

16. ročník  
LISTOPAD 2021  
ZDARMA

# MOJE rodina a já

**KATKA PODRAZKÁ**

Děti se snažím koupat v lásce

Prevenar 13



# Strašáků se neleknu!

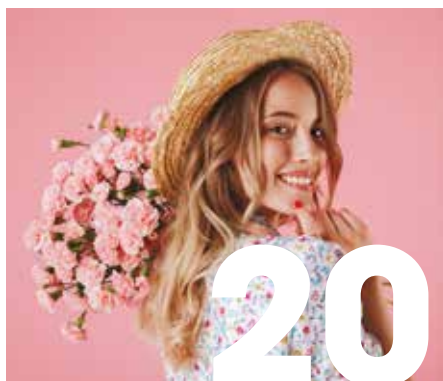
Očkování pomáhá  
mamince **chránit mě** před  
nebezpečnými pneumokoky.



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

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

# Obsah



## Editorial

Milé čtenářky, máme za sebou první dva měsíce školy a děti do ní stále chodí. Pravda, ne všude, protože část škol se potýká s nákazou a děti se různě točí v karanténě, ale i tak ve srovnání s loňským rokem s toho zařím vycházíme dobře. Pravda, plány nám trochu křídí masivní vlna viróz, které si na nás dva roky číhaly, aby mohly vyrazit. My v redakci se s nimi pereme už třetí týden a někteří již jedou druhé kolo. Tak doufejme, že nás imunita zeslabená nošerím roušek nezradí a nakonec vše úspěšně zvládneme. Spolu s virózou řešíme ustanovení nové vlády, která některým udělala radost a jiným zase čáru přes rozpočet. Já pevně věřím, že skutečně bude dodržovat pravidlo, které stanovila – nelhat a nekrást, protože obojího jsme si užili už dost. Tak, popřejme si navzájem hodně štěstí a snad lepší časy. A pokud si během hezkých podzimních dní najdete chvílku i na čtení našeho časopisu, budeme moc rádi. Takže krásné počtení a příští měsíc na shledanou



Titulní foto: Mirek Žebrák

- 4 Oteklé nohy v těhotenství?
- 10 Kozí nebo kravské? Laktózová intolerance.
- 16 Pečení s dětmi.
- 20 Svět v růžových barvách.
- 28 Jak posílit imunitní systém na podzim.
- 40 Kolagen pro zdraví vs kolagen pro krásu.
- 48 Nástrahy podzimu.
- 60 Sport v zimě: Jak správně vrstvit oblečení?
- 66 Zimní péče o pleť: Víte, jak na to?
- 72 Připravte se na Vánoce
- 78 Darovat můžete i radost

### Rozhovor

- 92 **Katka Podrazká**  
Děti se snažím koupat v lásce







# Oteklé nohy v těhotenství?

---

*Jen málokterá budoucí maminka má to štěstí, že obdobím k porodu doslova protančí s lehkostí v nohou, kterou jí většina těhotných žen, jež se denně potýkají s nateklými kotníky a lýtky, může jen tiše závidět. Mnohé z nich přitom své potíže vědomě přehlížejí s tím, že nejde o nic vážného, vždyť stačí dát si nohy na stůl a za chvíli je po problému. Opak je však pravdou. Prvotní příznaky onemocnění, jako jsou pocity těžkých či oteklých nohou, bolest nohou nebo křeče, mohou rychle přejít v závažnější zdravotní komplikace, které vám pak budou ztrpčovat život řadu dalších let...*



*Nepodceňujte  
symptomy, které  
mohou mít zá-  
važnější důvody*

Chronické žilní onemocnění trápí 60–70 % dospělých Čechů, přičemž ženy až třikrát více než muže. Přitom jsou to právě ženy, které tyto potíže velmi často zlehčují, případně je považují pouze za estetický problém. „Důležité je vnímat své tělo a všimnout si již prvních příznaků. Z proběhlé mezinárodní studie vyplývá, že Češi první signály žilních onemocnění podceňují a mají tendenci je bagatelizovat. V porovnání s dalšími evropskými zeměmi konzultují naši pacienti žilní onemocnění v pokročilejších stadiích,“ varuje před podobným přístupem praktická lékařka MUDr. Jana Vojtíšková.

## **RIZIKO ZVYŠUJE NADVÁHA A DALŠÍ TĚHOTENSTVÍ**

Důvodem vyššího rizika u žen je mimo jiné působení progesteronu, který na začátku těhotenství napomáhá tomu, aby se plod udržel v těle matky. Tento hormon tlumí napětí hladké svaloviny, a tím zároveň snižuje pevnost žilních stěn a jejich chlopní. K rozvoji potíží přispívá také zvětšující se děloha, která může utlačovat dolní dutou žílu, jež přivádí do srdce odkysličenou krev

z dolní poloviny těla. Ta se poté hromadí v nohách a následkem toho dochází k rozšíření podkožních žil. Problémy se stupňují s každým dalším těhotenstvím, nadváhou, obezitou, nebo nadměrným váhovým přírůstkem v průběhu těhotenství.

## **OSLABENÉ ŽILNÍ STĚNY NAHRÁVAJÍ HEMOROIDŮM**

Nohy však nejsou jediným ohroženým místem. Zvýšený tlak dělohy ovlivňuje rovněž velké žíly v oblasti pánve. Tím, jak dítě roste, dochází postupně ke zvyšování nitrobřišního tlaku, povolání vaziva a svalstva a následně také žilních stěn. „Spousta nastávajících maminek se proto potýká i s dalším velmi nepříjemným problémem, jakým jsou hemoroidy – rozšířené žíly v oblasti konečníku, k jejichž rozvoji velkou měrou přispívá také zácpa,“ uvádí MUDr. Roman Peschout, zástupce primáře Gynekologicko-porodnického oddělení z jihlavské nemocnice.

## **CO PRO SEBE MŮŽETE UDĚLAT VY SAMA**

Průběh těhotenství a působení hormonů

stěží ovlivníte. Existují však různá preventivní opatření, která pomáhají zmírnit potíže a omezit případná rizika.

### **Tipy při otocích nohou**

- Snažte se pravidelně hýbat, chodte na procházky, jděte si zaplavat, projedte se na kole...
- Vyhněte se dlouhému stání či sezení, a pokud je to možné, dejte si nohy několikrát denně do zvýšené polohy (pokaždé aspoň na 20 minut). Speciální cviky a další tipy najdete také v mobilní aplikaci „Bolí Vás nohy?“.
- Noste volné oblečení a pohodlnou obuv a snažte se udržet váhový přírůstek v optimálních mezích.
- Zvažte nošení kompresních punčoch, které snižují zvýšený žilní tlak a mohou vám přinést okamžitou úlevu.
- Pomocť mohou také venofarmaka – léky, které jsou vhodné už od první fáze nemoci. Tyto přípravky zpevňují žilní stěny, zlepšují průtok krve žilami a mají také mírný protizánětlivý a antitrombotický (protisrážlivý) účinek. Venofarmaka jsou – na rozdíl od různých masážních krémů, mastí či gelů – k dostání pouze na předpis, který vám může vystavit váš praktický lékař nebo specialista.

### **Tipy při hemoroidech**

- Vhodné je zařadit cviky na posílení svalů pánevního dna (tzv. Kegelovy cviky), které vás naučí na předporodním kurzu. Inspirovat se můžete také videi na internetu nebo články na [www.zilniporadna.cz](http://www.zilniporadna.cz).
- Účinnou prevencí vzniku hemoroidů je vláknina, která by rozhodně neměla chybět ve vašem každodenním jídelníčku. Jejím bohatým zdrojem je ovoce a zelenina, celozrnné pečivo, otruby, ořechy, kuskus, luštěniny, rýže natural nebo obilné vločky.
- Hlídejte si také dostatečný příjem tekutin.
- Při potížích s hemoroidy uleví i koupel s dubovou kůrou, střídavá sprcha, sáček s ledem nebo obklad se šťávou z vařené cibule.

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 (vyložená je jen při sněhu a celodenním mrazu).



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

## 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.

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

Očkování chrání před encefalitidou.

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



INZERCE

# ÚLEVA PRO KOJÍCÍ MAMINKY

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

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



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



# Kozí nebo kravské?

*Laktózová intolerance se hlásí o slovo.*

*Možná vám mléko nedělá dobře. Možná to ještě nevíte určitě, ale tušíte, že s vaším trávením není něco v pořádku. Bolesti břicha, nadýmání, plynatost, křeče, průjmy a zvracení. Příznaky se mohou objevit do půl hodiny po požití laktózy a u některých jedinců mohou přetrvat až tři dny. Délka trvání těchto obtíží závisí hlavně na množství požité laktózy a velikosti deficitu produkce trávicího enzymu. U člověka, který trpí touto intolerancí, může navíc díky rychlejšímu průchodu tráveniny střevy docházet ke sníženému vstřebávání ostatních živin z potravy. Víte, že laktózová intolerance se může objevit v jakémkoliv věku?*



Podle některých studií trpí touto intolerancí v některých zemích až 75 % dospělých obyvatel. Jedná se o neschopnost lidského organismu správně se vypořádat s trávením mléčného cukru, laktózy. Štěpení mléčného cukru začíná v horní části tenkého střeva a v jeho spodní části dochází k jejímu rozkladu. Enzym, který štěpení laktózy zajišťuje, se nazývá laktáza. „Pokud lidské tělo neprodukuje tento enzym v dostatečné míře, zůstává mléčný cukr v tenkém střevě částečně nebo zcela nerozštěpen,“ říká výživová poradkyně Iva Šmrhová a vysvětluje: „V tomto stavu na sebe kvůli vyššímu osmotickému tlaku váže velké množství vody, čímž urychluje průchod tenkým střevem a dále zhoršuje jeho štěpení. Nerozštěpená laktóza, která na sebe takto navázala vodu, přechází do tlustého střeva, kde je rozkládána za přispění střevních bakterií. Během tohoto rozkladu vzniká vysoké množství střevních plynů, čímž dochází k nadýmání, pocitu tlaku, bolesti břicha, dochází k průjmům nebo naopak k zácpě.“

Schopnost štěpit laktózu se začíná v lidském organismu snižovat ve věku dvou let, kdy lidské tělo snižuje míru produkce laktázy. V ojedinělých případech se může stát, že se narodí děti, které schopnost produkovat tento trávicí enzym nemají vůbec.

## JAK BOJOVAT S INTOLERANCÍ?

Schopnost laktózu tolerovat se zvyšuje při konzumaci fermentovaných mléčných výrobků, tedy produktů, které prošly procesem mléčného kvašení. „Při tomto procesu výroby dochází k přirozenému snížení obsahu laktózy v potravinách o 20 – 30 %, navíc jsou fermentované mléčné výrobky lépe stravitelné a vápník v nich obsažený je lépe vstřebatelný,“ říká Iva Šmrhová a pokračuje: „Dále je velmi vhodná konzumace sýrů, kde je obsah laktózy téměř nulový. K dispozici jsou také rostlinné náhražky mléka. Z ostatních druhů živočišných mlék má např. ovčí mléko přibližně o 10 % vyšší obsah laktózy než mléko kravské, a naopak mléko kozí obsah laktózy o 10 % nižší.“

Kozí mléko je zajímavé hned v několika

” Podle posledních zjištění trpí nějakou formu laktóзовé intolerance asi 68 % světové populace. ”

směrech, jak vypočítává MUDr. Slíva, Ph.D., z Ústavu farmakologie 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze. Na kozím mléce Slíva nejvíce oceňuje skutečnost, že je svým složením velmi blízké mléku mateřskému: „Vedle podobnosti kozího a mateřského mléka co do obsahu mastných kyselin a proteinů je zřejmá podobnost i v přítomných oligosacharidech. A ačkoliv se obsah laktózy v kravském i kozím mléce liší jenom mírně, u kozího mléka je méně často zdrojem pro rozvoj laktóзовé intolerance.“ Jinými slovy, kozí mléko může být lépe snášeno tam, kde čini problémy mléko kravské.

Další zajímavostí je, že kozí mléko „obsahuje cca 5 – 8 x vyšší množství oligosacharidů než mléko kravské, přičemž tyto látky mohou přirozeně působit jako prebiotika, a významně tak modifikovat složení střevní mikroflóry,“ uvádí Slíva. Oligosacharidy jsou nestraavitelnou složkou stravy, která slouží ve střevech jako potrava pro „přátelské“ bakterie, především bifidobakterie. Tím pomáhají zajistit optimální podmínky pro růst prospěšných bakterií v trávicím traktu. To se pozitivně odrazí na zdravotním stavu konzumenta, a to nejen v oblasti trávení, ale také např. z hlediska celkové imunity.

## PROČ SNÁŠÍME LÉPE KOZÍ MLÉKO?

Množství bílkovin v kozím mléce je vyšší než v kravském, avšak důležitý rozdíl spočívá v jejich složení, což je pravděpodobně důvod, proč organismus některých lidí snáší kozí mléko podstatně lépe než mléko kravské. „Lepší stravitelnost kozího mléka je způsobena zejména rozměry a složením tukových částic, které se více podobají těm v mléku mateřském,“ uvádí Šmrhová. Tuk kozího mléka je přirozeně homogenizovaný a tím i lépe stravitelný. Kozí mléko ale z různých důvodů nemůže konkurovat mléku kravskému. Mimo jiné zejména proto, že se produkuje výhradně v rámci malochovy pro domácí spotřebu či přímý prodej. Podle výživové poradkyně lze kozí mléko vy-

hodnotit jako kvalitnější, lépe stravitelné a zdravotně prospěšnější než mléko kravské, ovšem pouze za předpokladu, že je dbáno na vysokou kvalitu podávaného krmiva a celkovou hygienu při odběru a zpracování.

## KOZÍ MLÉKO U MIMINEK? DLE SMĚRNICE ANO!

U kojenců je nejideálnějším způsobem výživy kojení, protože mateřské mléko je pro miminko nejlepším zdrojem všech potřebných živin. V situacích, kdy kojení není možné, nebo je mateřského mléka málo, hledáme pro naše miminko tu nejvhodnější náhradu. Pokud srovnáme jednotlivé druhy mlék, ze kterých se náhradní kojenecká mléka vyrábí, zjistíme, že složením se mateřskému mléku nejvíce blíží mléko kozí. Na základě Směrnice Komise Evropského úřadu pro bezpečnost potravin (EFSA) jsou bílkoviny kozího mléka používány pro výrobu náhradní kojenecké výživy a dále pokračovacích neboli batolecích či junior mlék pro děti až do tří let věku.

„I přesto, že bylo zjištěno, že kozí mléko se svým složením velmi blíží mateřskému mléku, se jako výchozí surovina do kojeneckých mlék plošně používá kravské mléko,“ říká Ing. Hana Poskočilová, odborná poradkyně pro výživu a vývoj potravin a vysvětluje: „To se poměrně složitými procesy upravuje, aby vyhovovalo potřebám kojenců a batolat. Homogenizací se zmenšují tukové částice a přidávají se např. nukleotidy, látky potřebné pro růst a správné fungování imunitního systému, které jsou přítomné v mateřském mléku. Přitom v kozím mléku jsou tyto látky přirozeně obsažené, a to zhruba v 5x vyšším množství než v kravském mléce. Není tedy třeba mléko složitě upravovat, aby se více blížilo mléku mateřskému. Kozí mléko v mnoha směrech takové je. Toho se dá velmi dobře využít při výrobě kojeneckých a batolecích mlék a také kozích kaší.“

Foto: Shutterstock.com





Novinka!

collection  
**ROYAL BABY**

Kolekce  
**ROYAL BABY**



Antikoliková lahev EasyStart s měkkou savičkou minimalizuje vznik koliky.



Dudlík Light touch doporučen neurologopedy jako první dudlík pro miminko.



Praktická stužka na dudlík s klipem.



[facebook.com/CanpolbabiesCR](https://facebook.com/CanpolbabiesCR) [instagram.com/canpolbabies\\_cz](https://instagram.com/canpolbabies_cz) Canpol babies Česká republika

Úspěšný začátek mateřství

# *Děti a jemná motorika*

*Vstup do života každého dítěte ovlivňuje jeho intenzivní příprava a především nejbližší člověk, rodič, který se snaží být empatickým rádcem a pomocníkem. Nutné je soustředit se nejen na rozvíjení celkové motoriky, ale i podpořit rozvoj jemné motoriky, která má souvislost s nejjemnějšími a nejpřesnějšími pohyby těla.*





V novorozeneckém období (od narození do jednoho měsíce) jsou pohyby dítěte spontánní a reflexní. Vložíme-li dítěti do dlaně prst, pevně jej sevře. Jde o uchopovací reflex, který je neúmyslný a mizí v pátém až šestém měsíci.

Kojenecké období trvá od jednoho měsíce do jednoho roku. Po druhém měsíci dítě otevírá pěstičky a začíná pozorovat vlastní ruce. Asi od třetího měsíce začíná ruce zkoumat ústy i očima. V prvních polovině roku je vývoj koordinace oka a ruky stejně důležitý jako ve druhé polovině nácvičení lezení a chůze. Dítě začíná používat ruce a oči odděleně – sahá na předmět,

aniž by se na něj dívalo, a dívá se na něj, aniž by se ho dotýkalo. Musí spojit pozorování a dotýkání, aby se naučilo dotknout a vzít si, co vidí a stalo se tak aktivním účastníkem života. Mezi třetím a čtvrtým měsícem činí dítěti uchopování věcí ještě potíže. Často se zmylí v odhadu a sevře ruku dříve, než se k hračce dostane

V šestém měsíci dítě uchopuje tzv. hrabavým, dlaňovým úchopem, kdy používá čtyři prsty s vyloučením palce. Během sedmého a osmého měsíce začíná k úchopu a držení věcí používat prsty. Dříve dítě zvedalo malé předměty celou rukou, od devíti měsíců se je učí přibližovat tím, že je sevře ukazovákem a palcem. Palec se dostává do opozice proti ostatním prstům, a tím je dítě schopno klešťového úchopu. Mnohem náročnější než uchopování je pro dítě záměrné pouštění předmětů, které dítě zvládá kolem desátého měsíce.

V období batolete (od jednoho do tří let) se manipulace s předměty stává smysluplnou, dítě napodobuje a později konstruuje. Koordinace pohybu ruky začíná být přesnější a diferencovanější. Batole mezi prvním a druhým rokem rádo drží lžičku a samo pije z hrnku. Umí dát na sebe dva až čtyři předměty. Ve dvou letech udrží hrnek v jedné ruce. Při svlékání umí rozepínat velké knoflíky a rozevírat velké zipy. Při držení tužky užívá dlaňový

úchop – držení v pěstičce. Postaví na sebe čtyři až šest předmětů.

Období mezi třetím a šestým rokem označujeme jako předškolní věk. Vývoj se zpomaluje, je plynulejší, mezi dětmi se vyraňují první rozdíly. Pohy-



by dítěte jsou hbitější, plynulejší a koordinovanější. Ve třech letech se může začít projevovat, která ruka je dominantní. Dítě už nedrží tužku celou dlaní, ale mezi ukazovákem, prostředníkem a palcem, jde o tzv. úchop špetkou. Prohlíží-li si dítě knihu, dokáže otáčet stránky po jedné. Rádo si hraje s plastelínou a oblíbenou činností je také stavění z kostek. Ve čtyřech letech již postaví věž z deseti a více kostek. Umí již také postavit bránu z pěti kostek a v pěti letech schody. Kolem čtvrtého roku začíná být zcela zřejmé, která ruka je dominantní. Dominantní ruka se uplatňuje především při složitějších činnostech, které jsou náročné na koordinaci a přesnost. Díky neustále činnosti a pohybu se motorika stále více zdokonaluje. Pětileté dítě již dobře zachází s tužkou a dokáže stříhat nůžkami podél linie, i když zatím nepřesně. V šesti letech je dítě zručnější, má lepší koordinaci oka a ruky. Baví ho výtvarné a rukodělné práce. Umí si zavázat tkaničky – některé děti však s tkaničkami dosud zápasí. Pro období předškolního věku je důležitá správná volba hraček a stavebnic.

### JAKOU HRAČKU VYBRAT?

Pro přijatelný rozvoj souhrnu těchto dovedností dítěte je zapotřebí motivující prostředí, které poskytne co nejširší škálu podnětných pomůcek. Hračky, jako jsou například stavebnice, jsou

ideální možností pro procvičení jemné motoriky a prostředkem k získání mnoha cenných poznatků.

Jakékoliv cvičení jemné motoriky od útlého věku pomáhá dítěti ve vývoji a v dalších krocích, které ovlivňují jeho

úspěch v životě. Různé hračky, didaktické pomůcky, hry či stavebnice, jsou ideálním prostředkem pro jejich správný a přirozený vývoj. Originalitou a kombinovatelností se stavebnice řadí mezi podněty, které dětem iniciativně nabízí mnoho různorodých aktivit a přispívají ke zdokonalování jejich koordinace. Děti si uvědomují tvary, velikost, barvy a díky koncepčnímu prostředí i návaznost

jednoho prvku k druhému. Právě kreativní hračky, které nabízejí stále nové možnosti, prostředí a příběhy, provázejí děti od útlého věku a rostou spolu s nimi.

### PROČ JE TAK DŮLEŽITÉ ROZVÍJET JEMNOU DĚTSKOU MOTORIKU?

U rozvoje dětí souvisí vše se vším. Jak se mnozí správně domnívají, jemná motorika má souvislost s nejpreciznějšími pohyby těla. Jedná se o koordinaci pohybů rukou i prstů a vypovídá o manipulačních schopnostech dítěte. Cvičení této jemné motoriky je stejně důležité jako rozvíjení celkové motoriky. Práce s dítětem od nejtělejšího věku a rozvoj jeho jemné motoriky je důležitým krokem i ke správnému vývoji jeho řeči. Když vývoj této motoriky zůstává, opožďuje se i rozvoj řeči, a to i přesto, že celková motorika může být v pořádku a odpovídá věku dítěte. První významově správně vyslovené slovo je pro rodiče stejně důležité jako první samostatný krůček. Jak bylo řečeno, vše se vším souvisí, a tak se zprvu jednoduché cvičení jemné motoriky odráží v pozdějším věku předškoláků i školáků, kteří se učí psát, kreslit nebo se věnují různým řemeslným dovednostem.

Zdroj: Dobromysl.cz,  
foto: Shutterstock.com

Koulier

Nová značka  
českých ozdob  
Koulier z Vysočiny

Ruční výroba vánočních ozdob má v Čechách dlouholetou tradici. Mnoho zákazníků často ani netuší, jaké klenoty v podobě krásných, pracně ručně vyrobených výrobků českých sklářů vánočních ozdob doma má. Manželé Šrámkovi, kteří dlouhodobě podnikají v odvětví tradiční řemeslné výroby, tuto hodnotu dokáží náležitě ocenit.

Když pracovní trh nabídl foukače a kreslíře vánočních ozdob poté, co byla uzavřena provozovna na Chrudimsku, neváhali, a tyto lidi oslovili ke spolupráci do své výroby. Tu nově vybudovali pod značkou Koulier na Oflendě na Vysočině. Navázání na dlouholetou tradici výroby vánočních ozdob v České republice považují Šrámkovi za důležitý krok v uchování rukodělné tradice výroby a malování foukaných skleněných českých vánočních ozdob u nás. Rozhodujícím aspektem pro své rozhodnutí byla ta skutečnost, že současný majitel podniku má rodinné kořeny právě na Vysočině a jednu výrobu již vlastní. Nově založený podnik na výrobu vánočních ozdob Koulier se zaměří na nové trendy, které představí již pro nadcházející vánoční sezonu.

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



INZERCE

## Naše hry rostou s Vašimi dětmi

Poznávání pro nejmenší



Vyzkoušejte  
také naše  
hry pro děti  
od 3 do 7 let



Načti QR kód  
a seznam se  
s celou sérií her



Jsme jejich  
průvodcem  
v učení,  
vzdělání,  
kreativitě  
i při zábavě

od 3 měsíců do 13 let  
a pro jejich rodiče

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



... a dalších.

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





# Pečení s dětmi

*Děláme to hlavně kvůli nim. Rozzářené oči při pohledu na ten největší stromček, po vybalení vysněného dárku a při mlsání nejlepšího cukroví. Když je zapojíme do práce a přenecháme jim malou zodpovědnost, a ony pak na svátečním stole objeví některé svoje výtvořky, budou na sebe právem pyšné.*







Moje nejkrásnější vzpomínky na dětství? Vidím malou holčičku v rozkošné zástěrce u kuchyňského válu, jak neobratně vykrajuje těsto, dychtivě čeká, až se vytáhne první plech z trouby a s vyplazeným jazykem soustředěně zdobí perníčky. Vánoční cukroví jsem s mamkou pekla, co moje paměť sahá. Dopřála mi tuhle radost, přestože jakožto estét, který dokázal dovést zdobení perníčků k dokonalosti, musela tiše trpět při pohledu na moje neumělé dílka. Byly to krásné chvíle provoněné vanilkou, skořicí a ořechy. Maminka tím ve mně probudila zájem o pečení, který mě drží dodnes.

Postupem času, jak jsem rostla, svěřovala mi větší úkoly. Na základní škole mi zadělala na těsto, připravila veškeré propriety a já jsem se postarala o zbytek. Vykrajovala jsem, upekla a společně jsme pak zdobily. Jaké pro ni bylo milé překvapení, když jednou před Vánoce musela na školení, a po návratu našla doma deset druhů cukroví. Od té doby se ze mě stala samostatná amatérská domácí cukrářka. Za tu trpělivost, zkušenost, všechny ty rady a hlavně společně strávený čas nepřestanu děkovat.

Vnímáte to podobně? Poskytněte svým ratolestem prostor pro kreativitu, nechte je tvořit s vámi. Vy nebudete muset shánět hlídání, strávíte nádherné společné chvíle a na zážitky budete vzpomínat celý život. Bojíte se, že vás dítě bude zdržovat? Že vaše kuchyň bude jako po výbuchu? Že to bude náročné? Souhlasíme, bude, ale taky to bude stát za to. A s našimi radami to zvládnete s přehledem.

## DOKONALOST STRANOU

Než se pustíte do společné práce, uvědomte si, že budete muset ustoupit od vysokého standardu, na který jste zvyklá. To ale nemusí platit tak úplně. Vaše dítě zřejmě nevydrží pomáhat dlouho. Je možné, že ho to za chvíli přestane bavit, a tak nemusí péct všechny druhy. Stačí jeden dva. Děti rády napodobují, a tak jim odeberte kousek těsta, s kterým si budou hrát, vykrajovat a zdobit podle svého.

Nebo se inspirujte těmi nejjednoduššími druhy, které hravě zvládne i dítě. Co třeba plněné piškoty? Nechte své dítě promazat piškoty

marmeládou, případně vždy mezi dvě vložit kolečko banánu, a namáčet do čokolády a do kokosu.

Skvěle poslouží i nepečené druhy. Kokosové kuličky dokáže motat i odrostlejší batole. Ty větší můžete nechat rolovat vanilkové rohlíčky, vykrajovat perníčky, linecké apod. Korunu všemu dodá zdobení. Připravte se na to, že rády sáhnou po barevných polevách, všelijakých jedlých zlatých kuličkách a jiném sypaní.

## HLAVNĚ VČAS

Jestliže se rozhodnete zapojit děti, začněte včas. Nenechávejte to na poslední chvíli, zbytečně byste byla ve stresu. A o tom společně pečení rozhodně není. To byste si měli užít. Něco vám pak zabere úklid, protože vás čeká umatlaná kuchyň, mouka ve vzduchu i na podlaze, cukr na zemi a těsto ve vlasech dětí. Větší děti můžete zapojit i do úklidu. Ať vidí, že to, co potom jedí po hrstech, vyžaduje opravdu hodně práce.

## PÁR PRAVIDEL NA ZAČÁTEK

Dalo by se tomu říci malé školení. Známe to, děti jsou jako neřízené střely. A tak je zklidněte a nejdříve jim vysvětlete, co smí a co rozhodně nesmí. Co jim může způsobit rozpálená trouba nebo horký plech. Přes daná pravidla nejede vlak. Zabráňte tak možným úrazům, popáleninám a dalším pohromám.

Sežeňte jim zástěrku, nejlépe ve stejném provedení, jako je ta vaše, budete si tak připadat jako parťáci. Připravte jim dětské nádobí, váleček,

hravá vykrajovátká, barevné polevy. Co na tom, že se vám brčálově zelená zdá nevkusná, modrá nejedla a ze zdobení byste si vylámala zuby? Děti to milují, tak jim to dopřejte.

Mějte je neustále pod dohledem. Odstraňte nebezpečné předměty, ostré nože, pozor na rozpálenou troubu a horké plechy. Děti se taky lehce vrhnou na ochutnávku právě vytaženého cukroví. Pozor, pláč z bolavého jazyku a spálené pusy na sebe nenechá dlouho čekat. Vše tedy dostatečně daleko od jejich rukou.

Nebylo by to to pravé pečení, kdyby se obešlo bez ochutnávání. Vzpomeňte si na sebe. A tak počítejte s tím, že poměrně dost těsta se ztratí, ještě než se dostane do trouby. Možná se vyplatí připravit jednu dávku navíc.

Pokud se s tím děti budou trápit, pomozte jim. Ale znáte to, já sám, já sám, a tak to udělejte taktně, aby nemělo pocit, že mu něco berete.

## ODMĚNA NA KONEC

Odvedená práce si zaslouží odměnu. Můžete tvrdit, že odměnou je upečené cukroví, ale když dětem vyrobíte medaili nebo diplom pro nejlepšího cukráře, určitě je to potěší. Nakonec společně jejich kousky zabalte do celofánových sáčků a obdarujte jimi třeba prarodiče. Děti na sebe budou pyšné a babičky šťastné. Možná nebudou Vánoce v dokonalé parádě, ale vaše společné zážitky určitě ano. A to za to stojí, ne?

Text: Michala Jendruchová,  
foto: Shutterstock.com







## Tak trochu jiné kafování

Kávovar tak úzký,  
že se vejde všude



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

ECG ESP 20501 IRON  
[www.ecg-electro.eu](http://www.ecg-electro.eu)



# *Svět v růžových barvách*

---

*Je hezký, voňavý a prozářený  
sluncem. A není tak daleko, jak  
by se mohlo zdát. Vlastně je to  
tentýž svět, v jakém všichni ži-  
jeme, jen viděný z jiného úhlu.  
Z úhlu člověka, který k životu  
přístupuje pozitivně.*







Půl kila štěstí a deset deka humoru důkladně zamícháme a přisladíme dvěma vrchovatými lžícemi optimismu. Ale ne, dělám si samozřejmě legraci. Opravdový recept na pozitivní přístup k životu a s ním spojenou spokojenost spočívá v naší schopnosti, jak se umíme vypořádat se starostmi. Pokud s tím máte jen trochu problém, jste pesimističtí, smutní, nazlobení, nemocní nebo apatičtí a to vám za to přeci nestojí.

### RÁNO OČIMA PESIMISTKY

Určitě jste to už někdy zažila. Probuď vás nepříjemné zadrnění budíku. Venku prší. Vstanete a jdete se napít do kuchyně. Je tam pěkný nepořádek, všude se něco válí, protože od včerejšího rána nikdo neuklidil. Raději přivřete oči a jdete do koupelny. Pohled do zrcadla vám také na náladě nepřidá – připadáte si rozcuchaná, strhaná, trápí vás kruhy pod očima. *“Takhle přeci nemůžu mezi lidi.”* Jak se na sebe mračíte, vypadne vám navíc z ruky lahvička s krémem a rozbije se na kusy. *“To zase*

*bude den,”* řeknete si a v duchu uvažujete o tom, jaké další nepříjemnosti vás mohou ještě potkat. Jestli to zatracené auto nenastartujete, budete muset běžet na autobus. Přijdete do práce pozdě a k tomu ještě splavená. Nejraději byste se na všechno vykašlala, ulehla do postele a litovala se: *“Proč zrovna já musím mít takový život? Proč mi všechno nejde tak dobře jako jiným?”* Poznáváte se? Pokud ano, tak buď máte zkrátka špatný den nebo patříte do klubu pesimistů. A s tím byste měla něco dělat. Víte třeba, že optimisté mají rýmu méně často než pesimisté? Souvislost mezi životním postojem a nemocí zkoumali odborníci univerzitní kliniky v Hamburku spolu s experty zdravotní pojišťovny techniků (TK) a s britskými vědci. Badatelé zkoumali 43 žen a 37 mužů. Zaměřili se na ně v době zkouškového období. Psycholog TK Heiko Schulz uvedl, že podle výzkumů stres zatěžuje imunitní systém a vystresovaní lidé bývají náchylnější k nemocem. A nejenom to.

### OPTIMISTKY JSOU SPOKOJENĚJŠÍ

Lidem, kteří se dovedou na svět usmívat a nepříjemnosti háží za hlavu, se skutečně žije mnohem lépe. Tito lidé jsou přesvědčeni o tom, že jejich život bude takový, jaký si ho udělají. A spousta věcí jim díky tomu vychází. Proč byste to tedy nezkusila také? Možná namítnete, že životní optimismus vám nebyl dán do vínku. Nebo, že se snažíte, ale ono to nejde. Proč tomu tak je? V psychologii se termíny pohoda a spokojenost definují jako subjektivní emoční stavy. Slovo *“subjektivní”* je velmi důležité, protože co přináší pocit štěstí a spokojenosti jednomu, může být pro druhého břemenem. Individuální rozdíly v prožitcích jsou obrovské. Jsou lidé, kteří žijí ve spokojeném vztahu, jsou zdraví, mají práci, která je baví, netrpí nedostatkem peněz a z pohledu ostatních jim opravdu nic nechybí. Přesto vnitřně spokojeni být nemusí. A co udělat proto, aby spokojeni byli, se snaží zjistit napří-

” *Na každém dni zkuste najít něco pozitivního* ”





Darujte  
svým blízkým  
belgický čokoládový  
luxus



BELVEC  
SWEET AND FOOD PRODUCTS  
FINEST BELGIAN QUALITY

[www.belvec.cz](http://www.belvec.cz)  
[www.chocoskyshop.cz](http://www.chocoskyshop.cz)

klad pozitivističtí psychologové nebo poměrně nová disciplína *“psychologie osobní pohody”*. Štěstí zkoumají vědci, na celém světě vznikají ústavy pro kvalitu života a dokonce vychází časopis pro výzkum štěstí *Journal of Happiness Studies*. I přesto se ale stále dočítáme, že počet subjektivně šťastných a nešťastných lidí je víceméně konstantní.

## PROČ NEJSME SPOKOJENÉ?

Definice optimismu obecně zní očekávání žádoucí budoucnosti. V obecném povědomí jsou optimisté chápáni jako lidé, kteří očekávají, že se jim bude dobře dařit, že vše dopadne dobře, a naopak pesimisté jsou chápáni jako lidé, kteří očekávají, že se jim přihodí něco zlého. Samotný původ optimismu/pesimismu není dosud zcela objasněn. Zdá se, že v jeho původu hraje roli i dědičnost. Pocit vnitřní spokojenosti se i mění v jednotlivých kulturách. Světová zdravotnická organizace provedla v pětadesáti zemích studii na toto téma, podle které nejspokojenější lidé překvapivě žijí v Nigérii, jedné z nejchudších zemí třetího světa vůbec. Za velmi šťastné se tu považuje 70 procent Nigerijců. V první čtyřce je dále Venezuela, Salvador a Portoriko, Češi skončili až třicátí třetí. Místa na konci žebříčku patří Arménii, Rumunsku a Rusku. Výzkum ukázal i to, že v rozvinutém světě se procento šťastných od druhé světové války vůbec nezvýšilo, i když životní úroveň vzrostla mnohonásobně. V jiném výzkumu bylo zjištěno, že muži a ženy čerpají pocit spokojenosti z rozdílných věcí. Čtyřicet procent mužů označilo za zdroj spokojenosti sex a třicet procent vítězství oblíbeného sportovního týmu. Celých sedmdesát procent žen je spokojených, když mohou pobývat s rodinou. A každá čtvrtá by byla spokojená, kdyby se jí podařilo zhubnout. Co zkrátka člověk, to jiný žebříček hodnot, co činí spokojeného jednoho, může nechat chladného druhého.

## MYSLETE POZITIVNĚ

Z toho všeho je jasné, že je lepší být optimistou než pesmistou a jak na to? *“Základem pozitivního přístupu k životu jsou pozitivní myšlenky,”* píše v knize *Tajemství*, což je jakási bible spokojeného života, její autor-

ka Rhonda Byrne. A tyto myšlenky si ohlídáme pomocí pocitů, které nám velmi rychle řeknou, jakým směrem se naše myšlenky ubírají. *“Zkuste se zamyslet nad tím, kdy se vaše pocity náhle zhoršily. Možná to bylo tehdy, když jste se dozvěděli nějakou špatnou zprávu. Ten nepříjemný pocit v žaludku byl okamžitý,”* píše Rhonda Byrne. Pocity nám podle ní dávají okamžitý signál, jak právě myslíme. *“Máte dva druhy pocitů – dobré a špatné,”* vysvětluje ve stejné knize Lisa Nicholasová, spoluautorka *Slepíčí polévky* pro afroamerickou duši. *“Rozdíl mezi nimi znáte, protože s prvními se cítíte dobře a s druhými mizerně. Jde o depresi, zlost, hněv, vinu, c ož jsou pocity, které vás svazují. Pravým opakem je stav, kdy máte dobré emoce a pocity. Vzrušení, radost, vděčnost, láska. Představte si, kdybychom se takto mohli cítit každý den.”* Lisa právě uhodila hřebíček na hlavičku. Abychom byli optimisty, musíme se dobře cítit. A toho můžeme dosáhnout několika způsoby. *“Pusťte si krásnou hudbu nebo začněte zpívat – to změní vaši emoci,”* radí Bob Proctor, autor mezinárodního bestselleru *You Were Born Rich*. *„Nebo na něco nádherného myslíte. Na dítě nebo někoho, koho upřímně milujete, a soustředte na to svou pozornost. Opravdu si tu myšlenku udržujte v mysli. A všechno ostatní až na tu myšlenku zablokujte. Ručím vám za to, že se budete cítit dobře. Vytvořte si seznam několika “posunovačů”, což jsou věci, které jsou schopné rázem změnit vaše pocity. Krásné vzpomínky, budoucí události, legrační momenty, příroda, člověk, kterého milujete, oblíbená muzika. Když potom budete rozlobení, nebo frustrovaní, uchylte se k tomuto seznamu a zaměřte se v něm na jednu věc. Různé věci vás posunou v rozdílnou dobu, a tak pokud jedna nebude fungovat, přejděte k jiné.”*

## OVLÁDEJTE SVÉ MYŠLENKY

*„Zásada pozitivních pocitů platí i pro vaše rodinné miláčky,”* upozorňuje James Ray, expert na východní a mystické tradice. *„Zvířata jsou úžasná, protože vás uvádějí do skvělého emocionálního rozpoložení. Když k vašemu zvířecímu mazlíčkovi pocítujete lásku, tento důležitý stav přinese do vašeho*



*života dobro.”* Základem je pochopit a plně ovládat své myšlenky a pocity bez ohledu na to, co se děje okolo nás, což není zas tak jednoduché, jak se to může zdát. Já osobně se to stále učím a přiznávám, že to stále neovládám. Nedokážu za každých okolností zů-





stat nad věcí. „Až se vám to ale podaří a opravdu budete ovládat své myšlenky a pocity, poznáte, jak utváříte svou vlastní realitu. Právě v tom je vaše svoboda a veškerá síla,“ upozorňuje Marci Shimoffová, která ženám nabízí programy zaměřené na inspiraci a posílení

sebeúcty. Ovšem stejně jako má každá mince dvě strany, i na optimismus se nahlíží ze dvou úhlů. Zatímco pro někoho je pozitivismus jedinou cestou k úspěchu, jiný ho vnímá jako zcela nefunkční. „Kde bychom byli, kdybychom všichni jen nadšeně skákali do

výšky,“ nadhodila mi napozitivně nad kafem kamarádka, když jsem se jí svěříla, o jakém tématu se chystám psát. „Vždyť je to právě nespokojenost, která nás žene dopředu,“ dodala. Je pravda, že americké „keep smiling“ někoho skutečně může popuzovat, takže



i na takovou věc, jakou je optimismus platí „*všeho s mírou*“. Budte pozitivní, ale i zodpovědní, zkrátka si to takzvaně vybalancujte.

## PĚT KROKŮ KE SPOKOJENOSTI

### Mějte se ráda

Opakujte si to několikrát denně a neváhejte ta slova říct i nahlas, třeba i pro pohledu do zrcadla. Pokud je už říkáte, měla byste jim také věřit. Nelíbí se vám vaše postava, oči, nos, ruce? Podívejte se na všechny tyto partie pomalu, s rozvahou, ale hlavně s úřesvědčením, že na nich najdete alespoň detail, který je zajímavý a může je ve vašich ale i cizích očích udělat hezkými.

### Posilujte své seběvědomí

Ale pozor! Cílem pozitivního vnímání není jen sebeláska. Stejně jako na sobě, hledejte krásu i okolo. Je jí dost, jen ji vidět!

### Naučte se vděčnosti

Vděčnost je mocná metoda, kterou můžete změnit svou energii a přivést si do života to, po čem toužíte. Buďte vděčni za to, co máte. Napiště si seznam věcí, za které jste vděčni. Začněte být vděčni za všechny věci, ze kterých máte radost. Jakmile začnete vnímat jinak to, co už máte, začnete přitahovat víc pozitivních věcí. Když začnete přemýšlet o všech věcech ve vašem životě, za které jste vděční, užasnete nad nekončícím přílivem myšlenek o dalších věcech, za které můžete cítit vděčnost.

### Vizualizujte si splnění svých tužeb a přání

Vizualizace je metoda, při níž si v myslivytváříte představy a těšíte se z toho, po čem toužíte. Když si něco vizualizujete, generujete mocné myšlenky a pocity, že už teď, co chcete, máte.

### Ulehejte s pozitivními myšlenkami

Na konci každého dne, než půjdete spát, si projděte události onoho dne. Jakékoli události nebo okamžiky, které neodpovídají tomu, co jste chtěli, si znovu přehrajte v myslitak, jak byste si přáli, aby proběhly.

### Odpočívajte

Stejně jako tělo potřebuje i pozitivně nabitá mysl odpočívat. Nemusíte za všech okolností zvládnout, co se od vás žádá. Ve skutečnosti je totiž vaše okolí zvyklé očekávat jen to, co mu dovolíte. Nesnažte se tedy za každou cenu stihnout vše sama a hodte občas nějakou tu starost za hlavu. Svět se nezboří.

### Relaxujte

Naučte se vypnout, když je toho na vás moc. Tak jako jste si našla denně hodinku na posilování svalů, najděte si několik minut na duševní relaxaci. Zavřete oči a myslte nejprve na to, že se chcete uvolnit. Pak přinutíte svůj mozek, aby se oprostil od všeho, co vás zatěžuje a přeneste se myšlenkami na nějaké krásné místo. Po několika minutách se budete cítit dokonale uvolněná.

## JAK NAOPAK KROTIT PŘEHNANÝ OPTIMISMUS

I na takovou věc, jakou je pozitivismus, však možná překvapivě platí „*všeho s mírou*“. Jak to tedy s tím pozitivismem je, jsem se zeptala psychologa a manželského poradce PhDr. Petra Šmolky.

### Pane doktore, jste optimista nebo negativista?

Tohle by možná posoudili spíše mí blízcí. Úplně nejsnazší by bylo uchýlit se k nic neříkajícímu pojmu „realista“. Pokud bych měl ale volit pouze mezi nabídnutými možnostmi, pak zřejmě optimista. Zpravidla věřím, že věci dopadnou dobře, ať už jde o cokoli. Jen se tuto svou víru nesnažím vnucovat druhým.

### Kdo to má v životě snazší?

Vzhledem k tomu, jak hluboce je v některých myšlenkách a pocitech obsažena samonaplňující se síla, pak zřejmě optimisté. Ale, opravdu všeho s mírou. Jinak jim hrozí opakovaná selhání, zklamání a frustrace. Přitom ale neplatí, že pesimistu může realita pouze příjemně překvapit. I když věci dopadnou dobře, tak on tomu stejně nevěří a předjímá další a další katastrofy, až si nějakou úspěšně přivolá.

### Je dobré umět si nepřipouštět problémy?

Není, alespoň ty skutečné. Jen bychom si neměli uměle vytvářet další a další. Zároveň není ani tak podstatné, zda si problém připustíme, jako spíše to, jak jej zpracujeme. Pokud nás stimuluje ku hledání řešení, pak je vše OK, pokud nás paralyzuje, tak bychom si jej asi radši neměli nejen připouštět, ale pro jistotu ani uvědomovat. Až na to, že by si nás stejně našel.

### Tím ale nezmizí. Nevede takovýto životní postoj spíše k jejich ignorování?

Jistě! Takový člověk může být sice „v pohodě“, zatímco na něj jakkoli navázané okolí šílí. Ať už jejich rodiny či spolupracovníci.

### Jaká míra pozitivismu je prospěšná?

Těžko bych hledal jinou odpověď, než „přiměřená“. Což je mimo jiné schopnost vidět nejen hrozby a úskalí, ale i naděje a klady. A hlavně – nenechat se problémem paralyzovat, ale vnímat jej jako výzvu.

### Kdy pozitivismus, respektive jeho přehnaná míra může škodit?

Když si existující problémy popíráme, případně je zcela ignorujeme.

### Koho může americké „keep smiling“ popuzovat? Koho? Proč?

V podstatě každého. Mimo jiné i proto, že je vnímáme jako nedostatek emočního porozumění. Zvláště, když nám je bídne a oni nejenže jsou v pohodě, ale ještě se nám snaží „pomoci“ tím, že naše trápení bagatelizují.

### Platí tedy i v pozitivismu všeho s mírou?

Ano, stejně jako u kterékoli osobnostní charakteristiky.

### Jak přehnaný pozitivismus zkrotit?

Někdy by stačilo všimnout si reakcí okolí. Jindy dojde ke zkrocení až v důsledku opakovaných „úrazů“. Jsou však lidé, jimž se to nikdy nepodaří. Dříve či později jim však hrozí, že budou sice samý úsměv, ale ve skutečnosti dost osamělí.

Text: Jana Tržilová,  
foto: Shutterstock.com



# Porod miminka – jedinečné rozhodnutí ve výjimečné chvíli

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

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

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

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

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



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

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

dnes představují alternativu pro buněčnou terapii a regenerativní medicínu.

**Proč Cord Blood Center?**

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

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

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

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

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







# *Jak posílit imunitní systém na podzim*

*Už je to tady, opět jako každý rok. Vše kolem nás se začíná připravovat k zimnímu spánku, po krásném babím létě přichází krátké dny, sychravé počasí a plískanice. A jak jsme připraveni my a náš organismus? Na to nám odpoví náš imunitní systém.*





*Velký vliv na imunitu má sluneční záření. Na slunečním světle naše tělo přirozeně produkuje vitamin D, který bojuje proti mnohým neduhům. Pomáhá zahnat depresi, snižuje riziko vzniku srdečních chorob, a dokonce i některých druhů rakoviny. Sluneční paprsky také pomáhají osobám s autoimunitním onemocněním.*

„Imunitní systém našeho organismu je důležitým ukazatelem kvality fungování našeho těla. Nezdravý životní styl, nedostatek důležitých živin, minerálů a vitamínů v potravě a v neposlední řadě i vysoká úroveň psychického stresu zatěžují organismus,“ říká MUDr. Magdaléna Záchová.

Tak jako se příroda připravuje na zimní klid i my se musíme připravit na toto období.

A jak na to, to nám poradí MUDr. Mag-

daléna Záchová:

### **POZOR NA PŘETOPENÉ MÍSTNOSTI!**

**PROBLÉM:** Začínáme topit a málo větráme, aby teplo neutíkalo. Ale pozor na suchý vzduch v místnostech. Je velkou zátěží na sliznice a ty jsou pak náchylné k virům.

**ŘEŠENÍ:** Doporučuje se dodržovat správná vlhkost vzduchu, ať již zvlhčovači či mokřým ručníkem na topení. Správná vlhkost se pohybuje mezi 40 až

60 %. Je nutné i preventivně pečovat o naše sliznice. Ideálně je proplachovat mořskou solí, a to jak preventivně, tak i při prvních příznacích podráždění. Sůl je účinná dezinfekce. Dále se doporučuje preventivní používání éterických olejů v místnostech, kde spíme i kde pracujeme (např. Eucalyptus, levandule, máta). Velmi účinná je i prevence a léčba homeopatickými léky jako je Echinacea angustifolia či Ferrum phosphoricum.





# KDYŽ CHCETE BÝT FIT

## RANNÍ CHLEBÍK



S VITAMÍNEM D,  
OBSAHUJE SEMÍNKA  
CHIA, QUINOA A DÝNĚ



## VEČERNÍ CHLEBÍK

SE SNÍŽENÝM  
OBSAHEM SACHARIDŮ,  
S VYSOKÝM OBSAHEM  
BÍLKOVIN

FIT DEN

PENAMFITDEN

WWW.PENAM.CZ





*Smích spouští v mozku chemickou reakci, při které se uvolňují hormony štěstí jako jsou dopamin a serotonin, které dokážou snížit hladinu stresu.*

### ZVÝŠENÝ PŘÍJEM VITAMÍNŮ

**PROBLÉM:** Je nám zima a uchylujeme se spíše k teplým pokrmům, což je správně. Ale čerstvé ovoce a zelenina jsou stále potřebné, i když v jiném režimu než v létě. A nejen ovoce a zelenina, ale i vitamíny D a B či hořčík.

**ŘEŠENÍ:** Doporučuje se jíst hodně ovoce a zeleniny, ale ne jakéhokoliv. Zaměřte se na sezónní ovoce např. jablka, hrušky, švestky či rakytník. Ale pozor

na citrusy, ty jsou dle čínské medicíny vhodné spíše pro letní období. V zimním období mohou tzv. „ochlazovat“ organismus, což může vést paradoxně k větší náchylnosti k infekcím. Dále je velmi potřebný pro imunitní systém vitamín D. Běžně jej čerpáme v letních měsících ze slunce, ale pro zimu je ho málo. Vitamín D je nejvíce zastoupený v rybím tuku, ale i vaječném žloutku či mléce. Velmi důležitý pro toto zatěžkávající období je hořčík (magnesium), který umí bojovat s podzimní únavou a na zimní období je potřeba ho tělu dodat (například dobře vstřebatelné Magnesium 300+).

### POHYB VENKU

**PROBLÉM:** Zima, sychravo .... že by psa ven nevyhnal!

**ŘEŠENÍ:** Ale i když je zima, je to právě přirozený pohyb venku na čerstvém vzduchu, který je potřeba dodržovat. Je nutné se venku pohybovat co nejvíce, jen tak se organismus může připravit na přicházející změny klimatu. A to platí nejen pro děti, ale i pro dospělé.

### PODZIMNÍ NÁLADY

**PROBLÉM:** Pochmurné počasí, krátké dny, málo sluníčka, návrat dětí do školy, nadcházející zá-

**věř roku, zvýšené pracovní tempo. Nic z toho nepřidá na dobré náladě, a proto máme pocit, že se utápíme v tzv. podzimní depresi.**

**ŘEŠENÍ:** I v tomto období bychom neměli zapomínat hlavně sami na sebe a najít si čas na odpočinek, samozřejmě by měl být vyvážený jídelníček s dostatkem vitamínů. . .

### Homeopatie

Homeopatie, díky svému principu podobnosti a možností ředění, je ide-

álním řešením pro prevenci a podporu vlastní imunity vůči hrozcím onemocněním a zdravotním problémům..

**Oscillococtinum** – podporuje především protivirovou imunitu. V rámci prevence infekčních onemocnění je nevhodnější užívat jednu tubu tohoto léku týdně po celé zimní období. Krom toho jej lze použít i v časných stádiích nástupu nemocí, jako jsou chřipka, rýma, nachlazení nebo například opar. V těchto případech podáváme 1 tubu v intervalu 6–8 hodin po dobu 2–3 dní.

**Echinacea angustifolia** – ve fytotherapeutických dávkách vysušuje hlen na sliznicích dýchacích cest a stimuluje především protibakteriální imunitu. Podáváme v ředění 9 C 1x denně 5 granulí.

**Ferrum phosphoricum** – kromě účinku obecně protizánětlivého má i výrazný imunostimulační efekt a také eliminuje volné radikály, tedy toxické molekuly poškozující tkáň. Podává se v ředění 5 C 3x denně 5 granulí.

### VITAMÍNY A DOPLŇKY STRAVY PRO PODPORU IMUNITY

**Tinktura z černého bezu** – látky v ní obsažené brání replikaci chřipkového viru a tím pádem celkově podporují protivirovou imunitu.

**Vitamín C** – slouží jednak jako „zametač“ volných radikálů, má antioxidantní působení, zlepšuje činnost imunitního systému, ale kromě výše uvedených pozitiv také podporuje činnost nadledvinek. To platí zejména pro situace, kdy jsou nadledviny výrazněji zatíženy, například při stresu z nového prostředí. Doporučuje se podávat 100–200 mg denně.

**Vitamíny skupiny B** – jsou důležité zejména pro správné fungování nervové soustavy.

### Vitamín D

**Magnesium** – je důležité pro správnou funkci mnoha tělesných systémů a ve stresu jeho potřeba výrazně stoupá. Jeho nejvýraznějším účinkem je především celkové zklidnění a dobrý spánek.

Foto: Shutterstock.com

**POSILTE IMUNITU**

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

**Enzym Serrapeptáza**

**Black Seed Oil**

**Black Oregano**

**Bio C**



**enerex**  
CZE

INZERCE



...přírodní cestou ke zdraví

# Nastartujte Vaši IMUNITU!

Vyzkoušejte pravý korejský červený ženšen.



**SLEVA 10 %**  
v našem e-shopu  
po zadání kódu ZEN10

[www.korejsky-zensen.cz](http://www.korejsky-zensen.cz)

**aT** Korea Agro-Fisheries & Food  
Trade Corporation

2021 podporováno aT a korejským ministerstvem zemědělství

**花 susi.cz**

Produkty GINLAC můžete nyní  
zakoupit i ochutnat v SUSI.CZ



Posiluje imunitu  
a chrání před viry



Odbourává stres  
a únavu



Zlepšuje paměť  
a mozkovou činnost



Reguluje krevní tlak  
a zlepšuje cirkulaci krve



Snižuje hladinu cukru  
a cholesterolu v krvi



Zvyšuje potenci  
a potlačuje nežádoucí  
příznaky menopauzy





# 7 rad

## na pomoc kloubům

---

*Jestliže pociťujete bolesti kloubů, rozhodně to není normální, ale znamená to, že vaše tělo volá o pomoc a změnu. Příčin může být samozřejmě více, od špatné stravy a nedostatku vitaminů přes sedavý způsob života až po dlouhodobou nadměrnou fyzickou zátěž. Bolesti kloubů se nutně nepojí jen se stářím, naopak čím dál tím více lidí trápí nepříjemná zatuhnutí nebo neohebnost i v mladším věku. Na pozoru by se měli mít i ti, kteří prodělali vážnější onemocnění či chirurgické zákroky, i tyto okolnosti totiž mohou ovlivňovat přirozené procesy probíhající v tkáních, jako jsou kosti, vazy, šlachy apod.*



Pohyb je jedním z elementárních projevů života. Jen kosterní svalstvo zaujímá až 40 % tělesné hmotnosti člověka, jednu pětinu váhy potom více než 200 kostí naší kostry a k tomu všemu vazy, šlachy aj. Díky takto komplexnímu

komplexní, dopřejte mu stejně kompletní péči – dlouhodobou a cílenou. Omezení hybnosti má na běžný život zásadní dopady, které si řada z nás uvědomí až v momentě, kdy bolest reálně vstoupí do života. Věnujte se kloubům

*Kostru tvoří 210  
kostí více než 180  
z nich je spojeno  
kloubem.*



aparátu někteří lidé za život nachodí i několikanásobek obvodu zeměkoule, tedy dokud na semaforu pohybu nezavít červená a nezastaví je bolest. Nedávný průzkum ukázal, že řada Čechů považuje opotřebení kloubů a s ním spojenou bolest za součást stárnutí. Mállokdo si ovšem uvědomuje, že obtíže mohou začít již kolem 30. roku, a ještě méně lidí se dokáže vymanit z řady zažitých předsudků. S péčí o pohybový aparát je třeba začít mnohem dříve a komplexněji, a to od adekvátní kloubní výživy přes úpravu stravování po vhodný pohyb. Kloubní péče vyžaduje dlouhodobý přístup, jelikož zázraky se přes noc nedějí.

Jednou z příčin, proč lidé s péčí nezačínají dříve, může být řada mýtů okolo kloubní výživy, a tak i zklamání a stížnosti typu: ta kloubní výživa ale nefunguje. Je potřeba se zamyslet nad vlastním přístupem. Respektujete doporučené denní dávkování a užíváte ji dlouhodobě? Pokusili jste se o redukci hmotnosti, začali jste se správně hýbat a pravidelně cvičit, anebo jen čekáte na zázrak po jednom měsíci, zatímco jste se o svůj pohybový aparát nestarali předešlých 40 let? Pohybový aparát je

raději s předstihem, čímž prodloužíte zelenou vašemu aktivnímu životu a stopnete červenou, která vás omezuje.

*„Pacienti si často neuvědomují, že opotřebení jejich chrupavek je dlouhodobý proces a bolest už značí konkrétní problém či poškození. Pokud chtějí dosáhnout změny, musí k péči přistoupit komplexně, zodpovědně a především vytrvat. Jen cvičení nestačí a správná strava klouby nevyлéčí. Nárazové užívání kloubní výživy po dobu jednoho měsíce nemá téměř žádný efekt. Nerespektováním dávkování ztrácí kloubní výživa na účinku. Prvním krokem by měl být výběr adekvátní kloubní výživy, která odpovídá pacientovu stavu kloubů. V dnešní době existuje řada péče, jež nabízí konkrétní podporu pro daný stav kloubů. Stejně důležité je ji doplnit o vhodné cvičení, vyvážený jídelníček a redukci hmotnosti. Pokud pacient všechny tyto prvky poctivě nezačlení do své životosprávy, pozitivní efekt se dostaví jen stěží,“* vysvětluje as. MUDr. Petr Fulín, Ph.D., z 1. ortopedické kliniky 1. LF UK a FN Motol v Praze, co znamená pojem kompletní kloubní péče.

## **ČLOVĚK SE CÍTÍ NA TŘICET, ALE KLOUBY NA OSMDEŠÁT. NEČEKEJTE, AŽ NA SEMAFORU POHYBU NASKOČÍ ČERVENÁ**

Podle studie vnímá 39 % Čechů problémy s klouby jako nedílnou součást života. Avšak vhodně zvolená péče může pozitivně ovlivnit stav kloubů a prodloužit tak dobu aktivního pohybu bez omezení. První známky opotřebení se začínají objevovat již kolem třicátého roku a sužují zejména sportovce, kteří tento stav musí aktivně řešit. Lidé také často mívají dojem, že je kloubní výživa určena pouze pro starší ročníky. Je potřeba si ovšem uvědomit, že opak je pravdou. S péčí by měli bezodkladně začít zejména ti, kteří nadměrně zatěžují klouby těžkou fyzickou prací nebo nadváhou, bez ohledu na věk.

## **NEDOSTATEK POHYBU JE NEJLEPŠÍ CESTA K DEGENERACI POHYBOVÉHO APARÁTU**

Vhodně zvolená fyzická aktivita udržuje svaly, klouby, vazy a šlachy v kondici a přispívá k jejich regeneraci. „Tím, jak se klouby v zátěži hýbou, dochází k ‚promazávání‘ kloubní chrupavky, která funguje jako tlumič. Pokud klouby, a tak i chrupavky dostatečně a pravidelně nezatěžujeme, ztratí svou pružnost a ‚zleniví‘. Bolest nás pak upozorní na problém. Pro správnou funkci je důležité klouby udržovat v jejich plném rozsahu pohybu. Bolest by neměla znamenat absolutní stop veškerému pohybu. Je tomu naopak, správný pohyb léčí. Přiměřená zátěž je velice důležitou součástí rekonvalescence,“ vysvětluje fyzioterapeut Ing. Jakub Hemr význam fyzické aktivity při udržování zdraví kloubního aparátu.

## **CHCE TO SELSKÝ ROZUM, ČLOVĚK NENÍ KŮŇ**

Další z řady mýtů, které panují kolem kloubní péče, je chybná domněnka, že silný účinek koňské kloubní výživy dopřeje vydatnou výživu i lidským kloubům. Rozdělení výživových doplňků na veterinární a humánní má svůj smysl a neměli bychom jej přehlížet. Průměrný kůň váží kolem 500 kg, jeho tělo je pokryté srstí a má kopyta. Díky tělesné stavbě se tudíž nároky na výživu koně



# 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 139 | 250 01 Stará Boleslav  
email: [novakova@inpg.cz](mailto:novakova@inpg.cz) | tel.: 775 776 690

INZERCE



## POZNEJ LEGENDU NA VLASTNÍ KŮŽI

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



a člověka velice liší. Lidé se z tohoto důvodu mohou snadno předávkovat některými látkami obsaženými v přípravcích pro koně. Proto sáhněte raději po léty ověřené kloubní péči, jež byla připravena odborníky přímo na míru vašim potřebám.

## VSAĎTE NA KOMPLETNÍ KLOUBNÍ PÉČI

Pokud se již bolest dostaví, jsou tu analgetika ve formě tablet nebo gelů vyvinutých pro zmírnění akutní bolesti pohybového aparátu. Ideální je však na bolest nečekat a začít se o pohybový aparát starat s předstihem. Kvalitní péče musí být doplněna pestrou výživou a dodržováním zásad zdravého životního stylu. Aby vás problémy s klouby nepotkaly, připravili jsme pro vás sedm rad, které vám pomohou předcházet opotřebením kloubů.

I když máte pocit, že se vás problémy s klouby netýkají, nenechte se zmást. Klouby jsou zrádné. Počáteční problémy totiž nemusíte vůbec pociťovat, protože chrupavka chrání kloubní zakončení není napojena na nervový systém, takže se váš mozek o problému nedozví včas.

### 1 Sportujte s mírou

Se sporty, jako je běh, fotbal i tenis, je spojena značná zátěž pro naše klouby, které jsou během nich opakovaně vystavovány nárazům. Pokud chrupavka nefunguje správně, to znamená, že nevyklučuje dostatek tekutiny tlumící nárazy, můžete si přivodit bolesti. Cítíte-li, že něco není v pořádku, volte spíše plavání nebo jízdu na kole, kde nebudou vaše klouby tolik zatěžovány.

### 2 Správně se obujte

Vyplatí se investovat i do pořádné obuvi, která je více odolná proti sešlápnutí a tělu bude oporou. Obuv musí ale dobře sedět, ne vždy je dobré věřit prodáváčům, kteří tvrdí, že se bota přizpůsobí. Pokud vás bude tlačit u prstů, budou pod tímto nápojem tlaku trpět. Kromě toho je vysoká šance, že vás bota bude tlačit navždy. Podpatky volte s rozmyslem. Je jasné, že některé situace si je vyžadují, nicméně pro ženy jsou



na každodenní nošení vhodnější boty ne vyšší než 3–4 cm. Pánové by měli vybírat maximální výšku podpatku 2,5 cm.

### 3 Seděte rovně

Seděte rovně, chodte rovně. Posilujete tím svaly zad a krční páteře, tudíž vaše klouby nejsou tak namáhány. Myslete na to, že shrbenými zády zatěžujete nejen již zmíněné oblasti, ale i vnitřní orgány. To vše se opět může odrazit i na vaši psychice. Neméně důležité také je, že s narovnanými zády vypadáte sebejistě, pozitivně a jednoduše lépe.

### 4 Jezte zdravě

I vaše strava má vliv na vaše klouby. Proto je velmi důležité, aby byla vyvážená. Zaměřte se na to, abyste měli dostatečný přísun omega-3 mastných kyselin (jsou obsaženy v rybách nebo lněném oleji), které tělo využívá při tvorbě protizánětlivých látek. Nezapomínejte ani na ovoce, zeleninu a vitamin K, který je obsažen ve špenátu nebo brokolici. Pravidelně stravu doplňujte ořechy a semeny obsahujícími mononenasycené tuky a velké množství bílkovin.

### 5 Dopřejte kloubům kvalitní výživu

Klouby zatěžujeme každý den bez vý-

jimky, proto je nesmírně důležité je podpořit a pomoci jim v udržení dobrého stavu. K tomu pomůže i kvalitní kloubní výživa. V současné době najdete na trhu nepřeberné množství různých doplňků stravy, které slibují úlevu od kloubních obtíží. Ne všechny jsou ale dostatečně kvalitní a obsahují vše, co kloubní aparát vyžaduje. Vybírejte proto takové, které nabízejí péči komplexní, dbejte na složení výrobku. Klouby by určitě měly dostat kvalitní kolagen.

**Kolagen je bílkovina**, která je základní stavební hmotou pojící tkáň. Tvoří 25–30 % všech proteinů v těle savců, ve formě kolagenních vláken je složkou mezi buněčné hmoty. S postupem věku ovšem naše tělo ztrácí schopnost kolagen samo vyrábět. Jeho nedostatek se pak projevuje nejen stárnutím kůže, zhoršenou kvalitou vlasů, lámáním a třepáním

nehtů, ale především bolestmi kloubů, loupáním v zádech. Vazivo přichází o svou elasticitu a zdá se, jako bychom vysychali, proto mu vděčíme za pohyb bez bolesti, tedy za zdravé klouby a vazy.

### 6 Budte trpěliví

Trpělivost je nezbytná, a to zejména v souvislosti se zdravím a o to více ve spojení s dlouhodobou péčí o klouby. Chrupavka se opotřebovává dlouhodobě, stejně tak problémy s klouby nevznikají ze dne na den, i proto jejich regenerace a zlepšení stavu vyžaduje dlouhodobou péči. Výsledky se nedostaví za týden, o to dlouhodobější ale potom budou. Vaše tělo to uvítá.

### 7 Myslete více na sebe

Potlačováním negativních emocí v sobě hromadíte tlak, který se v dlouhodobém měřítku velmi často projevuje fyzickou bolestí, například zad. Často máme tendenci tento faktor potlačovat, ale zkuste se zamyslet, kolik času sami na sebe ve skutečnosti máte; umíte odpočívat a dokážete se oprostit od stresu?

I tato část vašeho životního stylu může mít negativní dopad na vaše zdraví a klouby.

Foto: Shutterstock.com

lepší péči  
nejsme  
na to sami

méně  
starostí

veselejší  
maminku

stabilitu

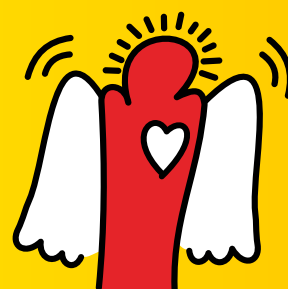


Amélka (3), Hirschsprungova choroba

# KDYŽ VÁŠ DAR ZNAMENÁ VÍC

Pro rodiny, které zasáhla vážná nemoc, představuje naději, porozumění i méně starostí. Pomáhejte s námi!

Staňte se Dobrým andělem na  
[www.dobryandel.cz](http://www.dobryandel.cz)



**DOBŘÝ ANDĚL**





## *Kolagen pro zdraví vs. kolagen pro krásu:*

### *Je mezi nimi rozdíl?*

*Kolagen je hojně zastoupenou a důležitou částí lidského organismu. Jedná se o bílkovinu, jejíž úlohou je zajišťovat stabilitu a pružnost tkání. Tvóří asi 10 % celkové hmotnosti lidského těla a jeho podíl je patrně nejvýraznější v kůži – proto se o něm často mluví v souvislosti s vyhlazením vrásek. Nicméně úkol kolagenu je důležitější, než zabezpečit „věčné mládí“. Je totiž také nezbytný pro zdraví kloubů.*



Slovo kolagen je odvozeno od řeckého výrazu kólla, tedy kliš nebo přeneseně lepidlo, čímž odkazuje na jeho důležitou funkci v těle – působí totiž jako jakási „pojídlo“. V těle se kolagen vyskytuje přibližně ve 30 různých typech.

proto patří do skupiny konzervativní terapie při přicházejících potížích s klouby, ale také slouží jako možnost prevence před větším plánovaným zatížením – například při sportování nebo fyzicky namáhavé práci. Existují dva

ped. Jinak řečeno: Kolagen v přirozené podobě stimuluje imunitní systém ve střevě a upravuje metabolismus vlastního kolagenu v těle. Kloubní výživy fungují jako suplementace kolagenu – doplnění množství kolagenu v těle. „Pokud se pro některou z těchto variant rozhodnete, je ideální užívat cca 2x ročně po dobu 2–3 měsíců dle výrobce a doporučení,“ dodává Pituch.

Léčení kloubů přináší omlazovací efekt! Dalo by se říci, že léčení kloubů za pomoci kolagenu přináší i efekt omlazovací. Kolagen totiž ovlivňuje vzhled a kvalitu pokožky, vlasů, nehtů i zubů.

„Efekt na vlasy a nehty bývá pacienty – a zvláště pacientkami – pozitivně hodnocen,“ připouští MUDr. Pituch. Ovšem pozor – řeč je o vnitřním užívání. Pokud jde například o pleťové anti-age krémy či šampony s kolagenem, mohou sloužit jako ochrana před zevními vlivy, ale do vnitřní struktury kůže takto kolagen nepronikne. Jeho molekula je totiž příliš velká, v přirozeném stavu je stočená do tvaru trojitě šroubovice a spojená do vláken, případně sítí, navíc prostoupená a obalená molekulami cukrů a vody. Kvůli své velikosti na molekulární úrovni se proto nemůže do pokožky vstřebat a tímto způsobem vyhlazovat vrásky.

Foto: Shutterstock.com

## Kolagen

- Zvyšuje elasticitu pokožky, která vypadá viditelně mladší
- Podporuje správnou funkci kloubů
- Zlepšuje kondici střev.
- Pomáhá předcházet Alzheimerově chorobě a zlepšuje fungování paměti.
- Snižuje hladinu cholesterolu a udržuje zdraví srdce.

„Nejčastější typy jsou Typ I, obsažený v kostech, kloubech, zubech, šlachách a kůži, Typ II, obsažený v chrupavkách, Typ III, který je hlavně v kůži, vlasech, svalech a kostech a Typ V, vyskytující se v pružné výstelce cév... Jednotlivé typy mohou své složení i měnit,“ vysvětluje ortoped MUDr. Róbert Pituch. Pro krásu je tedy dobrá kondice kolagenu v těle velmi důležitá, protože zajišťuje pružnost pleti a pomáhá udržovat hydrataci kůže. Tím zajišťuje sekundárně „mladistvý“ vzhled. Ještě důležitější je ovšem kolagen pro zdraví.

Jak se vyznat v kolagenech?

Zdravé klouby se bez kolagenu neobejdou! Tělo si tuto bílkovinu sice „vyrábí“ samo, ale s přibývajícím věkem kolagenu v organismu ubývá. Užívání kolagenu

různé přístupy, jak zvýšit množství či udržet potřebnou výši kolagenu v těle.

„Rozdělil bych je na kolagen v přirozené podobě, který je užíván v malých množstvích a jeho úlohou je stimulace imunitního systému, aby neodbourával vlastní kolagen a naučil se ‚mít ho rád‘. Druhou skupinou jsou přípravky, které jsou určeny jako doplnění množství kolagenu v kloubech,“ vysvětluje MUDr. Pituch rozdíl mezi kolagenem v přirozené formě a takzvanými kolagenními želatinami či hydrolyzáty, jež naopak dodávají již upravené části kolagenu do organismu cestou trávicího traktu ve větších dávkách. „Vlastní vstřebatelnost těchto kolagenních částic a jejich transport do potřebné oblasti není ale jasně hodnotitelný,“ upozorňuje orto-

*Teorie, že kolagen můžete dostatečně do těla doplnit tím, že budete konzumovat hodně bílkovin, především tedy masa, je mylná.*

lepší péči

klidnější  
spánek

veselejší  
maminku

být více  
spolu

porozumění

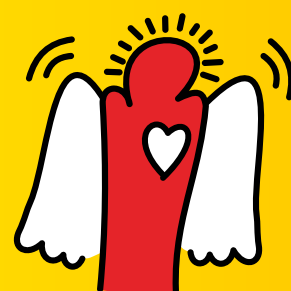


Anežka (8), leukémie

# KDYŽ VÁŠ DAR ZNAMENÁ VÍC

Pro rodiny, které zasáhla vážná nemoc, představuje naději, porozumění i méně starostí. Pomáhejte s námi!

Staňte se Dobrým andělem na  
[www.dobryandel.cz](http://www.dobryandel.cz)



**DOBŘÝ ANDĚL**



# *Jak nejlépe připravit své tělo na zimu?*

*Babí léto je už dávno pryč, v obchodech už běží Vánoce v plném proudu a na to, že lepší už to nebude nás upozorňují i stále menší hodnoty na teploměru. Je více než nutné začít náš organismus připravovat. Víte, jak své tělo přichystat, abyste zimu snesli s co nejmenšími obtížemi?*





Veškerá příprava na zimu se točí především kolem pohybu, stravy a péče o tělo.

## POHYB

I v zimních měsících je žádoucí, abyste denně trávili nějaký čas venku, byť jen krátký. Čerstvý vzduch má totiž obecně pozitivní vliv na metabolismus, otužuje a posiluje chod srdce. Jednou týdně byste mohli vyrazit i na delší procházku, třeba s celou rodinou. K aktivnímu pohybu můžete využít i posilovnu – už obyčejná chůze na běžícím páse nebo jízda na rotopedu na vás při určité pravidelnosti bude mít vliv,

nemluvě o tom, že budete mít navíc radost ze spálených kalorií. A to se v období vánočních svátků přeče hodí!

Důležité je předcházet úrazům. S přibývajícím věkem a stresem začíná v těle slábnout schopnost syntézy kolagenu. Dochází k oslabení kvality hustoty kolagenu a elastinu a jeho schopnosti samoregenerace v pokožce, kloubech, svalech i pojivových tkáních pohybového aparátu. To způsobuje nejen první vrásky, ale poměrně často dochází i k přetržení namáhaných a kolagenem oslabených vazů právě ve chvílích, kdy to nejméně čekáme.

Bohužel oslabený tělesný kolagen stále častěji předčasně ukončuje kariéru mnoha známých sportovců i skvělých tanečníků, kteří by díky své dobré kondici a lásce k pohybu ještě rádi trénovali, tancovali a posilovali. Hydrát živého kolagenu je osobním strážcem naší kolagenové kondice. Skrývá se v něm tajemství mladistvé pleti, pružného a pevného těla, ohebných kloubů, odolných vazů i krásných a pevných vlasů a nehtů.

## PÉČE O TĚLO

Speciální péči v zimě potřebuje i vaše pokožka. Pro ochranu před chladem je dobré používat kvalitní hydratační krémy. Především je důležité začít používat jinou kosmetiku než v létě, kdy si kůže často vystačí sama. Na zimu se skvěle hodí hlavně hloubkově výživné krémy nebo zimní krémy s UV faktorem. Ty totiž bývají mnohem mastnější,

a chrání tak kůži nejen před sluncem, ale také ji vyživují a vytvářejí na ní mastný film. Snadno tak předejdete nepříjemnému popraskání pleti. Ne-



zbytné také je starat se o své klouby, zvláště pokud se v zimě chystáte aktivně sportovat. Dbejte proto na zvýšený přísun vitamínů, zejména vitamínu C, beta-karotenu, vitamínů E a D a rostlinných antioxidantů. V neposlední řadě nezapomeňte na svou imunitu! Pro tyto účely je dobré užívat antioxidanty, vitamíny E a C či různé doplňky stravy – například výtažky z hlívy ústříčné nebo echinaceu a laktobacily. Pro duševní i fyzickou pohodu si také dopřejte dostatečný odpočinek a alespoň 8 hodin kvalitního spánku denně.

## STRAVA

Pravidelné a kvalitní stravování je důležitou součástí přípravy na zimu. Každý den byste měli dbát zejména na dostatečný přísun bílkovin. V zimních měsících je naopak dobré omezit sacharidy a tuky. Pozitivní vliv má na tělo také konzumace citrusů, dále cibule, česneku a kysaného zelí, obecně by se mělo jednat o minimálně 500 gramů sezonní zeleniny či ovoce denně. Nemělo by chybět ani červené maso, ryby, kuřecí maso, mléčné výrobky či vejčeka.

Není to tak těžké a zima se může rázem stát příjemným a krásným obdobím plným sportovních zážitků, sněhové legrace a hlavně rodinné pohody.

## JAK VYBRAT TEN SPRÁVNÝ VITAMÍN

Obzvláště v tomto zimním období se bez doplňků stravy neobejdeme.

Doplňky stravy jsou koncentrované zdroje látek, které mají za úkol doplňovat tělu živiny, jichž se mu z běžné stravy nedostává, a tím příznivě ovlivňovat zdravotní stav jedince. Oproti tomu léky a volně prodejné léky obsahují látky, které mají léčebné nebo preventivní účinky. Doplňky stravy prodávané v ČR prochází schvalovacím procesem Ministerstva zdravotnictví. To posuzuje jejich zdravotní nezávadnost, nikoli však přínos jejich účinků, na rozdíl od léků, u nichž Ministerstvo zdravotnictví posuzuje účinnost vždy, tedy i v případě léků volně prodejných.

Než doplněk stravy zakoupíte, dobře se rozmyslete, na co přesně jej potřebujete, a zjistíte si, jaká účinná látka přípravku vám k tomu nejlépe poslouží. Zásadně vždy čtete složení výrobku a kontrolujete obsah účinných látek. Každý doplněk stravy by měl mít na obalu uvedeno v procentech, kolik účinné látky obsahuje. Podle toho vyberte ten preparát, jehož obsah účinných látek se nejvíce blíží doporučené denní dávce (DDD).

Doplňky stravy vždy kupujte od ověřených výrobců a prodejců, vyhněte se produktům asijského původu, které mohou lákat na nižší ceny, avšak nesplňují evropské normy a neprošli schvalovacím procesem Ministerstva zdravotnictví ČR.

Než začnete doplněk stravy užívat, vždy se raději poradte se svým lékařem, který rozumí vaší diagnóze, zná vaši celkovou anamnézu a vede váš zdravotní stav v patrnosti z komplexního odborného hlediska.

Nepřekračujte doporučenou denní dávku účinné látky preparátu. Rozhodně neplatí pravidlo, že čím více, tím lépe. Lidské tělo přebytečnou dávku látky odplaví pryč zcela nezužitkovanou, a to často i velice nepříjemnou cestou, např. silným průjemem či zvracením. Dostavit se může také třeba kožní alergie, závrať, srdeční slabost, bolest hlavy či celkový kolaps. V horším případě může dojít k otravě organismu s dlouhodobými následky.

Foto: Shutterstock.com



# ABELSON FOTO

umělecké  
fotografie  
těhulek,  
novorozenců,  
miminek a  
dětí

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

tel: 603 425 605

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





# *Nástrahy podzimu aneb jaké nemoci si na nás mohu došlápnout*

*Na podzim je zcela běžné, že se můžeme rychleji onemocnět. Příčina možného nachlazení jde ruku v ruce se náhlou změnou počasí. Z horkých letních dnů jako bychom přímo skočili do chladných rán a studených večerů. Přes den je někdy naopak horké babí léto. A tak střídáme vrstvy oblečení, někdy si ho vezmeme na sebe málo, jindy zase přespříliš. Nemoci se tak jednoduše hlásí o svá práva. Pojďme se na to společně připravit.*





## 2 Angína

### Co je to angína a jak ji poznáme?

Angína (Tonzilitida) je infekční onemocnění, nejčastěji způsobena streptokokovou bakterií, a způsobuje zánět krčních mandlí. Angína však může být virového či mykotického původu (přibližně 10 procent případů). Nejčastěji sužuje děti, ale nevyhýbá se ani dospělým. Podcenění její léčby může vést až k odstranění krčních mandlí. To není žádný výhra, pokud si myslíte, že se tak angíny zbavíte. Ano, častokrát se k tomuto kroku musí přistoupit u pacientů, kteří mají chronickou a stále se opakující angínu. Jenomže pak, až když nemáte krční mandle, veškeré bakterie se vesele usazují třeba na plicích či srdci. Mandle jsou takové filtry, které bakterie zachycují a právě proto nás bolí a zvětšují se, pokud jsou napadeny tímto infekčním onemocněním. Dalším nežádoucím projevem přechozené angíny může být zánět ledvin.

Mezi nejčastější symptomy angíny patří bolest v krku, která je často spojena s problematickým polykáním. To může být až bolestivé. Také se nám zvětší (zduří) uzliny na krku a mohou napuchat krční mandle. Zde je opět třeba zpozornit a navštívit vždy lékaře. Jsou-li mandle napučené až přespříliš, může se jednat o specifický druh hnisavé angíny. V takových případech pak mnohdy musí doktor provést i menší zákrok a mandle naříznout. Angínu dále doprovází únava, kašel, chrapot, horečka a zimnice.

### Průběh nemoci

Angína propuká náhle, bez toho, aby se nás obtěžovala nějak varovat. Nejdříve se můžete cítit schváceni a unavení, a pociťovat bolest v krku, obzvláště při polykání. Dostaví se také vysoká horečka. Na druhý den se pak probudíte se zcela zduřenými lymfatickými uzlinami a bolest je již mnohem ostřejší. Krční mandle na sobě nesou bílý povlak a často i bílé čepy. U někoho se může dostavit také kašel a chrapot, nevolnost či zvracení.

U virového onemocnění, které je méně častější, nemusíte vůbec zpozorovat bílý povlak na mandlích a nemoc celkově probíhá mnohem mírněji. Není však dobré ji podcenit a myslet si, že jsme jen nachlazení. Určitě si zajděte k lé-

## NEJČASTĚJŠÍ PODZIMNÍ NEMOCI

### 1 Nachlazení

Začneme zlehka, tedy tím, že se na podzim můžeme velmi rychle nachladit. Jak již bylo řečeno, příčina je všem známá. Většinou je to proto, že se střídá teplé a studené počasí, obzvláště pak začátkem podzimu. Než toto postřehneme, že léto je už pryč, jsme nachlazení. Důvodem je neadekvátní oděv v poměru s počasím. Častokrát chybujeme v tom, že za okny svítí sluníčko a my se tak oblečeme jen lehce. Avšak na podzim je již studený vzduch a hlavně pak rána a večery jsou chladné. Nenechajme se ale zmást. Důvodem nachlazení může být i naopak až přespříliš vrstev oděvu. Navlečeme se tak, abychom se nenachladili. Jenže pak běháme například po městě, na nákupy, za kamarádkami, kolegy a rodinou a jsme doslova uřícení. To, že jste teple obléknutí ne vždy znamená, že je to správná volba. Snadno se zpotíme a pot, který na nás pak zchladne zapříčiní, že se nachladíme. Jak tedy nad tímto každoročním bojem s počasím vyhrát? Zkuste se na podzim

oblékat tak, že nepůjdete ani v lehounkém letním tílečku na ramínka, ani v mohutném svetru na zimu. Řešením je například tričko s třičtvrtečním rukávem a nějaká lehčí bundička nebo svetr, který tak lehce neprofoukne vítr (tedy bez větších ok, je-li pletený). Také si pod tričko můžete dát nátláček z kvalitní bavlny tak, aby dokázal absorbovat případný pot a vy jste nenachladnutí.

### Onemocnění horních cest dýchacích

Co ale ve skutečnosti pojem nachlazení obnáší? Nejčastěji je to onemocnění horních cest dýchacích, které doprovází nepříjemný kašel, rýma a častokrát také teplota. Jsme-li nachlazení, není to tak akutní stav jako u chřipky či angíny. Správné je pobyť v teple, dostatečný spánek, hodně tekutin, horké čaje a možná i paralen na sražení teploty, pokud ji máte. Pociťujete-li bolest na mandlích, zvětšené uzliny, pak zpozorněte. Může se jednat o angínu. Naopak, pokud vás bolí klouby a cítíte, že by snad vaše dýchací ústrojí mohlo mít zánětlivé onemocnění, pak jde o chřipku. Podrobněji si obě dvě nemoci popíšeme v dalších bodech.



## Tak trochu jiné mikrovlnkování

Snadné ovládání  
pro teplé jídlo  
za pár vteřin



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

ECG MTD 2071 SE  
[www.ecg-electro.eu](http://www.ecg-electro.eu)



kaři, aby on sám diagnostikoval, zda se jedná o angínu či ne.

### **Inkubační doba angíny**

Za inkubační dobu u angíny považujeme v průměru 2 až 4 dny. U někoho se však nemoc může projevit i mnohem rychleji. To záleží na individuální imunitě jedince. Pokud nemoc přechodíme, ohrožujeme nejen sebe dalšími komplikacemi, které mohou vzniknout, ale i okolí. Neléčená osoba s angínou může být totiž přenašečem až po dobu 2 týdnů. Zahájíme-li léčbu antibiotiky, větší pak během 24 až 48 hodin přestáváme být infekční.

## **ANGÍNA NA VÍCE ZPŮSOBŮ**

### **Bakteriální angína**

Již tedy víme, že nejčastěji ji způsobuje streptokoková bakterie - streptococcus pyogenes. Tento druh angíny může přerůst ve spálovou angínu, kterou doprovází spálová vyrážka. Mohou za to právě přítomné bakterie, které do krve uvolňují toxiny.

Další známou bakteriální angínou je herpetická angína, způsobena virem herpes simplex. Také se jí říká nemoc z líbání. A hned za ní je neslavně proslulá hnisavá angína, o které jsme se již zmiňovali.

### **Virová a mykotická angína**

Vyskytuje se u 10 procent pacientů a způsobují ji nejčastěji viry epstein-barr, viry chřipkové a herpes simplex viry. Má mírnější nástup i průběh nemoci. Častokrát je přechována a nerozpoznána.

Mykotická angína je pak způsobena mykózou.

### **Angína dle příznaků a četnosti**

- Akutní angína – je nejčastější, většinou bakteriálního původu a nemoc je intenzivní. Způsobuje bolest v krku, bolestivé polykání, horečku a únavu. Má velmi rychlý nástup.
- Opakující se angína – takto označujeme angínu u pacientů, kterým se vrací i několikrát do roka. Bohužel tělo přestává také reagovat na léčbu antibiotiky. Doktor musí usoudit, zda je potřebné odstranit krční mandle či je ještě možnost „je zachránit“.
- Chronická angína – jedná se o an-

gínu, která se vleče jako pondělí. Její příznaky jsou dlouhodobé a různě nabírají a kolísají na jejich intenzitě. Častokrát se toto chronické onemocnění podceňuje do doby, než se člověk přinutí jít k lékaři. Myslíme si totiž, že jsme jen dlouhodobě nachlazení a nemůžeme se toho zbavit. To proto, že příznaky opravdu nejsou tak silné a neudeří náhle, jako u akutní angíny. Chronická angína tak může být našim nezvaným hostem po dobu několika týdnů i měsíců a může se mísit s opakující se angínou.

### **Angína dle životního období**

- Angína u kojenců – to je zcela jistě velmi nebezpečná situace, protože velmi maličký kojeneček vám nepoví, co ho trápí. Angínu ale můžete rozpoznat dle následujících příznaků – mrzutost, slinění, neklid a nechutenství, horečka, pláč při polykání, únava. Angína u kojenců je většinou virového zánětového charakteru. Určitě je třeba navštívit lékaře, jelikož nemoc u tak malých dětí může způsobit i nebezpečné zvětšení mandlí. To pak vede k dýchacím potížím, jako je třeba spánková apnoe, kdy dochází k nekontrolovatelným zástávám dechu.
- Angína u dětí – bohužel právě děti trpí angínou nejčastěji, více než dospělí. Klasicky ji doprovází únava dítěte, bolest hlavy, bolest v krku a horečka. Rozpoznáte ji však také dle ztuhlého krku dítěte, nevolnosti a zvracení, nebo bolestmi břicha.
- Angína v těhotenství – mít angínu během období v očekávání není nic příjemného, ale bohužel ani nic neobvyklého. Obzvláště během tohoto období pak dbejte na velký příjem tekutin a dostatek potravy. Budoucí maminka je totiž oslabená a unavená, mnohdy i bez angíny. Angína v tomto jen přitvrdí. Určitě ale vždy musíte k lékaři. Ať vás ani nenapadne vzít si nějaká nedobraná antibiotika, která vám doma zbyla. Existují antibiotika, která neohrozí dítě, ale ta určí a předepíše doktor, až poté, co vás vyšetří.

- Angína u starších lidí – bohužel nemoc si nevybírání a angína u starších lidí může být dosti nepříjemná. Obzvláště, pokud ji doprovází zvracení a nevolnost. Dbejte na to, aby nemocný starý člověk měl dostatek tekutin a pravidelnou stravu. Obzvláště ve stáří se tělo rychle vysílí a zvracení způsobuje dehydrataci.

### **Léčba**

Angína se léčí podle toho, jakého charakteru je. Musíte tedy k lékaři, aby to rozpoznal a určil správnou léčbu. Jde-li o bakteriální angínu, pak zcela určitě dostanete antibiotika. Virová či mykotická angína nemusí být nutně léčena antibiotiky, ale jinými medikamenty, které určí váš praktický lékař. To, o jakou angínu se jedná, zjistí lékař pomocí výtěru z krku.

Doma určitě dodržujte klid na lůžku, dostatečný spánek a hlavně pitný režim. Dutinu ústní můžete dezinfikovat kloktadly a mandle postříkat jódem ve spreji. Na horečku si můžete vzít paralen a na krk si dát obklad. Na vše se ale doptejte u svého lékaře. Ne vše je vhodné kombinovat s antibiotiky, které vám předepíše.

## **3 Chřipka**

Chřipka je onemocnění virového původu, které nás většinou sužuje v chladném období, kdy nám není dopřáno mnoha slunečních dní. Hlavní sezóna se připisuje období od ledna do března, avšak může nás potrápiti také na podzim. Výskyt tohoto onemocnění je opravdu vysoký. Pokud bychom se na to podívali v číslech, ročně je nahlášeno mezi 850 000 – 1 200 000 případy. Avšak ne každý jde k doktorovi. Chřipku nelze podceňovat, jelikož na ni ročně zemře 250-500 tisíc lidí. V České republice je to v řádu stovek, až tisíců obětí. Chřipka je zkášená nemoc i proto, že zhoršuje další onemocnění vašeho těla – například trpíte-li cukrovkou, hypertenzí či astmatem.

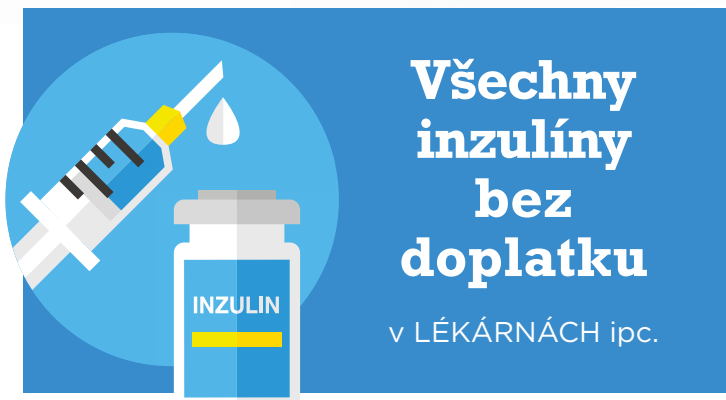
### **Jakou chřipku známe?**

V dnešní době už umíme rozlišit jednotlivé viry chřipky - A, B, C (Influenza). Odlišujeme je od sebe, protože každý druh onemocnění pak probíhá trochu odlišně, v jiné míře výskytu.

A – explozivní epidemie. Tento virus

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

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



**Vše pro zdraví...**

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

INZERCE

**Vitamínové, multivitaminové, bylinkové, eukalyptové, mentolové, kávové a smetanové**

- Zdravotní bonbóny Vivil obsahují vyvážené množství vitamínů a minerálů a budou působit blahodárně na Váš organismus
- Originál výrobky zakoupíte výhradně ve Vaší lekárně
- Všechny produkty zn.VIVIL jsou bez cukru

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





typu A často mutuje a modifikuje se. Považujeme jej za nestabilní a přenáší se zejména vzduchem v kapénkách (dýcháním, kašlem, kýcháním, ale i dotekem na obličej, pokud jsou ruce kontaminované virem). Proto se chřipka tak snadno šíří a můžete ji chytit prakticky kdekoliv. Od městské dopravy, po nákupní středisko.

B – nevyvolává pandemii, spíše lokální výskyt.

C – sporadický výskyt, spíše u dětí.

#### Jak se chřipka projevuje?

Lidé si často pletou chřipku s angínou, jelikož některé příznaky jsou velmi podobné. Avšak pro chřipku jsou typické následující příznaky – začíná náhlou horečkou, zimnicí, bolestmi hlavy, svalů, kloubů a přecitlivělou pokožkou. Dále se může dostavit malátnost a doprovází ji často suchý kašel.

Chřipka je nákaza z člověka na člověka. Častokrát nás nakazí člověk u konci inkubační doby, která trvá 1 – 3 dny, tedy ještě před samotným propuknutím nemoci. Poté jsme 3 – 5 dní infekční a děti mohou být 7 – 10 dní naklaživé. Samotná nemoc pak trvá 2 – 7 dní a většinou končí uzdravením. Nejvíce ohroženi jsou však starší lidé či chronicky nemocné osoby. Zde může chřipka vyvolat zápal plic, postižení nervové tkáně či srdečního svalu. U dětí hrozí zánět středního ucha.

#### Léčba chřipky

Nejlepší prevencí je vakcína proti chřipce, i když existuje mnoho odpůrců. Chřipkový virus neustále mutuje a stává se imunním proti starším vakcínám, proto je potřeba nechávat se přeočkovat každý rok. Nejlepším obdobím pro očkování je čas před propuknutím chřipkového začátku – doporučuje se tedy konec září. Pokud onemocníte chřipkou, určitě zajděte k doktrovi, i když jste očkovaní. Nikdy nevíte, zda třeba nemáte slabší srdíčko a nemoc vám nezpůsobí další komplikace. Pamatujte, že i v době vakcín a léků na chřipku ročně umírá velké množství osob. Na chřipku se nedávají antibiotika. Na teplotu často berete jen klasický paralen, pijete čaje a dostanete sirup na suchý kašel. A ačkoliv to vše vypadá velice banálně, doktor tak alespoň může pozorovat váš stav od začátku,

kdy nemoc propukne.

#### Mýty o chřipce

- **Pokud chřipku prodělám, budu mít lepší imunitu...**

Nezapomínejte, že chřipka každoročně mutuje a je silnější. Pokud ji tak jeden rok proděláte neznamená to, že další rok budete imunní. Navíc se bavíme o viru, který velmi oslabuje celkovou imunitu a postihuje zejména dýchací cesty.

- **Musím se povinně očkovat každým rokem...**

To také není úplně pravda. Doporučuje se každoroční přeočkování, ale častokrát vás v roce následujícím ochrání očkování z předešlého roku. Očkování nechrání před tím, abyste chřipku vůbec nedostali, ale aby její průběh byl mírný. Vždy se o potřebě přeočkování poradte se svým lékařem.

*Chřipku nesmíme  
podcenit  
a ideální je se  
na ni připravit.*

- **Nejsem riziková skupina a ani na chřipku netrpím, očkovat se nemusím...**

Je na každém z vás, zda se očkovat budete či ne. Ale uvědomte si, že očkování je proto, aby nemoc nebyla tak silná. Jde o virové onemocnění přenášené z člověka na člověka. Chřipku tak opravdu může chytit každý. Navíc, možná nejste rizikovou skupinou, kde očkování má svůj význam už jenom proto, že snižuje počet hospitalizací a úmrtí, ale nikdy nevíte, jak na tom je váš imunitní systém. Můžete si myslet co chcete, ale do těla si nevidíte.

#### DALŠÍ NÁSTRAHY PODZIMU

Mimo tyto tři nejčastější podzimní onemocnění patří i mnohé další, na které se alespoň v kostce podíváme a připra-



víme se tak na to, co nás může na podzim potkat.

## ZÁNĚT STŘEDNÍHO UCHA

Na toto onemocnění trpí zejména menší děti do 5 let věku. Avšak zánětem středního ucha mohou trpět také dospělí. Zánět je většinou virového původu a často vzniká z jiného onemocnění – ze zánětu horních cest dýchacích (rýma). Infekce se při této nemoci totiž šíří přes Eustachovu trubici, až ke střednímu uchu. Častokrát vzde vzniká podtlak, je-li trubice zúžená, a ve středním uchu se tak nahromadí tekutina, ve které se uchycují bakterie. Nahromaděná tekutina pak tlačí na ušní bubínek a proto toto onemocnění tak bolí. Tato nemoc se nejčastěji objevuje během chladnějšího zimního období. Existují také různé nemoci a rizikové fak-

tory, při kterých zánět středního ucha vzniká – alergie, snížená imunita, zvětšené nosní mandle, porušení ušního bubínku, infekce horních cest dýchacích.

### Příznaky zánětu středního ucha

Jelikož nemoc opravdu postihuje zejména děti, je někdy těžké rozpoznat, co je trápí a o jaké onemocnění se jedná. Můžete to poznat podle následujících příznaků – horečka, nespavost, bolest ucha a hlavy, pocit zalehlého ucha, zhoršený sluch, podrážděnost, hnisavý výtok z ucha, rýma, kašel, zhoršená rovnováha, průjem či zvracení.

### Léčba

Samotná léčba závisí na věku pacienta a podle toho doktor určí vhodné medikamenty. Nejčastěji však bolest ucha propukne v noci a naše kroky míří na

pohotovost, kde se doktor snaží bolest utiřit. Často dostaneme kapky do nosu, ibuprofen na horečku a bolest, a doporučení studených obkladů. Toť u nemoci, která nemá hnisavý charakter. Kontrola u lékaře je nezbytná i po skončení nemoci, jelikož zánět se umí vracet – sliznice středního ucha je narušená a náchylná k dalším zánětům. Jedná-li se o hnisavý zánět středního ucha, pak může doktor nasadit antibiotika a předepsat antibiotické kapky do uší. Pokud hnis až přespřilíš tlačí na bubínek, pak musí doktor provést paracentézu – propíchnutí bubínku a odsátí tekutiny. Ačkoliv je to nepříjemné, zákrok je rychlý a přináší okamžitou úlevu od bolesti.

## ZÁPÁL PLIC

Tuto nemoc lze jinak nazvat také pneu-



## Nezapomeňte na koloidní stříbro. Zázrak dnešní doby

Koloidní stříbro je využíváno jako přírodní antiseptikum, které má olygodinamický účinek

a šetrně dezinfikuje. Tohle všechno věděli již staří Číňané před 7000 lety před Kristem, když při akupunktuře používali stříbrné jehly, aby zabránili infekci. O zázračných účincích se náhle dozvěděli v starověké Indii, Persii i Evropě. Alexandr Veliký poroučel vodu přepravovat ve stříbrných nádobách. V nich se pak nemnožily bakterie a voda zůstávala déle čerstvá. Mezi vojáky se tak nešířily nakažlivé nemoci.

Důvod, proč šlechta jedla ze stříbrných talířů, se stříbrnými přibory a společně si připijeli stříbrnými číši, nebyl jen důkaz jejich majetnosti, ale i zdraví. Z této daleké historie se přiblížme o něco blíže k dnešku, a to k moudrým babičkám. I ty věděly, že když dají do mléka stříbrnou lžičku, posunou dobu jeho trvanlivosti o několik dnů.

Stříbro zažívalo svoje staletí slávy. Ještě v první polovině dvacátého století využívali lékaři tento vzácný kov hojně a s pozitivními výsledky. V plných lazaretech s jeho pomocí léčili záněty, popáleniny, tržné rány. Značný vliv mělo i v prevenci při epidemiích.

Moderní nanotechnologie dokáže vyrobit unikátní roztoky, ve kterých je nízká koncentrace stříbra, ale zato účinky jsou o mnoho vyšší. U nanočástic stříbra se prokázala účinnost proti mnoha typům virů, i těch, které způsobují akutní infekce dýchacích cest. Nanočástice bojují hned z několika stran, tím virus inaktivují a zabraňují jeho šíření.

Koloidní stříbro se vrací do dnešní medicíny a měli bychom mu udělat místo ve své lékárnice a sáhnout po něm, kdykoli nás zaskočí bolest v krku, zánět vnějšího zvukovodu, nebo podrážděné sliznice.

i snadno přechodit, jelikož ne vždy ji doprovází teplota. Přečazený zápal plic se pak může vrátit v jeho těžší podobě, kdy pacient musí být hospitalizován (zejména pak děti do 2 let věku a osoby starší 75 let věku). Na tuto nemoc si dejte pozor zejména, pokud jste předtím prodělali zánět horních cest dýchacích. Nejčastější příznaky jsou třes, zimnice a horečka až 41 °C, zeleňavé hleny, dušnost a bolest na prsou. Může se dostavit také pocení, bolavost hlavy a svalů, zrychlený tep a dýchání (lapání po dechu), průjem, blouznění, namodralé rty a nehty, nechutenství či zvracení.

### Léčba

V 90 procentech případů postačí, když doktor nasadí správná antibiotika. Dále se používají léky na kašel a rozpuštění hlenu či kortikoidy u neinfekčního onemocnění. U zápalu plic je také potřeba pít dostatečné množství tekutin. Můžete aplikovat teplé obklady na prsou. Léčba zápalu plic je poněkud zdouhává a obvykle trvá v rozmezí 10–21 dnů, v ojedinělých případech až 1 měsíc.

## ZÁNĚT HORNÍCH CEST DÝCHACÍCH

Toto onemocnění můžete znát také jako zánět nosní sliznice a nosohltanu. Většinou jde o virové onemocnění, ojediněle o bakteriální. Je potřeba zajít si k lékaři, aby původ nemoci rozlišil a podle toho nám předepsal antibiotika či jiné medikamenty.

### Příznaky

Zánět horních cest dýchacích si také často pleteme s angínou, jelikož příznaky jsou podobné a jako léčbu považujeme naordinování antibiotik, stejně tak, jak je tomu u angíny.

Většinou se zánět projevuje ucpaným nosem, dráždivým kašlem, kýchním a horečkou.

Tuto nemoc může doprovázet ještě zánět vedlejších nosních dutin. To je obzvláště nepříjemné, protože tyto záněty jsou také bolestivé. Poznáte to tak, že dochází k hnisavému výtoku z nosu a bolí vás oblast čela a očí (můžete pocíťovat také tlak). Zánět pak často přechází v zánět středního ucha, zápal plic nebo zánět průdušek.



monie. Jedná se o velmi vážné infekční onemocnění. Častokrát vzniká kvůli předchozí chřipce, fyzickému či psychickému vyčerpání, ale i ze stresu. U zápalu plic dochází k uzavření plicních sklípků, protože se část plic naplní hlenem či jinou tekutinou. To má za následek zablokování přístupu kyslíku do krevního oběhu. Zápal plic je nebezpečný zejména pro děti a starší osoby, ale může mít fatální následky také pro

zcela zdravé jedince. Tato nemoc je infekční a proto je také nakažlivá, přestože si často myslíme, že ne. Častokrát ho nerozpoznáme, jedná-li se o jeho lehčí formu. Pojďme se tedy podívat na to, co zápal plic identifikuje.

### Příznaky u zápalu plic

Pokud jde o lehčí formu zápalu plic, cítíme se jen unavení a často ani neulehneme do postele. Nemoc tak lze

# COLDISEPT NANO SILVER

## Moderní umění ochrany před viry a bakteriemi



Zdravotnický prostředek.

Podporuje léčbu zánětu krku způsobeného bakteriální nebo plísňovou infekcí.



Zdravotnický prostředek.

Podporuje léčbu zánětu dutin, infekční, alergické a atrofické rýmy.



Zdravotnický prostředek.

Podporuje léčbu zánětu vnějšího zvukovodu různého původu.

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

COLDISEPT nanoSILVER je zdravotnický prostředek. Před použitím si přečtěte návod k použití nebo se poraďte se svým lékařem či lékárníkem.

# Apicold

## Kvalita a přírodní původ aktivních složek



Zdravotnický prostředek.

Sprej s propolisem, glycerinem a mátou peprnou. Zklidňuje projevy zánětu v krku a zmírňuje podráždění.



Zdravotnický prostředek.

Isotonický roztok mořské vody s přísadkou propolisu. Zvlhčuje a čistí nosní sliznici, čímž ulehčuje dýchání.

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

APICOLD je zdravotnický prostředek. Před použitím si přečtěte návod k použití nebo se poraďte se svým lékařem či lékárníkem.



## AKUTNÍ VIROVÁ LARYNGITIDA

Toto nepříjemné onemocnění většinou vzniká proděláte-li chřipku, zápal plic či bronchitidu. Jsou-li nemoci nesprávně léčeny, pak se dostaví akutní virová laryngitida, což je zánět hrtanu. Nemoc je přenášena vzduchem pomocí kapének.

### Příznaky a léčba

Na začátku nemoci se vám začne těžce dýchat, trpíte štěkavým kašlem a oteče vám hrtan. To celé může být velmi bolestivé. Přidá se chrapt, horečka, až vynechávání hlasivek, které jsou taktéž zasaženy zánětem. Také se vám těžce či bolestivě polyká. Inkubační doba pro tuto nemoc jsou 1 – 3 dny.

Na laryngitidu nejčastěji trpí malé děti do 5 let věku. Formu nemoci pak známe jako záškrt, proti kterému je možné se očkovat.

Kromě očkování neexistuje žádný konkrétní léčba, jen doporučené postupy. Například v zimě je ve většině domácností přetopeno a suchý vzduch tak dráždí naše dýchací ústrojí. Zkuste nějaké zvlhčovače či mokřý ručník na topení. Pokud vás trápí opravdu hrozivý kašel, lékař předepíše antitusika a na teplotu pak klasicky medikamenty jako

je paralen či brufen (zmírňují i bolest). Doporučuje se inhalovat a dodržovat klidový režim, protože nemoc vás může položit až na dva týdny.

## BRONCHITIDA

Bronchitidu můžete znát také pod pojmem „zánět průdušek“. Jedná se o zánět výstelky dýchacích cest v plicích. Nemoc se dělí na akutní bronchitidu – šíří se vzduchem, a chronickou – kuřáci, lidé pracující v prašném prostředí.

### Příznaky

Při bronchitidě dochází k otoku sliznice průdušek a tvoří se hleny. Dále dochází k těžkému dýchání, můžete mít rýmu a horečku. Trápí vás suchý a dráždivý kašel, přičemž vykašláváte hleny. Často-krát se dostaví malátnost a únava.

### Léčba

U léčby bronchitidy se doporučují čaje s hojivými účinky, zejména kvůli podrážděnému krku – heřmánkový, zázvorový, máťový či čaj z podbělu. Můžete také inhalovat. Horečku sníží paralen a na krk pomohou předepsané medikamenty na vykašlávání. Nemoc vás může uchvátit po dobu celého týdne, proto se doporučuje klid a odpočinek na lůžku. Samozřejmě i návštěva

lékaře, aby správně určil, jaké léky jsou potřeba.

## ZÁVĚREM

Na podzim je potřeba dávat na sebe pozor (a nejen na podzim). Většina podzimních nemocí se přenáší vzduchem, z člověka na člověka. Umývejte si tak často ruce, noste s sebou antibakteriální gel na ruce, pokud cestujete veřejnou dopravou. Každý, kdo je, byť jen nachlazený, by měl zodpovědně kýchat do rukávu a zakrývat si ústa při kašli. Vždy vyhazujte posmrkané kapesníky a nenechávejte je pod polštáři. Také často převlékejte ložní prádlo. Abyste se nenachladili, zvolte vhodný oděv, nejlépe z bavlny či jiného savého materiálu. Prevence je základ, proto se třeba v září, před chřipkovou sezónou, nechejte očkovat. Také svému tělu dopřávejte hodně vitamínů v podobě pestré a vyvážené stravy. Ovoce nemusíte konzumovat jen v létě. Svému hrtanu v chladném počasí dopřávejte léčivé čaje z podbělu, meduňky, máty, heřmánku či šípku. Dávejte na sebe pozor, ať si to babí léto užijete a neproležíte ho jen v posteli. tímto způsobem vyhlazovat vrásky.

Foto: Shutterstock.com

*Obzvláště teď  
na podzim  
nezapomínejte  
na pestrou  
stravu.*



# TRÁPÍ VAŠE DĚTI OPAKOVANĚ NEMOCI DÝCHACÍHO ÚSTROJÍ? VYUŽIJTE LÁZNĚ.

***V Priessnitzových lázních v Jeseníku máte možnost léčebného pobytu hrazeného zdravotní pojišťovnou pro děti 2-6 let včetně doprovodu.***

Obzvláště v zimních měsících se mohou projevovat nežádoucí respirační onemocnění, spojené často s nepříjemnými následky a zatížením pro dětský organismus.

Díky dlouholeté tradici a bohatým zkušenostem s léčbou onemocnění dýchacího ústrojí a výborným výsledkům léčby respiračních onemocnění, společně s výjimečnými klimatickými podmínkami horského prostředí Jeseníků, nabízí Priessnitzovy lázně v zimních měsících velmi efektivní prostředí pro léčbu těchto onemocnění, zároveň obohacenou o možnost zimních sportů, dětských aktivit a wellness.

**Využijte nyní exkluzivní možnost lázeňské léčby s plnou úhradou zdravotní pojišťovny v Priessnitzových lázních, bez dalších doplatků za pobyt pro Vaše děti ve věku 2-6 let s doprovodem a dopřejte si efektivně strávený čas s dětmi, v pohádkovém zimním a jarním prostředí Jeseníků, který bude zároveň investicí do vašeho zdraví a v neposlední řadě také zábavou.**



## **PŘI KOMPLEXNÍ LÁZEŇSKÉ PÉČI DO 30.4.2022 ZÍSKÁTE:**

- pobyt bez poplatků za nadstandard na všech budovách
- zdarma WIFI po celou dobu pobytu
- zdarma vstup do herny Sofie
- menší koncentraci hostů
- zajištění veškerých epidemiologických opatření zdravotnického zařízení
- širokou nabídku léčebných procedur a rehabilitace
- pestrou škálu volnočasových aktivit

Myslete na zdraví svého dítěte. Zažádejte si o lázeňský pobyt s indikací XXV/1-7 u Vašeho dětského lékaře.

Bližší informace na [www.priessnitz.cz](http://www.priessnitz.cz)  
- pro klienty pojišťovny

Tel.: +420 584 491 111







## *Sport v zimě: Jak správně vrstvit oblečení a jaké výživové doplňky používat?*

*Pomalu přichází chladné podzimní období a s ním potřeba pořádně se obléknout, To samé platí i pro sportování. Jen v dobře zvoleném oblečení se totiž budete cítit dobře, nebudete se nadměrně potit a zároveň zůstanete v teple. Jaká jsou pravidla správného oblékání a co vše je dobré vědět o výživových doplncích.*



## ŠATY DĚLAJÍ ČLOVĚKA, ANEB NA OBLEČENÍ ZÁLEŽÍ.

**Jak správně vrstvit oblečení?** Vše vychází z takzvaného cibulového principu oblékání. Jedná se o způsob, při kterém se kombinuje několik vrstev oblečení. Samozřejmě to neplatí jen pro sportovní aktivity, ale využijete ho také v opravdu chladných dnech nebo při pracovní činnosti. Našemu tělu je zkrátka nejlépe, pokud si udržuje přirozenou tělesnou teplotu.

Mezi osvědčený základ oblékání, vycházející z bohatých zkušeností sportovců i volnočasových běžců, patří obléct se před každou sportovní aktivitou tak, aby vám bylo trochu zima. Jakmile se totiž dáte do pohybu a zahřejete se, bude vám ideálně a nebudete se nadměrně potit. Nezapomeňte se však přiblížit v okamžiku přestávky nebo přerušování aktivity, ať neprochladnete a neonemocníte.

Obecným pravidlem je, že se používají tři vrstvy oblečení, kde každá plní svůj účel. Nicméně dnešní doba plná pokroků a nových technologií přináší i inovace v textilních materiálech. S postupem času se proto začaly objevovat materiály, které umí například v teplejších dnech plnit roli dvou vrstev v rámci jedné. Jaká jsou základní rady, tipy a triky na vrstvení oblečení? Začít musíme základním rozdělením funkčního oblečení do tří vrstev, které jsou žádoucí pro udržení tepla v zimě a správný odvod potu od těla.

Zároveň platí, že větší počet vrstev vám umožní lépe reagovat na změny teploty nebo jiných povětrnostních podmínek. Se znalostí správné kombinace vrstev můžete tu poslední při výstupu na kopec odložit do batohu a vytáhnout ji až nahoře k ochraně před větrem a udržení tělesného tepla.

### **1 vrstva - základní, spodní vrstva**

Úkolem první, sací vrstvy je odvádět vlhkost, způsobenou zejména pocením, od pokožky. Toho je docíleno přenosem vlhkosti a tepla do dalších, k tomu určených vrstev. Díky tomu nás spodní vrstva prádla udržuje v suchu a teple.

Pro správnou funkci je podstatné, aby prádlo přiléhalo přímo na tělo. Jedině tak docílíte funkčnosti, kvůli které jste si ho kupovali. Pokud si chcete vzít také bavlněné tričko, vždy si ho oblékněte až na první vrstvu funkčního prádla, jinak nedocílíte správného odpařování vlhkosti a budete se nadměrně potit. Případnou výhodou je také schopnost rychle schnout a nepřijímat pachy.

Sportovci už si dnes život bez prádla z funkčních materiálů neumí představit. Kromě jeho funkčních vlastností vám dopřeje volnost pohybu a velmi příjemně se nosí.

### **V čem spočívá funkčnost prádla**

- je lehké a prodyšné a použitý materiál odvádí pot mimo pokožku. I v extrémních podmínkách tak jste stále v suchu a nehrozí vám prochladnutí.
- rychle schne a při namočení nezvyšuje hmotnost
- funkční termo prádlo v závislosti na použitém materiálu v létě chladí, v zimě hřeje

Funkční prádlo si vybírejte v závislosti na aktivitě, kterou v něm chcete provozovat. Na trhu naleznete výrobky jak z přírodních, tak umělých materiálů. Umělé materiály se často kombinují s nanočásticemi stříbra, které účinně likviduje bakterie a zabraňuje tak vzniku zápachu.

Aktuálním trendem je použití merino vlny. Je vhodná na dlouhodobější nošení a na těle je velmi příjemná. Nejběžnější jsou však stále syntetické materiály, případně kombinace obou těchto materiálů.

### **2 vrstva - střední, termoizolační vrstva**

Druhá vrstva oblečení plní funkci udržování správné tělesné teploty a to hned dvěma směry. Nejen, že brání úniku tepla, které se k této vrstvě dostává od spodní vrstvy oblečení, ale také chrání tělo před chladem přicházejícím zvenku. Zároveň by stejně jako první vrstva měla umět odvádět pot do dalších vrstev. Pokud už v teplejších dnech další vrstvu nemáte, druhá vrstva může být použita jako vrstva poslední a pot je tak odváděn do ovzduší.

Do druhé vrstvy můžeme zařadit například fleecové mikiny, svetry nebo roláky. Pokud se rozhodneme jen pro dvě vrstvy, pak roli druhé vrstvy může plnit také vesta nebo softshellová bunda.

Vhodným materiálem pro tuto vrstvu je technický fleece, který je lehký, dobře sbalitelný a skvěle schne a odvádí pot. Absolutní novinkou je extrémně prodyšný materiál zvaný Polartec Alpha. Naopak už osvědčenou stálicí je softshell s poněkud menší prodyšností.

### **3 vrstva - svrchní, ochranná vrstva**

Třetí vrstva nás chrání před nepříznivými vnějšími povětrnostními vlivy. Zejména pak před větrem, deštěm a sněhem. Pravděpodobně každý z nás už se někdy při výběru bundy setkal s označením 10 000 / 5 000. Co tato čísla znamenají a proč jsou pro výběr bundy, nebo jiné třetí vrstvy, tak důležitá?

Od třetí, poslední vrstvy požadujeme, aby byla větruvzdorná a nepromokavá. Přesně tuhle schopnost oblečení udává první číslo před lomítkem. Hodnota voděodolnosti a nepromokavosti udává v milimetrech výšku vodního sloupce, kolik vody bunda udrží, než začne prosakovat. Čím je tohle číslo vyšší, tím intenzivnější dešť bunda vydrží a udrží vás v suchu. Standardními hodnotami v dnešní době jsou čísla od 3 000 mm do 30 000 mm v závislosti na typu využití bundy.

V poslední době se z toho údaje stala věc, která by měla vypovídat o kvalitě bundy a spousta sportovců se chlubí a předhání, kdo bude mít tohle číslo vyšší. V extrémních podmínkách je samozřejmě důležité, ale v našich zeměpisných šířkách a se standardním využitím bundy klidně i pro vícedenní vysokohorskou turistiku nám bohatě postačí 5 000 mm, maximálně pak 10 000 mm. S takovou hodnotou si můžete být jistí, že zůstanete v suchu. To je důležité zejména proto, že voda vede teplo 42x rychleji než vzduch. Pokud jste mokří nebo máte mokré oblečení, je vám mnohem dříve zima. Z tohoto důvodu je požívání nepromokavé a zároveň prodyšné třetí vrstvy v chladnějších dnech extrémně důležité.

# NEJVÍCE TV ZÁBAVY JEN ZA 139\* KČ MĚSÍČNĚ!

**ZAŽIJTE AKCI I ROMANTIKU**  
U 12 FILMOVÝCH STANIC



**ODPOČIŇTE SI... DĚTI SE ZABAVÍ**  
U POHÁDEK ZE 12 DĚTSKÝCH STANIC



**FANDĚTE NAŠIM**  
U 10 SPORTOVNÍCH STANIC



**POZNEJTE NEPOZNANÉ**  
U 12 DOKUMENTÁRNÍCH STANIC



**ZÍSKEJTE NEJVÍCE STANIC ZA 139 KČ MĚSÍČNĚ A ZAPOMEŇTE CO JE TO NUDA!**

Zažijte s Lepší.TV pocit nekončící televizní zábavy a svobody. Sledujte pořady 132 televizních stanic až 100 dní zpětně, neomezeně je nahrávejte nebo si vyberte z 8636 filmů, dokumentů, pohádek a celých seriálů bez příplatku. Sledujte kdykoliv cokoli v televizi v obýváku nebo třeba v posteli na chatě. \*První tři měsíce máte Lepší.TV jen za 139 Kč měsíčně a poté za stále bezkonkurenčních 199 Kč měsíčně. První měsíc navíc **HBO s filmovými kino hity jako dárek.**

Zažijte i Vy radost z moderního sledování televize a získejte bez závazku svou Lepší.TV na [www.lepsi.tv](http://www.lepsi.tv)

**132**  
stanic

**100**  
dní zpětně

**1334**  
filmů

**HBO**  
dárek



**LEPŠÍ.TV**



Kvalitní bunda a dobře zvolená třetí vrstva by ale měla zvládat zpracovat přebytečné teplo a vlhkost, kterou k ní od těla odvádí nižší vrstvy oblečení. Tuto schopnost vyjadřuje naopak číslo za lomítkem. To udává hmotnost propuštěné páry za celý den. Udává se v gramech na metr čtvereční za 24 hodin. Nejběžnějšími hodnotami jsou čísla zhruba od 3 000 do 15 000 g/m<sup>2</sup>/24 hod. Stejně jako u voděodolnosti pak platí, že čím vyšší číslo je, tím je bunda prodyšnější. U profesionálních funkčních prvků se tak můžeme setkat až s hodnotou kolem 50 000 g/m<sup>2</sup>/24 hod. Oblíbenou se tak stala zkratka "nepropo" vyjadřující spojení slov nepromokavá a prodyšná.

Do třetí vrstvy řadíme kalhoty, bundy, větrovky nebo pláštěnky. Běžně se u těchto produktů budete setkávat s pojmy jako membrána, Gore-Tex nebo softshell. Jedná se o technologie nebo materiály, které je dobré znát.

Membrána zjednodušeně představuje extrémně tenkou vrstvu igelitu, která zvenku nepropouští vodu v kapalném skupenství a z vnitřku propouští vodu v plynném skupenství. Z popisu tedy vyplývá, že bývá součástí bund a oblečení spadajícího do třetí vrstvy.

Softshell je textilní funkční materiál, který zajišťuje částečnou voděodolnost a chrání proti větru. Odolnost vůči vzdušnému proudění je základní vlastností softshellových materiálů. Ty musí jako poslední vrstva vydržet hrubší zacházení a nebránit člověku v pohybu. Slovo softshell je odvozeno od soft-shell, což značí měkkou schránku. Název poukazuje na měkkost oblečení z tohoto materiálu, v kontrastu s klasickými materiály používanými na vnější vrstvu, tzv. hardshell, které reprezentuje například membránová gore-texová bunda.

Gore-Tex je nepromokavý materiál složený z tenké pórovité membrány z expandovaného polytetrafluoretylenu (teflon) zalaminovaný mezi jiné textilie. Taková membrána má více než 1,4 miliardy pórů na centimetr čtvereční. Každý pór je řádově menší než kapka vody, zároveň však mnohem menší než molekula páry. Tím se stává neprostup-

nou pro tekoucí vodu a zároveň přes sebe umožňuje výpar.

Veškeré výrobky obsahující goretexovou membránu musí projít náročnými zátěžovými testy, které zjišťují jednak jejich fyzickou odolnost např. proti přetržení nebo odírání a dále voděodolnost a paropropustnost. Goretexovou membránu nesmí ve svých výrobcích používat kterýkoliv výrobce oděvů, ale pouze ten, jehož výrobky splňují vysoké kvalitativní normy.

## 4 vrstva proti chladu

Čtvrtá vrstva je někdy uváděna jako doplněk ke klasickým 3 vrstvám. Jedná se v podstatě o vrstvu, kterou obléknete v okamžicích, kdy se razantním způsobem zhorší počasí, kdy zastavíte na delší pauzu a nechcete prochládnout, kdy začínáte stavět stan nebo když sedíte pod noční hvězdnou oblohou a začne vám být zima.

Spoustu lidí v tomto okamžiku napadnou klasické tlusté péřovky. Ačkoliv se peří používá stále, nyní jsou i bundy proti chladu lehce sbalitelné a lehké. Nevýhodou je špatná reakce na vodu a nízký vodní sloupec. Bunda proti chladu tak jednoznačně patří pod nepromokavou vrstvu. Tím se ochráníte jak před nízkými teplotami, tak přívaly deště.

## VNITŘNÍ ZÁSoby

Když máme správné vnější vybavení, je dobré se připravit na zimní sportování zevnitř. Jakými doplňky můžeme svému tělu dodat vzpruhu a potřebné vitamíny při sportu?

**Jaké kvalitní výživové doplňky je vhodné používat?** Výživové doplňky je vhodné konzumovat s ohledem na typ aktivity, který provozujete. Mezi obecné výhody užívání doplňků patří podpora regenerace, zvýšení výkonnosti nebo doplnění živin, minerálů a vitamínů z nevyváženého stravování.

Kulturisté a sportovci navštěvující fitness centra jistě znají kreatin nebo proteinové nápoje. S kreatinem je možné déle a intenzivněji trénovat. Zvyšuje výkony zejména v rychlostních sportech

a sportech zaměřených na maximální svalový výkon. Proteinovými prášky zase dodáme tělu dostatek bílkovin bez výrazného zvýšení kalorického příjmu. Jsou tedy univerzálnější a využívají je sportovci napříč mnoha odvětvími včetně těch držících dietu.

Mezi další velmi oblíbené doplňky patří ty obsahující vitamíny. Nejčastěji se snažíme doplnit vitamín C a u ženského pohlaví je velmi časté také železo. Skvělou potravinou pro sportování je paradoxně také hořká čokoláda, protože díky sacharidům je vydatným zdrojem energie. Navíc obsahuje kakao, jehož součástí je v malém množství i kofein s povzbuzujícím účinkem. Sacharidy je potřeba obecně doplnit hlavně po tréninku. Slouží k tomu kromě hořké čokolády i sacharidové doplňky výživy.

Moderním a oblíbeným doplňkem je aminokyselina BCCA. Její hlavní funkcí je zabránění spalování svalů při namáhavém cvičení a zároveň zlepšuje regeneraci svalů po cvičení. Velkou výhodou BCAA je rychlost vstřebání. Pro lepší regeneraci a jako prevenci proti únavě a vyčerpání se doporučuje doplňovat hořčík. Za stejným účelem je možné užívat ženšen. Ženšen svým působením snižuje únavu vrací vašemu tělu energii, zlepšuje fyzickou a duševní kondici a přirozenou obranyschopnost organismu.

Zásadním pravidlem ale je, že většinu z těchto látek je možné získávat a doplňovat vyváženou stravou. Doplňky stravy vám skvěle poslouží k doplnění toho, co vám chybí a co nedokážete přirozeně získávat ze stravy. Neměly by ale být vaší prioritou, ale jak sám jejich název napovídá, jen jakýmsi doplňkem vyváženého a zdravého stravování.

Kvalitní oblečení, dobré vrstvení a správná výživa nás při sportování v zimě podrží a díky nim podáváme lepší výkony. Rozhodně tyto aspekty neberme na lehkou váhu a zaměřme se na ně při zimním sportování.

Text: Pavlína Hamouzová,  
foto: Shutterstock.com



# ČESKY PĚŠKY



Společný projekt České podnikatelské pojišťovny a Klubu českých turistů má za cíl rozpohybovat veřejnost.

**Vydejte se s námi na 15 pochodů po České republice  
a hrajte o skvělé ceny!**

Více informací a registrace na  
**[www.ceskypesky.cz](http://www.ceskypesky.cz)**



# *Zimní péče o pleť:*

*Chladné počasí vyžaduje nejen odpovídající oblečení, ale také zvýšenou ochranu pro naši pleť, kterou tak jednoduše nezahalíme do pěřové bundy. Nejen samotný mráz, ale také náhlé změny teplot, přechod z tepla do zimy, a naopak a nízká vlhkost naší pleti škodí. Zvolit správnou péči však není jednoduché. Každý typ pleti má svá specifika.*

*Víte, jak na to?*





## PROČ JE BĚHEM ZIMY NUTNÁ ZVLÁŠTNÍ PÉČE O PLEŤ?

Kůže je největším lidským orgánem tvořícím přirozenou bariéru od okolních vlivů. V chladném období je pokožka vystavena nízkým teplotám, větru, někdy i slunci a častým změnám prostředí – často se převlékáme, vycházíme z tepla do mrazu a naopak. Především trpí náš obličej, rty a ruce. Teplotní změny v kombinaci s nepříznivým počasím pokožku vyčerpávají, dochází ke ztrátě elasticity a jejímu stárnutí. Nepomáhá jí ani suchý vzduch z radiátorů uvnitř budov, kvůli kterému hrozí pleť podráždění či dokonce popraskání. V místech, která nejsou chráněna a jsou tak vystavena nízkým teplotám, je zpomalen průtok krve. V chladu též klesá produkce mazových žláz, čímž dochází k vysušování pokožky. Výkyvy teplot mohou způsobit praskání krevních cévek. Při dlouhodobém působení nízkých teplot může dojít k trvalému poškození pokožky.

## HYDRATACE KLÍČEM K ÚSPĚCHU

„Základem je dostatečná hydratace – zjednodušeně řečeno ‚zvenitř i zvenku‘. I přesto, že přes zimu nepociťujete žízeň jako v horkých dnech, je důležité pitný režim dodržovat – střídat můžete třeba vodu a různé druhy čajů,“ radí odborník na pleť Ivana Lánová. V zimě je ideální voda vlažná. Můžete do ní přidat šťávu z citronu a ráno tak krásně nastartujete i svůj metabolismus. Bez dostatečného příjmu tekutin tělu nezbyvá voda pro výživu buněk pokožky, tělo je totiž při hospodaření s vodou nuceno zajistit nejprve ty nejdůležitější procesy. Pokožka se pak pomaleji obnovuje, ztrácí elasticitu a pleť je matná, vrásky výraznější a v celkovém dojmu přibývají léta. V zimě je vhodné pokožku promašťovat vícekrát denně. Vyměňte lehké krémy za hutnější a mastnější a hydratační krémy pou-



*Myslet si, že v zimě není potřeba pečovat o pleť je velkou chybou*

žívejte spíše na noc. Dehydrataci trpí i vlasy následkem přesušeného vzduchu v místnostech. Pokožka hlavy je

### OBLIČEJ – NEJCITLIVĚJŠÍ POKOŽKA

Je přirozené, že obličej si při venkovních procházkách příliš nezakrýváme a pleť je tak skutečně namáhaná. A při současném nošení roušek, kdy dochází k častému otírání látky o pleť, ji také snadněji dehydratujeme a mechanicky poškozujeme. Pleť je navíc vystavena vzduchu, který pod rouškami vydechujeme a ve kterém jsou přítomny i bakterie. Poté, co přijdeme domů a můžeme roušku odložit, je vhodné pleť odlišit a ošetřit vhodným přípravkem. Při výběru konkrétních přípravků je dobré poradit se s lékárníkem specialistou na dermokosmetiku, který vždy

pomůže vybrat produkt na míru konkrétnímu typu pleť. „Důležité je brát v úvahu typ pokožky – zda se jedná spíše o pleť se sklony k mastnotě, suchou pokožku či budeme bojovat s náznaky vrásek,“ vysvětluje Lánová. „Ve vyšších polohách je potřeba chránit pleť nejen před mrazem, ale také před škodlivými slunečními paprsky, které se navíc odráží od sněhové pokrývky.“

### RTY – VYHNĚTE SE PRASKLINÁM

Díky dostatečné hydrataci a ochraně rtů se můžete vyhnout jejich popraskání, loupání a pálení. Pomoci si můžete častějším používáním balzámu na rty, který bude fungovat jako štít proti mrazu.

### TĚLO – ŠUPINKY A DROLENÍ KŮŽE

I přes vrstvy oblečení je pokožka těla namáhaná podobně jako obličej. Mohou se tvořit šupinky suché kůže, docházet ke svědění a zarudnutí. „Ideální je použít hydratační krém vždy po koupeli či sprše, protože prohřátá pleť přípravek lépe vstřebává. Už samotný výběr sprchového gelu by měl odpovídat nárokům pleť,“ doporučuje Ivana Lánová.

### NEZAPOMÍNEJTE NA RUCI

Ruce v současné době trpí nejen mrazem a střídáním teplot, ale také potřebnou a častou dezinfekcí. Péči o ně bychom tak neměli podceňovat. „Při delším pobytu v mrazu nezapomínejte na rukavice a stejně jako s sebou nyní nosíte dezinfekční gel, přibalte také kvalitní vyživující krém“, doporučuje Lánová. Vedle pravidelného promašťování si můžete udělat i domácí zábal rukou.

### LEŽ A PRAVDA V PÉČI O VLASY

Vlasy se ještě nestihly vzpamatovat z letního „masakru“ a už je čeká další zatěžkávací zkouška v podobě mra-

# NEJLEPŠÍ DÁRKY

JSOU Z PŘÍRODY



Dopřejte sobě a svým blízkým  
špičkovou aromaterapeutickou biokosmetiku.

Potěší pokožku i smysly.



# Vlasům musíte dopřát regeneraci, jinak o ně budete přicházet



záků, vichru a nošení čepic. Jak o ně v nadcházejícím ročním období co nejlépe pečovat a kterým mýtům bychom neměli podléhat?

## **Kdo chce mít krásnou hřívu, nesmí nosit čepici**

### **LEŽ**

Ano, je sice pravda, že pod čepicí se vlasy rychleji mastí a může neblaze působit na vytvořený účes, zároveň však pokrývka hlavy křtici chrání před nepříznivými povětrnostními vlivy a chladem. A když máte zrovna „*bad hair day*“, snadno hřívu pod čepicí schováte... Pokud chcete přílišné maštění eliminovat, nezapomeňte však při vstupu do místnosti čepici či klobouk sundat, aby se vlasy nepřehřívaly a pokožka nepotila. A také nenoste příliš těsné čepice.

## **Na podzim vypadávají vlasy více**

### **PRAVDA**

Skutečně je možné, že v tomto ročním období budete na svém kartáči nacházet více vlasů, než tomu bylo v létě. Nemusíte panikařit – jedná se o přirozený cyklus, podobně jako například zvířata mění srst. Příroda zkrátka vlasy „*naprogramovala*“ tak, aby chránily pokožku hlavy před letními ostrými slunečními paprsky, na podzim pak dojdou do fáze, kdy se obměňují. Běžný počet vlasů, které za den člověk ztratí, je přibližně 50 až 100, v tomto období to však může být i více. V případě, že by úbytek

hřívy přetrvával, anebo byl enormní, poradte se s lékařem. Na vině mohou být také hormonální změny, onemocnění (např. alopecie) či stres.

## **Nemůžu nosit svetry, aby mi vlasy nelétaly**

### **LEŽ**

Některé svetry a čepice vlasy elektrizují, ale to neznamená, že musíte v zimě mrznout. Vznik statické elektřiny má na svědomí především tření umělých vláken. Snížit létání vlasů lze i používáním kondicionéru, který vytváří na jejich povrchu povlak a tím snižuje tření. Pomoci může také zábal z olivového oleje – vlasy nejen zpevní, ale i uhladí.

## **Vlasům škodí výkyvy teplot**

### **PRAVDA**

Silný vítr, dešťové kapky, které máčejí křtici, k tomu mrazíky, sníh... Vlasy zkrátka v podzimních a zimních měsících trpí. „Vlivem mechanického poškození pak slábnou, třepí se, lámou a ztrácejí lesk. Dobře jim nedělají ani výkyvy teplot, kdy z chladného počasí venku přicházíme do vyhřátých místností se suchým vzduchem,“ upozorňuje kadeřnice Martina Přívratská. Nezapomeňte jim proto věnovat potřebnou péči a dopřejte jim regeneraci.

## **V zimě je používání kulmy**

### **a žehličky zakázáno**

### **LEŽ**

Vysoké teploty vlasy opravdu poškozují

– přesto se nemusíte používání stylingových pomocníků jako je žehlička či kulma, anebo vysoušení fénem vzdávat! Volte však takové přístroje, které jsou k hřívě šetrné.

## **Podzimní „depka“ může ovlivnit i vlasy**

### **PRAVDA**

Psychická pohoda ovlivňuje celý organismus – a ani vlasy nejsou výjimkou. Silný stres může způsobit dokonce vypadávání vlasů nebo jejich šedivění. Ne nadarmo se při problémech říká: „*Já z toho snad zešedivím!*“ Podzimní splíny tak mohou opravdu zhoršit i zdraví vlasů. Snažte se proto zajistit tělu dostatek spánku i fyzickou aktivitu. Dopřejte si pravidelnou masáž hlavy, vyzkoušejte dechová cvičení, chodte na procházky do přírody... Zkrátka se udržujte v pohodě – a na vašich vlasech se to odrazí.

## **Kosmetické přípravky stačí**

### **LEŽ**

Používání přípravků v podobě vlasových masek, kondicionérů či výživových sér je samozřejmě prospěšné. Krásu a zdravý vzhled vlasů ovšem lze ovlivnit nejen zvnějšku, ale i zevnitř. Dbejte proto na pestrý jídelníček, čas od času si dopřejte detoxikační kúru a také své hřívě můžete pomoci doplňky STRAVY.

Foto: Shutterstock.com



**Posouváme péči  
o vaše vlasy  
o stupínek výš.**

Lenka Kašpaříková  
majitelka Clinical s.r.o.



Vlasové centrum a klinika zdraví

**První a jediná trichologická klinika v ČR**  
**Nejmodernější robotická transplantace vlasů**

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

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

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



# *Připravte se na Vánoce*

*Dali jste si předsevzetí, že letos budou v klidu? Ale už teď se hrozíte z toho, jak všechno stihnete? Udělejte si seznam, časový harmonogram a nezapomeňte do něj zahrnout také odpočinek. Poradíme vám, jak na to.*







**TIP** Jste-li kreativní, vyrobte vlastní univerzální dárek. Například domácí zavařenina v pěkném hávu udělá radost. Můžete uvařit domácí čokoládu, vyrobit bylinkový olej či ocet. A kreativní je například bonboniéra, do které místo čokoládových pralinek vložíte mince.

Pokud už vaše děti nevěří na Ježíška, můžete je zapojit do výroby. Takové dárky udělají dvojnásobnou radost.

## PEČENÍ

Tak kolik? Že vám tahle věta nahání osypky? Před Vánoce se mnohé hospodyňky předhánějí, kolik má která napečeno druhů. Nenechte se znervóznit. I tady si udělejte seznam. Zeptejte se členů rodiny, bez kterých druhů se neobejdou, které naopak oželí, vy si ujasněte, které na stole prostě nesmějí chybět třeba kvůli tradici... A pak už si jen naplánujte, kdy zaděláte těsto, kdy napečete, kdy naplníte a ozdobíte. A taky kde a jak dokonale uschováte.

Na začátku adventu zadělejte těsto na cukroví, které potřebuje důkladně uležet. Jsou to hlavně perníčky nebo zázvorky. Tři týdny před svátky upečte linecké, vanilkové rohlíčky nebo pracinky. V polovině prosince se můžete pustit do išlských dortíčků, ořechů a dalšího plněného cukroví. Týden před Vánoce pak přijdou na řadu makronky a nepečené cukroví. Nyní je také ideální čas na zdobení a promazávání. Dva dny před Štědrým dnem pak upečte vánočku.

**TIP** Zapojte děti. Možná máte před Vánoce výčitky svědomí, že se kvůli zaneprázdněnosti tolik nevěnujete dětem. Tak je zapojte do příprav. Ano, nebude jeden kousek jako druhý, nebudou tak vzhledné, ale dítětem ozdobený perníček jistě potěší třeba prarodiče. I když budete mít drobký asi po celé kuchyni, tak to za to stojí. Děti si osvojí nové dovednosti a kreativitu, strávíte společně intenzivní čas a ještě u toho zažijete spoustu legrace. A věřte, že vaše ratolesti na to budou vzpomínat i v hluboké dospělosti.

*„Vůbec nejdražší vánoční „stromeček“, který měřil přes 13 metrů, oslňoval návštěvníky luxusního hotelu Emirates Palace v Abú Dhabí v roce 2010. Samotný strom stál „jen“ 10 000 dolarů, výslednou částku 11,5 miliónu dolarů zavinily ozdoby.“*

Celý rok se na ně těšíme, ale nakonec si je nejsme schopné užít. Do posledního dechu se snažíme všechno stihnout, zaopatřit, uklidit, nakoupit dárky, napect horu cukroví. A jak to nakonec dopadne? Pořádek stejně dlouho nevydrží, nějaký ten dárek se stejně někde zatoulá a cukroví? Pravděpodobně nevydrží do Štědrého dne, pokud ho dokonale neukryjeme. A my se po sváteční večeři unaveně přesuneme k vánoční pohádce, u které nakonec vyčerpáním usneme.

Připomíná vám něco tento obrázek. Pojďme si to letos udělat jinak, lépe. Stačí si vzít tužku, papír, udělat seznam a pak už jenom odškrtnávat. Před začátkem adventu si vezměte plánovací kalendář nebo diář a rozvrhněte, kdy co budete dělat. Kdy začnete kupovat

dárky? Kdy péct cukroví? Kdo a kdy se postará o koupi vánočního stromečku nebo kapra? Plánujte a delegujte práce i na další členy domácnosti.

## DÁRKY

Než se vypravíte do obchodu, sepište si seznam lidí, které chcete obdarovat a co komu chcete dát. Jinak by se mohlo stát, že zapomenete třeba na tchyni nebo vzdálenou tetu, která má přijet na návštěvu. Skvěle poslouží i tzv. univerzální dárky, jako jsou všelijaké svíčky, kvetoucí čaje, kosmetický balíček, ručně vyráběné mýdlo apod. Jsou to drobnosti, které vždycky potěší. Můžete je vzít s sebou, až pojedete na návštěvu.



## Tak trochu jiné tyčové vysávání

S kloubem a bez kabelu  
vysaje snadno i pod gaučem

 **ecgelectro**



ECG VT 6220 2in1 POWER FLEX

[www.ecg-electro.eu](http://www.ecg-electro.eu)





## ÚKLID

Právě jste vytáhli z trouby poslední plech a rozhlédli se po kuchyni, která vypadá jako po výbuchu? I proto se doporučuje nechat úklid kuchyně až na samotný konec předvánočních prací, jinak byste splakali.

Nejlepší je, udržovat domácnost v pořádku po celý rok. Ne každému se to podaří nebo na některé práce a hloubkový úklid nezbývá čas ani energie. Před Vánoce si je ale neodpustíme. Ono nejen jehličí, františky nebo vanilka dělají Vánoce, Vánoce dělá i čistota a lesk.

Jak tedy na to, abyste vynaložili svou energii smysluplně? Stačí se držet pár bodů:

+ Uklízejte vždy každou místnost zvlášť. Nesnažte se strhnout všechno najednou. Naplánujte si, kdy se zaměříte na který pokoj. A jsme zase u našeho oblíbeného seznamu a harmonogramu.

+ Uklízí se odshora dolů, to znamená, že nejdříve utřete prach na skříních či poličkách, teprve pak luxujete a myjete podlahy.

**Ložnice** – kromě mytí oken a praní záclon vás čeká i luxování matrace. Nechte je důkladně vyvětrat. Utřete prach na skříních, lustru, poličkách i nočních stolcích. Omyjte a přetřete leštěnkou nábytek a dveře. Nakonec vyčistěte koberec nebo umyjte podlahu. Samozřejmě jsou také čisté povlečené peřiny.

**Obývací pokoj** – je hodně zátěžovým místem, protože v něm tráví nejvíce času celá rodina. A právě sem budou směřo-

vat návštěvy a jejich pozornost. Pokračujte stejnou technikou odshora dolů. Nejdříve tedy prach, a to i na každé vystavené dekoraci. Nezapomeňte také důkladně vyčistit sedačku.

**Koupelna** – ta vám možná dá zabrat. Je potřeba omýt obklady jeden po druhém. Nezapomeňte také na spáry. Vyleštěte zrcadla, proberte poličky a skřínky, vyházejte starou a prošlou kosmetiku. Vyperte textilie, předložky a vyčistěte a vydezinfikujte umyvadlo, vanu.

**Kuchyň** – ta přijde na pořad dne nakonec. Hodně zabrat dostala trouba, a tak ji po pečení důkladně vyčistěte. Proberte i kuchyňské skřínky, vyndejte nádobí, skříně vyčistěte od prachu, drobků atd. Umyjte sporák, linku, poličky... Vyperte ubrusy a veškeré textilie.

Už teď víte, že tak důkladný úklid nevládnete? Nevadí, zaměřte se na ty místnosti, kde budete přijímat návštěvy, kde budete slavit a trávit nejvíce času. Hlavní je tedy obývací pokoj, kuchyň, předsíň nebo toaleta a koupelna. Oblečení ve skříních vám nikdo lustrvat nebude. Na to budete mít čas na jaře. Utřete prach na povrchu, na viditelných místech, co jde, to naleštěte, lesk vždycky působí dokonale. Určitě ale vyperte záclony.

## VÝZDOBA

Máte naklizeno, napečeno, tak teď je ten pravý čas na výzdobu bytu. Vánoce klepou na dveře, tak zkontro-

lujte, jestli máte v dobrém stavu ozdobičky na stromeček, elektrické svíčky, svícny, zda máte dostatek prskavek, svíček a dalších dekorací. Na stůl dejte čistý, slavnostní ubrus a prostírání, do vázy naaranžujte chvojí, na stůl postavte vánoční hvězdu či jinou vánoční květinu. Byt ozdobte podle svého naturelu i vkusu. Někdo rád jen decentní výzdobu, někdo naopak potřebuje lesk Vánoc vnímat z každého koutu.

## RELAX

Všechno jste stihla, všechno jste dotáhla k dokonalosti, ale nezapomněla jste náhodou sama na sebe? Pamatujte, že tu správnou atmosféru dodají svátkům hlavně lidé. A tak dopřejte svým blízkým pohled na odpočatou a spokojenou mámu. Ne uhoneňnou, podrážděnou a otrávenou. A tak i kdybyste neměla všechno stihnout podle svých představ tak, aby to bylo tip top, najděte si čas sama pro sebe. Dopřejte si masáž, zajděte si s kamarádkou do bazénu nebo do sauny, vezměte rodinu na vánoční trhy a užijte si příjemné chvíle u svařáku, potěšte duši na vánočním koncertě, běžte s dětmi do lesa nakrmit zvířátka nebo vyrazte načerpat inspiraci za hranice. A pokud se vám nechce po tom všem vytáhnout paty z bytu, nevadí. Dejte si nohy nahoru, pusťte koledy a udělejte si malou ochutnávku toho, co jste napekla. Zasloužíte si to.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com

# EROTIC CITY<sup>®</sup>

## Erotic City

- je největší síť prodejen s erotickým zbožím v ČR a SR
- většina prodejen v obchodních centrech



SOTER RED  
erekční kroužek



LORETA  
erotická košílka



WOMANIZER PREMIUM  
stimulátor klitorisu



PYRHUS  
duální vibrátor



ARCWAVE ION  
masturbátor Pleasure Air



ALIKI  
venušíny kuličky

## Erotic City

- odborné poradenství kvalitně proškolené obsluhy
- tisíce spokojených zákazníků
- výběr z širokého sortimentu

## Erotic City

- rezervace zboží na prodejně, po telefonu i na e-shopu
- dlouhodobé slevové akce
- kvalitní záruční servis

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



*Darovat můžete i radost*



*Ačkoliv se na to mnohdy snažíme nemyslet, tak tady zase máme za chvíli Vánoce. A s nimi problém. Co nakoupit, abychom udělali radost svým blízkým? Copak s dětmi, s těmi si ještě obvykle poradíme. Co ale vybrat ostatním?*





## DARUJTE ZÁŽITEK

Dávno pryč je doba, kdy pod stromčkem musela být hora krabic a čím byla vyšší, tím lépe. Dnes stačí i malá obálka, která ovšem přinese hodně radosti. Darujte svým blízkým nevšední zážitek. Něco, co si běžně nedopřejí, ale co jejich život rozhodně obohatí.

## NEJPRVE TROCHA ADRENALINU...

### Zorbing

Chce váš milý prožít opravdu něco nevšedního? Potom mu darujte průhlednou poukázku, která mu umožní nechat se připoutat uvnitř koule o vnějším průměru 3,2 m a spustit ze svahu. Přesně tohle je totiž zorbing! Pro otrlejší lze být nepřipoután a během jízdy uvnitř běhat, klouzat nebo se jen tak válet.

### Kurz potápění

Pokud už má váš partner dost všech těch lidí okolo, dopřejte mu trochu podmořského ticha. Díky vám se může stát potápěčem a získat mezinárodně



uznávaný certifikát OWD - Open Water Diver. Po skončení kurzu jistě neodolá krásám úžasného podvodního světa.

### Vyhlídkový let balómem

Dopřejte svým blízkým vyhlídkový let

balómem, při kterém zažijí pocit prvních vzduchoplavců letících tiše ve výšce tažných ptáků. Po svém prvním vyhlídkovém letu balómem budou navíc podle zvyku slavnostně pasování šampaňským do šlechtického stavu, jak se sluší a patří

### Tandemové seskoky padákem

Dárek v podobě tandemového seskoku padákem je POUZE pro ty, kteří se nebojí zažít něco opravdu extrémního...! Výskok ve výšce 4 km nad zemí, až 1 minuta volného pádu v rychlosti přes 200km/hod, 6-8 minut letu padákem a na závěr hladké přistání zpět na leštišti. Vše je možné zachytit i na videonahrávce.

### Vyhlídkový let - Praha a okolí

Kdo by si nepřál proletět se Cessnou 150 nad nejnámějššími hrady a impozantními scenériemi v okolí Prahy nebo si vymyslet svou vlastní trasu a prohlédnout si svá oblíbená místa z ptačí perspektivy.

## NĚCO PRO ZDRAVÍ A KRÁSU...

### Masáž lávovými kameny

V dnešní době shonu a spěchu si jistě vaši blízcí užijí masáž celého těla horkými kameny z hlubin země a uvolní se díky teplu, které se postupně rozlévá po celém těle. Dopřejte jim energii, která přichází z lávových kamenů.

### Relaxační pobyt

Pokud je masáž málo, co takhle darovat partnerovi tři dny, které budou patřit



*Myšlenka obdarování dárky o Vánocích se zrodila již ve středověku. Dárky upevňují mezilidské vztahy a především ty rodinné.*





CENTRUM  
**BABYLON**



**FUNPARK**  
POUKAZ NA VSTUP — 1 OSOBA



**WELLNESS**  
POUKAZ NA VSTUP

JEDNA NOC VE DVOULIŽKOVÉM  
S NEOMEZENÝM VSTUPEM DO WF

**LASER**  
POUKAZ NA VSTUP

**ZÁŽITKY PRO  
CELOU RODINU**

AQUAPARK, FUNPARK,  
LASER GAME, WELLNESS, ...

**ONLINE  
10%  
SLEVA**

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





jen jemu. Dopřejte mu pobyt v luxusním prostředí lázní, kde mu nabídnou různé druhy masáží, ale i spoustu dalších skvělých procedur.

#### **Relaxace v solné jeskyni**

Jezdíte k moři kvůli jeho blahodárným léčivým účinkům? Nemusíte, to samé mohou vaši blízcí prožít v solné jeskyni, kde 45 minutová kúra odpovídá 2-3 dnům stráveným u moře! Poznejte léčivou sílu solné jeskyně z Mrtvého moře.

#### **Hubnutí na míru**

Jistě mnozí z vaší rodiny budou mít po Vánocích problémy s nadbytečnými kilogramy. Tím spíše je potěší den zaměřený na hubnutí. Obvykle probíhá tak, že po příchodu do luxusního centra je čeká skvělá lymfodrenážní masáž, dále bude následovat detoxikační zábal z mořských řas. V programu je zahrnut i denní vstup do sportovního klubu, kde mohou využít moderní posilovny, lekcí aerobiku, jógy atd. Na úplný závěr si mohou vychutnat relaxaci v sauně a páře.

#### **Proměna u fotografa**

Kdy by nechtěl být chvíli někým jiným.

Dopřejte svému partnerovi pocit celebrity nebo top-modelky, které se věnuje tým vizážisty, stylisty a fotografa, jejichž hlavním cílem je proměnit ho a zvěčnit jeho krásu na fotografiích v kvalitě a úrovni odpovídající titulním stranám předních časopisů.

#### **Beauty salón - vizážistka, manikúra, masáže**

Krásným dárkem by mohl být i relaxační pobyt v luxusním beauty salonu, kde je možné nechat se rozmazlovat zkušenými profesionály z oblasti kosmetiky, manikúry a masáží. Vaši blízcí se potom jistě budou cítit odpočatí, krásní a sebevědomí.

#### **Pivní lázně**

Lázně jsou skvělá věc, ale pivní lázně - to je něco! Představte si, že ležíte v pivovaru ve vaně plné piva a ještě k tomu tento zlatavý mok popijíte. Jistě jde o krásný zážitek, který můžete zakončit příjemnou masáží. Pivní lázně pro jednoho i pivní lázně pro dva, to je to, co vašeho partnera jistě potěší.

## **TROCHA ROMANTIKY:**

### **Romantický víkend pro dva zamilované**

V překrásném koutu přírody, nejlépe na statku plném ušlechtilých koní zažijete romantický víkend pro dva plný příjemných chvil. Večeře při svíčkách, snídaně do postele, projížďka s dvojsprežím a piknik v trávě... Není to nádhera? Co víc by si mohl váš milovaný přát?

### **Plavba Prahou po Vltavě na historické jachtě**

Prezidentský luxus jednoduše není pro všechny. Váš partner ho ale může zažít na palubě historické jachty z 30 let minulého století při projížďce centrem naší stověžaté Prahy.

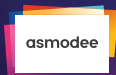
## **ŠPETKA UČENÍ..**

### **Kuchařský kurz - kurz vaření**

Je váš přítel milovníkem dobrého jídla a chce se o tajemství vaření dozvědět něco víc? Nebo je úplný začátečník a potřebuje poradit, jak na to? Potom se prostřednictvím kurzu vaření může ponořit do světa rozmanitých chutí

# Nechte se unášet na vlnách fantazie!

Příkrásně ilustrovaná hra s jednoduchými pravidly  
a principem hraní, díky kterému si zábavu s hrou užije naprosto  
každý napříč všemi věkovými kategoriemi.



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





a vůní, kterým ho provede profesionální kuchař.

#### **Golf s trenérem**

Chtěl by někdo z blízkých proniknout do tajů hry golfu a zjistit proč dnes tolik lidí láká právě tento sport? Naučit se nebo si zdokonalit techniku, jak odpálit míček přesně tam kam potřebuje? Profesionální trenér mu v tom pomůže.

## **DARUJTE NĚCO PRO POTĚŠENÍ**

Pokud je pro vás obálka s kartičkou přece jen málo a dáváte přednost hmotnějším darům, i pro vás máme pár tipů. Některé tradiční, jiné originální...

#### **Originální ručně malované kravaty**

Již vás nudí nosit neoriginální doplňky? Jste naštvaní, když v práci zahlédnete stejnou kravatu, jakou nosíte? Nechte

se obdarovat ručně malovanou kravatou, nebo ji naopak darujte vy někomu pro radost. Moderní a úspěšný muž musí být originální a tento dárek to heslo naplňuje.

#### **Golfový set pro začátečníky**

Vždy to začíná nevinně - první golfovou holí... předmětem, který se, ať už golfu propadnete nebo ne, prakticky nikdy nevyhodí - naopak, vždy se umístí na



důstojné místo. Co říkáte, bavilo by vašeho partnera hrát golf?

#### **Pozemek na Venuši**

Venuše jako symbol ženství, Venuše jako planeta. Získejte pozemek na této planetě opředené mnoha pověstmi a náboženskými symboly. Darujte tak velice neobvyklý dárek.

#### **Lunární pas**

Kupujte vesmírné pasy a staňte se

opravdovým občanem vesmíru. Pakliže jste již majitelem pozemků ve vesmíru, jistě budete potřebovat i vesmírný pas. Co takhle přidat ho svému partnerovi k jeho planetě...

#### **Inteligentní plastelína**

Uvolnění a relaxace - to je práce pro Inteligentní plastelínu. Natahuje se jako žvýkačka, skáče jako míč, trhá se jako papír, třští se jako porcelán, mění



barvy, svítí, přisává se k magnetu. Inteligentní plastelína je ideální proti stresu, je to bláznivá hračka do kanceláře i do domácnosti, ideální vánoční dárek.

#### **Parfém**

Kvalitní parfém potěší jistě každého. Je ale třeba nejdříve zjistit, jakému druhu vůně dává váš milovaný přednost. Zda se mu líbí spíše svěží květinová vůně, či smyslná kořeněná...

#### **Designové skvosty**

Mnohý z vašich blízkých jistě ocení některý z krásných designových kousků, kterými si vyzdobí svůj byt. Může jít o originální vázu, zajímavé hodiny, nádobí, či jiný bytový doplněk.

#### **Šperky**

Šperky již klasicky k Vánocům patří. Hitem těch letošních jsou třeba dárkové sady, které obsahují brilantový prsten, hodinky s drahými kameny a kabelku. Pro muže potom přicházejí sady, které místo kabelky nabízejí luxusní diář či pero.

#### **Luxusní doplňky**

Vaši blízcí jistě ocení i další luxusní doplňky, jako brýle, čepici s šálou, cestovní kabelu či originální pásek. Pokud vše navíc bude korespondovat se vším, máte jistě bod navíc.





## TIPY PRO DĚTI

V případě hraček je třeba nepodlehout na pohled líbivým předmětům, které vyluzují různé zvuky, blikají a provádějí dokola jakési mechanické pohyby. Ty od dětí vyžadují jen malou interakci a děti velice rychle omrzí. Vhodnější jsou hračky, které probouzejí dětskou fantazii a na dlouho si získají jejich pozornost.

### V jednoduchosti je krása

Pro malé děti jsou ideální hračky s jednoduchými tvary a liniemi, které jim umožní s hračkou lehce manipulovat. Zároveň by měly podněcovat a rozvíjet rozumové i pohybové dovednosti dítěte. Například klasické dřevěné kostky s potiskem nebo puzzle dítě nejen zabaví, ale také rozvíjejí jejich osobnost. Sestavování obrázků podporuje jejich

představivost i prostorové vnímání a při jejich skládání si děti procvičují jemnou motoriku. Vhodně zvolené obrázky jim také pomáhají poznávat okolní svět. Navíc dřevo i karton jsou zdravotně nezávadné materiály i pro malé děti, které svět často prozkoumávají ochutnáváním.

### Největším dárkem je čas strávený společně

Tuto jednoduchou podmínku splňuje prakticky každá stolní hra. Ta by měla obsahovat prvky napětí, rozvíjet paměť, strategické myšlení a umění taktizovat. Měla by podporovat určitou míru zdravé soutěživosti, protože vyhrát může jen jeden. Tím současně může posilovat i emotivní vazby ve skupině. Ze hry by mělo vyplynout, že spolupráce je výhodnější než nelítostný konkurenční boj – já nebudu škodit tobě, ty nebudeš škodit mně.

## TIPY PRO ŽENY

Pokud chcete ženě udělat skutečně radost, kupte jí něco pro ni, ne pro všechny. Pro ni, znamená něco sexy, něco milého, něco voňavého, jistě ne ale nový friták...

### Sexy prádélko

Určitě nic nezkazíte hezkým sexy prá-





náš tip

## ČESKÁ AUTÍČKA S UNIKÁTNÍM SYSTÉMEM VÝMĚNY NÁSTAVEB PODPORUJÍ ROZVOJ JEMNÉ MOTORIKY

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

### HRAČKA S OČENĚNÍM ODBORNÍKŮ GRAND PRIX

Jednou z hraček firmy EFKO jsou autíčka MultiGO, která jsou opatřena zajímavým systémem výměny nástaveb. Ten dětem umožňuje jednoduchým pohybem přetvořit nákladní auto na jeřáb nebo na bagr či cisternu a podobně. Zábavnou formou si tak procvičují jemnou motoriku. Za patentem stojí zkušený český hračkářský designér Miloš Hába. Systém MultiGO získal ocenění GRAND

PRIX odborné poroty veletrhu FOR TOYS. Výrobce nabízí různé velikosti a kombinace nákladních autíček a traktorů. Sety určené pro děti od tří let navíc obsahují i postavičku legendárního Igračka a tvoří tak ucelený herní prvek. Nástavby lze také dokupovat samostatně. Těší nás, že

jsme narazili v záplavě různých hraček na českého výrobce, který na náš trh přináší promyšlené produkty s přidanou hodnotou. Kladně hodnotíme také festovní provedení aut a jejich funkční prvky. S čistým svědomím můžeme MultiGO doporučit jako vhodný dárek dětem od 2 do 6 let.



Systém MultiGO lze zakoupit na stránkách výrobce [www.efko.cz](http://www.efko.cz)



dlem, noční košilkou, nebo třeba krajovým župánkem. Těchto drobností nemá žena nikdy dost a ideálně je potřeba v několika barvách. Pokud se vám podaří zacílit na módní set košile se župánkem, případně spodního prádla se župánkem, nemůžete prohrát.

#### **Hezký šperk či kabelka**

Ani se šperkem, či kabelkou nešlápnete vedle. Set náušnic, či náhrdelníku ozdobí každou ženu a kabelku potřebuje na každý den, ke každým botám v každé barvě... Takže můžete vybírat...

#### **Kosmetické dárkové balíčky**

Většina značek disponuje širokou nabídkou dárkových balíčků, kterými zaručeně uděláte radost každé ženě. Dárkové kazety a kosmetické taštičky obsahují různé kombinace přípravků z celého portfolia, obvykle nabídnou mnoho variant výrobků, především s tělovou a vlasovou kosmetikou, deodoranty, ale i dalšími produkty pro péči o ženskou krásu.

#### **Tipy pro muže**

Pokud nepatříte mezi ty, kteří nadšeně nadělují ponožky, či ale hledáte něco,

co muži opravdu ocení, zbystřete. V poslední době muži rádi dostávají zážitkové dárky.

#### **Výlet za exotikou**

Pokud máte ve svém okolí nadšené cestovatele, kteří rádi objevují nové země a destinace, uděláte jim jistě radost voucherem na cestování. Co si pod tím představit? Prakticky cokoliv. Vouchery na cestování jsou velmi zákaznický oblíbené, protože se sám obdarovaný může rozhodnout, kam poletí nebo kde bude na své cestě bydlet. Voucher lze využít i na poznávací zájezd, Eurovíkend, cestovní pojištění či vízové služby.

Se zvyšujícím se zájmem o cestování roste i jistota, že se trefíte voucherem do vkusu a uděláte nefalšovanou radost. Pokud patříte mezi vášnivé cestovatele, určitě se nebojte zmínit, že i vám by udělalo poznávání zahraničí radost. Pořizování vánočních dárků a jejich následné rozbalování tak může být konečně příjemnou aktivitou.

### **TIPY PRO RODINU**

A na závěr ještě pár tipů nepříliš romantických, ale o to více potřebných

#### **Čistička vzduchu**

Není nic lepšího než mít doma čistý vzduch v optimální kondici. A letos už to opravdu nebude žádný problém ... Tedy pokud jako jeden z praktických dárků pořídíte čističku vzduchu. Ideálně vyberte tu, která disponuje také lampou s UV zářením, díky které dokáže zlikvidovat škodlivé bakterie, viry a plísně a ionizátorem, který pomocí elektrického výboje zvyšuje množství iontů ve vzduchu a tím přispívá k jeho lepšímu čištění. Praktický je i časovač s nastavením nepřetržitého provozu nebo chodu na 2, 4 a 8 hodin.

#### **Lis na ovoce a zeleninu**

No řekněte, dokážete si představit lepší dárek pro milovníky zdravého životního stylu? Zpracujete s ním ovoce, zeleninu, rybíz a pomůže vám při výrobě studených dezertů, smoothie, domácího burákového másla, ale i zeleninových karbenátků nebo zdravých zeleninovo-ovocných chipsů a müsli tyčinek.

Iva Nováková,

foto: Shutterstock.com



## HRY PRO ROZVOJ UŽITEČNÝCH DOVEDNOSTÍ DĚTÍ VÁM PŘINÁŠÍ PIATNIK

Unikátní řada vzdělávacích her pro nejmenší - italská značka Lisciani - přináší pestrobarevné hry pro děti od 1 roku po předškoláky, které je zabaví a naučí novým dovednostem.

Vzdělávací centrum Lisciani se více než 40 let úspěšně zabývá způsoby učení dětí. Působí v něm vysokoškolský učitelé a vedoucí osobnosti z oborů pedagogiky a dětské psychologie. Vytvářejí hry, které efektivně a zábavnou formou pomáhají dětem získávat užitečné dovednosti a rozvíjet jejich intelekt. Hračky špičkové kvality jsou vynikající didaktickou pomůckou pro učitele i rodiče.

Centrum založil učitel Giuseppe Lisciani, který byl vyznamenán za svoji práci v oblasti vzdělávání medailí za zásluhy. Každý rok se také konají setkání stovek učitelů, zástupců vedení škol a odborníků na otázky vzdělávání a vydavatelství, aby vzájemně sdíleli své zkušenosti.

Skupina Lisciani je základnou pro rodiče pedagogů, kteří podporují naučné aktivity, hravé a současně podněcující rozum. Kromě vysoké vzdělávací hodnoty mají hry Lisciani ještě jedno plus - jsou vyrobeny z pečlivě vybraných materiálů, šetrných k životnímu prostředí.

Hry se člení na 2 skupiny: BABY pro batolata a skupinu her pro předškoláky.

V první skupině najdete hry pro procvičení základních tvarů, uchopovacích schopností, hry trénující rozeznávání stejných barev a třeba i zvířátek.

Hry pro předškoláky přinášejí dětem první procvičování písmen a čísel a také první slovíčka z angličtiny a němčiny.



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

INZERCE

## dresy & trička

pro fanoušky i hráče **FOTBAL-DRESY**  
[www.fotbal-dresy.cz](http://www.fotbal-dresy.cz)

**VÁNOČNÍ AKCE SLEVOVÝ KUPON FD2021**

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



## V BOJI PROTI VIRŮM ZKUSTE PELARGONII

Trápí vás nachlazení, kašel nebo bolest v krku? Velká část onemocnění horních cest dýchacích je způsobena viry, na které není určena antibiotická léčba. Vyzkoušejte proto účinné perorální kapky Kaloba s unikátním složením. Tento přírodní lék s obsahem vysušeného extraktu z kořene Jihoafrické pelargonie se používá ke zmírnění příznaků při onemocnění horních cest dýchacích či k léčbě akutního zánětu průdušek. Začněte užívat kapky dle doporučeného dávkování co nejdříve a dopřejte si zároveň i klid na lůžku. Jen tak může nemoc odeznít rychleji a s mírnějším průběhem. Rostlinný léčivý přípravek mohou užívat dospělí, dospívající a děti od 1 roku. K dostání je také ve formě tablet či jako sirup.



## CHLADIVÁ ÚLEVA S CBD!

Potřebujete ulevit namáhané pokožce? Vyzkoušejte nový Wobecare Active CBD krém, který je vhodný pro masáž pokožky, např. v oblastech namáhaných zad, kloubů a svalů. Tento kosmetický přípravek obsahuje unikátní kombinaci bylinných výtažků a vysokého množství CBD. Kanabidiol, zkráceně CBD, se získává z konopí a pro své účinky přitahuje stále větší pozornost. Na rozdíl od známějšího THC není návykový, ani psychoaktivní. Krém obsahuje ověřené bylinné výtažky z arniky a kostivalu pro zklidnění či mentolu a kafru pro okamžitý chladivý účinek. Poznejte sílu CBD i Vy!



## „KOUZLO VÁNOC“

„Kouzlo Vánoc“ je hra, díky které si s rodinou užijete plno zábavy a té pravé vánoční atmosféry. Pomozte společně Marii a Josefovi dostat se do Betléma. Cestou budete plnit různé úkoly a dozvíte se zajímavé věci o Vánocích. Kdo dokáže předvést vánoční koledu? Kdo připraví ten nejlepší vánoční nápoj? Víte, proč k Vánocům patří vánoční stromček? A co všechno víte o vánoční hvězdě? Vyhrává ten, kdo přinese Ježíškovi nejvíce darů, které poztráceli Tři králové a nepozorní pastýři. „Kouzlo Vánoc“ vám příjemný čas adventu a vánočních svátků. Stane se inspirativní a stmelovací aktivitou při setkáních s užší i širší rodinou. Hra je určena pro 2 a více hráčů všech generací.



EAN: 8594185199885  
Doporučená cena: 790 Kč

[www.familium.cz](http://www.familium.cz)  
[www.babickarstvi.cz](http://www.babickarstvi.cz)

Aby byl dárek opravdu osobní, musí oslovit smysly a vyvolat vzpomínky. Právě takovou moc mají parfémy.

Vždyť čich nás dokáže během okamžiku přenést na místa na druhém konci světa a umí nás vrátit v čase.

Věnujte o letošních Vánocích voňavou hru s imaginací značky Asombroso by Osmany Laffita. Potěšit můžete ženy i muže.



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

LOVI



## Dudlíky Stardust pro starší děti

Maminky, už jste objevily kouzlo a típýt prémiové kolekce dudlíků Stardust značky LOVI? Silikonové dudlíky byly vytvořeny ve spolupráci s neurologopedy, aby byl zajištěn zdravý vývoj zoubků i dásní miminka. Dynamická gumička nenarušuje sací reflex vašeho dítěte. V designové krabičce najdete vždy dva zářící dudlíky a mimo standardní velikosti se nyní můžete nově těšit také na žádanou velikost 18m+ pro starší děti. Silikonová gumička dudlíku je silnější a odolná proti dětskému kousání, což je právě v tomto věku velmi důležité. Dopřejte i své hvězdičce Stardust...

[facebook.com/slaskouLOVI](https://www.facebook.com/slaskouLOVI) [instagram.com/lovi\\_cesko](https://www.instagram.com/lovi_cesko) [www.lovibaby.com](http://www.lovibaby.com) LOVI Česká republika

## AVIRIL DĚTSKÝ KRÉM

Pomáhá s péčí o jemnou dětskou pokožku tak, aby se miminko cítilo jako v bavlnce. Heřmánek vytváří jemný film a tím ji chrání před zarudnutím a svěděním. Přináší citlivé pokožce vláčnost, jemnost a propůjčuje jí jemnou vůni.

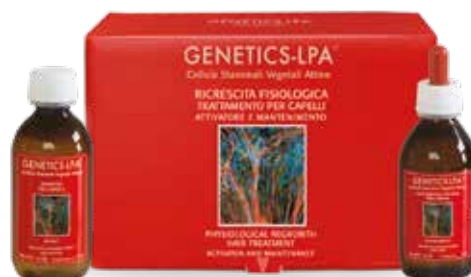


## LEGO DUPLO 10874 PARNÍ VLÁČEK

Užijte si spoustu zábavy s LEGO® DUPLO® vláčkem s motorem s technologií Push & Go, ovládacími prvky pro ovládání vláčku, vlakovým nádražím, sklápěcím nakladačem uhlí, 2 DUPLO figurkami a figurkou zvířátka.



**Genetics-LPA regenerační tříměsíční kúra** na vlasy s anti-aging účinkem obsahuje kmenové buňky rostlinného původu, které podporují růstový proces vlasového folikulu. Genetics-LPA přináší šanci i pro klienty po chemoterapii.



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

**LIBOVÁNÍ V KUCHYNI**

*Sladké pečení tří generací*

**Tři generace, tři Libušky, spousta sladkých dobrot**

Rádi vzpomínáte na pečení našich babiček, kdy na stole byla připravená mramorová bábovka, buchty nebo báječné linecké? Pamatujete na retro dobu našich maminek, kdy se pekly rychlé moučníky, tvarohové řezy a jablčné záviny? Zajímáte se zároveň o moderní cukrařinu a rádi byste si chtěli vyzkoušet napéct makronky, tartaletky nebo „nahé“ dorty? Tak otevřete stránky této třígenerační kuchařky tří Libušek z Libiny a začněte přemýšlet nad tím, do čeho se pustíte jako první.



**BOŽSKÁ KUČAŘKA 2**

**Testováno na dětech od 3 do 18 let.**

Na jaře ředkvičky, na podzim jablka a švestky přímo ze stromu. V zimě zásoby kořenové zeleniny, brambory a zelí. A léto? To je plné hojnosti. Dozrávají rajčata, mrkev, hrách a všechno možné ovoce. Recepty v nové Božské kuchařce využijete po celý rok. Budete potřebovat běžně dostupné suroviny, které seženete v každém obchodě nebo na trhu. Ani v tomto pokračování nečekejte žádné složité postupy a hodiny v kuchyni, většinu jídel připravíte do 30 minut.



**STROM SPLNĚNÝCH PŘÁNÍ**

Jane se podařilo prorazit jako investigativní novinářka. Její přítel Simon se ale nedokázal smířit s tím, že je úspěšná a práci se věnuje víc než jemu. Blížící se Vánoce jí jen připomínají, že zůstala úplně sama. Její šéfce je jasné, že by potřebovala změnit prostředí, a tak jí vyšle do Norska na cestu organizovanou pro zástupce tisku a blogery. Má napsat článek o tradici, která se váže k úniku norského krále před nacisty. Za to, že mu Anglie poskytla azyl, posílá Norsko každý rok vánoční strom do Londýna. Na Jane čekají fjordy, norská zima, luxusní hotely a skvělé jídlo. A také pár zajímavých mužů, jeden starý příběh a rada: Když vás potká láska, chytněte ji a pevně držte!



**NĚKDY JE HEZKÉ, ŽE MĚ MILUJEŠ**

Chloé a Constance jsou výborné kamarádky, i když jsou každá úplně jiná. Co ale mají společné, je láska ke knihám, rodinné kořeny v Marinzaku a žalostný milostný život. Osmadvacetiletá atraktivní Chloé se nedokáže zbavit citové závislosti na svém expříteři, který je zároveň jejím nadřazeným a má se brzy ženit.



Chloé je dokonalá Pařížanka: příliš hubená, příliš kouří a příliš pije. Od svého rozchodu má zlovyk vymetat noční podniky a navazovat vztahy na jednu noc, které mají jediný účel – dát jí zapomenout. Constance, věčná romantička, teď už dlouho nezadaná, má ráda Jane Austenovou a čeká na svého pana Darcyho, který je ale stále v nedohlednu.

**BÁJEČNÝ ČAS ŽIVOTA**

Šestadvacetiletá Erin má všechno, o čem kdy snila – skvělou práci, milujícího snoubence a nejlepší kamarádku, na kterou se může vždy spolehnout. Nebo si to aspoň myslela, než snoubence a kamarádku přistihla spolu v posteli. Její život je v troskách a ona se rozhoduje od něj odstříhnout a přestěhovat se jinam.



Osmasedmádesátiletá Lydia, otrěsená z náhlé ztráty manžela, krátce po jeho smrti zjistí, že jí nejen zdaleka nefialá všechno, ale navíc jí zanechal v ochromujících dluzích. Aby byla schopna splatit, rozhodne se pronajmout jeden z pokojů svého domu. A tak se seznámí s Erin.

**ŠTĚDRÝ BYLINÁŘŮV ROK**

Láká vás obout si sedmimílové 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. Kvetě tam mateřídouška a voní tužebníkem, rozmáhá se máta i fialový kostival. A v každé roční době se takové místo mění. Na jaře bzučí a hřívá všemi barvami, aby pak přešlo v uvážlivé letní zrání, barevný podzim a poklidnou zimu.



**KDYŽ NENÍ ČAS NA SMUTEK**

**35+1 hřejivých příběhů z těžkých časů COVIDU**

Dotkla se každého z nás, změnila náš pohled na život, změnila naše vnímání. Doba covidová prověřila naše vztahy, ale i vztah sama k sobě. Mnozí z nás propadali beznaději. Oni jí dokázali čelit. Na beznaděj, strach či paniku neměli čas. Intenzivně pomáhali tam, kde bylo potřeba.



Svým postojem dokázali inspirovat, motivovat a dodávat sílu, které sami často neměli nazbyt. Věříme, že hřejivé příběhy odvážných lidí vnesou i do vašeho života radost a přesvědčení, že to s tím naším světem není tak špatné. Možná ve vás vyvolají dojetí, možná vám vykouzlí úsměv na tváři. Nechte se pozvat do světa, kde dobro stále vítězí.

**DIÁŘ PRO VNUČKU**

*Zcela unikátní vyznání lásky a obdivu všem babičkám od spisovatelky Michaly Jendruchové formou praktického interaktivního diáře*



Diář vychází v nadstandardním dárkovém grafickém provedení, které vás přehledně provede následujícím rokem a zároveň pomůže zaznamenat vzpomínky na vaše blízké. S pomocí nejruznějších interaktivních návodů a technik je možné se i leccemu přiučit. Dozvíte se například, jak ušít zástěru, vyrobit svíčku ze včelího vosku nebo složit origami velikonočního králíka a mnoho dalšího.

**TO PRŠÍ MOŘE**

**Nechte si vyprávět nelehký příběh o bolesti, strachu, bezpodmínečné lásce a o otázkách a odpovědích, které se všichni snažíme v životě najít.**

Napínavé psychologické drama jedné zdánlivě obyčejné rodiny, ve kterém autorka umožní čtenáři nahlédnout do křehkých duší, osudů a životů, které jsou tak podobné těm co žijeme. S lehkostí sobě vlastní vypráví nelehký příběh o pocitech. O bolesti, o nedorozumění, o strachu, o bezpodmínečné lásce, o otázkách a odpovědích, které se všichni snažíme v životě najít. O naději.



**HAFANI 2 MADLA, JÁ A ĎAS**

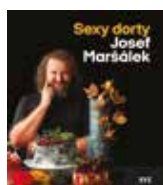
Humorný příběh soužití novinářky Rózy a labradora holky Madly dostává nový rozměr. Kočičí rozměr. Róza váhá. Ustojí další porci všudypřítomných chlupů v bytě a fakt, že kočka je na rozdíl od psa 3D, tedy že se nepohybuje jen po ploše, ale neustále šplhá někam vzhůru? Těžko, myslí si její syn. Neměla by si do života přibrat spíš nějakýho chlupa než kočku? Rozhodně měla, myslí si její kamarádka. A k čemu potřebuje drzou a ukecanou kočku, když už má doma hodnýho psa? K ničemu, myslí si ten pes.



**SEXY DORTY**

**Originální chutě a výjimečná podívaná ve smyslném provedení mistra cukráře**

Jestli v cukrařině existuje královská disciplína, pak jsou to dorty! A když se do jejich přípravy pustíme společně, upečeme nejedno umělecké dílo. Kouzlo těch nejlepších dortů totiž spočívá v tom, že lahodí nejen chuťovým pohárkům, ale také oku. Proto vám prozradím své největší vychytávky, díky kterým budou vaše sladké výtvořky prostě neodolatelné. A to se hodí vždycky – u příležitosti svátků, narozenin, přátelských setkání i jen tak, pro radost ze života!



**MATKY**

**Dva páry. Jedno dítě. Nepředstavitelná volba.**

Oba páry chtějí toto dítě a přejí si dát mu život, jenž si zaslouží. Kdo by měl však opatrovnictví získat? Žena, která jej donosila, nebo žena, která je jeho biologickou matkou? Napínavé rodinné drama inspirované skutečným příběhem, v němž došlo k záměně během umělého oplodnění. Poutavý román australské spisovatelky a oceněné novinářky vypráví příběh o noční mŕě každého rodiče.







# DĚTI SE SNAŽÍM KOUPAT V LÁSCE



Katka Podrazká pochází z menšího města, měří něco málo přes metr a půl, přesto udělala „díru do světa“. Několik let předpovídala počasí na TV Nova, moderovala v TV seznam, dnes se žíví hlavně Instagramem. Momentálně je však středobodem jejího života čtyřletá Malvínka a malý Daník.



### **Jako teenager jste stála u zrodu unikátního nemocničního rádia, které tenkrát vzniklo v Chrudimi. Jak se moderuje pořad pro pacienty?**

Ano, bylo mi tehdy sedmnáct a hrála jsem písničky na přání lékařům a pacientům. Byli jsme ryze pozitivní rádio, i když naše provizorní studio sídlilo paradoxně jen kousek od márnice. Takhle mi to alespoň tvrdili kolegové. Dodnes doufám, že si ze mě dělali legraci.

**Co jste vystudovala? Bylo to moderování ve vás už od malička?**  
Při práci jsem dálkově studovala jazykovou a literární kulturu na UHK. Takže teď, po mateřské ze mě může být třeba tiskový mluvčí, kdo ví. Každopádně v dětství už to bylo evidentní. Pamatuju si, jak jsem už jako malá holka natáčela rozhovor s dědou a babičkou. To video je teď vzácná památka.

### **To tedy byla první kamerová zkušenost. Jak jste se pak dostala do televize?**

Bylo to opravdu krůček po krůčku. Z nemocničního rádia do internetového, následovalo celoplošné a už jsem byla v tom prostředí. Jednou jsem se tak dostala na casting, kde vybírali moderátorku na pořad o jachtách. Ono to klaplo a já tak měla pořad na Prima Cool. Pak mi jednoho dne volalo neznámé číslo a pozvali mě na kamerové zkoušky na Novu. Musím se vám totiž přiznat, že když mi bylo asi devatenáct, zvonila jsem na recepci Novy s tím, že tam chci moderovat. Vzali si na mě číslo. A zavolali mi o pět let později.

### **A nechybí vám teď při rodičovské pauze kamera?**

Kamera mi chybí. Určitě! Ty moje děti mě ale nějak změnila a já si vlastně dokážu představit dělat něco jiného. Ve dvaceti jsem byla schopná v tomhle oboru pracovat i půlnoci nebo zadarmo. Teď už to člověk vidí jinak. Takže kdy se vrátím a kam, netuším.

### **Přestože fungujete jako maminka na plný úvazek, stejně nezahálíte. Asi si nedovedete představit úplně**

### **se oprostít od práce, že?**

Já si právě myslím, že zahálím a docela si to užívám... Když jsem měla Malvínku, naskočila jsem do práce hrozně brzo a měla jsem ty práce dokonce dvě. Se dvěma dětmi je to ale úplně jiný level. Moje práce je teď momentálně jen Instagram a zrovna v tomhle měsíci mám dvě akce, které moderuji, ale to je vše. Každý pořad hledáme rovnováhu, tak já ji takhle teď držím jen tak tak.

### **Kdo vám nejvíc pomáhá? Jak všechno zvládáte?**

Rovnou říkám, že všechno nezvládám. Ale už jsem se naučila to neřešit. Hlídaní od babiček není úplně v jejich silách, takže si s Mírou musíme vystačit sami. Někdy se povede, že uvařím, ale děti udělají doma čurbes, jindy řeším čurbes, ale zase nemáme co jíst, tak jdeme na jídlo do restaurace. Už jenom umýt si vlasy a oholit si nohy je s dvacetiměsíčním čumákem výzva.

### **Přitom působíte neuvěřitelně optimisticky, přepadně vás vůbec někdy únava, chmury?**

Kdybych působila našťavaně s tím vším, co mi život nadělil, tak by to byla hanba. Takže chmury u mě nebývají moc časté. Únava mě přepadává často, ale už jsem se naučila si říct o pomoc. Prostě si přiznat, "hele, už to nedávám, time out!" a věnovat si chvíli pro sebe.

### **Takže si dokážete najít čas sama pro sebe?**

Zavedli jsme doma polední klid. Daník hodku a půl spinká a Malvínka si hraje sama v pokojíčku. Tenhle čas máme vyhrazený pro odpočinek. Každý člen rodiny s ním může naložit, jak chce, ale nesmí rušit ostatní. Takhle jsme to vysvětlili Malvínce. Přála bych si, aby jednou věděla, že i ona sama si musí vydobýt čas jenom sama pro sebe. Je to tak důležité. Aspoň ta hodina denně.

### **Jaké jsou vůbec vaše děti? Vidíte v nich vaše geny? Půjde dcera cestou moderátorky a syn cestou fotbalisty?**

Tak v první řadě jsou úžasné a v té

druhé řadě jsou celé po nás. Ale teď vážně, Daník je skutečně celý táta. Povaha naprosto přes kopírák. Takže tam bych se vlastně nedivila, kdyby šel v Mírových stopách. Malvínka je zase hodně po mně, tak uvidíme. Každopádně je ale budu podporovat v tom, co je bude bavit.

### **Přiznala jste, že jste měla náročné porody. Co se zkomplikovalo?**

Ani jeden příchod na svět našich dětí se bohužel neobešel bez komplikací. S Malvínkou vše probíhalo relativně v pořádku, ale jen pár desítek minut po porodu jsem musela podstoupit zákrok, kvůli kterému jsem se celkem dlouho zotavovala. S Daníčkem už to bylo opravdu dramatické. Narodil se akutní sekci ve 33. týdnu. Postihla nás komplikace tzv. abruptce placenty. Vše dobře dopadlo a já každý den děkuju za to, na jaké je naše zdravotnictví úrovni.

### **Jak jste se po porodech dostávala do formy?**

Jestli myslíte štíhlé a vyrýsované tělo, tak to bylo to poslední, na co jsem myslela. Ale žiju zdravě v tom smyslu, že nekouřím, nepiju, mám celkem dost pohybu, ale smažák a colu, to já si dám i teď.

### **A dětem sladkosti neodpíráte?**

Nejsme se sladkým striktní. Ale když občas vidím, co všechno stláskají jiné děti, říkám si, že jsou ty naše hodně při zemi.

### **Vzpomenete si na první setkání Malvínky s Danielkem?**

Všichni nás strašili, že bude Malvínka žárlit. Já se toho neobávala vůbec. Malvínka ho přijala okamžitě a dodnes je to pro mě doják sledovat, jak jsou spolu.

### **Vy ale máte děti tři. V dobrém slova smyslu jste se velmi mladá stala macechou. Staráte se o manželovu dceru. Jak vás přijala? Jaký máte vztah?**

Ona už je to velká slečna. Před těmi sedmi lety, když to byl ale ještě celkem mrňous, tak mě přijala skvěle. Měla jsem štěstí. Já na ni a doufám, že i ona na mě. Máme se rády. Ně-







kdy bych ji roztrhla, ale většinou jsem ráda, že jí mám!!!

**Poradila byste maminkám, jak zvládnout podobnou situaci?**

Těžké radit! Stát se "macechou" můžete totiž za mnoha odlišných situací. Děti mohou být úplně malinké nebo naopak dospívající. Máte je ve střídavé péči, nebo se vídáte jen každý

sudý víkend. Od toho se odvíjí třeba to, jak moc se zapojujete do výchovy. Já jsem Nellču potkala, když jí bylo pět let a postavila jsem se k tomu tak, že budu prostě Kačka, něco jako kamarádka nebo paní učitelka ze školky. Vlídňá, ale taky určující pravidla ve své domácnosti.

**Co vás vede mateřstvím – instinkt?**

Snažím se ty naše děti pořádně vykoupat v lásce a když dělají, co nemají, "plácnout je přes prsty" - řečnický i doslova.

**Jakou výchovu zastáváte? Máte na ni s manželem stejný pohled?**

To hodně souvisí s předchozí otázkou.



Manžel je skvělý, že umí zastat tu vřelou náruč mámy, ale přitom je i přísný. Myslím, že jsme docela dobrý tandem.

**Říká se, že děti potřebují mantinely a rituály. Jaké udržujete vy?**  
To je jasné, vždycky, když začínáte něco nového, musíte se seznámit s pravidly. Když je neznáte, je to pak

těžké. Když byly naše děti úplně malá miminka, jeli jsme stále dokola náš režim, který nás vlastně všechny dostával celkem do pohody. Koupání ve stejný čas, stejnou básničku při koupání, pyžamko, lahvičku, zhasínáme, usínáme. Takový ten styl "bereme děti na koncerty a všude možné" není úplně pro mě.

#### **Co až vám děti přerostou přes hlavu?**

Díky těm nastaveným pravidlům se to snad nestane. Ale kdo ví, možná se této větě jednou budu smát.

#### **Co vás naučilo mateřství?**

Budu stručná. Nejvíc asi posouvat hranice trpělivosti. Laťku posouvám každý den.

#### **Jaká byste chtěla být máma?**

Můj cíl je takový, abych do dospělosti dovedla dva šťastné lidi, které povedou hezký život a budou se ke mně jako k mámě rádi vracet. V tu chvíli si řeknu, že se mi to povedlo - být dobrou mámou.

Text: Michala Jendruchová,  
foto: archiv



# 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?

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

### PROČ VOLIT PŘEDPLATNÉ?

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

## Z PŘÍŠTÍHO VYDÁNÍ



## PSYCHOHYGIENA RODINY

LISTOPAD 2021

**MOJE  
rodina  
a já**

16. ročník

Vydává **IN publishing group s.r.o.**

Šéfredaktorka: Mgr. Iva Nováková

Grafické oddělení: Jaroslav Novák

Fotoeditorka: Monika Navrátilová

Jazyková korektorka: Mgr. Barbora Kvapilová

Obchodní oddělení: Petra Lahrachová

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**



## Nebojte se menopauzy! S námi je to *relax*...

V průběhu menopauzy se velká část žen potýká s vaginální suchostí. Zařazením Gelu **MenoRelax®** do Vašeho pravidelného režimu osobní hygieny poznáte okamžitý pozitivní efekt.

Zmírňuje vaginální suchost

Přírodní a hydratační

Dlouhotrvající účinek

Snadná aplikace

Bez hormonů, silikonů  
a konzervačních látek

Transparentní, nemastné složení



[www.menorelax.com/cz](http://www.menorelax.com/cz)



# Komfortní léčba vaginální kvasinkové infekce



## Zůstaň sama sebou

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