stravování tak důležité. Jak by mělo ale vypadat?

- Pokud chcete dodat své pleti vše, co potřebuje, na začátku seznamu určitě musí být voda. Pomáhá při

# ÚLEVA PRO KOJÍCÍ MAMINKY

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

**Multi-Mam Balm** nahrazuje a dodává pokožce přirozené mazivo, které je kojením odstraňováno. Nemají žádnou 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](http://www.kojeni-bez-bolesti.cz)

INZERCE

## ECO- Boutique

- Tělová a vlasová péče s Bio Aloe Vera
- Bez silikonů a parabenů
- Ekologický obal



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

vyživování kůže, při jejím zvlhčování zevnitř a při vylučování odpadních látek. Jestliže nepijete dostatek vody, tělo se odvodňuje, což se na kůži vždy projeví. Deně bychom měli vypít v průměru 6 - 8 sklenic vody (na každých 10 kg tělesné váhy 1 dl). Pokud často cvičíte nebo pijete hodně kávy, čaje, příp. alkoholu – tedy nápojů, které působí jako diuretika (zvyšují množství moči), měli byste příjem vody ještě zvýšit.

- Zdravá kůže potřebuje nevyhnutelně antioxidační živiny, jimiž jsou především vitaminy A, C a E. Podílejí se na ochraně kůže před volnými radikály (částičky, vyskytující se ve znečištěném prostředí, cigaretovém dýmu, vznikají též vlivem UV záření, ale i běžným metabolickým procesem v těle).

## ZDROJE ANTIOXIDANTŮ

### Vitamin A

o nevyhnutelný pro růst a obnovu tkání, pro odolnost vůči infekcím

o potřebný pro suchou „stárnoucí pleť“ - podporuje tvorbu melaninu, zpomaluje šedivění vlasů

o jeho nedostatek způsobuje drsnost a šupinatost pokožky

Zdroje – vnitřnosti (játra, ledviny), žlutek, mléčné výrobky, mrkev, špenát, brokolice, meruňky, broskve.

**Vitamíny B** patří do vitamínů rozpustných ve vodě (tzn., že tělo jejich přebytek neukládá v tukách, ale vylučuje) a jsou velmi užitečnými pomocníky našeho organismu. Zvýšený přísun vitamínů skupiny B se doporučuje zvláště jedincům procházejícím zvýšenou psychickou anebo fyzickou zátěží. Jsou vhodné také pro posílení imunitního systému a jako doplněk léčby některých chorob.

Vitamínů B je celá řada a každý z nich má vliv na jinou část lidského organismu. Mezi jejich hlavní přirozené zdroje patří maso, sýry, kvasnice, ořechy, jáhly, celozrnné obiloviny, luštěniny, ale také ovoce, zelenina, mléko a vejce. Samozřejmě, že každá ze zmíněných potravin obsahuje vždy jen některé či některý z komplexu B vitamínů.

### Vitamin B6



Zlepšuje imunitu a vyživuje centrální nervový systém. Dále působí preventivně proti některým očním chorobám a cukrovce. Podporuje správnou funkci nervů, žaludku, svalů a napomáhá přirozenému okysličování buněk.

### Biotin – vitamin B7

Tento B vitamín napomáhá udržovat zdravou pleť a pozitivně působí na kvalitu vlasů a nehtů. Je pomocníkem při hubnutí a podílí se na úpravě hladiny cukru v krvi. Dále ovlivňuje nervový systém, a proto bývá doporučován při depresích. Podporuje také zdravý spánek.

### Vitamin C

- je potřebný pro tvorbu a udržování kolagenu, zodpovědného za vláčnost pokožky
  - pomáhá při hojení ran, má bělicí účinek, stahuje cévy
  - snižuje tvorbu mazových žláz, účinně bojuje proti UV záření
  - zabraňuje předčasnému stárnutí
- Zdroje - citrusové plody, kapusta, růžičková kapusta, rajčata, meloun, maliny, jahody, ostružiny, borůvky

### Vitamin E

- snižuje účinky volných radikálů jako antioxidant, předchází stárnutí kůže

- hydratuje, vyživuje, prokrvuje, vyhlazuje
- má též bělicí účinek

Zdroje - potraviny bohaté na oleje, např. klíčky, rostlinné oleje, avokádo, ořechy

### Beta karoten

- látka, která chrání pokožku před účinky slunečního záření
- zpomaluje předčasné stárnutí

Zdroje - syté zbarvená zelenina a ovoce (např. mrkev, rajčata, ananasový meloun), zelené druhy zeleniny (špenát, papriky)

### Zinek

- účastní se na správném fungování mazových žláz, spolu s vitaminem A vytváří kolagen a elastin

Zdroje - ústřice, vepřové a krůtí maso, jogurty

Samozřejmě, faktorů, které hrají velkou roli, je ještě podstatně více. Zdraví a krásu pleti ovlivňuje správná délka spánku, stres a životní prostředí stejně jako to, zda holdujeme kouření, alkoholu či nadměrně pijeme kávu. Tak jako i jindy v životě i zde platí, že vše souvisí se vším. A jenom kosmetika po ránu určitě nestačí.

Foto: Shutterstock.com



## NĚŽNÝ DOTEK PŘÍRODY PRO VAŠI KRÁSU 100% BIO KVĚTINOVÉ VODY

Vznikají nejšetrnější parní destilací čerstvých lístků a květů bylin s výjimečnými regeneračními a aromaterapeutickými účinky.

NOVÉ



Hydratují a osvěžují pleť kdykoli a kdekoli

Účinná přírodní tonika k dočištění po odličování

Zklidňují citlivou a podrážděnou pleť · Ideální i pro pokožku miminek

Usnadňují rozčesávání vlasů · Jemné vůně pro pohodu duše

*Boty pro první krůčky:  
stále víc rodičů pořizuje  
„bosé boty“*

*Ještě před pár lety většina rodičů věřila, že je pro jejich ratolesti nejlepší volbou pevná kotníková obuv. Názory se ale mění. Poslední dobou se stále víc rodičů zajímá o minimalistickou obuv.*



V okamžiku, kdy dítě začne dělat první krůčky, stojí rodiče před nelehkým úkolem – vybrat vhodnou obuv. Správný výběr je velmi důležitý, může ovlivnit vývoj chodidla na celý život. Orientovat se ale v nepřeberné nabídce prodejců bývá složité. Do hledáčku českých rodičů se čím dál častěji dostává minimalistická obuv. Někteří ale vzhledem k zažitým standardům stále váhají – jsou „bosé boty“ pro chodce začátečníky správná volba?

*„Chůze naboso podporuje zdravý vývoj nohy a rovnováhy. Pokud jsou malé nožičky obuty do pevných bot příliš brzy, mohou deformovat stále se vyvíjející měkké kosti. Děti, které se již naučily samy běhat, najednou jako by v tuhých botách ztrácely lehkost, se kterou se bosky pohybovaly. V botách klopýtají nebo chodí velmi nepřírozně. Teprve až děti chůzi ovládnou a kráčí bezpečně samy, přichází vhodná chvíle pro koupi správných bot,“* vysvětlila odbornice Anna Yona.

Rodiče chtějí svým ratolestem zajistit co největší pohodlí. To platí i u obouvání, často mají obavy, že nerovnosti, kamínky nebo tvrdý asfalt dětem vadí a kupují boty s tvrdou podrážkou. To ale je jedna z největších chyb, kterých se při koupi dětských bot dopouštějí. *„Přírozenou funkcí nohy je přijímání informací z našeho okolí, proto by měla být chůze na bosu samozřejmostí od nejtěplejšího věku. Pokud chodidla stále uzavíráme do těsných bot, což se děje už i u malých nechoďících miminek, jejich zdravému vývoji bráníme. Aby se noha dobře vyvíjela, je zásadní co největší volnost prstů a stimulace chodidla různými dráždivými povrchy. To tvrdé a nepoddajné boty*

*neumožňují, naopak bosá chůze posiluje svaly v chodidle, nošení minimalistické obuvi dovoluje chodidlu maximální rozsah kloubů při chůzi a neomezuje*



*pohyblivost jednotlivých kostí,“* říká fyzioterapeutka Iva Bílková.

## **JAK VYBRAT SPRÁVNOU BOTU**

Když už mají rodiče jasno ve výběru typu bot, nastává další těžký úkol – správný výběr velikosti. *„Výběr správné velikosti boty je komplikovanější, než se na první pohled může zdát. I větší děti si obvykle samy nevšimnou, že jim je obuv příliš malá, a ani nedokážou říci, zda je někde netáhne či netlačí. Kromě toho se velikosti různých výrobců obuvi extrémně liší a málokdy se rodiče dozví informace o skutečném*

*stříhu a délce obuvi.*

Také velmi často používaný tlak palce na špičku boty není spolehlivým ukazatelem, zda je v botě dostatek prostoru. Děti reflexivně přitahují prsty dozadu, nebo je ohýbají, takže chodidlo vypadá kratší, než ve skutečnosti je,“ upozornila odbornice na dětské obouvání, zástupkyně německého výrobce minimalistické obuvi, Barbora Nikolaus.

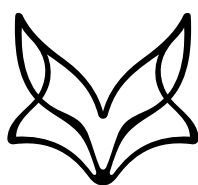
Nejlepší metodou je obkreslit dítěti nohu na kus papíru a změřit její délku od nejdelšího prstu ke středu paty. *„V každém případě je důležité, aby mezi špičkou nejdelšího prstu a špičkou boty byl dostatečný prostor pro růst – průměrná dětská noha roste jeden milimetr za měsíc – a nadměrek, aby se prsty při pohybu a chůzi mohly pohybovat dopředu. Pro dětskou obuv se doporučuje 12 milimetrů velký nadměrek,“* popsala Barbora Nikolaus.

Výběr bot také závisí na ročním období, pro které obuv rodiče kupují. Pokud už se pro minimalistickou obuv rozhodnou, nemusejí

se obávat, že by třeba nesehnali boty do deště. Výrobci už nabízejí „bosé boty“ pro všechna roční období a do každého počasí. *„V nabídce je obvykle obuv z rozličných materiálů – organická bavlna, konopí, Tencel, vlna, len, washí papír – v kombinaci s mimořádně pružnou podrážkou z korku a recyklované gumy. Velkou výhodou minimalistických bot je, že nekloužou na jakémkoliv povrchu,“* vyjmenovala Barbora Nikolaus.

Kombinace materiálů a hustoty látek umožňuje vyrábět obutí, které obstojí i v náročných podmínkách, a přitom nic neváží. *„Hustota jednotlivých látek*

Kód na dopravu zdarma  
RODINAALLWILD je  
platný do 31. 7. 2022 \*na  
[www.wildling.shoes](http://www.wildling.shoes)



## Nejlepší boty na noze necítíte.

Doprovází vás během všech dobrodružství, ale neurčují tempo. Jsou lehké, pružné a poskytují potřebný prostor - jako byste chodili naboso. Zároveň chrání před chladem a poraněním. Boty se mají přizpůsobit vašim nohám - nikdy naopak.

[wildling.shoes](http://wildling.shoes)



mění vlastnosti – díky tomu jsou letos nově velkým hitem voděodolné jarní boty, které již nemusí mít membránu. Ta jinak ubírá botám na prodyšnosti. Boty jsou tkané tak hustě, že odolají nepříjemným vlivům počasí. V nabídce jsou samozřejmě i klasické membránové boty na jaro až podzim. Na léto jsou výborné prodyšné papírové boty z Washi materiálu, které mají tu výhodu, že hodně rychle schnou, takže se dají používat i k vodě. Mezi další zajímavé materiály patří evropský len, který v létě příjemně chladí

## 4 TIPY NA VÝBĚR SPRÁVNÝCH BOT

Přestože 98% dětí se rodí se zdravými nohama, pouze necelá polovina z nich si je dokáže udržet až do dospělosti. Důvodem je především špatně navržená a padnoucí obuv. Zde je několik tipů, co je třeba při výběru zvážit:

### 1 Nechte děti běhat bosky co nejdéle a nejvíce to jde

Pokud jsou pevné boty pro malé nožičky zvoleny příliš brzy, mohou deformovat stále se vyvíjející měkké kosti. Vhodná minimalistická obuv funguje spíše jako druhá kůže. Chrání nohu před zraněním a chladem, neovlivňuje ale přirozenost pohybu zbytečnými, jako jsou podpatky nebo stélky.

### 2 Najděte správnou velikost

Nejllepší metodou je obkreslit dítě-

ti nohu na papír a změřit její délku od nejdelšího prstu ke středu paty. Ve špičce boty je potřeba dostatečný prostor (průměrná dětská noha roste 1 mm za měsíc) a nadměrek, aby prsty měly při pohybu volnost. Pro dětskou obuv se doporučuje nadměrek 8-12 mm.

### 3 Podívejte se na tvar boty

Pouze pokud dopřejeme prstům dostatek prostoru, docílíme během chůze správné rovnováhy.

### 4 Věnujte pozornost ohebnosti podrážky

Podpůrné a odpružené mechanismy paty stojí v cestě přirozenému klouzavému pohybu nohou a často brání dětem v jejich přirozené radosti z pohybu. Pro ověření pozorujte děti, když přechází v lese po kmeni stromu: děti s pevnou obuví se s tímto úkolem potýkají mnohem obtížněji.

foto: Shutterstock.com





# ČESKY PĚŠKY



- |        |                                 |        |                                 |
|--------|---------------------------------|--------|---------------------------------|
| 2. 4.  | Do Okoře bez oře                | 28. 5. | Putování za Loštickým tvarůžkem |
| 9. 4.  | Vandr skrz Maló Hanó            | 4. 6.  | Líšenské pochody Českým rájem   |
| 23. 4. | Plánská 50                      | 11. 6. | Pohádkový les v Krásné Lípě     |
| 7. 5.  | Přes tři hrady                  | 10. 9. | Lanškrounská kopa               |
| 14. 5. | Putování za Třebovským kohoutem | 17. 9. | Po stopách kocoura Mikeše       |
| 21. 5. | Praha – Prčice                  | 1. 10. | Třemošenská 50                  |



Společný projekt České podnikatelské pojišťovny a Klubu českých turistů má za cíl rozpohybovat veřejnost a motivovat k pobytu v přírodě. Poznejte krásy české přírody, pochodujte s námi a hrajte o skvělé ceny!

Více informací najdete na  
**[ceskypesky.cz](http://ceskypesky.cz)**





# Jak zatočit s alergií

*Jaro pomalu, ale jistě přichází a většina lidí se už nemůže dočkat rozkvetlých alejí a hřejivých slunečních paprsků. Zcela jinou realitu prožívají alergici, kteří v ČR tvoří značnou část populace. Alergie je přehnaná reakce našeho organismu na látky, se kterými se běžně setkáváme a na které zdravý jedinec nereaguje. Spektrum projevů alergických reakcí je různé, od rýmy, astmatu, kožních alergických projevů, alergického zánětu očních spojivek až po anafylaktický šok. Ruku v ruce s jarní alergií se obvykle zhoršuje i alergie na potraviny – organismus, kde imunitní systém bojuje s venkovními vlivy samozřejmě neodpustí ani malé dietní selhání...*





## RÝMA NEBO ALERGIE?

Rozeznat klasickou rýmu od alergické reakce může být opravdový oříšek. Příznaky se mohou překrývat s příznaky

je tlumit svépomocí díky úlevovým lékům – antihistaminikům. S výběrem volně prodejných antihistaminik ve formě nosních sprejů, očních kapek či tablet



obyčejného nachlazení. Typická je vodnatá rýma, kýčání, svědění v ústech na horním patře a pálení očí. Hlavním rozeznávacím znakem je sezónnost a četnost výskytu příznaků. „Pokud vás příznaky potkají, zamyslete se, zda vás trápí celý den, spíše venku či v místnostech, po pohlázení domácího mazlíčka nebo po jídle,“ radí Ivana Lánová. Návštěva alergologa je na místě v každém případě, když si nejste jisti, proč dané příznaky pociťujete. „Projevy různých alergií není dobré podceňovat, jelikož se mohou snadno rozvinout i v závažnější onemocnění,“ varuje Lánová. „Neléčená alergie oslabuje imunitní systém, postupně se rozšiřuje a vede až k chronickým zánětům. Může tak vzniknout například chronická senná rýma či průduškové astma.“

## NETRAPTE ZBYTEČNĚ SEBE ANI SVÉ TĚLO

Pokud trpíte jen mírnými příznaky, lze

vám poradí přímo v lékárně, přesto Ivana Lánová doporučuje: „I když jsou vaše příznaky mírné, je vhodné navštívit lékaře, který vám pomůže odhalit přesné alergeny a doporučí dávkování léků.“

Alergolog zjistí konkrétní alergeny buď z vpichového kožního rychlotestu, nebo díky laboratornímu vyšetření z krve. Vlivů na rozvoj alergie existuje mnoho. V případě alergického onemocnění jde o přehnanou reakci imunitního systému. Z velké části jde o genetické predispozice, k dalším faktorům však patří i znečištěné ovzduší, stres, časté užívání antibiotik, či přílišný důraz na osobní hygienu. „Ke specialistovi by pacient měl docházet pravidelně a měl by ho informovat o jakémkoli výkyvu příznaků. Úprava medikace vám totiž může výrazně ulevit,“ doporučuje Ivana Lánová.

## KDY ZAJÍT NA TESTY

Nejvhodnější doba k testování alergií je po skončení, nebo před začátkem pylové sezóny. Před testem je totiž nutné, abyste neužívali antihistaminika, což by mohlo výsledky značně ovlivnit. „Pokud jste na sobě pozorovali příznaky, které po nějaké době „bez příčiny“ odezněly, je velmi pravděpodobné, že skončilo období vašeho alergenu. Je tedy vhodná doba pro objednání se ke specialistovi na vyšetření,“ doporučuje Ivana Lánová. Možností je také zakoupit si test, odebrat si krev a vzorek odeslat do laboratoře, která vám zašle výsledek.

## LÉČBA TRADIČNÍ I PŘÍRODNÍ

Doposud se nepodařilo najít ověřený způsob, jak alergii zcela vyléčit. Pomocí medikace se však dají alergické projevy zmírnit. Současná léčba je založena na vyhýbání se spouštěčům, preventivních opatřeních a tlumení příznaků pomocí léků. Léčbu lze rozdělit na léčbu alergického zánětu (protizánětlivou), léčbu symptomatickou (úlevovou), specifickou alergenovou imunoterapii a biologickou léčbu. Jako podpůrnou léčbu je možné použít léčivé přípravky s obsahem kalcia. „Specifická alergenová imunoterapie spočívá v podávání postupně se zvyšující dávky alergenu pod lékařským dohledem,“ vysvětluje Lánová a pokračuje: „Pokud je léčba úspěšná, imunitní systém alergika se naučí alergen tolerovat a téměř vůbec na něj nereaguje.“ Imunoterapie může trvat v rozmezí měsíců, ale i roků.

## OČNÍ ALERGIE

Specifickou kapitolu tvoří oční alergie. Nejčastějším projevem oční alergie je sezónní a celoroční alergický zánět spojivek. Jde o zánět tenké blanky, která se táhne z okraje víčka po jeho vnitřní straně. Obvykle je součástí širšího alergického syndromu a sezónní zánět bývá spojen často se sennou rýmou. Vyskytuje se hlavně na jaře, kdy je v přírodě množství různých pylů, a na podzim z podráždění plísňemi. Při samostatném výskytu je následkem přímého kontaktu oka a látek roznášených vzduchem (pyl, spóry hub, prach, zvířecí alergeny, a další). Alergická konjunktivitida může vzniknout u lidí s alergickou dispozicí při zanesení chemických látek prsty do



# BabyCalm

... pro spokojená bříška  
kojenců a batolat

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

INZERCE

## HYLO DUAL®

Zvlhčení povrchu oka, stabilizace slzného filmu a zmírnění očních zánětlivých příznaků a alergií.

- ✓ Duální účinek kyseliny hyaluronové a přírodního ectoinu
- ✓ Bez konzervačních látek a fosfátů
- ✓ Cca 300 kapek v balení 10 ml
- ✓ Použitelnost s kontaktními čočkami

**6** Použitelné 6 měsíců  
po prvním otevření

HYLO DUAL® je zdravotnický prostředek.  
Čtěte, prosím, pozorně návod k použití.  
Více informací na [www.hylo.cz](http://www.hylo.cz).



**Zdravotnický prostředek: HYLO DUAL®; Základní informace obsažená v návodu k použití:** Sterilní roztok bez fosfátů a bez konzervačních látek k očnímu použití. Zvlhčuje povrch oka při syndromu suchého oka, stabilizuje slzný film a redukuje zánětlivé a alergické projevy, jakými jsou svědění a pálení v oku. 1 ml obsahuje 0,5 mg hyaluronátu sodného, 20 mg ectoinu, kyselinu boritou, tetraboritan sodný a sterilizovanou vodu. Dospělí a děti starší šesti let obvykle aplikují 3krát denně 1 kapku přípravku do spojivkového vaku každého oka. Lze používat i při nošení kontaktních čoček. Nepoužívat při přecitlivosti na některou z obsažených látek a u dětí do 6 let. Pokud jste těhotná anebo kojíte, případně plánujete otěhotnět, zeptejte se před prvním použitím přípravku **HYLO DUAL®** svého lékaře nebo lékárníka. Přípravek neobsahuje konzervační látky a je tedy i při dlouhodobém používání dobře snášen. Ve vzácných případech byly hlášeny přecitlivělé reakce (pálení, slzení), které bezprostředně po vysazení přípravku **HYLO DUAL®** odezněly.  
**Doporučení:** K výrobku je přiložen návod k použití, který má být před použitím pozorně přečten. **Kód textu:** 90.1582 CCA. **Distributor pro Česko:** URSAPHARM spol. s r.o., Kubánské náměstí 1391/11, 100 00 Praha 10, tel.: +420 295 560 468, [info@ursapharm.cz](mailto:info@ursapharm.cz), IČ 61678139.

očí (kosmetické pudry, laky, oční léky jako např. antibiotika, antiglaukomatika apod.). Často dráždí konzervační látky těchto přípravků.

### **Příznaky oční alergie**

Výrazné svědění, zvýšené slzení, spojivky jsou oteklé, zarudlé, pocit cizího tělíska v oku, pálení, řezání a zarudnutí očí. Zvýšená tvorba slz je snahou oka vymýt dráždivou látku.

### **Léčba oční alergie**

#### **Léky na předpis**

Lokální léčba antihistaminiky výrazně pomůže zmírnit doprovodné příznaky citlivých, unavených či alergických očí. V akutní fázi se léčí antihistaminiky, pro pozdější fázi léčby se používají kapky, které stabilizují buňky alergické

krátkodobě lokálně kortikosteroidy (nepoužívat při samoléčbě, vzniká riziko steroidního glaukomu).

#### **Přírodní a doplňková léčba**

Je třeba omezit kontakt s alergenem a podpořit imunitní systém. Používají se oční kapky, tzv. umělé slzy, které vyplachují oční alergeny a stabilizují slzný film. Někdy lze zpočátku použít i antiseptika jako je karbathopendecinium-bromid.

Pro posílení imunity je důležitá celá řada vitamínů (vitamín A, vitamíny skupiny B, vitamín E, K). Nejdůležitější je však vitamín C. Používá se i beta glukán, echinacea, enzymoterapie, apod.

## **ALERGIE POTRAVINOVÁ**

Když hovoříme o alergii, musíme zmínit i alergii potravinovou.

potravinu (její složku – zpravidla glykoprotein).

Potravinové alergeny mohou vyvolat vážné vedlejší reakce, k vyvolání nežádoucí reakce mnohdy stačí i stopová množství alergenní potraviny. V praxi se můžeme setkat velmi často s alergií na arašidy, ryby, sóju. Z hlediska odlišení od potravinové intolerance je důležité, že potravinová alergie zahrnuje vždy imunitní systém.

**Potravinová intolerance** – není způsobena imunitní reakcí, ale metabolickou poruchou. Jedná se o nedostatek nebo úplnou absenci látek (zpravidla enzymů), které se podílejí na zpracování potraviny nebo její složky. Příkladem může být laktózová intolerance způsobená nedostatkem laktázy - enzymu štěpícího mléčný cukr.



reakce. Lokálně se používá také kombinace antihistaminik a vazokonstriktiv. Některé z těchto léků jsou dostupné i bez lékařského předpisu. Je možno podávat i antihistaminika celkově, neboť blokují působení histaminu, což je látka tvořící se ve chvílích podráždění organismu vlivem alergenu, a tím zmírňují průběh alergické reakce.

V akutních fázích se mohou podávat

Lidé si často zaměňují potravinové alergie s potravinovými intolerancemi nebo s přecitlivělostí na některé potraviny (tzv. pseudoalergií).

### **V čem tedy spočívá odlišnost výše uvedených nežádoucích reakcí na potraviny?**

**Potravinová alergie** – je nepřiměřená reakce imunitního systému na určitou

Názorným příkladem rozdílu mezi potravinovou alergií a intolerancí může být alergie na mléko a laktózová intolerance.

#### **Laktózová intolerance**

Laktózová intolerance je deficit enzymu laktázy, který vede k nestravitelnosti laktózy. Důsledkem je, že se nestrávená laktóza fermentuje v tlustém střevu a vznikají obtíže jako je nauzea,

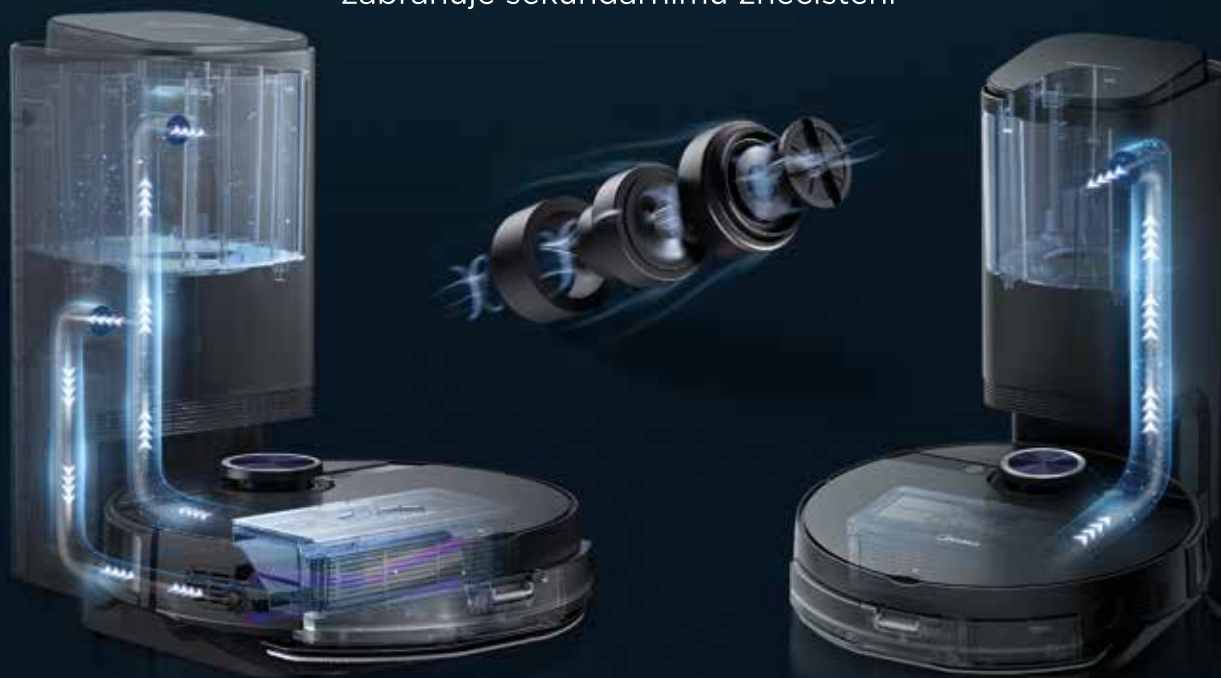
# S8+

## Robotický vysavač



**Inovativní design dvoukanálového vzduchovodu o sacím výkonu 19 000 Pa spustí sběrný proces a během 9 vteřin vysaje veškeré smetí z nádoby na prach uvnitř vysavače.**

Chytré vyprazdňování nádoby na smetí uvnitř vysavače zabraňuje sekundárnímu znečištění



**K+B** PROGRES

Oficiálním dovozcem robotických vysavačů Midea do ČR a SR je společnost K+B Progres a.s.

<http://b2b.k-b.cz/>

plynatost a průjem.

### Alergie na mléko

Kravné mléko obsahuje bílkoviny s vysokou alergizující schopností, tzv. alergeny (např. kaseiny,  $\beta$ -laktoglobulin). Jsou značně odolné vůči teplu, proto zůstávají téměř stejně aktivní i po převaření mléka. Projevy alergie jsou přitom podobné jako u laktóзовé intolerance - nauzea, zvracení, průjem a kožní projevy, např. kopřivka a otoky. Naštěstí již dnes existují poměrně rychlé testy k diagnostice onemocnění, které vám dají odpověď zda patříte mezi lidi s potravinovou intolerancí a jakou.

### Nejrozšířenější je alergie na lepek.

Lepek neboli gluten, je komplex bílkovin, který je obsažen v obilovinách, jako je pšenice, ječmen a žito. Z výživového hlediska není lepek příliš významný, nicméně jeho vlastnosti jsou důležité při zpracování mouky. Jak název v češtině i v angličtině (glue = lepidlo) napovídá – lepek dobře lepí, a díky této vlastnosti drží těsto hezky pohromadě a dobře se tvaruje. Hotové pečivo je díky lepku krásně křupavé. Bohužel konzumace lepku je pro některé lidi problematická a způsobuje jim velmi nepříjemné obtíže. Reakce na lepek lze rozdělit do tří základních skupin podle toho, na jakém principu vznikají – jsou to: celiakie, alergie na lepek (resp. pšenici) a neceliakální glutenová senzitivita. Pokud se jedná o výskyt citlivosti na lepek, uvádí se, že celiakii trpí přibližně 1 % procento populace, alergií na lepek také asi 1 % a neceliakální nesnášenlivostí lepku pak asi 3-6 % populace.

## ONEMOCNĚNÍ SPOJENÁ S NESNÁŠENLIVOSTÍ LEPKU:

### 1 Celiakie – nejzávažnější forma nesnášenlivosti lepku

Celiakie (též celiakální sprue) je celoživotní autoimunitní onemocnění způsobené nesnášenlivostí lepku. U miminek se celiakie nejčastěji objevuje poprvé brzy po zavedení obilného příkrmu s obsahem lepku. U starších dětí a u dospělých se onemocnění může projevit například po výrazné zátěži (např. nemoc, operace, těhotenství, porod, výrazný psychický stres). Není výjimkou, že se celiakie projeví až po 40. roce věku anebo se neprojeví vůbec. Lepek u celiaků vyvolává autoimunitní

reakci (reakci imunitního systému zaměřenou proti vlastním buňkám), která vyvolá zánět tenkého střeva. Zánět pak vede k poškození až úplnému vyhlazení klků a mikrokloků (výčnělků) na sliznici střeva. Tím se výrazně snižuje schopnost střeva trávit a vstřebávat potřebné živiny, což vyvolává celou řadu nejen střevních, ale i systémových příznaků. Duhringova herpetiformní dermatitida je kožní forma celiakie. Není vzácností, že při kožní formě celiakie nejsou vůbec přítomny střevní příznaky (asi jen 20 % nemocných udává občasně průjemy), přestože k poškození střevní sliznice dochází. Jedná se o svědivou vyrážku s puchýřky (podobné oparům), nejčastěji na loktech, kolenou, trupu, křtci a na hýždích. Výskyt kožní formy celiakie je stále častější.

### 2 Alergie na lepek, alergie na pšenici – rychlý nástup příznaků

Alergie na lepek je typickou potravinovou alergií, která se projevuje velmi krátce po požití lepku – v rámci několika minut až hodin. Nejedná se o autoimunitní reakci s následným poškozením sliznice tenkého střeva, ale o přehnanou reakci imunitního systému na jinak běžnou látku (alergen), v tomto případě lepek. Na rozvoji alergické reakce se podílí látka histamin. Hovoříme-li o alergii na lepek, je na místě zmínit také alergii na pšenici – lepek tvoří až 80 % bílkovin obsažených v pšenici, navíc i další proteiny obsažené v pšenici mají alergizující potenciál. U velmi citlivých osob může dojít až k rozvoji anafylaxe, což je život ohrožující stav.

### 3 Neceliakální glutenová senzitivita (NCGS = Non-Celiac Gluten Sensitivity)

Třetím typem onemocnění, které souvisí s konzumací lepku, je tzv. neceliakální glutenová senzitivita (citlivost). Příznaky jsou podobné jako u celiakie (střevní i mimostřevní), nedochází však k poškození sliznice tenkého střeva, ani k alergické reakci na lepek. Ke stanovení této diagnózy se zpravidla dochází vylučovací metodou – pokud jsou u pacienta přítomny klinické příznaky po konzumaci lepku, a není-li potvrzena alergie na lepek, ani celiakie, pak je diagnostikována právě NCGS.

## EXISTUJE PREVENCE ALERGIE?

Hlavní prevencí je vyhýbání se alergenům, což může být v mnoha případech obtížné, především v případě alergenů zevního prostředí. Pokud se však zadaří, obtíže u alergií jsou obvykle minimální. Zde je několik tipů, jak kontakt s alergeny minimalizovat a zlepšit si tím kvalitu života:

- využívejte pylový kalendář či předpověď, např. Pylové informační služby a uzpůsobte své plány a aktivity
- mějte zavřená okna či nainstalujte protipylové sítě, větrejte v ranních hodinách či po dešti, kdy je intenzita pylu v ovzduší nižší
- používejte sluneční brýle a pokrývku hlavy, abyste minimalizovali přímé působení polétavého pylu
- po příchodu z venku se osprchujte, důkladně propláchněte oči, převlečte se do čistého oblečení, protože pyl si přinášíte domů na oblečení, pokožce a vlasech
- v ložnici nenechávejte oblečení, které jste měli venku na sobě
- vlasy umyjte a dobře opláchněte, abyste v noci z polštáře, na kterém ležíte, zbytečně nevdechovali pylu uvolněné z vlasů
- provádějte výplachy nosu – lze použít mořské vody, které odstraní pylu a na sliznici vytvoří ochranný film
- používejte bariérové masti, které se nanášejí na okolí nosních dírek a pod obočí a fungují jako filtr alergenů, které se tak nedostanou na sliznici
- v pylové sezóně dbejte na častější praní oblečení, oblečení sušte uvnitř
- eliminujte v domácnosti lapače prachu, které mohou zachytávat pylu (koberce, plyšové hračky, dekorační polštáře apod.)
- zvažte využití čističky vzduchu s tzv. HEPA filtrem, který odstraňuje škodliviny (pyly, roztoče, viry, plísně apod.).
- Pořiďte si kvalitní vysavač, který vás zbaví prachu.

Foto: Shutterstock.com



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

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

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

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

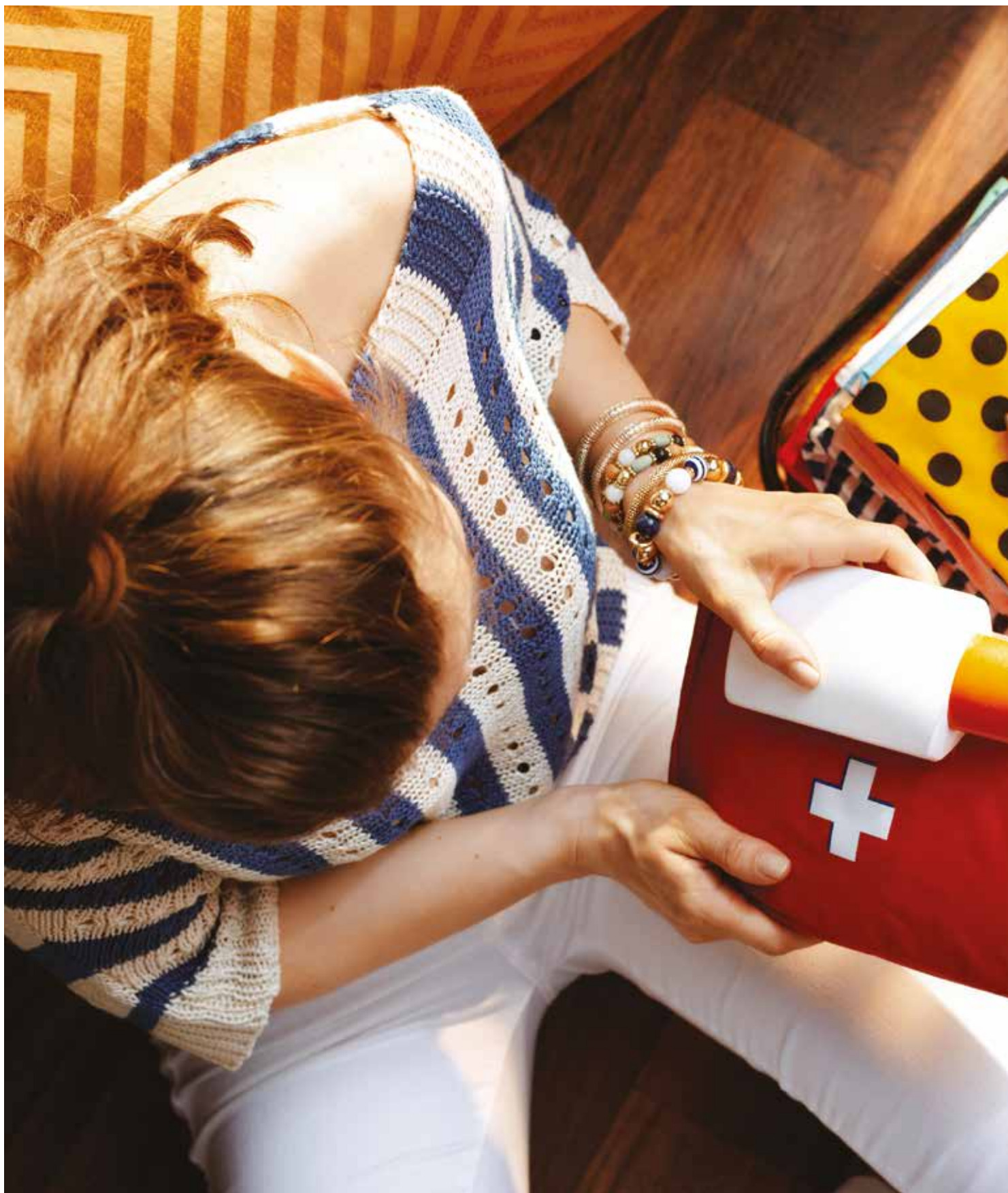
Potravinová intolerance je strašákem, který trápí nejen dospělé, ale i děti, poměrně často právě kojence. Odhalit nesnášenlivost u dospělého člověka je jednodušší, protože umí identifikovat a zejména říci, jak se cítí, zda jaké jsou příznaky. U malých dětí je to už náročnější. Potravinová intolerance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

## **JAK ROZLIŠIT ALERGIU OD POTRAVINOVÉ INTOLERANCE U DÍTĚTE?**

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

Pro více informací nás můžete kontaktovat:  
info@vital-life.cz  
[www.vital-life.cz](http://www.vital-life.cz)  
+420 723 169 029

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



*Lékárnička na cesty není luxus*





*Zdravotní potíže dokáží zkazit celou dovolenou. Přitom stačí málo. Dobře vybavená lékárnička může mnohé zachránit. Při cestování by měla být naprostou samozřejmostí. Přitom doma často zapomínáme i léky, které užíváme pravidelně.*

Těšíme se na ni celý rok. Plánujeme dlouho dopředu, spoříme a konečně nastává ten vytoužený okamžik. Jenomže ouha, přijdou potíže. Dítka skolí horečky, vás skolí průjem a manžela skolí úraz na raftu. Ne, nepřivoláváme na vás žádné nesnáze. Jen dáváme modelový příklad, který jste možná zažila vy sama. Zdravotní problémy přicházejí v tu nejnevhodnější chvíli. Zvláště v případě dětí. Připravte se na drobné i větší neuhy včas a zabalte si potřebná léčiva. Ušetříte si tím nervy, zdraví a v neposlední řadě i peníze.

## TAŠTIČKA PRVNÍ ZÁCHRANY

Může být cennější než zlato. A tak bychom ji měli mít stále po ruce. Co do ní zabalit? Zamyslete se, kdy a kam vyrážíte. Počítejte s tím, že v letních měsících v exotické destinaci budete potřebovat jiné věci než při zimním lyžování na horách. Promyslete, co vše plánujete, jaké aktivity hodláte dělat. Chystáte se jen povalovat u moře v plně vybaveném resortu s all inclusive a hotelovým lékařem? Nebo jedete na aktivní dovolenou do odlehlých hor? Vyrážíte na trek či na rafty? Pak budete potřebovat jiné vybavení.

I když v Čechách nasedáte do auta

nebo do letadla ve skvělé kondici, na-prosto zdraví, můžete se z dovolené vrátit pořádně zdrchaní. Po měsících intenzivní práce a napětí se člověk uvolní a mnohdy pak tělo zareaguje alergií, nachlazením nebo bolestí. Zátěží jsou také přechody z horka do klimatizovaných prostor, bakterie ve vodě, jídlo, na které naše tělo není zvyklé (však to znáte, musíme ochutnat všechno)... Bolest v krku, průjem či nevolnost na sebe nenechají dlouho čekat. Přidejme k tomu úpal, přehřátí, když to přeženeme s opalováním, horečka a spálená kůže, k tomu nějaký ten úraz a máte po dovolené. Předejděte tomu správnou výbavou.

## CO SI ZABALIT?

### + Pravidelné léky

Co nesmíte zapomenout v žádném případě, jsou léky, které běžně a pravidelně užíváte. Právě ty ale často zůstávají někde doma na polici. Pro jistotu si je zabalte jako první. Přesně si spočítejte, kolik jich budete potřebovat a raději si jich vezměte více, kdybyste náhodou jedno platičko ztratili. Pozor, když vypadneme ze zaběhnutého režimu a místa, pak zapomínáme i na běžné věci. A tak je možné, že je na dovolené zapomenete užívat. Raději si třeba nastavte na mobilu připomínku, že si máte léky vzít.

### + Kinetóza

Příčinou kinetózy je stav, kdy vestibulární systém (smyslový orgán v uchu zodpovědný za prostorovou orientaci a rovnováhu) dostává informace, které jsou v rozporu s tím, co člověk vidí. Typické je to při cestě dopravními prostředky – tělo se hýbe dopředu, oči ale vidí sedadlo před sebou, které je v klidu.

Dalším typem kinetózy je tzv. mořská nemoc, kdy se tělo nemůže vyrovnat s nepřírozeným pohupováním lodi ve vlnách. Nezřídka se projevy kinetózy objevují i při adrenalinových sportech nebo na pouťových atrakcích.

Pokud jsme již vlivem kinetózy zaznamenali nepříjemné projevy, nevolnost, mžitky před očima nebo i zvracení, je nejlepší, je-li to možné, přerušit přepravu nebo přemístit se do přední části dopravního prostředku. Pokud nelze přepravu nijak přerušit ani změnit místo, je důležité si udělat okamžité pohodlí. Poté je nutné si vzít léky na kinetózu. Ty proto nesmíme zapomenout zabalit.

### + Bolest

Někdo trpí na migrény, jiného často bolí zuby... Tyto potíže se nevyhýbají ani dovolenkářům. Mějte po ruce klasické, běžně dostupné léky s obsahem ibuprofenu, paracetamolu nebo kyseliny acetylsalicylové. Vždy ale důsledně dodržujte pokyny na příbalovém letáku. Jedete-li s dětmi, oceníte jejich dětskou verzi. Se škrábáním v krku si poradí pastilky.



# Nepodceňujte prevenci!

## Neriskujte nebezpečná onemocnění!



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

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

## Proč AJATIN?

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

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

### + Průjem

Na tzv. faraonovu nemoc, která cestovatele často postihuje v exotických destinacích, se mnozí připravují štamprličkou něčeho ostřejšího. Nespoléhejte na to a zabalte si tabletky přímo určené na střevní potíže. I když na dovolené spíše řešíme průjmy, někdo naopak při změně prostředí trpí zácpou. I ta dovede pobyt u moře znepříjemnit. Hodit se tedy bude jemné projímadlo.

### + Alergie

Jestliže patříte mezi alergiky, své léky mějte po ruce. Doporučují se ale i pro ty, u kterých ještě nikdy alergická reakce nenastala. Může se projevit kdykoliv, stačí změna prostředí. Takové hmyzí kousnutí, zvláště v exotické zemi, může způsobit problémy. Alergie na slunce je také hodně nepříjemná. Nezapomeňte na gely na podrážděnou pokožku, sirupy, tablety, ale třeba i inhalátor. Oční kapky uleví při podráždění očí například od ostrého slunce nebo mořské soli. A kapky do nosu vás zachrání v případě rýmy či ucpaného nosu.

### + Úrazy

Stane se. Ve vodě šlápnete na stěp, tuhle se říznete při lezení na skálu, vyvrtnete si nohu, nástrahy jsou na každém kroku, zvláště, cestujete-li s dětmi. Proto mějte po ruce obinadlo, obvaz, náplasti (s polštářkem i bez), dezinfekci a zásyp. I když máte prošlápnuté boty, teď se s nimi možná vypravíte do terénu, na který nejsou vaše nožky zvyklé, a vyskytnou se puchýře. Pak už toho moc neujdete. Náplasti na puchýře vám hodně uleví. Pomůžou i mastičky na odřeniny, opruzeniny, otlaky či otoky.

### + Pokožka

I když cestujete k moři do severních oblastí či na hory, i tam je sluníčko intenzivní. Proto určitě nezapomeňte na

vhodné opalovací přípravky s vysokým UV faktorem dle typu vaší pokožky a dle destinace. Podrážděnou kůži ná-

ózu či jiné choroby způsobené pokousáním klíštětem, která kvalitní repelent odradí.



sledně zklidní speciální krémy po opalování s panthenolem.

### + Repelent

Ten se hodí vždycky. Návaly komárů umí zošklivit večerní rozjímání na terase. Nechcete se přeci zbytek dovolené jenom škrábat... Repelent vás spolehlivě ochrání při výletech do přírody. A nejedná se pouze o komáry, zabrání i tomu, abyste si domů přivezli boreli-

### + Speciality

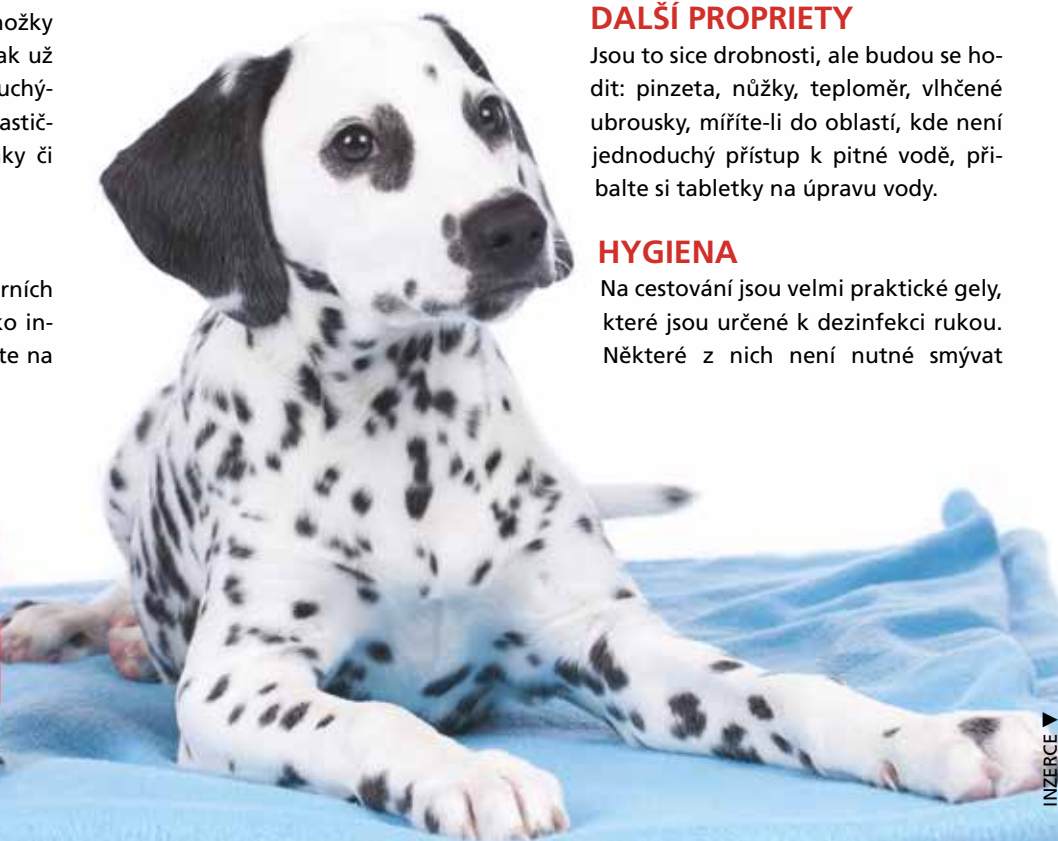
V některých zemích je dobré mít po ruce antimalarika nebo antibiotika. Ty vám ale může předepsat pouze lékař. Myslete na to včas a zajistěte si je předem. V rizikových oblastech budete složitě hledat pomoc. Promyslete také očkování dle typu, kam míříte, do některých zemí je povinné.

## DALŠÍ PROPRIETY

Jsou to sice drobnosti, ale budou se hodit: pinzeta, nůžky, teploměr, vlhčené ubrousky, míříte-li do oblastí, kde není jednoduchý přístup k pitné vodě, přibalte si tabletky na úpravu vody.

## HYGIENA

Na cestování jsou velmi praktické gely, které jsou určeny k dezinfekci rukou. Některé z nich není nutné smývat



Věděli jste, že podle statistik má až 75 % naší populace potíže s hemoroidy? Ty se projevují otokem, svěděním, pálením, bolestí, krvácením, zánětem a jiným diskomfortem. Máme pro vás rychlé, účinné a přírodní řešení, vhodné i pro těhotné, kojící a ženy po porodu.

**Hemorex Cannabis mast na hemoroidy** – kombinace přírodních výtažků a CBD s jedinečným účinkem pro váš komfort a úlevu.

**Hemorex kryo aplikátor** – dilatační pomůcka na bázi kryoterapie, která pomocí chladu rychle a účinně eliminuje veškeré průvodní symptomy vnějších i vnitřních hemoroidů.

**Hemorex mast na hemoroidy** – kombinace cenných přírodních látek, které ihned poskytují zklidnění a úlevu namáhané pokožky, s antimikrobiálním a antiseptickým účinkem.

**Hemorex čípky** – jedinečná kombinace kokosového oleje a propolisu s dezinfekčním, antibakteriálním a zklidňujícím účinkem.

**Hemorex vlhčené ubrousky** – s aloí vera a vilínem viržinským pro pohodlnou hygienu a úlevu, ať jste kdekoliv.

Užívejte si svůj život naplno - [www.hemorex.cz](http://www.hemorex.cz)



vodou ani utírat. Stačí jen počkat, až ruce samovolně uschnou. Toho využijete především v situacích, kdy nemáte

říte do oblasti se specifickými podmínkami (vysoká nadmořská výška, prales, tropy a podobně) nebo odjíždíte na

- dezinfekční gel na ruce
- přípravky na ošetření kůže při poštípání hmyzem



možnost umýt si ruce mýdlem a vodou. Pokud se budete pohybovat v oblastech s problematickým přístupem k pitné vodě, budete potřebovat přípravky pro dezinfekci vody.

### NĚKOLIK RAD NA ZÁVĚR

Před odjezdem na dovolenou se vždy zamyslete nad tím, co vás nebo vaše blízké běžně trápí, a podle toho obsah lékárničky přizpůsobte. Při rozhodování se o obsahu lékárničky vám může pomoci, pokud si zkusíte představit různé situace, ke kterým během pobytu v místě dovolené může dojít. S výběrem vhodných přípravků vám poradí lékárník.

### OČKOVÁNÍ A PREVENCE

S dostatečným předstihem se informujte o vhodném očkování pro oblast, kde budete vaši dovolenou trávit. Do některých oblastí jsou určitá očkování dokonce povinná. Očkování při cestách do zahraničí provádějí specializovaná pracoviště – střediska očkování a cestovní medicíny. Pokud se budete pohybovat na území s výskytem malárie, proberte s lékařem možné preventivní podávání léků proti malárii. Jestliže mí-

delší dobu, poradte se s lékařem také o dalších vhodných lécích pro Vaši cestu.

### CO BY NEMĚLO V ŽÁDNÉ CESTOVNÍ LÉKÁRNIČCE CHYBĚT?

- léky, které pravidelně užíváte
- přípravky proti cestovní nevolnosti
- sterilní obvaz s polštářkem
- obvazy různých šířek
- gáza
- vata
- krytí na popáleniny
- zásoba náplastí různých velikostí (také voděodolné náplasti a náplasti na puchýře)
- trojčipý šátek
- pružné obinadlo
- spínací špendlíky
- léky na zažívací obtíže
- nůžky nebo kombinovaný nůž
- kosmetická pinzeta a pinzeta na klíšťata
- dezinfekční přípravek na drobná poranění
- přípravky k ošetření očí (kapky na záněty, kapky na zvlhčení očí)
- léky tlumící bolest a horečku
- léky tlumící alergické reakce

- Co ještě přibalit na delší cesty a dlouhodobé pobyty?
- přípravky proti plísnovým onemocněním
- krém proti opruzeninám
- antibiotika (po konzultaci s lékařem)
- prostředky k dezinfekci vody
- repelentní přípravky
- další vybavení (digitální teploměr, opalovací krémy s UV filtrem, sluneční brýle)

Zdá se vám taková lékárnička příliš objemná, abyste se s ní tahali na túru nebo na pláž? Možná se smějete, že je to takový malý kufřík, ale má smysl. Uložte si ho v hotelu a průběžně odebírejte ta léčiva podle aktivity, kterou se chcete daný den zabývat. Jestliže chcete ušetřit místo, vydejte je z krabiček, stačí vám pouze platíčka. Příbalové letáky ale raději nevyhazujte, i když své léky dobře znáte. Nikdy nevíte, s čím je budete muset kombinovat, a tak si návod připevněte k lékům.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com

# CESTOVNÍ NEVOLNOST?

## KINEDRYL®

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



Lék k vnitřnímu užití.  
Pečlivě čtěte příbalovou informaci.

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

volně prodejný lék | nástup účinku během 10 - 15 minut



INZERCE

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



### VÝHODY LÉKÁRNIČKY:

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

**K CESTOVNÍ LÉKÁRNIČCE Dezinfekční gel na ruce 50ml ZDARMA**  
(akce platí do 30.6.2022)

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



# *Ženské zdraví ve 30, 40, 50 a 60 letech: Na tyto problémy si dejte pozor!*

*Čas nelze zastavit a každá dekáda přináší v životě ženy riziko možných zdravotních neduhů. Na co byste měla zaměřit svou pozornost, abyste se vyhnula zbytečným komplikacím? Prozradíme vám, jak pečovat o své zdraví s ohledem na aktuální věk...*







## PO TRÍČÍTCĚ...

Průměrný věk prvorodiček v České republice se pohybuje okolo 30 let, proto není divu, že tuto životní etapu obvykle ovlivňuje mateřství. Pomineme-li, že v těhotenství může dojít k různým zdravotním komplikacím, také hormonální změny mohou přispívat ke změnám. Další samostatnou kapitolou je pak následné sladování pracovního a rodinného života, což může vést ke stresu – a jak je vědecky dokázáno, psychický stav je úzce spojen i s fyzickým zdravím. Dlouhodobý stres má negativní dopad na imunitní systém a rozvoji řady onemocnění.

## JAK MŮŽETE CHRÁNIT SVÉ ZDRAVÍ?

Existují různé techniky a způsoby, jak se stresem pracovat – velice důležitý je kvalitní spánek, pomoci mohou dechová cvičení či meditace, pobyt v přírodě a pohyb! Pokud jste dosud do svého života nezapojila pravidelný sport, je nejvyšší čas s tím začít – cvičením budujete svalovou hmotu, ale také pomáháte předcházet mnoha zdravotním problémům od kardiovaskulárních chorob až po potíže s klouby. Nedílnou součástí vašeho života by se měly stát rovněž preventivní prohlídky u praktického lékaře každé dva roky a také každoroční návštěva gynekologa. Přelomovou novinkou pro ženy od 35 do 45 let je zavedení HPV DNA testu zdarma v rámci preventivní prohlídky. „*Test je podobný jako cytologický stěr z děložního hrdla. Je nebolestivý, udělá se krátkodobě stěr, který se pošle do příslušné laboratoře a zjistí se, jestli je dotyčný jedinec infikován lidskými papilomaviry,*“ vysvětluje MUDr. Vladimír Dvořák, Ph.D., předseda České gynekologické a porodnické společnosti ČLS JEP. Právě lidské papilomaviry (HPV) jsou původcem rakoviny děložního hrdla (V 95 až 100 % případů je v těle takto nemocných žen přítomen vysoce rizikový lidský papilomavirus). Odhalení jejich přítomnosti v organismu může včas odhalit riziko onemocnění. Pokud naopak vyjde výsledek HPV DNA testu negativní, nemusíte mít obavy. Pravděpodobnost, že by se u negativní ženy starší 30 let objevil v následujících deseti letech cervikální karcinom, je méně než 1 %! K rozvoji předrakovinových

změn totiž dochází v průměru za 15 let od získání sexuálně přenosné infekce. Nezanedbávejte ani péči o svá řadra, jelikož rakovina prsu patří rovněž mezi častá onkologická onemocnění u žen. Ženy do 40 let jsou obvykle vyšetřovány ultrazvukem – některé pojišťovny na něj přispívají.

## PO ČTYŘÍTCĚ...

Metabolismus se zpomaluje a už nefunguje stejně jako ve dvaceti. Navíc v důsledku hormonálních změn (snížená produkce estrogenu) dochází k hromadění tuku v břišních partiích – a s rostoucí vahou může stoupat také riziko zvýšeného cholesterolu a s ním spojeného onemocnění cév. Ženám okolo 45 let je rovněž nejčastěji diagnostikován diabetes 2. typu, proto pokud budete pociťovat jakékoliv příznaky (únava, extrémní hlad či žízeň, časté močení...), neváhejte navštívit lékaře. „*Diabetes je v dnešní době léčitelné onemocnění, které však pacienty provází celý život. Moderní postupy léčby umožňují diabetikům vést stejně kvalitní život jako zdravým lidem, v první řadě ale záleží na vůli pacienta dodržovat veškerá léčebná doporučení. Ta jsou sice individuální, každý pacient ale musí vždy důkladně porozumět tomu, proč je nutné zvýšit jeho pohybovou aktivitu, nastavit vyvážený jídelníček nebo třeba ubrat na váze,*“ vysvětluje MUDr. Marta Klementová z pražské diabetologické kliniky.

Častým problémem bývá i zánět močového měchýře. Záněty močových cest patří k onemocněním, které často postihují ženy, ale mohou znepříjemnit život i mužům.

### Věděli jste, že...

- Zánět močových cest se projevuje pocitem nutnosti močení, i když je močový měchýř prázdný, pálením a bolestí při močení, příliš častým močením, bolestí v podbříšku, pocitem plnosti a tlaku, někdy se objevuje krev v moči a teploty.
- Odborníci odhadují, že se infekce močových cest objevují zhruba u 3–5 % populace v mladším věku a u 10–30 % starších jedinců. V mládí je infekce až 50krát častější u žen než u mužů, ve vyšším věku se tento rozdíl stírá.

- „*Záněty močových cest postihují častěji ženy než muže z důvodu odlišné anatomické stavby močového ústrojí. Ženy mají kratší močovou trubici a její výústění se nachází blízko konečníku, který je zdrojem bakterií způsobujících zánět,*“ vysvětluje profesor Babjuk.
- Podle studií v České republice někdy prodělala zánět močových cest zhruba každá druhá žena. Některé údaje uvádí dokonce až 70 % žen. Z toho přibližně u 15 % se záněty vracejí opakovaně.
- U mužů se záněty močových cest objevují častěji až po 60. roce života v souvislosti s problémy s prostatou.
- Zánět močových cest je nutné řešit okamžitě, aby se infekce „nerozjela“.

## JAK MŮŽETE CHRÁNIT SVÉ ZDRAVÍ?

Nechte si u praktického lékaře provést v rámci prevence vyšetření k určení hladiny cholesterolu a tukových látek v krvi a také zkontrolovat hladiny glykemie (cukru v krvi). Po čtyřicítce byste si také každé 4 roky měla nechat natočit EKG, které může poukázat na možné kardiovaskulární onemocnění. A nadále nezapomínejte na svá prsa! Od 45. roku si každé dva roky zajděte na mamografické vyšetření. Po čtyřicítce můžete také pociťovat první příznaky presbyopie neboli vetchozrakosti. Oko začne okolo 45. roku ztrácet schopnost akomodace (zaostření) do blízka, proto je možné, že u očního lékaře „*vyřasujete*“ brýle nabližko, přestože jste dosud viděla jako rys. Řadu žen po čtyřicítce mohou rovněž trápit vrásky či zhoršená kvalita vlasů a nehtů. Kromě užívání zkrášlujících přípravků v podobě pleťových krémů či vlasových masek můžete jejich zdraví podpořit i zdravým a pestrým jídelníčkem, případně doplňky stravy, bohatými na účinné látky jako je methionin či olej ze světlice barvířské.

## PO PADESÁTCE...

Příchod menopauzy znamená pro většinu žen zásadní změnu. Během přechodu dochází nejen ke snižování hladiny ženského hormonu estrogenu, ale také k dalším hormonálními změnám, které ovlivňují celý organismus. Jedním z projevů bývá úbytek kostní a svalové



# JSTE ZKUŠENÝ OBCHODNÍ MANAŽER?

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

Staňte se posilou našeho obchodního týmu.

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

**IN** publishing  
group s.r.o.

IN publishing group s.r.o. | Boleslavská 1588 | 250 01 Stará Boleslav  
email: [novakova@inpg.cz](mailto:novakova@inpg.cz) | tel.: 775 776 690

INZERCE



hmoty. To se může projevit v podobě osteoporózy. Po 50. roce onemocněním trpí přibližně třetina dámské populace (zatímco u mužů je to pětina). Svou daň si řidnutí kostí vybírá v podobě zvýšené lámavosti – klesá jejich pružnost, pevnost a odolnost. Dále se mohou objevit problémy s klouby, související s rozvojem osteoartrózy, která se nejčastěji začíná projevovat právě kolem 50. roku. „Postupně se začínají objevovat bolesti či omezení hlavně nosných kloubů a většinou již diagnostikujeme artrózu nejen mírného stupně,“ uvádí specialista MUDr. Róbert Pituch.

## JAK MŮŽETE CHRÁNIT SVÉ ZDRAVÍ?

„Ideální je věnovat se prevenci, klouby správně používat, nepřetěžovat a vyvarovat se úrazům. Pokud klouby zatěžujete výrazně, je vhodné myslet i na prevenci, a to obzvláště u lidí s nadváhou, cukrovkou, či u stavů po předěšlých úrazech či operacích. V těchto případech je rozvoj osteoartrózy rychlejší a přichází i v nižším věku. Čas na návštěvu ortopedické ambulance je v případě, že dochází k rozvoji bolesti, otoku, omezení rozsahu pohybu kloubu. Při vyšetření se zhodnotí stav kloubu a lze posoudit, jestli jsou potíže adekvátní věku či je potřeba již nastavit terapii,“ říká o artróze MUDr. Pituch. Zdraví kloubů lze podpořit také doplňky stravy s obsahem chondroitin

sulfátu či glukosamin sulfátu, anebo kolagenu v přirozené podobě. Pokud jde o osteoporózu, je dobré zařadit do jídelníčku potraviny bohaté na vápník a vitamin D (vejce, tučné ryby, mléko), který lze doplňovat rovněž potravinovými doplňky. Do těla je zároveň dodáván slunečními paprsky, proto v létě vyrazte na čerstvý vzduch. Dále dbejte na pravidelný pohyb odpovídající věku, omezte konzumaci alkoholu a vyvarujte se kouření. Správným jídelníčkem snižujete i riziko nádoru tlustého střeva a konečníku, jenž se vedle již zmíněné rakoviny prsu a reprodukčních orgánů řadí mezi nejčastější nádorová onemocnění u žen. Od 55 let nezapomínejte proto každé dva roky absolvovat test na okultní (skryté) krvácení do stolice. Provádí se jednoduše a bezbolestně a lze ho provést i v pohodlí doma. Jednou za deset let se doporučuje screeningová kolonoskopie.

## PO ŠEDESÁTCE...

V tomto věku osteoartróza postihuje až 40 % populace, zejména žen. Objevují se ale i další zdravotní neduhy. Patří k nim také často tabuizované téma: inkontinence. Se samovolným únikem moči se občas setká každá třetí žena po šedesátce, denní únik může trápit až pětinu dámské populace nad tento věkový limit. Při potížích je důležité absolvovat vyšetření u urologa, který doporučí způsob léčby. „Ke konzervativ-

ním léčebným postupům patří změna životosprávy (úbytek na váze, stop kouření, pití kávy, omezení těžké fyzické aktivity), rehabilitace a fyzikální léčba,“ vyjmenovává profesor MUDr. Marek Babjuk, CSc. Navíc stále hrozí riziko rakoviny děložního čípku i prsou. Mnohé ženy, které mají po menopauze, nabudou dojmu, že se jich preventivní gynekologické prohlídky již netýkají, zvláště pokud žijí ve stálém partnerském svazku. To je ale nebezpečný mýtus, jelikož HPV virus může v organismu dřímat i desítky let. „Nepodceňujte pravidelné prohlídky a prevenci ani v pokročilejším věku, nejčastěji je pozdní stádium rakoviny diagnostikováno právě starším ženám, které prohlídky opomíjely,“ varuje prof. MUDr. Jiří Sláma, Ph.D. z Onkogynekologického centra Gynekogicko-porodnické kliniky 1. lékařské fakulty v Praze. Rovněž u rakoviny prsu jsou u starších žen karcinomy často diagnostikovány ve vyšším stádium, než je tomu u mladších žen. Proto stále dbejte na prevenci v podobě mamografického vyšetření.

## JAK MŮŽETE CHRÁNIT SVÉ ZDRAVÍ?

Děti jsou již odrostlé, důchod na dohled... A vy máte jedinečnou příležitost se věnovat sama sobě. Udělejte si čas na své koníčky, ale i pohybové aktivity s ohledem na aktuální zdravotní stav. I v pokročilém věku lze provozovat jógu, tai-či, plavání nebo třeba nordic walking či golf. Existuje také řada možností na skupinová cvičení pro seniory, zaměřená na zpevnění a protažení těla. Pro minimalizaci rizik inkontinence posilujte vhodnými cviky také pánevní dno. Kromě pestrého jídelníčku dbejte rovněž na kvalitní pitný režim, abyste zabránila dehydrataci. A pozornost věnujte rovněž svému zraku! Po šedesátém roce je totiž frekventovaným onemocněním šedý zákal, způsobený zakalováním čočky. Takzvaná katarakta je u žen častější než u mužů a v rozvojových zemích může vést až ke slepotě. Ve vyspělých státech jako je Česká republika, se naštěstí dá řešit jednoduchým operativním zákrokem, při němž se zakalená čočka vymění za umělou.

Foto: Shutterstock.com

NOVINKA



# CARTE D'OR<sup>®</sup>

## *Les Desserts*

NOVÉ CHLAZENÉ SMETANOVÉ DEZERTY



OCHUTNEJTE  
TAKÉ DALŠÍ  
VARIANTY:





# *Netýká se vás to také?*

## *Lidí s poruchami trávení rychle přibývá*

*Určitě to zažil každý – pocit plnosti, nadýmání, reflux neboli pálení žáhy či nechutenství. Trávicí a zažívací potíže, které dokážou pěkně znepříjemnit někdy i celý den. Možná si říkáte, že se vás to netýká. Ale ruku na srdce, není to tím, že jste se daný problém naučili ignorovat?*



## FUNKČNÍ DYSPEPSIE ALIAS PORUCHY TRÁVENÍ

V dnešní uspěchané době lidí s poruchami trávení rychle přibývá. Neřešení zažívacích problémů mnohdy dožene

zvýšení nebo snížení pohyblivosti střev, která pak často vede k plynatosti nebo nadýmání. Faktorů, které se na vzniku funkčních poruch trávení zásadně podílejí, je celá řada. Nejčastějšími viníky

na pravidelný pohyb, ten je dobrý pro střevní peristaltiku. Už 30 minut svižné chůze má na pohyb střev velký vliv.



### Hlavní spouštěče poruch trávení

1. Špatná životospráva
2. Dlouhodobý stres
3. Nadměrná konzumace alkoholu a kouření
4. Sedavé zaměstnání
5. Nedostatek pohybu
6. Diety
7. Nevhodně zvolené potraviny

### Jak účinně bojovat s poruchami trávení

1. Zařadte pravidelný pohyb
2. Omezte konzumaci tučných a kořeněných jídel
3. Dejte pozor na některé druhy syrového ovoce a zeleniny
4. Dbejte na dostatečný pitný režim
5. Dbejte na pravidelný pohyb
6. Vsaďte na účinné pomocníky

pacienty až do ordinací gastroenterologů. Pokud lékař na základě různých vyšetření vyloučí jakékoli jiné orgánové onemocnění, diagnóza většinou zní jako potíže s trávením. A ty jsou různé. Dyspepsie horního typu se nejčastěji projevují refluxem, častým říháním, nevolnostmi po jídle nebo naopak nechutenstvím či bolestmi žaludku. Mezi příznaky dyspepsie dolního typu pak patří nadýmání, plynatost, pocit plnosti, zácpa či průjem.

### ŠPATNÁ ŽIVOTOSPRAVA A STRES – ČASTÝ PŮVOD PORUCH TRÁVENÍ

Jasnou příčinu funkčních poruch trávení je mnohdy velice těžké stanovit. Narušení funkce trávicího ústrojí vede ke zvýšené citlivosti na různé druhy potravin a samozřejmě se podílí i na

jsou však dlouhodobý stres, špatná životospráva a nevhodně zvolená potrava. Příčinou ale mohou být například i drastické diety a nedostatek pohybu.

### JÍDLO JAKO LÉK

Funkční poruchy trávení nemusí být chronické. Způsob, jak s nimi bojovat, existuje. Často k němu vede pouhá úprava jídelníčku. Zkuste chvíli pozorovat, která jídla nebo potraviny vám vadí. Celkově eliminujte kořeněná, přesolená, příliš tučná a smažená jídla. Na špatné trávení však může mít vliv i syrová zelenina nebo ovoce. Vyloučit z jídelníčku je nemusíte, zkuste je před konzumací nejprve tepelně upravit. Vedle jídelníčku je také dobré hlídat si dostatečný pitný režim. Dospělý člověk by měl denně vypít dva litry tekutin, ideálně vody. A také nezapomínejme

### MĚJTE PO RUCI POMOCNÍKY, KTERÉ ULEVÍ

Poruchy trávení mnoho lidí přehlíží a snaží se je přecházet. Pravda je, že sice často samy odezní, ale je zbytečné se jimi nechat omezovat. Babských rad a tipů, jak s nimi bojovat, je několik. Někdo vsází na účinky máty v podobě čaje po jídle, někdo nedá dopustit na lékořicové bonbóny. V lékárně je také mnoho pomocníků, kteří vám pomohou problém vyřešit.

### KDY ZAJÍT K LÉKAŘI

Zažívací potíže s pomocí účinného léku většinou samy odezní. Pokud nepříjemné příznaky přetrvávají nebo nedochází ke zlepšení stavu během 7 dnů od zahájení léčby, pak je nutné navštívit lékaře a podrobit se vyšetření.

Foto: Shutterstock.com



# NOVINKY Z KRUHU



## PRO BYT A ZAHRADU



od 89,- Kč

**Obří borůvky**  
odrůdy na zahradu  
i na balkon



od 69,- Kč

**Maliníky**  
velkoplodé, stálezplodící i beztrnné



balení 12ks  
od 89,- Kč

**Jahody velkoplodé**  
desítky výborných  
odrůd



balení 12ks  
od 149,- Kč

**Jahody stálezplodící**  
bohatě plodí až do  
zimy



od 89,- Kč

**Sazenice révy**  
velkoplodé, moštové,  
bezsemenné i rezistentní



10ks 149,- Kč

**Sibiřský jilm**  
záračně rychle rostoucí živý plot



od 89,- Kč

**Angrešty**  
žluté i červené, keřové i stromkové



149,- Kč

**Americké ibišky**  
obří květy až 25cm!!!



od 399,- Kč

**Ořešáky roubované**  
velkoplodé odrůdy



69,- Kč

**Maranell®**  
až 2m převisy sladkých a šťavnatých jahod



od 69,- Kč

**Rybízky**  
bílé, černé i červené, stromky i keře



od 149,- Kč

**Mrazuvzdorné kiwi**  
velkoplodé i drobnoplodé odrůdy



od 89,- Kč

**Ostružiny**  
velkoplodé, mrazuvzdorné i beztrnné odrůdy



od 149,- Kč

**Fíkovníky**  
vypěstujte si vlastní lahodné fíky



od 129kč

**Kamčatský zimolez**  
vynikající „borůvky“ můžete sklízet již v květnu



od 99,- Kč

**Extra pálivé!!!**  
Chilli papričky v různých odrůdách, Habanero atd..



149,- Kč

**Lísky velkoplodé**  
odrůdy s opravdu velkými plody



149,- Kč

**Zakrslá višně Carmine Jewell**  
odolná mrazu, nízký keřík



od 49,- Kč

**Bylinky a koření**  
rozmarýna, bazalka, máty, levandule...



99,- Kč

**Amelanchierova borůvka**  
Muchovník – až 12kg plodů z 1 keře

Zasíláme Českou poštou. Ke každé zásilce přidáváme ZDARMA katalog návodů na pěstování. Ovocné stromky se zasílají samostatně. Nelze je balit s ostatními rostlinami. Objednávky přijímáme telefonicky nebo přes e-shop.

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

e-shop:  
[www.zahradnictvikruh.cz](http://www.zahradnictvikruh.cz)

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

Není nad to svěřit se do rukou kadeřnických profesionálů, kteří vám vlasy nejen krásně upraví, ale také doporučí individuální péči.

Více informací a vaše nejbližší kadeřnictví najdete na [www.klier.cz](http://www.klier.cz).



## PARÁDNÍ VODÍTKO NA BĚH I CHŮZI V PŘÍRODĚ

Rádi se svým pejskem běháte nebo se jdete projít do přírody? Pak je pro vás a vašeho parťáka ideální vodítko Non-stop Bungee. Je stvořené pro neúnavné sportovce. Nově s karabinou včetně pojistky. Odpružená část vodítka zmírní každé trhnutí a vy i váš pes se budete cítit jako v bavlnce při divoké procházce i urputném běhu.



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

## IGRÁČKOVY KREATIVNÍ SETY S POHÁDKOU

Speciální edice Igráčků, která u dětí kromě fantazie rozvíjí i kreativitu a jemnou motoriku. Děti se při vybarvování a skládání domečků zabaví a zároveň vytvoří Igráčkům svůj jedinečný doplněk. A když večer přijde únava, čeká na ně netradiční pohádka.



**Vyrobeno v ČR.**  
**289 Kč**

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

## STAŇ SE MLSNÝM MRAVENEČNÍKEM

Podpořte zábavnou formou manuální zručnost a trpělivost svých dětí, ze kterých se v originální hře stanou hladoví mravenečníci. Vytáhnout malého neposedného mravence z 3D mraveniště pomocí dlouhé pinzety podobně, jako to dělá mravenečník svým dlouhým jazykem, není vůbec jednoduché.



**Vyrobeno v ČR.**  
**369 Kč**

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

## BATOLE KRÉM NA OPRUZENINY

zklidní místa se sklonem k opruzeninám a puchýrkům. Obsažený olivový olej pokožku příjemně zvláční a vitamin E pomůže s její obnovou.

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

batole



## POLOBOTKY ITER - NOVÉ HOLÍKOVKY

Osobitě dámské polobotky, které jsou ideální do každé situace nejen na jaře, ale i po celý rok. Stylový design, který přináší komfort, flexibilitu a prostor pro vaše nohy. Kvalitní zpracování a hravá barva dají vyniknout vašemu stylu a krásně doplní váš jarní outfit.

[www.holik-shop.cz](http://www.holik-shop.cz)



## HYLO FRESH®

Ke zklidnění a zvlhčení podrážděných očí.

- ✓ Bez konzervačních látek a fosfátů
- ✓ Použitelnost 6 měsíců po prvním otevření

HYLO FRESH® je zdravotnický prostředek. Čtěte, prosím, pozorně návod k použití.



54-1NZ-2204-01

**URSAPHARM**

Distributor: **URSAPHARM** spol. s r.o., Kubánské náměstí 1391/11, 100 00 Praha 10  
tel.: +420 295 560 468, e-mail: info@ursapharm.cz, IČO: 61678139

*Espumisan® 100mg / ml perorální kapky přináší úlevu od nadýmání a plynatosti.*

*Je vhodný také pro kojence, děti a mladistvé. U kojenců je důležité správné dávkování: 5-10 kapek před každým kojením.*



*Pečlivě si přečtěte příbalový leták. Volně prodejné lék Espumisan® kapky obsahuje simetikon. K vnitřnímu užití.*

**LŽIČKA CUKRU**

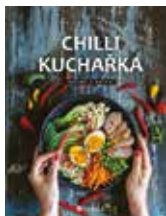
**Celoroční sladké pečení s populární food blogerkou**  
Různým ročním obdobím sluší různé sladké recepty. Ví to i známá food blogerka Markéta Marešová alias Lžička Cukru. Jak nechat rozkvést svěží jarní chutě, lahodné letní laskominy, příjemné podzimní tóny i pokrmy, které zahřejou v té nejmrazivější zimě? Stylová kuchařka plná nádherných fotografií vás okouzlí řadou skvělých jídel – od nektarinkového koláče přes dýňové lívance až po kořeněnou karamelovou roládu. Máte před sebou vážně sladký rok!

**CHILLI KUCHAŘKA**

**Vaříme z ostra!**

**Pokud to s chilli myslíte vážně, tato dáblská knížka by ve vaší gastro knihovně měla mít čestné místo.**

Chilli kuchařka je vtipným průvodcem pěstováním, zpracováním a hlavně vařením s chilli papričkami, protože to zdaleka není jen o tom do jídla „hodit nějaké čili“ (a pak poslouchat kňourání citlivějších jazyčků, že se to nedá jíst). V knize najdete 80 originálních a lety ověřených receptů food editorky Kateřiny Bičkové. Těšit se můžete na nejoblíbenější pálivé pokrmy z celého světa, i české kuchyně, ale myslí se i na vegetariány, alkoholiky i sladkomily.

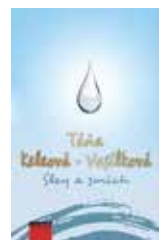
**VŮNĚ DOMÁČÍHO PEČENÍ**

**Objevte zcela nový rozměr kynutí a pečení – se slánkem!**

Kynuté pečivo má nezaměnitelnou chuť, za kterou vděčí především kvasinkám. Kromě droždí a přírodního kvasu však existuje ještě jedna možnost: slánek. Že jste o něm nikdy neslyšeli? Není divu, tahle originální metoda má v českých pečicích publikacích premiéru. Jak dosáhnout skvělého výsledku? Třeba i s formulkou „věnuj mi jednu noc“ – zatímco vy nerušeně spíte, s těstem se dějí nevídané zázraky. Myslím, že tuto metodu si zamilujete.

**SLZY A SMÍCH**

Slzy a smích. Štěstí a neštěstí. Stejně jako v životě nás všech se prolínají i v osudech dvou žen: Evy a Kamily. Eva je učitelka na základní škole, žije ve spokojeném manželství a zdá se, že jí ke štěstí nic nechybí. Kamila je na mateřské dovolené, má dvě nádherné dcery a skromné sny, které jako by se jí čím dál víc vzdalovaly... Dvě ženy, dva osudy. V jednom místě se jejich životy protnou a posléze se z nich stanou kamarádky. Na první pohled úplně odlišné a přitom v mnohém tolik podobné...

**TOUHY**

„Kdepak život, to ty sama ses o to zasloužila. Mnohem víc než kdokoliv jiný. Prožila sis bolest, poznala samotu, zakusila zradu... To ale muselo jednou skončit. Protože všechno má svůj čas, to zlé i to dobré... A pak, nemysli si, že jsi na konci. Pořád bude něco, po čem budeš toužit...“ Lucka je svobodná matka, které osud v podobě nespolehlivého partnera uštědřil kruté ponaučení. Má radost ze svého synka, dobré vztahy na pracovišti, jenom doma trpí v područí despotické nemocné matky, která jako by jí nechtěla dopřát žádnou radost ze života. Lucku ubírají problémy všedních, jednotvárných dní a už ani nedoufá, že by ji mohlo ještě potkat něco hezkého. Až jednohodne odjede na lyžovačku a její život se úplně změní...

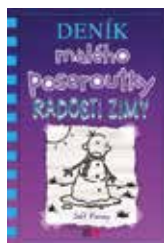
**TŘI SESTRY**

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 všechny volný čas. Lucie je pohlčená 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.

**DENÍK MALÉHO POSEROUTKY 13 – RADOSTI ZIM**

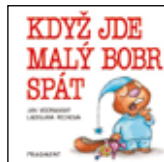
**Třinácté dobrodružství malého poseroutky. Sněží a nelitostně koulovačky začínají!**

Když Gregov školu zasypou hromady sněhu, promění se čtvrť Heffleyových v jedno velké zimní bojiště. Nepřátelské skupiny soupeří o území, staví obrovské sněhové pevnosti a válčí v mnoha nezapomenutelných koulovačkách. V nastalém zmatku čeká Grega a jeho nejlepšího kamaráda Rowleyho Jeffersona boj o život. Dokážou navázat důležitá spojení a vyhnout se zradám? A co až snih roztaje? Stanou se z nich hrdinové?

**KDYŽ JDE MALÝ BOBR SPÁT**

**Zapívejte si oblíbenou písničku!**

Rozkládací písničkové lepirelo plné obrázků na motivy oblíbené dětské písničky Jana Vodňanského potěší všechny děti.

**ŠTĚDRÝ BYLINÁŘŮV ROK**

Láká vás about si sedmimilové boty, které vás přivedou na místa, kde voní bylinky, zelenají se stromy a zurčí potok plný ryb? Vězte, že taková místa jsou všude na zemi. Často jsou nenápadná, ukrytá, i když jsou nablízku. Kvete tam mateřídouška a voní tužebník, rozmáhá se máta i fialový kostival. A v každé roční době se takové místo mění. Na jaře bzučí a hýří všemi barvami, aby pak přešlo v uvážlivé letní zrání, barevný podzim a poklidnou zimu.

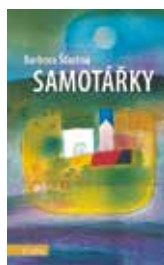


Jeden štědrý bylinářův rok, naplněný vůněmi od začátku po úplný konec. Tak si tedy přichystejte košík, dobré pevné boty a srdce plné nadšení, protože vyrazíme ven.

**SAMOTÁRKY**

**Minulost naší rodiny nás ovlivňuje, i když ji neznáme**

Ludmila, Amálie, Věra. Tři ženy, které kromě samotářství spojuje i rodinné tajemství, z něhož zná každá jenom střípek. Nejmladší Věra se snaží hádanku rozluštit: Proč její babička Ludmila nikdy nevychází z bytu? Proč se její matka Amálie schovává v rozpadlé usedlosti? A kdo je vlastně stará Škrlandová – přízrak, nebo skutečná osoba? Hledání odpovědí vede až k jednomu dávnému létu, kdy se spustil řetězec událostí, který se dosud nezastavil.

**NA CESTĚ ANEB (NE)FÁDNÍ ŽIVOT VĚČNĚ OPTIMISTKY**

**Příběh volně inspirovaný autorčiným (ne)fádním životem plným zvratů a událostí, které se nemusely nebo naopak měly stát.**

Všichni prožíváme životní sinusoidy. I život Agáty je plný zvratů, překvapení a osudových setkání. Vždy byla zvědavá, co se ještě stane, když ustála další a další trable. A že jich nebylo málo... Poznáváte se? Začtete se do příběhu inspirovaného životem autorky, která vám poradí, jak se ze všeho nezbláznit, a navíc se některým životním záležitostem umět i zasmát.

**...NÁM SE LÍBÍ...**

**JIŘÍ SCHELINGER a kapela F. R. Čecha!**

**Rocková klasika v nové vinylové reedici!**

Po loňském dvojitém jubileu Jiřího Schelingera (\*6. 3. 1951 – †13. 4. 1981), které Supraphon připomněl povedenou LP reedici dnes již legendárního alba Hrrr na ně..., je letos dalším na řadě ...nám se líbí... Počin, který Schelinger nahrál opět s kapelou Františka Ringo Čecha, byl v době svého původního vydání, tedy v roce 1979, příjemným šokem. Pom očekávatelných bytelných rockovek zde totiž najdeme i poloakustické songy s hosty zajímavosti Petra Kalandry, Oskara Petra nebo Jana Hrubého, a výsledný koktejl je tak zcela mimořádný. Kvalitu i nadčasovost potvrzuje i aktuální LP reedice v novém remasteru.



# PSYCHIKA JE ALFA A OMEGA VŠEHO

Je úspěšná na všech frontách. Zpěvačka, herečka a hlavně moc prima a pokorná mladá žena. Vyzařuje pozitivní energii a radost. Po vážné nemoci si ji dokáže užít daleko intenzivněji. I třeba větrníkem, na kterém si pochutnávala při našem rozhovoru.

„Řekla jsem si, že budu poslouchat své tělo. Od dnešního rána jsem v hlavě slyšela: větrník, tak jsem si ho musela dát,“ směje se Anna Julie Slováčková v úvodu našeho rozhovoru.

## **Je vidět, že si umíte vychutnávat život.**

Ano, naučila jsem se to. Štěstí hledám v maličkostech. Užívám si, že ráno cítím vzduch, že vidím kvést květiny, že mám skvělou práci, dělám, co mě baví, mám kolem sebe přátele... Štěstí není v penězích, ale v tom, jak se my díváme na svět.

## **Cítíte se skutečně šťastná?**

Tak to se nedá úplně říct. Pracovně ano, tam jsem opravdu šťastná, ale

v soukromém životě mám ještě co dohánět. Nemám teď lehké období. Je to takové moje tabu, o kterém nechci hovořit. Ale myslím pozitivně a vím, že s příchodem léta se všechno krásně vykrystalizuje, vyřeší a všechno dopadne, jak má. Ono vždycky všechno dopadne, jak má.

## **Mluvíte tak hezky vyrovnaně. Veřejnosti je známá informace, že jste prodělala rakovinu. Změnila vážná nemoc váš přístup k životu a ke štěstí?**

Stoprocentně. Štěstí je pro mě teď křehčí. Víc si vážím momentů, kdy jsem skutečně šťastná. A všímám si, že jich není zas tak mnoho. V téhle době, po covidu a za války, je to dost

těžké. Když si uvědomíme, jak se tady máme dobře... Ale když vím, že za hranicemi umírají lidé, tak si pocity štěstí skoro vyčítám.

## **Co vám momentálně dělá největší radost?**

Miluju sluníčko. Jaro je v rozpuku, blíží se léto, to je pro mě vždycky plně pozitivna. Jsem takový ten jižanský typ. Potřebuju sluníčko vnímat a nasávat. Z toho mám teď radost. Těším se na letní sezónu, kdy budeme hrát s kapelou na festivalech. Mám před sebou hezké vyhlídky a to mi dělá radost.

## **Najdete si i čas na letní dovolenou?**

Ano. S bráchou a jeho dětmi plánuje-





me, že zajedeme někam k moři. Uvidíme, jak to vyjde, v dnešní situaci se moc plánovat nedá. Uvidíme, je to ve hvězdách. Já si ostatně dokážu užít dovolenou i na samotě u lesa a moře k tomu nepotřebuji, ačkoliv bych ho po dlouhé době taky zase ráda viděla.

#### **Jaká jste teta?**

Ráda bych byla aktivnější. Víc děti vidala, ať na mě mají taky nějaké hezké vzpomínky a ví, že je miluju.

#### **Získáváte tak praxi pro vlastní mateřství?**

No to asi trochu málo jo, ale myslím si, že až budu mít vlastní děti, bude

to všechno úplně jinak. S klukama jsem podle mě asi trochu víc opatrná, ale těžko říct.

#### **Máte představu, jaká jednou budete máma?**

Já doufám, že nejlepší. Vlastně jsem donedávna ani nemyslela, že bych někdy byla mámou. Měla jsem strach být mámou. Bála jsem se, že selžu, že to nezvládnou, že se mi nepodaří vychovat dobrého člověka... Že dítěti nějak ublížím, způsobím mu trauma a ono si pak celý život ponese nějaký komplex. Ale v poslední době se to ve mně změnilo. Nějak víc si věřím. Co vím zcela jistě, je, že nebudu dělat

to, co bych nechtěla, aby bylo dělané mně. Nemůžu říct, že jsem připravená na mateřství, to asi člověk není nikdy. Ale mám to v hlavě více srovnané. Jsem klidnější, neženu se tolik za věcmi. Kdyby to přišlo, tak to přijde. Proste je to tak, jak má.

#### **Často při výchově dětí uplatňujeme zkušenosti z vlastního dětství. Co byste ráda od svých rodičů „okopírovala“?**

Moji rodiče nám celý život opakovali, že pokora je základ. To doufám, že jsem pokorná. A zásadní je slušnost. Být slušný a profesionální za každých okolností. Když člověk má s někým problém, vyřešit to slušně. Na to hodně myslím. A taky to, že s poctivostí a pracovitostí dojdeš nejdál. My s bráchou jsme nikdy nedostali nic zadarmo. Nikdy. Rodiče do nás vždy vštěpovali, abychom si vše udělali sami po svém a byli pracovití. Myslím, že se jim do nás obou podařilo vštěpit, že jsme pracovití. Práce se nebojíme.

#### **A čeho byste se naopak ráda vyvarovala?**

Je spousta věcí, kterých bych se vyvarovala a určitě moje dítě řekne to stejné, až bude chtít mít svoje děti. Taky určitě udělám spousta chyb. Dělat chyby je lidské. Asi tolik nepoženu kariéru, až budu mít dítě. Uvědomuji si, že to bude moment, kdy si budu muset říct: OK, kariéra jde stranou. Nebude to lehké. Nevím, v jakém momentě mě to potká, ale vím, jaké to bylo pro mě, když jsem byla malá. Chci, aby na mě dítě mělo nějaké vzpomínky, a ne, že víkendy strávím někde po koncertech, místo abych byla s dítětem. Ví, že ho budu chtít vzít na výlet, i třeba za cenu toho, že se tam budu s někým fotit. I když třeba už v tu dobu nikdo nebude ani vědět, kdo jsem. Ale zkrátka chtěla bych být s dítětem víc a mít s ním společné zážitky. Já jsem byla takový samorost.

#### **U vás asi bylo jasné, kudy povede vaše cesta. Bylo vůbec možné uvažovat, že byste se dala na jiný obor než na hudbu a herectví?**

Nebylo. Neuměla jsem matiku a na

žádnou jinou školu než konzervatoř by mě nevzali. Miluju zvířata, a tak kdybych byla chytřejší, byla by ze mě možná veterinářka. Nebo doktorka. Jenomže by mi asi nedělalo moc dobře vrtat se v lidech. Hlavně by na mě dolehla ta odpovědnost. To bych skutečně asi neunesla. Mohla bych dělat něco kreativního. Teď jsem se přihlásila na kurz keramiky. Budu vyrábět hrnečky a dám je všem k Vánocům, abych neutrácela za dárky. (smích) Takže přes léto mám práci na vánočních dárcích. Ale vážně, baví mě pomáhat lidem. Takže bych ráda pomáhala.

**A to vy už pomáháte. A dost intenzivně. Například když jste se uzdravovala z nemoci, rozhodně jste nepodléhala chmurám, ale písni I když jsme plešatý jste podpořila onkologicky nemocné děti. Pokračujete nějak v pomoci?**

Tu písničku jsme dali dohromady s Pokáčem, který ji napsal. Je úžasné, že od té doby, co je písnička na internetu, tak si ji lidi můžou pustit a s každým přeháním stále přibývají peníze. To je na tom to krásné. Výtěžek jde na nadaci Nový život, což je nadace, která podporuje onkologicky nemocné děti. Například jim zprostředkovali cestu do Legolandu, nebo jim koupili nové pastelky, tašky, penály... Dávají jim pocit normálního života.

**Co vám osobně nejvíc pomáhalo v nejtěžších chvílích? Kde jste sbírala sílu, abyste náročné období zvládla?**

Hodně mě naplňovala práce. Díky tomu, že jsem nepřestala pracovat, tak jsem měla každý den důvod něco dělat. Nebrečela jsem doma v posteli, jak je ke mně život nespravedlivý a proč já ve svých 24 letech musím mít rakovinu. Pomáhalo mi, že jsem šla do práce, viděla se s lidmi, kteří měli energii, usmívali se, mohla jsem dělat něco, co mě baví a naplňuje, to pro mě byl asi největší lék.

**O koho se v takových případech můžete nejvíce opřít? Kdo vám byl největší oporou?**

Táta. Ten tam pro mě byl pořád.



Nedokážu se vžít do toho, co museli rodiče prožívat. Jako potenciální budoucí matka si tu hrůzu neumím představit. Nemoc dítěte, to je prostě strašné.

**Pomohla vám v té době i psychotherapie? Netajíte se tím, že dlouhá léta chodíte k psycholožce.**

Sto procentně. Chodila jsem k ní už dříve, pak jsem několik let vynechala a začala zase asi v polovině léčby. Hrozně mě to stavělo na nohy. I teď cítím, že se na ni vyloženě těším. Je fajn všechno probrat s někým, kdo mě vyslechne, nebude mě odsuzovat, podívá se s nadhledem, bude

se mnou pracovat, abych se pořád nemotala v nějakém kruhu. Mně to pomohlo strašně. Já si myslím, že psychologická pomoc by tady měla být dostupná pro všechny. A snad i povinná. Psychika je alfa a omega všeho.

**Říkáte, že jste na terapii chodila už dávno před tím. Co vás k ní přivedlo?**

Depresivní stavy. Říkala jsem si, že si chci užít život a ne doma brečet v posteli a cítit se na nic. Tak jsem se sebrala, zvedla se z pomyslného dna a řekla si dost. Budu něco dělat, nejsem trpětel, člověk, co tady musí pře-



žívat. Nechci, aby mě někdo litoval, ale chci být ten silný člověk, který je tady pro druhé a chci být ve všem sto-percentní.

**Přitom člověk by řekl: krásná mladá úspěšná žena, vždy působíte tak pozitivně.**

Taky to v tom hraje roli. Lidi vždycky dají člověku nějakou nálepku. Nevidí ho, jaký opravdu je a nesnaží se ho poznat. Jsou líní hledat si zdroj informací, něco se o člověku dozvědět, než ho odsoudí. Oni ho odsoudí hned. Jen ukážou: tenhle za to může. To je nejhorší, co můžou udělat. Máte to dnes a denně na sociálních sítích. Je moc těžké se s tím vypořádat. A ano,

třebaže působím jako usměvavý člověk, uvnitř mě je to často jinak.

**Teď už se s tím dokážete popasovat?**

Teď to mám v rukou.

**Co byste poradila lidem, kteří váhají nad psychoterapií?**

Aby neztráceli čas. Aby se za to nestyděli. A aby hned na prvním sezení, když jim třeba terapeut nesedne, nezavrhli tuhle cestu. Stává se, že vám jeden psycholog nevyhovuje, ale bude vám fajn u jiného. Hned na prvním sezení musíte mít jasný pocit, že to je ono. Tomu člověku musíte věřit. Říkám mu věci, které neřeknu niko-

mu jinému. Takže neztrácejte víru a kuráž někam docházet. Dejte tomu opravdu šanci. A když nepomůže tohle, zkuste jinou cestu, ale o to svoje psyché se starejte. Ženy na sebe před spaním a po ránu patlají tisíce krémů, ale vnitřek je tisíckrát důležitější.

**Když jsme u té psychologie, vy se zabýváte i psychosomatikou. Přišla jste na odpovědi ke své nemoci?**

Jsem přesvědčená o tom, že psychika se odráží v těle. Nikomu to nenutím, každý má jiný názor. Ale já to tak vnímám. Když si člověk zadá do googlu psychosomatika a rakovina, vyjdou věci, o kterých ani nechci mluvit. Ale já okamžitě vidím psychosomatiku v každém onemocnění. Když dostanu kašel, vím, že něco nedokážu říct nahlas. A zjistím, co. Vždy si k danému problému vyhledám informace, hned se zaměřím na daný problém a chci ho vyřešit. Někdy jsou to hlouběji zanesená traumata a problémy, takže to jde pomaleji. Jindy ale stačí zjistit, co to způsobuje, jen si to uvědomit a ono to zmizí. Někdy stačí se jen zastavit.

**A umíte to? Zdá se mi, že jedete naplno, nešetříte se. Točíte, hraje v divadle, jezdíte po koncertech, jdete z rozhovoru do rozhovoru.**

Je pravda, že zas tak moc odpočívat neumím. Ale ono se to zdá, že je to takový nápor. Jeden den máte takhle nabitý, další den pak třeba prázdnější. Ale je zvláštní, že když je člověk v neustálém stresu, zvyklý na určitou dávku práce, když mám denně třeba pět akcí, tak pak, když druhý den mám jen tři, připadá mi, že nic nedělám. Přitom je to rozumná dávka práce, při které se nemusíte udřít a uhonit k smrti.

**Přitom tenhle stres je zabiják, o kterém víte své, když se opět vrátíme k té psychosomatice, že?**

No jo, no, já jsem čekala, že se to vrátí zpátky do zajetých kolejí, ve kterých jsem fungovala dříve. Ale musím říct, že teď už si to daleko víc hlídám.



### **Na druhou stranu je vidět, že vás to naplňuje.**

Právě. Já tu práci miluju, jinak bych se tím nenechala takhle stresovat. Ale hlavně jsem se už naučila odpočívat.

### **Jak odpočíváte?**

Spím. To je nejlepší odpočinek. Spím, snažím se nic nedělat. Jít na procházku, na výlet, dát si dobrý oběd, vyrazit někam s kamarády, mít kolem sebe pár lidí, co mě nestresují, nenervují. Takhle si nejlépe odpočinu.

### **A jistě si odpočínáte, když jste v obležení svých dvou koček, ne?**

To máte naprostou pravdu. Mám dva úžasné kocourky. Jsou to miláčkové. My jsme doma vždycky měli jenom psy. Já bych nejradši měla psa, kočky, papouška, hada, prostě všechno. Těším se, až jednou, když se poštěstí, budu žít v nějakém domě, tak si pořídím i slepičky, kozičky...

### **Prozatím zvířata podporujete. Například psy a kočky v útulcích.**

Jasně. Zrovna na našem pražském koncertě jsme uspořádali sbírku, kam lidé mohli přinést granulky, pamlsky a věci pro pejsky. Díky tomu tak pomohou lanškrounskému útulku, kterému je odevzdáme. Jinak když mě někdo osloví pro nafocení kalendáře pro zvířata, tak se vždycky ráda zapojím. Tohle podporuju. Hrozně ráda pomáhám i tak, že to není vidět. Když bude potřeba, půjdu vyvenčit deset psů. Radši to dělám mimo foťáky. Nemusí mě u toho vidět novináři.

### **Kde se ve vás vzalo silné sociální cítění?**

Měla jsem to v sobě od malička. Sto procentně. Doma mě k tomu hodně vedli. Moje máma odjakživa pomáhala v nadacích. A babička, mámina máma, zvířata milovala a všechno a všechny pořád zachraňovala. Takže u mě se to všechno propojilo.

### **Když jsme u těch zvířat, co vy a krtek?**

Vždycky jsem je chránila. Říkala jsem, nestrkejte do země ty pískavé věci, vždyť je to pro ně jed. Ale teď mě naštvají. Poté, co nám zlikvidovali



zahradu, tak jsem na ně naštvaná. Všude, po celé zahradě jsme měli krtiny. To už bylo i na mě moc.

### **Víte, na co narážím...**

Jasně, na moji první dětskou roli. Tuhle jsme Krtečka poslouchali s mým kytaristou, když jsme jeli na koncert. Je to hrozně vtipné. Slyším se, jak tam něco žvatlám do mikrofonu, když mi byly tři roky.

### **Vzpomínáte na tu dobu?**

Mám z toho nějaké útržky. Byla jsem malinká, pamatuju si hrozně málo. Marek Eben celého Krtečka krásně odvyprávěl, já jsem sem tam řekla

nějakou větičku. Ale moc ráda vzpomínám na pana Milera. Byl to úžasný pán, elegantní, hodný. To byl krásný zážitek. Škoda, že jsem to nedělala jako starší, pamatovala bych si víc.

### **Budete ho pouštět dětem?**

Těm budu asi pouštět, co jsem sama poslouchala. Já jsem milovala Radvanovy radovánky. Ty nikdo nezná, to vůbec nechápu. To byla nejlepší pohádka. Ale krtečka jim taky pustím, to je klasika.

Text: Michala Jendruchová  
Fotograf: Kristyna Mrzenova

# PŘEDPLATNÉ MOJE rodina a já

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



## OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

JMÉNO A PŘÍJMENÍ: .....

ULICE: .....

MĚSTO A PSČ: .....

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

VZDĚLÁNÍ: ..... VĚK: .....

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

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

### PROČ SE ROZHODNOUT PRO PŘEDPLATNÉ?

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

### PROČ VOLIT PŘEDPLATNÉ?

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

## Z PŘÍŠTÍHO VYDÁNÍ

PÉČE  
O PLEŤ  
A VLASY



KVĚTEN 2022

MOJE  
rodina  
a já

17. ročník

Vydává **IN publishing group s.r.o.**

Šéfredaktorka: Mgr. Iva Nováková

Grafické oddělení: Jaroslav Novák

Fotoeditorka: Monika Navrátilová

Jazyková korektorka: Mgr. Barbora Kvapilová

Obchodní oddělení: Petra Lahrachová

Web designe: carpone

Odborné poradny: MUDr. Eva Vitoušová,

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

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

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

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

Obchodní oddělení tel.: +420 774 584 123

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

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

Registrační číslo: MK ČR E 17058

Mezinárodní standardní číslo ISSN: ISSN 2571-239X

Náklad: 60 000 výtisků

**Za obsah inzerce odpovídá inzerent**

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



Dodá prvním příkrmům  
chuť i vůni.



# Hraní je vážná věc.

Jasně, hračky přece utvářejí dětství.  
A nejvíc se děti naučí, když neví, že se učí. A to je kdy? No přece při hře.

Nám se podařilo přinést dětskému světu pomůcky, se kterými si děti nejen báječně vyhrají, ale které navíc rozvíjí jejich pohyb i fantazii.

