

17. ročník
LISTOPAD 2022
ZDARMA

MOJEL- rodina a já

Karin Babinská

Ve vztahu máme spoustu lásky

Engystol®

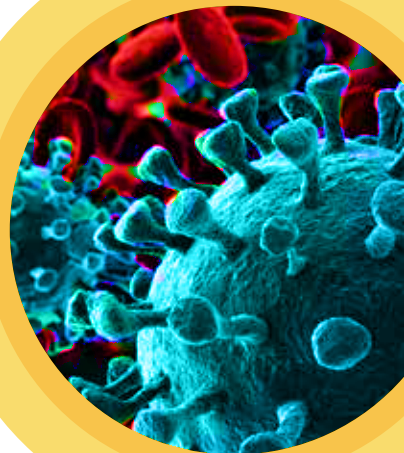
PREVENTIVNĚ A OD PRVNÍCH PŘÍZNAKŮ

- k podpoře imunitního systému
- ke zmírnění příznaků virových infekcí
- při nachlazení a chřipce

PRO DĚTI OD NAROZENÍ, DOSPÍVAJÍCÍ A DOSPĚLÉ

Homeopatický léčivý přípravek k vnitřnímu použití. Obdržíte v lékárně bez receptu. Před použitím si přečtěte pozorně příbalový leták.

OSLABENÁ IMUNITA? CHŘIPKA? NACHLAZENÍ?



-Heel
Healthcare designed by nature

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

www.engystol.cz



Obsah



10



44



60



74



Editorial

Ačkoliv poslední dny máme ve znamení opravdového babího léta, kdy sluníčko v poslední prohřeje zem až na neuvěřitelných 19 stupňů, bohužel jde jen o poslední připomínku tepla a dále už bude poněkud nevlídno. Sychravo, mlhavo, zkrátka listopad je měsíc, který v mnohých vzbuzuje pocity nenálosti, deprese a celkové nepohody. Úplně pozitivně nás nenaladí ani všudypřítomná dušičková nostalgie, kdy při vzpomínání na naše blízké vnímáme intenzivněji, jak nám chybí. Zkrátka, není to zrovna jednoduché období. Je ale jen na nás, zda ho projdeme s pocitem zmaru, nebo se na něm naučíme hledat něco hezkého. Protože právě listopad je měsícem úžasných barev, které nám příroda přichystala pro povzbuzení. Právě listopad bývá rájem pro houbaře a jenom v listopadu můžeme zažít tisíce variací na téma dýně. Takže, hlavu vzhůru, zapomeňte na depresi a pojedte si trochu zpříjemnit život. Co byste řekli skleničce dobrého vína při čtení našeho časopisu?

Přečíst si můžete, jak má vypadat správný dětský jídelníček, jak vybrat správnou hračku pro vaše ratolesti, ale i jaké dárky vybrat pro vaše blízké... Povíme si, jak se vyhnout chřipce a jak posílit imunitní systém. A určitě nezapomeňte na rozhovor, ve kterém nám své rodinné rituály představí Karin Babinská

A za měsíc zase na shledanou

- 4 V bříšku u maminky
- 10 Jen já a batole
- 16 Dětský jídelníček
- 26 Děti a "suché oko"? Bohužel ano
- 32 Nemoci dětí nepodceňujme
- 38 Jak vybrat správnou hračku
- 44 Zimní nemoci - co nás může potrápít
- 50 Také máte problémy s imunitou?
- 54 Typy pleti a jak o ně pečovat
- 60 Tipy na dárky
- 74 Dog friendly
- 78 Zdravé svačiny (nejen) do školy
- 84 Tak tady zase máme Vánoce

Rozhovor

- 92 Karin Babinská
Ve vztahu máme spoustu lásky

Iva Nováková

Titulní foto: Lenka Hatašová
Make up: Miriam Machová
Styling: Dušan Chrástek

V bříšku u maminky



Všichni nastávající rodiče s napětím očekávají okamžik, kdy se jejich dítě poprvé ohlásí. V té chvíli mají pocit, že s nimi jejich dítě začalo komunikovat. Ve skutečnosti o sobě ale dává vědět už od okamžiku početí...

Podle statistických údajů cítí těhotné ženy první pohyby dítěte až ve 20. nebo 21. týdnu těhotenství. Je to zejména proto, že ženy, které čekají dítě poprvé, ještě neumějí pohyby nenarozeného dítěte rozpoznat. Mohou je zaměnit s nadýmáním nebo s pohyby střev. Ženy, které jsou těhotné podruhé, děťátko často cítí už v 18. týdnu. Bez ohledu na jejich zkušenosti je však také břišní stěna při druhém těhotenství téměř vždy citlivější.

Důležité je také to, kde je umístěna placenta. Leží-li na přední straně, jsou tím znatelné pohyby dítěte utlumeny. Pokud leží na zadní straně, cítí žena pohyby dítěte dříve. To, kdy žena první pohyby ucítí, závisí přirozeně také hodně na tom, do jaké míry se na to soustřeďuje a jak pozorně se vcítuje do svého těla.

NAVAZUJE DĚTÁTKO VĚDOMĚ KONTAKT S MATKOU?

Ano i ne. Nejdříve je potřeba objasnit, že mezi matkou a dítětem existují různé komunikační úrovně. První, čistě tělesná, se dá s velkou jistotou stanovit na pátý měsíc těhotenství. Ale matka a dítě spolu komunikují už mnohem dříve, například na duševní nebo duchovní (citové) úrovni. K takovému navázání kontaktu může dojít už velmi záhy. Mnohé ženy dokonce už „ráno poté“ (po oplodnění) s jistotou vědí, že jsou těhotné. Jiné mají v prvních měsících zřetelný pocit, že už nejsou samy. Zda však děťátko navazuje kontakt s matkou vědomě, se můžeme pouze dohadovat. Skutečností je, že matka dítě tělesně pociťuje především na základě toho, že nenarozené dítě má potřebu pohybovat se. Dítě ovšem také cílenými pohyby reaguje na vědomé oslovení nebo doteky zvenčí.

Čím víc děťátko roste, tím více používá smysly. Nabízejí mu jedinečnou příležitost shromažďovat a zpracovávat informace přicházející také zvnějšku. Je už tak u něj vytvořeno a částečně i vyzkoušeno všechno, co bude po narození potřebovat.

Hmat: Hladíte miminko!

Jakmile těhotná žena cítí pohyby svého dítěte, instinktivně začíná své břicho hladit, když se děťátko pohne. To je přesně ta pravá chvíle, protože přibliž-

ně v 18. týdnu je u děťátka (měří asi 16 cm a váží 250 g) natolik vyvinutý hmat, že může jemný dotek hladící ruky skrze břišní stěnu cítit. Plave ruce vstříc a tiskne se na tomto místě těsně na břišní stěnu, aby se mu dostalo co nejvíce matčiny lásky. Už ve třetím měsíci se v kůži vytvářejí první volná nervová zakončení. V následujících týdnech se tvoří stále více takových hmatových tělísek a jsou stále jemnější a to opět od hlavy, přes paže a ruce až ke špičkám prstů na nohou. Děti si tak mohou od nynějška užívat to, že je obklopuje teplo, příjemná plodová voda, která trvale omývá jejich pokožku. I když dítě žije v plodové vodě, nevnímá ji jako mokrou. Hmat však ještě není plně propojen s mozkem, to znamená, že dítě sice ví, že se ho něco dotýká, ale neví ještě, kde na těle tento pocit vnímá.

Chut: Něco sladkého pro dětský jazýček

Už od šestého týdne těhotenství se v malíčkém jazýčku vytvářejí chuťové

pohárky a od čtvrtého měsíce dítě pije plodovou vodu, takže přichází řada na chuť. Děťátko při tom zažívá úplný ohňostroj rozličných dojmů: glukóza chutná sladce, sodík lehce slaně, vlastní moč hořce. V plodové vodě nicméně převládá nasládlá chuť, a proto mají novorozenci obzvláště rádi sladké. Tento sladký ráz je důležitý, protože tak chutná i mateřské mléko, a všechno, co chutná jinak, děťátku ještě nesvědčí. Izraelští vědci zjistili, že na rozvoj chuti má vliv i strava matky v těhotenství. Pokud si pochutnává na ostré kořeněných jídlech a česneku, sklon k takové stravě se vyvine i u dítěte.

Novorozenci mají mlsné jazýčky. Výzkumy prokazují, že bezprostředně po narození mají rádi sladké a svými rtíky spokojeně mlaskají. Dostanou-li však ochutnat kyselé, odpoví nespokojenou grimasou.

Sluch: Slyším, tedy jsem

Vývoj uší se dokončuje zhruba ve 20. týdnu. Ušní boltce jsou sice jen 8 mm



MĚJTE VŠE POD KONTROLOU ON-LINE A JEDNODUŠE



Komunikujte s námi jednoduše on-line.
V aplikaci Moje VZP můžete například:

- ▶ přihlásit novorozence
- ▶ požádat o nový průkaz pojištěnce
- ▶ požádat o příspěvky z fondu prevence
- ▶ kontrolovat čerpání zdravotní péče
- ▶ přidat a spravovat i ostatní členy rodiny

Zaregistrujte do aplikace celou rodinu
a spravujte svůj účet na **moje.vzp.cz**.



velké, ale už dokonale vytvarované. Uvnitř uší se už vytvořily složité zvukovody a trčínky. Děťátko už umí vnímat a přiřazovat zvuky. V první řadě slyší mohutnou zvukovou kulisu složenou z tlukotu matčina srdce, šumění její krve ve velkých cévách, zvuků trávení v žaludku a střevu a také z dýchání. Tyto zvuky dohromady někdy dosahují až 100 decibelů, což je srovnatelné s hlukem blízké dálnice.

Ale děťátko slyší ještě víc: nejraději matčin hlas. Umí rozeznat, zda matka právě mluví s ním, nebo s někým jiným. Pouze při přímém oslovení projeví radost nebo se nechá ukonejšit, když se předtím polekalo. Polekají ho hlasitě, neočekávané zvuky, jako například prásknutí dveří nebo nenadálá hlasitá hudba. Vývoj sluchu obzvláště zajímá embryology, protože se zdá prokázané, že děťátko v matčině těle už je schopno si pamatovat. Po narození například pozná hudbu, kterou slyšelo už v matčině těle, nebo zpozorní, když slyší pohádky, které mu matka během těhotenství opakovaně předčítala.

Maminčin hlas je děťátku nejmilejší, ale umí rozeznávat i hlasy lidí, kteří často pobývají v matčině okolí.

KOMUNIKACE JE DŮLEŽITÁ

Tím jsme se dostali ke komunikaci mezi maminkou a miminkem, které se obzvláště v poslední době přikládá stále větší důležitost. Komunikací míváme na mysli především dorozumívání se s druhými lidmi prostřednictvím jazyka. Ale ve skutečnosti je to mnohem víc. Úsměv, gesto, dotek - to všechno ke komunikaci a vzájemnému porozumění patří také. Proto je zřejmé, že i s nenarozeným děťátkem je možné komunikovat různými způsoby.

Na začátku těhotenství stojí samozřejmě v popředí komunikace, která se zakládá na citech. Děti jsou citově založené bytosti. Citlivě proto reagují i na emoce matky.

Prenatální komunikace má na vývoj dítěte kladný vliv. Děťátko se díky ní sice nevyvíjí rychleji, ale už záhy se mu jejím prostřednictvím dostává ujištění, že je vítáno. Čím více podnětů a popudů zvenčí přichází, tím více se podporuje rozvoj nervových buněk a jejich propojení. Následkem toho se také lépe vytvářejí odpovídající oblasti mozku.

MŮŽE PRENATÁLNÍ KOMUNIKACE DĚTÁTKU ŠKODIT NEBO HO PŘETĚŽOVAT?

Zpravidla ne, protože projevená náklonnost ještě žádnému člověku ani tomu nejmenšímu neublížila. Naopak, cítí-li děťátko už od počátku, že je milováno, lépe prospívá a vyroste z něho spokojené a vyrovnané dítě. Trochu složitější je otázka přetěžování. V zásadě nelze dítě prenatální komunikací přetěžovat. Je však důležité, aby nastávající matky dávaly víc než obvykle pozor na své vlastní vnitřní pocity. Sdělení mezi matkou a dítětem se totiž předávají na základě hlubinné komunikace, tedy na úrovni pocitů. Oba účastníci - matka i dítě mohou vysílat a přijímat, stavět se hluchými nebo pozorně naslouchat. Této skutečnosti by si matka měla být vědoma. Komunikace by se nikdy neměla stát povinným programem. Takové exotické výstřelky, jako jsou kurzy cizích jazyků v matčině břiše nebo prenatální kurzy pro nenarozené děti, jak jsou nabízeny například v Americe, můžou dítě samozřejmě přetížit. Vždy když s dítětem navazujeme kontakt, měli bychom si být jisti, že je právě v tom správném rozpoložení. Duševní život před narozením je ještě vědecky neprobádanou oblastí. První poznatky nicméně potvrzují, že prenatální komunikace je velmi důležitá.

BUDE MOJE DÍTĚ DÍKY PRENATÁLNÍ KOMUNIKACI V LEPŠÍ KONDICI?

Myšlenka na lepší výkon by samozřej-

mě neměla u nenarozených dětí hrát žádnou roli. Faktem ovšem je, že děti, které se už v matčině těle cítí přijaté a milované, mají oproti ostatním náskok. Láska a sounáležitost vyžadují vzájemnou důvěru. Pokud se rodiče a děťátko spolu seznámí už před narozením, mají díky tomu velkou výhodu. Dříve panoval názor, že kojeneček, a proto také nenarozené dítě v matčině těle, je hloupý a že je potřeba jej v průběhu prvního roku života namáhavě všemu možnému učit. Dnes se ví, že tomu tak není - děťátko se učí už v průběhu těhotenství. Možná by bylo dobré si uvědomit, že nastávající matky udržují kontakt se svým nenarozeným děťátkem už od pradávných dob. Ještě dnes se u takzvaných primitivních národů těhotenství a porod slaví jako rituální události. Většina z nich věří, že matka a její dítě jsou spolu spojeny jakýmsi neviditelným poutem a že každý nový život má v sobě něco, co je hodno úcty. My, lidé západní části světa, jsme se většinou odnaučili naslouchat svému vnitřnímu hlasu. Přesto nemůže žádná těhotná ženě opravdu uniknout skutečnost, že dítě vyrůstající v jejím těle vyžaduje její pozornost. Její nevěšímavost by mu přinášela duševní utrpení. Proto nezapomínejte s miminkem komunikovat, ať už si s ním povídat, nebo ho hladit a konejšit!

Foto:Shutterstock.com

Zdroj: Kniha Prenatální komunikace nakladatelství Portál



První
kroky

Dokonalý dárek pro maminky

Společné zážitky, vzpomínky i každodenní okamžiky. Máme jich tolik! Ale kolik si jich budeme pamatovat celý život? Zapište si je pomocí promyšlených otázek do deníku První kroky. Vytvoříte si tak nezapomenutelný rodinný příběh, který jednoho dne věnujete svému dítěti.

www.tamazpet.com



Navrženo a vyrobeno v České republice



Jen já a batole

Po dni s vaším drobečkem možná máte pocit, že už jen pár posledních minut a dojde k nervovému zhroucení. Do toho se vrátí unavený partner z práce, sedne si na pískací žirafu, nasaje vůni spáleného oběda a povzdechem se ptá, co jste celý den, proboha, dělala...

Pokud kolem vás krouží nějaké batolátko, jistě už máte první velkou zkušenost – věnovat se mu musíte prakticky neustále, navzdory tomu, co všechno už umí samo se ještě obvykle nezabaví. Obzvláště velmi malé batole má jen malou schopnost dlouhodoběji udržet pozornost a soustředit se na jednu věc. Co vlastně takové batolátko zvládne, co od něj můžeme a co nemůžeme čekat?

ROK A PŮL

- Potomek v roce a půl už pochopí, když ho o něco žádáme.
- Stejně tak už se vědomě loučí s blízkými lidmi máváním.
- S vrstevníky si hrát neumí, jen se rádo kolem nich motá a pozoruje je.
- Většina batolátek v tomto věku je již schopných porozumět, že jisté chování (např. kousání, bouchnutí či šfouchnutí, křik) jsou sociálně nežádoucí.
- Takto malé dítě má potíže se sebekontrolou - zejména, když je unavené, hladové nebo v nepohodě. Tehdy nastupují známé návaly hněvu či prudké výbuchy vzteku.

DVA ROKY

- Dvouleté batole se už dokáže po určitý krátký časový úsek – a má-li maminku na dohled „pod kontrolou“ – hrát samo: se stavebnicí, s plyšáky.
- Začíná ho bavit napodobování.
- O tři čtyři měsíce později objevuje kouzlo zrcadla.
- Od věku dvou let je batolátko víc a víc vědomé si sebou samo jako odlišného od druhých. Začíná rozlišovat mezi „já“ a „ti druzí“, víc používá první osobu jednotného čísla.
- S tím souvisí i větší vědomí věci vztahující se k vlastní osobě – jako jsou vlastní hračky, věci, které má dítě potřebu vlastnit, mít je za své. Proto jsou děti v tomto věku výrazně majetnické a sebestředné, často prokazující silnou majetnickou touhu k objektům a hračkám.

TŘI ROKY

- Ve věku tří let a víc se většina dětí

již dokáže lehce od rodiče separovat ve smyslu, že již dokáží být samy nebo ve společnosti druhých bez toho, aby tam byl s nimi přítomen taky rodič, zejména matka. Z batolete se postupně stává víc a víc socializována bytost – se svými specifickými projevy chování, které závisí na temperamentu, povaze a vlastnostech dítěte.

- Tříletý špunt prochází obdobím „já sám“. Což od okolí vyžaduje hodně trpělivosti.
- Konečně si začíná hrát i s jinými dětmi
- Dokáže se sám zabavit.
- Prudce se rozvíjí fantazie, která se do těchto her promítá. Obyčejná větvička, kterou dítě našlo v parku spadlou ze stromu, se tak stává vláčkem, panenkou, začarovaným zvířátkem, podruhé je to zas meč, vařečka či čarovná hůlka Harryho Pottera.
- Dítě zajímá lidské tělo, časté jsou hry „na lékaře“, děti si ukazují různé části těla, co je však normální pro toto vývojové stadium a nemá nic společné s patologií. Jde o přirozenou potřebu zjišťovat, hledat nové, neznámé a uspokojit svou přirozenou zvědavost. Ta se pak pro rodiče stává noční i denní můrou, kdy každá druhá věta začíná tázacím zájmenem „proč“. Proč ptáci létají? Proč má tramvaj dveře? Proč potřebujeme chléb? Proč... proč... proč??

3 KROKY K OSAMOSTANOVÁNÍ BATOLETE

1 Prosím nerušit

Když ho něco zaujme – třeba zkoumá list u kytky v květináči nebo sou-

středně vydobává rozinku z kusu vánočky –, nenápadně ho pozorujte, ale nerušte. Nemluvte na něj, nechtějte se s ním právě teď mazlit, nenabízejte mu leporelo. Jeho pozornost a soustředěnost jsou ještě kratinké, minutové, ale takto samostatnost začíná.

2 Mnoho hraček, nuda a řev

Dítě se spoustou hraček je trochu jako myš zamčená přes noc v cukrárně, co pobíhá od jednoho dortu k druhému a ráno omdlí hladý. Když má batole příliš mnoho podnětů, permanentně se rozptyluje a neumí se rozhodnout. Prostě mu hračky proberte a nechte jen pár nejoblíbenějších.

3 Chvilka jen pro sebe

I když jste na mrtvici z představy, jak budete do tří do rána dohánět resty, vyčleňte si, kdy se soustředíte opravdu jen na ně.

JAK NAUČIT DĚTI UKLÍZET

Samostatnou kapitolu života s batolátkem je úklid. Roznosit hračka, ale i nádobí a spoustu dalších věcíček po bytě se dítě naučí snadno. Kdy je ale možné začít ho učit, aby věci nanosil zase zpátky tam, kam patří?

Batolátko si jen zřídka uvědomuje, co v sociálním životě může být těm druhým na obtíž. Reaguje jen na to, co je konkrétní a praktické. Dokáže tedy pochopit, že uklízet se musí, protože ten či onen předmět znemožňuje průchod místností, mohl by se rozbít nebo by ho mohla spolknout sestřička apod. Naprosto ovšem nechápe, proč se vám nelíbí jeho výstavka autíček na stole v obýváku, nebo rozložené malování v kuchyni.

Co ovšem tím?

Pokud už nějaké to batolátko doma



BabyCalm

Spokojené břicho
a klidný spánek



Přírodní produkt | Doplněk stravy

babycalm.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, redukuje otoky a zabraňují infekcím. **Multi-Mam Lanolin** je produkt určený k ochraně namáhaných a citlivých bradavek kojících matek.

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



www.kojeni-bez-bolesti.cz



máte, určitě víte, že křik a příkazy mnoho nezmohou. Maximálně doženou dítě k slzám, uklízet ale nakonec stejně budete vy sama. Ke slovu by mělo přijít spíše:

Vyjednávání

Při uklízení je určitě vhodnější určité postupy navrhovat než k nim dítě nutit. Sledovaný cíl je sice bezprostřední (uklídit pokoj), výchovný záměr je však dlouhodobější. Jedná se o to, aby dítě získalo určité reflexy, jak si věci uspořádat, což mu později pomůže snáze se adaptovat v sociálním životě, například ve škole.

Proto je vhodné se s dítětem na určitých věcech dohodnout: "Půjdeme ven (na hřiště...), jakmile posbíráš Lego." Nebo také: "Za deset minut začíná v televizi tvůj oblíbený kreslený film, to máš právě čas na to, abys uložil do krabice všechny svoje plyšáky" ... Takový způsob

prezentace požadavku nebrání v tom, abychom netrvali na splnění úkolu, ale dává naší žádosti jiný nádech, díky němuž se tato práce stane pro malé dítě přijatelnější.

Odměny

S odměnami musíme šetřit, nechceme-li, aby se staly předmětem ustavičného "handlování", protože dítě pak nemusí chtít uklízet, pokud za to něco nedostane.

Uklízení nebývá pro dítě o nic zábavnější činností než pro dospělého, a proto vás projevy zvýšeného úsilí a důslednosti u dítěte mohou přece jen občas oprávnit k mimořádným projevům uznání (svolení vyběhnout ven za kamarády, povolení ke sledování televize apod). S podobnými praktikami se to však ve vztazích s dítětem nesmí přehánět.

Využívání fantazie

Povyšte úklid na hru, vymyslete spolu s dítětem nějaký vtipný scénář úklidu, do něhož se zapojí; tuto činnost mu tím velmi zpřijemníte. Navrhněte například uložit ke spánku všechna malá autíčka do modré plastické krabice, která bude jejich pokojíčkem; oddělte hodná zvířátka od neposlušných (jedna například do zelené krabice, druhá do bedny na hračky...); vsadte se, kdo rychleji naplní část bedny na hračky - maminka, nebo ty? Možností je nepřeberně, hlavně se neostýchejte postupovat kreativně. To však předpokládá, že rodič není ve stresu, unavený a že při úklidu nespěchá. Splnění všech těchto podmínek najednou ovšem není vůbec snadné...

Vzájemná pomoc

Dítě do 4 let věku si jen zřídka uklízí samo. Obvykle je nutné, aby rodič s úkonem začal sám, a i pak je vhodné, aby v úklidu pokračoval spolu s dítětem, anebo ho alespoň stimuloval tím, že mu co chvíli pomáhá. Starší sourozenci, kteří si mnohdy stěžují na nepořádek, který malý bratr nebo malá sestra "nadělali", se mohou stát spojenci rodičů a uplatnit se v roli toho "velkého", který ví a může mladšímu vysvětlit, jak na to.

Nesmíme nikdy ztrácet ze zřetele, že uklízení úzce souvisí s rodičovskou autoritou a s domácími pravidly. Je považováno za "věc" dospělých, o jejichž potřebách mívají malé děti jen mlhavou představu. Jedno je však dětem jasné - uklídit znamená udělat rodičům radost a zároveň přispět k naplnění obrazu, je-li se podle rodičů mají podobat. Tento prostor se proto logicky stane častým místem vzájemných střetů po přechodu do stadia odmítání a vzdoru...

Když už naše očekávání musí být vyřčena, bývá vhodnější nelpět křečovitě na svém. Někdy je lepší své požadavky na úklid odložit na později než s dítětem bojovat.

- Obzvláště velmi malé batole má jen malou schopnost dlouhodoběji udržet pozornost a soustředit se na jednu věc.
- Pokud už nějaké to batolátko doma máte, určitě víte, že křik a příkazy mnoho nezmohou.
- Povyšte úklid na hru.

Foto: Shutterstock.com

batole

JEMNĚ
PEČUJÍCÍ

DĚTSKÁ KOSMETIKA

PRO MIMINKA JIŽ OD NAROZENÍ

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



www.alpa.cz

INZERCE

JSTE ZKUŠENÝ OBCHODNÍ MANAŽER?

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

Staňte se posilou našeho obchodního týmu.

Více informací na
www.inpg.cz

Dětský jídelníček

Chceme jim zajistit to nejlepší. Zdravý a krásný život. Ruku v ruce s tím jde kvalitní strava. Čím krmit naše nejmenší?





Výživa v prvních třech letech dost podstatně ovlivňuje celý následující život dítěte, potažmo dospělého člověka. V této době se velmi rychle vyvíjí, roste, rozvíjí se mozek. To všechno vyžaduje mnoho a mnoho energie, kterou mu musíme dodat správnou stravou. Vždyť jí spotřebuje až třikrát více než dospělý člověk.

NEŽ PŘIJEDE NA SVĚT

Na správnou výživu bychom měli myslet daleko dřív, než se miminko narodí. Každá nastávající maminka nyní vyživuje nejen sebe, ale i vyvíjející se plod. A když mu nezajistí vše potřebné, bude čerpat z jejích zásob. Což ohrožuje zdraví ženy. Neznamená to, že máme jíst za dva, ale strava by měla být pestrá, zdravá, čistá.

Snažte se konzumovat čerstvé, sezónní a lokální potraviny, co nejméně pak těch průmyslově zpracovávaných. Zaměřte se na dostatek zeleniny, ovoce, kvalitních bílkovin, komplexních sacharidů, zdravých tuků a také vlákniny. Právě ta vám nyní bude hodně k užítku, protože vám dopomůže od zácpy, která trápí nejednu těhotnou ženu. Ve vašem jídelníčku by neměly chybět ky-

sané mléčné výrobky, libové maso, ryby, vajíčka, obiloviny, semínka či ořechy. Naopak se vyhněte alkoholu, kávě, rychlému občerstvení, plísňovým sýrům či syrovému masu. Nepřehánějte to s pochutinami typu chipsy apod.

VE ZNAMENÍ MLÉKA

První rok života je, co se změn ve výživě týče, neskutečně pestrý. Mateřské mléko, pokračovací mléka, příkrmy, zkoušení nových chutí i potravin. Co kdy svému děťátku nabídnout?

Pokud vše funguje tak, jak má, a daří se vám kojení, pak máte první měsíce vystaráno. Miminko bude živo mateřským mlékem, které mu dodá všechny živiny. Jestliže máte málo mléka či nějaké jiné potíže, pak přichází na řadu náhradní výživa v podobě kojeneckého mléka. Nemusíte se bát ani si nic vyčítat. Je to plnohodnotná náhrada obsahující veškeré vitamíny, minerální látky, probiotika. Miminku zajistí vše, co potřebuje. Mléko je základem výživy prvního roku života dítěte, a tak zřejmě budete v určitém období postupně zavádět i mléko kojenecké jakožto doplňující potravu. Mléko, ať už mateřské či kojenecké bude důležitou složkou jídelni-

ku i v době, kdy do něj budete zavádět příkrmy. Musíme tomuto rostoucímu „torpédu“ (a to nepřeháníme, protože růstově se dopředu opravdu řítí neuvěřitelnou rychlostí) zajistit veškeré potřebné živiny. Právě mléko mu dodá důležité vitamíny a minerály, jako je vitamín D, vápník či železo. Až do tří let by mělo dítě konzumovat alespoň 330 ml mléka denně.

PŮL ROKU

Kolem šestého měsíce věku postupně zavádíme i nemléčné příkrmy. Neměla byste s nimi však začínat příliš brzy. Rozhodně ne před čtvrtým měsícem. Ale ani příliš pozdě. Nejpozději s úderem půl roku. Začíná se sladkou zeleninou, ovocem, přidává se maso, vajíčka, postupně i obiloviny.

Jako první zavádíme zeleninu. Oblíbená je mrkev, batáty, fenykl, hrášek, můžete zkusit květák, brokolici, špenát či cuketu. Postupně přidáváme maso, i to by mělo být různorodé, hlavně však libové. Zaměřte se na kuřecí, krůtí, králíčí, ale nevyhýbejte se ani masu červenému, zajistí dítěti hodně železa, které ke svému vývoji potřebuje. Dobré je hovězí či telecí. Zapomeňte ale na uzeni-

TEREZIA

Vitamin D3, který děti milují

Vyrábí česká rodinná firma

Bez chemie a konzervantů

Žádejte ve své lékárně

**Praktické
kapátko**

Dobrá snášenlivost díky
složení **bez konzervantů**

Nedráždí bříško

Pro děti již **od narození**



Doplňěk stravy

**SLEVA
25 %**

Zaregistrujte se na www.terezia.eu, zadejte
slevový kód **22MR4** a nakupujte s **25% slevou**.

Sleva platí pouze pro registrované a na jeden
nákup. Slevový kód platí do 31. 12. 2022.

www.terezia.eu

INZERCE

lovi

*když
miluješ
nejvíce*

Kolekce Baby Shower

Malý člověk.

Velká láska.



ny. V další etapě přidáváme i obiloviny, rýži, pohanku... Jsou to skvělé zdroje energie plné důležitých vitamínů. Snažte se příkrmy nekořenit, nesolit.

Podle odborníků bychom neměli z dětského jídelníčku bez podložených potíží bezhlavě vyřazovat některé potraviny, protože se bojíme možných alergenů. Tím dítě ohrožujeme v tom, že mu nezajistíme potřebnou výživu, vitamíny... Dnes panuje trend vyhýbat se lepku. Maminky se často obávají, že když zavedou do příkrmů potraviny s lepem, ohrozí dítě případnou celiakií. Lékaři uklidňují, že je to zbytečný strach. Potravinám s obsahem lepku není třeba se vyhýbat, jen je zavádějte pomalu, postupně.

1 ROK

Po prvním roce se vám výrazně uleví. Tedy za předpokladu, že vaše batole rádo a dobře baští. Jeho strava už je totiž dost podobná vašemu jídelníčku, pokud ovšem vy sami příliš nehrěšíte a nestravujete se nevhodně. Dodržujete-li zdravou stravu, moc nekořeníte a nesolíte, pak si ušetříte hodně práce, protože dítě můžete nabízet podobná jídla. Stále však nezapomínejte na dostatečný přísun mléka, pokud možno mateřského. Místo koření používejte bylinky. Se solí buďte však velmi opatrní.

Zkrátka nyní se jeho jídelníček výrazně rozšiřuje. Ale pamatujte, že není důležité pouze to, co dítě jí, ale také jak jí. Mělo by se seznamovat i s příborem a snažit se jíst samostatně. Ve dvou letech už by to mělo zvládat samo. Jak mu s tím pomoci? Jděte mu příkladem. To je nejlepší výchova. A tak ho nesepečte, ale stolujte společně celá rodina. Základem je tedy zelenina, kterou je dobré různě obměňovat a podávat ji také v různých konzistencích, syrovou, dušenou, pyré, v polévce... Z ovoce jsou vhodné hlavně druhy rostoucí u nás – jablka, hrušky, švestky atd. Ale můžete zkusit i exotické druhy, jako je pomeranč, ananas... jen je zařazujte pomalu a jednotlivé druhy zvlášť, abyste případně odhalili možnou alergickou reakci na konkrétní druh.

Jako zdroj bílkovin je ideální maso i ryby. Ty jsou navíc zdrojem důležitých omega-3 mastných kyselin. Nezůstávejte jen u jednoho druhu, dávejte

mu ochutnat různé, ať už ve formě sardinek, tuňáka ve vlastní šťávě nebo lososa, pstruha... Kvalitní bílkoviny najdeme také v luštěninách. Ani jim se

2 – 3 ROKY

Sfouklo vaše dítě dvě svíčky na narozeninovém dortu? Možná si to neuvědomujete, ale z hlediska výživy je to



nevychýbejte. Skvělá je červená čočka, která nenadýmá a není nutné ji předem namáčet. Za pár minut je uvařená. Dobré jsou mungo fazolky, fazole, čočka, hrách či cizrna známá jako římský hrách.

Z obilovin lze připravovat kaše, které mají děti tak rády. Důležité látky dodají ořechy, ale s nimi velmi opatrně. Dítě je může vdechnout. Proto se podávají jako pasta. Zároveň pozor, mohou to být silné alergeny, proto je zavádějte pomalu a vždy jen jeden druh. Z mléčných výrobků si dítě může pochutnat na tvarohu, čerstvých sýrech a podat mu můžete i tvrdý sýr.

Stravu byste mu měla podávat pětikrát denně. Snídaně, oběd i večeře mají být plnohodnotné, aby dítě dostatečně насыtilo a dodaly potřebnou dávku živin. Každý pokrm má být rozmanitý, pestrý, obsahovat bílkoviny, sacharidy i zdravé tuky. Mezi hlavními jídly podáváme svačinky. Jsou to menší jídla, odlišná od snídaně či večeře.

vcelku důležitý krok. Nyní nemusí být výhradně na plnotučném mléku, ale můžete mu podávat také mléko polotučné. Nízkotučnému se však vyhýbejte. Zároveň už nyní nepotřebuje takové množství mléka jako dosud. Mléčné výrobky by mělo dostávat třikrát denně. A to v podobě mléka, jogurtu či čerstvého sýra atd.

Jídelníček stále rozšiřujeme. Jako úprava pokrmů je nejlepší vaření, dušení, pečení. Stále buďte obezřetní se solí. Místo ní raději zvolte bylinky, které jako skvělé koření mnohdy sůl podstatně zastoupí. Nezapomínejte na pitný režim. V tomto věku by mělo dítě denně vypít více než litr tekutin. Ideální je voda, dětské či bylinkové čaje. Snažte se je nedoslazovat.

Tříleté dítě už by mělo dokázat zcela samo a kultivovaně jíst. Začíná docházet do mateřské školy. Tak ať je na ni dobře připraveno.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com





*Spánek děťátka - zásady
správného spaní*



Je známo, že začátek života po narození děťátko vlastně prospívá. Spinká od krmení ke krmení až dvacet hodin denně. Kojenci mají jiný spánek než dospělí, nerozlišují totiž den a noc. Až od prvního roku života jejich potřeba spánku klesá a spánek se soustřeďuje do převážně noční doby.

Jak dítě stárne, postupně se jeho doba spánku snižuje:

- Třítydenní miminko prospí mezi patnácti až osmnácti hodinami denně.
- Šestitýdenní spí patnáct až šestnáct hodin denně.
- Čtyřměsíční dítě prospí denně devět až dvanáct hodin se dvěma kratšími zdřímnutím.
- Půlroční dítě spí deset až dvanáct hodin se dvěma zdřímnutím.
- Roční dítě prospí denně deset až jedenáct hodin se dvěma zdřímnutím.
- Dvouleté dítě prospí přibližně jedenáct až dvanáct hodin s jedním krátkým spánkem do dvou hodin.
- Třileté dítě spí asi deset až jedenáct hodin s jedním zdřímnutím maximálně dvouhodinovým.

Aby byl spánek děťátka vydatný a zdravý, musíme mu pro spaní vytvořit příznivé podmínky.

ZÁSADY SPRÁVNÉHO SPANÍ

Mezi zásady správného spánkového režimu patří:

- Vlastní postýlka (umístěná v klidném prostředí, nikoliv v průvanu, zastíněná proti ostrému světlu).
- Pravidelná doba krmení (jídlo by mělo být podáváno včas před dobou ukládání ke spánku, aby dítě nešlo spát s plným žaludkem).
- Pravidelná doba koupání a s ním spojených rituálů (mazlení, cvičení, relaxace bez plenek).
- Pravidelná doba ukládání ke spánku (vždy pouze v klidu a pohodě, nejlépe s ukolébavkou).
- Dobře vyvětraná a nepřetopená místnost (v níž nehraje televize, nezvoní telefon a nesvítlí světlo).
- Ukládání do postýlky (nikoliv na bříško, ale na bok nebo zádička).
- Co nejméně změn (pokud je to možné, neměníme dítěti místnost na spaní ani postýlku - musíme-li dítě stěhovat na noc do nového prostředí, vezmeme s sebou jeho postýlku, nebo alespoň peřinku, polštářek a hračky, na které je zvyklé).

Tolik tedy teorie. Realita může být jiná. Soužití s dítětem přináší často nemnohá úskalí a všechny ověřené rady mohou

být v našem konkrétním případě nepoužitelné. Každopádně, trpělivosti musíme mít vždycky přemíru, té není nikdy dost, něhy plnou nůši, empatie a dobré nálady přehršel, dobrý pediatr by měl být k dispozici pro případy, kdy je dítě neklidné či nemocné.

TIPY NA USÍNÁNÍ - USPÁVAT ANO ČI NE

Představme si, že by nás denně večer někdo láskyplně uspával. Zpíval nám písničky, hladil nás po vlasech či zádech. Někomu by se to líbilo, někoho by to rušilo. Jako jsme rozdílní my dospělí,



tak jsou rozdílné naše děti. Pokud se jim to ale líbí, neměli bychom je o uspávací rituál připravovat. Možná to bude to první, co se jim při vzpomínkách vybaví z raného dětství s námi prožitého. Všichni potřebujeme řád a děti jej dokonce vyžadují. Dává jim pocit jistoty a bezpečí. Samy se dožadují zapnutí televize v době večerníčku, těší se na

svoje hračky ve vaně a na cákání při večerní koupeli. Jen odchod do postýlky k nočnímu spánku většinou oddalují, jak to jen jde. Mají pocit, že odchodem do postýlky o něco zajímavého přicházejí. Známe to všichni – ještě napít, potom znovu čurat, pak vysmrkat, opět žízeň.

Těmto svízelným je možné předcházet tím, že z přípravy na spaní uděláme každodenní neměnný rituál. Budeme-li jej dodržovat, usnadníme dítěti usínání a sobě ušetříme rozčilování.

Malé miminko je třeba večer do postýlky ukládat najedené, odříhnuté, vykoupané, ošetřené vhodnou kosmetikou, prostě všestranně obstarané, protože si samo nemůže říci, co mu chybí. Větší děti necháme po večeri trochu unavit hraním ve vaně, pak je zklidníme třeba poslechem večerníčku. Naposledy jim nabídneme napítí čistou vodou (protože mají již vyčištěné zoubky) a odnese-me je nesmlouvavě do postýlky.

Umístění postýlky věnujeme před narozením dítěte velkou pozornost. Postýlka by měla stát v klidném místě, nikoliv v průvanu, ale v dobře větratelné místnosti, zastíněná před přímým světlem a zabezpečená před případným poléta-vým hmyzem sítí.

Po uložení do postýlky dítěti vyprávíme klidným hlasem, nebo zpíváme jednoduché ukolébavky, starším dětem čteme pohádky. Je-li to dítěti milé, můžeme je chvíli hladit. Poté necháme dítě samotné a jen zpozzdálí kontrolujeme, zda nepotřebuje přikrýt či obrátit zpět na zádička či na bok, aby nespalo na bříšku, zkontrolujeme, netlačí-li je třeba polštářek či hračka.


Pokud dítě hned neusne a dožaduje se naší další pozornosti, musíme být přísní. Již jej z postýlky nevyndáváme, zkontrolujeme jen, zda je vše v pořádku, rozloučíme se s ním a odejdeme. Dítě si zvykne usínat samo a tím si usnadníme situaci v noci, kdy se dítě probudí a zase bez naší přítomnosti samo usne.

Budeme-li skutečně důslední, budeme uspávat s mírou, ne do pozdních hodin. Naše dítě bude spokojené a my nebudeme mít pocit, že jsme se stali jeho otroky.

Foto: Shutterstock.com







*Děti a "suché oko"?
Bohužel ano*

Spojujeme si ho spíše se seniory, syndrom suchého oka se však nevyhýbá ani našim nejmladším. A ohrožuje je stále víc. Jak potíží předcházet? Poradíme vám.

Zrak je jedním z nejdůležitějších smyslů. Bohužel už i malé děti stále častěji trápí oční vady a problémy. Za některými stojí genetika, za jiné můžeme my sami. Jednou z takových civilizačních chorob je právě syndrom suchého oka. Přestože se nejčastěji projevuje až kolem 50. roku života, v posledních letech se do ordinací oftalmologů s tímto problémem dostává stále více dětí. Může za to hlavně náš životní styl. Nemalou mírou k tomu přispěla i distanční výuka.

TROCHA POČTŮ

Schválně zkuste spočítat, kolik času denně prosedí vaše děti u obrazovky. Ráno, před odchodem do školy možná sledují pohádky v televizi, ve škole hledí do počítače, doma do tabletů, notebooků a celé dny pak na displej mobilních telefonů. Jenomže při takovém způsobu života a upřeném sledování monitoru zapomínají mrkat. Statistiky uvádějí, že v takovém případě mrkáme až o dvě třetiny méně. Když takto dítě funguje celý den, je jasné, že potíže na sebe nedají dlouho čekat. Pak se není čemu divit, když má dítě zarudlé oči, které ho pálí, řezou, má pocit, že se mu do nich dostalo cizí tělísko, mhouří oči. Když to necháme být, může se mu zhoršovat zrak, přidat se bolesti hlavy, může přehnaně reagovat na světlo.

SYNDROM JAKO CIVILIZAČNÍ CHOROBA

Při strnulém pohledu osychá povrch oka a vysychá oční sliznice. Snižuje se tvorba slz, může se měnit jejich složení a ty potom nemohou kvalitně plnit svůj úkol, tedy zvlhčovat a omývat povrch oka. Suché oko však mohou způsobit další přidružené nemoci, jako je například cukrovka, alergie, některé léky. Někomu nevyhovuje ani nošení kontaktních čoček. Problémy prohlubuje také pobyt v klimatizovaných místnostech a možná vás překvapí, že za potížemi stojí i nevhodná strava. Co s tím? Převezměme jako rodiče odpovědnost. Dítě samo o sobě není schopno vnímat důsledky.

CVIČENÍ VŠEHO DRUHU

Děti by měly pravidelně cvičit. Pěkně tělo a pevné svaly jim dodá fyzická aktivita, „mozkové závitky“ jim procvičí studium, čtení či logické úlohy, a k dob-

rému zraku jim dopomůže cvičení očí, třeba dnes tolik moderní oční jóga. Jsou to velmi jednoduché, přirozené pohyby očima, které je jemně masírují. Zatímco oko je formováno spíše na sledování vzdálenějších cílů, dnes především mžouráme zblízka do počítače nebo mobilního telefonu. A tak byste se svými dětmi měli každý den věnovat pár minut.

Jak na to? Třeba ať si vaše ratolest představí svůj obličej jako ciferník. A oči jako hodinové ručičky, které kolem dokola krouží od jedné číslice ke druhé. Tím si navíc hezky procvičí matematiku. Nebo si s nimi zahrajte hru, že budou deset vteřin sledovat nějaký konkrétní vzdálenější cíl a dalších deset vteřin nějaký předmět v blízkosti. A toto opakujte celou minutu. Pak se prostrídejte, ať se protrénujete navzájem.

Možná právě kroutíte hlavou, že za našich mladých let tohle nebylo. Nu, nebylo to potřeba. Jako děti jsme trávili spoustu času venku, lezli po stromech, jezdili na kole, kopali míčůdu a tak nějak se přirozeně pohybovali. Nezapomenu na několikery letní prázdniny,

hybu. Přirozenou formou jsme procvičily celé tělo, myšlení a vlastně i ten zrak.

Dnes, v přetechizované době, musíme prakticky všechno plánovat do diáře. Sport, doučování, oční jógu... Je to potřeba, abychom kompenzovali fakt, že naši potomci celé dny sledují monitor počítače. Sice je to náš, potažmo jejich, velký pomocník, zároveň je to ale také protivník, který přináší kromě kladných vlastností také negativa. Syndrom suchého oka je jedním z nich.

POČÍTAČE

Mějte přehled o tom, co vaše dítě dělá a jak tráví volný čas. Víme, že je mnohdy marná snaha honit děti od počítačů a tabletů, když si je stále vynucují, ale když už „musí“ hrát hry, měli byste pohlídat a určit přesný čas, který budou mít vyhrazený pro své počítačové či tabletové nebo mobilní radovánky. A opravdu důsledně dbát na jasná pravidla. Nemálo dětí je schopno celé odpoledne „pařit“ na počítači. Přidejme k tomu povinnosti do školy, případně další hodiny z důvodů distanční výuky a zjistíme, že takto prosedí opravdu celé dny. I to je důvod, proč právě



kdy jsme s kamarádkami vyběhly po snídani z domu a vrátily se za tmy na pozdní večeri. Možná jsme si odskočily ještě sníst něco k obědu. Jinak jsme ale byly neustále v přírodě a hlavně v po-

v době distanční výuky se tento problém u dětí znásobil.

PŘIROZENÝ POHYB

Snažte se tedy děti přimět k tomu, aby

HYLO FRESH®

Ke zklidnění a zvlhčení podrážděných očí

- ✓ S vysoce účinnou kyselinou hyaluronovou a světlíkem lékařským
- ✓ Bez konzervačních látek a fosfátů
- ✓ Použitelnost s kontaktními čočkami

6 Použitelné 6 měsíců
po prvním otevření

HYLO FRESH® je zdravotnický prostředek.

Před použitím přečtěte pozorně návod k použití, který je přiložen ke každému balení.

Návod k použití a další užitečné informace naleznete také na: www.hylo.cz



64-INZ-2210-01

 **HYLO EYE CARE®**
INDIVIDUÁLNÍ PÉČE O VAŠE OČI

 **URSAPHARM**

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

INZERCE

ŘEŠENÍ PRO VŠECHNY STUPNĚ ZÁVAŽNOSTI SUCHÝCH OČÍ

 **HYLO EYE CARE®**

- ✓ Intenzivní zvlhčení očí
- ✓ Bez konzervačních látek a fosfátů
- ✓ Cca 300 kapek v balení 10 ml

6 Použitelné 6 měsíců
po prvním otevření



Produkty řady **HYLO EYE CARE®** jsou zdravotnické prostředky.

Před jejich použitím přečtěte pozorně návod k použití, který je přiložen ke každému balení.

Návody k použití a další užitečné informace naleznete také na: www.hylo.cz

 **URSAPHARM**

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

65-INZ-2210-01

šly ven. Jděte jim příkladem. Každý den vyrazte na procházku, vezměte psa, hrajte si v přírodě. Vymýšlejte různé venkovní aktivity, hýbejte se a zabavte se společně. Zavzpomínejte si na vlastní dětství, skákejte společně panáka, skákejte gumu, zahrajte si „školku“ s balónem, vybijenou, kopejte do míče. Není nutné mít organizovaný sport, nemusíte mít ze svého potomka profesionálního hokejistu nebo fotbalistu. Přirozenost je základ všeho. A to i v případě dětských očí.

STRAVA A PITNÝ REŽIM

Zní to možná trochu překvapivě, ale strava má dost zásadní vliv na stav očí. Máte čas doma vařit? Nebo k večeri sáhnete po polévce ze sáčku, ohřejete párky, případně si objednáte čínu? Je těžké odolat, když vás dítě táhne do rychlého občerstvení na hamburgera nebo hranolky. Navrhněte mu, že mu doma připravíte lepší. Zapojte dítě do jejich přípravy, o to více mu budou chutnat. Sami nakrouhejte hranolky,

snažte se dítě přimět ke konzumaci ryb. Nemyslíme tím ale smažené rybí prsty, po kterých obvykle rádo sáhne i dítě, které se zdravější úpravě vyhýbá. Co nejméně smažte, spíše podávejte dušené, pečené či grilované ryby. Bilkoviny dětem zajistí také libové maso a luštěniny. I s nimi často mívají problém. Ale můžete je zamaskovat například do karbanátek, barevné pomazánky apod.

Někdy je těžké do nich dostat i zeleninu. Zkuste jim ji podat vcelku. Děti rády chroupou, a tak je třeba daleko víc oslovit syrové hranolky mrkve nebo kedlubny, namísto dušené zeleniny. Pomůže také, když jim z ní vyrobíte hravou svačinku. Třeba z ředkviček vykrájejte růžičky, z rajčátek udělejte slunečko sedmitečné. Stačí cherry rajčátka rozkrojit na polovinu a tečky udělat z jogurtového dresingu. Inspiraci hledejte všude kolem sebe a buďte tvůrčí. I obyčejný chléb s máslem a sýrem se dá upravit na obrázek roztomilého prasátka s kouskem zeleniny.

Důležitý je samozřejmě i pitný režim, na ten není možné zapomenout.

KVALITNÍ SPÁNEK

Na dobrý stav očí má vliv i kvalitní spánek. Máte ale opravdu přehled, jestli váš potomek netráví celé noci u počítače nebo pod peřinou nehraje hry na mobilu? Pečujte o jeho spánkovou hygienu. Místnost určená na spaní by měla být oproštěna od televizoru, počítače i mobilu. Asi nelze vystěhovat na noc PC, ale můžete například na noc vypnout wifi. Televize nemá v dětském pokoji co dělat. A mobil může nechat ve vašem „trezoru“. Drsné, ale účelné. Místnost by neměla být přetopená a měla by být dobře vyvětraná. Zajistěte mu minimálně osm hodin nerušeného spánku.

CO DĚLAT DÁL?

Jak je vidět, životní styl se na problému suchého oka významně podepisuje. Pokud jste kuřáci, zásadně se vyvarujte kouření doma. Snažte se také co nejméně používat klimatizaci. Můžete zvlhčovat vzduch, používat čističky vzduchu... Některým lidem nedělá dobře nošení kontaktních čoček. Pokud je vaše dítě nosí třeba kvůli sportu, hlídejte, aby v nich netrávilo veškerý čas a dbejte na důkladnou a šetrnou hygienu. Za suchým okem stojí i hormonální výkyvy. A tak se může objevit i u dívek v době začínající menstruace. Vysychání očí způsobují také některé léky, třeba antidepresiva, antihistamika... Vše konzultujte s lékařem. Suché oko může být spojeno i s přidružených nemocí, jako je autoimunitní onemocnění, alergie, poruchy štítné žlázy, kožní nemoci...

Pravidelně chodte s dítětem na preventivní prohlídky, a to i k očnímu lékaři. Jakmile vnímáte, že má problém, na nic nečekejte. Ideální je rovnou zakoupit zvlhčující oční kapky vhodné pro děti, bez konzervantů a fosfátů, které dítěti uleví. Některé umělé slzy nebo zvlhčující kapky lze používat už od narození. Každopádně nepodceňujte příznaky. Dětské oko je citlivé a v dětství si dítě buduje podnoží pro celý další život. Tak ať je co nejlepší.

Text: Michala Jendruchová

Foto: Shutterstock.com



upečte jen lehce zakápnuté olejem a servírujte s vlastním, kvalitním dresingem.

Snažte se o pestrý jídelníček. Na denním pořádku by v něm měly být mléčné výrobky, kysané produkty, sýry, vejce,

Totéž platí o ovoci, které by mělo být v každodenním jídelníčku. Sladkosti nahradte sušeným ovocem, jako jsou křížaly, švestky, hrušky... Slané pochutiny nahradte oříšky všeho druhu (ale v přirozené formě, ne solené).



CORD
BLOOD CENTER
Více buněk, více života

Porod miminka – jedinečné rozhodnutí ve výjimečné chvíli

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

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

Proč jsou kmenové buňky z pupečnickové krve tak jedinečné?

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

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



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

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

dnes představují alternativu pro buněčnou terapii a regenerativní medicínu.

Proč Cord Blood Center?

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

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

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

Na bezplatné infolince 800 900 138 se můžete:

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

Nemoci dětí nepodceňujme

Běžná podzimní nachlazení našich nejmenších, onemocnění horních cest dýchacích, dovedou děti i rodiče hodně potrápít. Nejsou to bezvýznamná onemocnění, je třeba si být vědomi toho, že někdy dovedou být velmi zákeřná.

Zvláště tehdy, dojde-li ke komplikacím.



Co je to ono nachlazení? Je to onemocnění horních dýchacích cest, na jehož vzniku se podílí až 200 různých druhů virů, přenášených kapénkovou formou. Častá nachlazení mívají děti s oslabe-

- bolení na prsou nemívá dítě při běžném nachlazení silné, kašel mívá mírný a suchý, při chřipce může mít kašel silný.
- Nachlazení se vyvíjí postupně, ve srov-

- Můžeme dítěti pomáhat také inhalováním slané vody či dát mu dýchat páru z čerstvě uvařených brambor. Vždy je třeba dát pozor na to, aby dítěti nebyl procedura nepříjemná a abychom je neopářili.
- Úlevu dítěti také přinese ponoření ručiček po lokty do teplé vody – to uvolňuje rýmu.

Pokud tyto mírné prostředky nezaberou, je na místě podávat léky snižující horečku, nosní kapky a léky tlumící kašel. Pokud se jedná o děti do třech let, je na místě použít i odsávačku hlenů, abychom jim zajistili snadnější dýchání, tak jak si tom povíme za chvíli.

Chřipka

Není žádnou novinkou, že tento virus má menší šanci u toho dítěte, u kterého dbáme důsledně na prevenci. Jde o to, jestli má ve střevu symbiózu, zda je jeho stravování vyrovnané, jestli má v sobě dostatek vitamínů. Vždy zároveň platí základní pravidlo: Čím dříve se preventivní prostředek proti chřipce nasadí, tím má větší šanci účinkovat. A úplně nejlepší je, když se nasadí již při podezření, že se dotyčný vůbec setkal s virem. A naopak platí, čím později se nasadí, když se virus v těle již usadil, tím hůře účinkuje. Jde o to, že virus se nejprve setká s prvními obrannými mechanismy, které jsou na sliznicích. Například narazí na slizniční sekreční imunoglobulin A a to je velmi důležitý moment, protože v tomto okamžiku se rozhodne, kdo je silnější. Připravená obrana a ev. posílená doplňkem zaměřeným proti viru jej dovnitř nepustí, nepřipravená obrana naopak viru podlehne a ten se pak v těle prosadí. Proto určitě není od věci, obzvláště teď v době chřipkových onemocnění nasadit dětem léky na posílení obrany organismu. Pokud přece jenom virus do těla pronikne, tělo vyburcuje specifitější obranu, aby se s virem vypořádalo. Objeví se zimnice – to prozrazuje, že tělo mobilizuje síly, aby si vyrobilo horečku – ano - mocný nástroj, kterým chce virus spálit. Virus totiž nemůže existovat při vysoké teplotě. V tomto okamžiku musí dítě bezpodmínečně do postele, má mít v sobě horký čaj a podporovat horečku, má být rád, že ji má, protože to zna-



ným imunitním systémem. Nemoc trvá 5 až 10 dnů, léky ji neléčí, lze jimi jen tlumit příznaky.

Naučme se rozlišovat nemoci u dětí

CHŘIPKA NEBO NACHLAZENÍ?

Tato onemocnění neobvykle mezi sebou nejvíce zaměňují. Přitom jejich léčba i projevy se výrazně liší.

- u běžného nachlazení bývá horečka jen vzácně, pro chřipku je však velice typická a vysoká (v rozmezí 38 až 40 stupňů) a většinou trvá dva až čtyři dny
- při běžném nachlazení většinou nebolí dítě hlava, při chřipce bolí
- při běžném nachlazení většinou nemívají děti celkové bolesti, při chřipce mívají obvykle bolesti, zejména svalové
- při běžném nachlazení nebývá dítě unavené, extrémně vyčerpané, naopak při chřipce únavou a vyčerpaností dítě trpí a únava často i přetrvává, dokonce až po dobu dvou či třech týdnů
- při běžném nachlazení mívá dítě ucpaný nos, kýchá, bolí je v krku, při chřipce jen někdy

nání s chřipkou, která udeří náhle. Každé onemocnění by mělo dítě vyležet, nebo alespoň prožít v klidovém režimu, aby nenastaly komplikace. Ty mohou nastat u obou typů onemocnění, při nachlazení to může být bolest v uchu, ucpaní lebečních dutin, které je velmi bolestivé.

Nachlazení je tu, co s tím?

Nejprve je možná nejlepší použít přírodní prostředky.

- Dítěti bychom měli při nachlazení podávat teplé nebo vlažné bylinkové čaje.
- Pocení vyvolává čaj z květu lípy.
- Heřmánkový čaj uklidňuje a snižuje teplotu.
- Čaj z černého bezu zmírňuje rýmu.
- Čaj z podbělu lékařského zmírňuje kašel.
- Ze stravy dítěte vyloučíme mléčné výrobky, cukr, sladkosti, bílé pečivo. To vše způsobuje nadměrné zahleňování dětského organismu.
- Je lépe podávat dítěti hlavně syrové ovoce, zeleninu, ořechy, vhodné jsou také kompoty. Mělo by dostávat hodně tekutin a k obědu česnekovou polévku, která pomáhá uvolňovat hleny.



Trápí Vaše děti stále respirační onemocnění?

V Priessnitzových léčebných lázních máte možnost léčebného **POBYTU HRAZENÉHO ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNOU** pro děti včetně doprovodu.

Každá maminka si přeje zdravé dítě. Ale není to samozřejmost, čím dál častěji rodiče se svými dětmi prožívají často opakující se chronická onemocnění dýchacího ústrojí, zápalu plic, děti trpí astmatem či alergiemi, a nedaří se toho zbavit. Doporučujeme nespokojit se pouze s nasazením léků, antibiotik a kortikoidů a požádat svého pediatra o návrh na komplexní lázeňskou péči pro děti.

Tento druh lázeňské péče trvá 28 dní a je plně hrazen zdravotními pojišťovnami, u dětí do 6 let včetně doprovodu.

Priessnitzovy léčebné lázně jsou prvním vodoléčebným ústavem na světě. Průzračná pramenitá voda, čistý horský vzduch a unikátní Priessnitzovy metody Vás uzdravují a navracejí zpět k přírodě.

EXKLUZIVNĚ od 1.11.2022 do 30.4. 2023 při komplexní lázeňské péči dětí s doprovodem získáte:

- pobyt hrazený pojišťovnou bez poplatků za nadstandard na všech budovách
- širokou nabídku léčebných procedur, rehabilitace a volnočasových aktivit
- zdarma WIFI po celou dobu pobytu



V dětském věku je opakovaná lázeňská péče velmi důležitá, protože brání v rozvoji chronického onemocnění v dospělosti. Proto je velice důležité, aby se děti všech věkových kategorií cítili v lázních jako doma a pobyt vnímaly maximálně pozitivně, případně se pro lázeňskou péči rády vracely. Pro jejich nejnáročnější potřeby je v lázních vyhrazeno ubytování ve třech specializovaných lázeňských domech, sportovní a další volnočasové vyžití, služby animátorů a tým léčebných odborníků. Účastnit se mohou speciálního dětského programu Veselé lázně. A další nové aktivity lázně stále připravují.



Priessnitzovy léčebné lázně a.s.
Priessnitzova 12/299
790 03 Jeseník
Tel.: +420 584 491 111, 584 491 896
E-mail: lazne@priessnitz.cz
www.priessnitz.cz

mená, že se jeho tělo brání a s virem zápasí. Jestliže si vezme již v této fázi lék proti horečce – co se stane? Teplota se srazí.

Ale pak vlastně brání tělu, aby se samo bránilo... Pro koho je to prospěšné? Pro virus, protože již mu nic nestojí v cestě, aby se rozmnožil a způsobil v těle nemoc. Imunitní systém otupí. Tohoto stavu využijí bakterie, které v těle normálně jsou, ale nemohou se uplatnit, protože je imunita drží pod kontrolou. Ale v okamžiku, kdy se virem obrana otupí, otevře se pro bakterie pomyslná brána, ony se rozmnoží a vznikne ten hlavní problém - životu nebezpečný - lékař pak musí použít antibiotikum. Důležité je ovšem postupovat s rozvahou. Pokud je teplota vysoká přes 38 stupňů pak léky dětem podat musíme, tato teplota je pro ně nebezpečná, mohlo by dojít k febrilním křečím z vysokých teplot.

Jak tedy postupovat v případě chřipky?

- Dítě by mělo být v klidu v postýlce.
- Musíme mu podávat dostatek tekutin.
- Pokud vystoupí horečka, je nutné podat léky proti horečce.
- Je-li horečka příliš vysoká, je nutné udělat dítěti studený zábal, aby neupadlo do křečí. Nikdy bychom ho ale v zábalu neměli nechat usnout, vždy je nutné ho převléci po cca deseti minutách do suchého prádla.
- V případě, že má dítě kašel a rýmu, je třeba podávat léky na zmírnění jejich příznaků. Podrobně se jejich léčbou zabýváme níže.

Nejen dětské infekce

Podzim je obdobím, kdy se často vyskytují respirační infekce, které kumulují v zimních měsících. Nejčastěji se v tomto čase potýkáme s rýmou, angínou, zánětem hrtanu (tzv. laryngitidou), zánětem středouší a průdušek. Většina těchto infekcí je virového původu, takže je zvládneme bez použití antibiotik.

RÝMA

Léčba akutní virové rýmy je symptomatická – laicky řečeno léčíme její příznaky a ne příčinu. Klasická léčba nemocného dítěte je následující: dostatek tekutin, vitamínu c a lehké stravy. Ideálními podmínkami pro malé pacienty jsou



místnosti s vlhkým vzduchem. Pokud má dítě teplotu, podáváme antipyretika dle rady vašeho lékaře. Rozhodně se nedoporučuje acylpyrin vzhledem k závažným vedlejším účinkům.

Na nezbytně krátkou dobu můžeme podávat nosní kapky.

Rýma může být závažným onemocněním - a to u kojenců, kteří neumějí dýchat ústy. Proto miminkům a batolátkům musíme pravidelně odsávat z nosánu sekret. V současnosti je velice populární speciální odsávačka, která se připojí na vysavač a druhý konec na okraj nosíku. Jedná se o šetrnou metodu, kde má nástavec samoregulaci, takže přebytečnou sílu vysavače upustí. Odsávačku lze zakoupit v lékárně či zdravotnických potřebách.

Starší děti už učíme smrkat. Smrkání musí být nenásilné, každou dírkou zvlášť, aby nedošlo k zavlečení infekce do dutin či Eustachovou trubicí do středouší.

V podzimním období zvýšené nemocnosti se s malými dětmi vyhýbáme zalidněným prostorám. Nesmíme pominout důležitost mytí rukou, obzvláště po použití kapesníku. Nejúčinnější prevencí dalšího šíření je izolace nemocného v domácím prostředí už v prvních dnech projevu nemoci, kdy jsou viry vylučovány nosní sliznicí.

ANGÍNA

Těž angína je způsobena až v 60-80% viry, pouze ve 20% je způsobena bakterií (např. beta-hemolytický streptokok). Onemocnění se šíří kapénkovou infekcí, takže rizikové jsou zejména kolektivy dětí. Přenašečem může být zejména sekret, který dětem ulpívá na ručičkách či hračkách.

V kojeneckém a batolecím věku jsou

nejčastějšími původci angíny tzv. adenoviry, které se projevují rýmou, kašlem a zvětšenými uzlinkami.

ZÁNĚT STŘEDOUŠÍ

Zánět středního ucha (tzv. otitida) se nejvíce vyskytuje právě v kojeneckém a batolecím věku. Více než 80% dětí do 3 let prodělá alespoň jeden zánět středouší a to proto, že v kratší Eustachově trubicí dochází ke hromadění hlenu a k jejímu následnému ucpání. Až 30% onemocnění nepotřebují antibiotickou léčbu, protože jsou virového původu. Ovšem až 80% zánětu je způsobeno bakteriemi *Streptokokus pneumoniae* (nyní je k dostání vakcína *Prevenar* proti pneumokoku) a *Haemophilus influenzae*, proti které jsou již děti povinně očkovány.

Otitidám většinou předcházejí nespecifické příznaky. Nemoc bohužel poznáme teprve při bolesti v uších, což je obzvláště u miminek a batolat velice nepříjemné.

O tom, zda člověk onemocní, rozhoduje hlavně stav obranyschopnosti organismu, který je nutné posilovat již od útlého dětství. Dodržovat správnou hygienu, naučit dítě co nejdříve smrkat, správně dýchat, dbát na správný postoj a držení těla, pravidelně cvičit, chodit na procházky za každého počasí.

Dále je důležité dítě otužovat, přiměřeně oblékat, dbát na to, aby dítě spalo v dobře vyvětrané místnosti, dbát na správnou výživu bohatou na ovoce a zeleninu. Pokud si maminky tento soubor pravidel zafixují a přijmou za své, nemusí se bát, že jejich děťátko bude nemocné hned z kraje podzimu.

Foto: Shutterstock.com

Ušetřete za sledování televize




od **99 Kč** měsíčně

Vyzkoušejte za **1 Kč** moderní sledování televizních stanic až 100 dní zpětně a získajte jako bonus videotéku s nejlepšími filmy. Pokud Vám Lepší.TV bude vyhovovat, můžete ji mít už za **99 Kč měsíčně**. www.lepsi.tv

LEPŠÍ.TV

A top-down view of various colorful wooden toys scattered on a white surface. The toys include a wooden train with colorful blocks, a red toy car, a wooden abacus with colorful rings, a white unicorn figurine, a large brown teddy bear, a wooden shape-sorter with geometric shapes, a wooden ring with colorful beads, and several individual wooden blocks in various colors and shapes.

*Jak vybrat
správnou hračku*



Diagnóza ADHD už dávno není žádným strašákem. Věděli jste ale, že děti s touto diagnózou by měly mít své speciální hračky? Na co se ale zaměřit při výběru hraček a her pro děti s poruchou pozornosti a hyperaktivitou? Měly by to být hračky, které budují sebedůvěru a sebeúctu a podporují silné stránky dítěte.

ADHD je nejčastěji diagnostikovanou duševní poruchou u dětí a dospívajících. Porucha pozornosti s hyperaktivitou patří mezi neurovývojové poru-

se svými dětmi a při řešení konkrétních problémů a cílů chování.

Děti s poruchou pozornosti a hyperak-

kové hry, které budou využívat těchto dovedností.

Všechny děti s ADHD mají nadbytek energie, kterou mají potřebu využít,



chy. Tato porucha se projevuje již od raného dětství, nejvíce však ve školním věku, kdy postihuje 3–7 % dětí. Ve 40–50 % případů přetrvává do dospělosti a vyskytuje se u 4–5 % dospělých.

ADHD je neurologická porucha, která se projevuje nepozorností, hyperaktivitou, impulzivitou, která je častější a závažnější než u dětí na srovnatelném stupni vývoje. Způsobuje potíže natolik vážné, že mohou narušit jejich schopnost běžného života doma, ve škole či kdekoli v společnosti. Tyto příznaky ovlivňují všechny aspekty života dítěte.

Dětsí psychiatři a pedagogové často používají hračky jako léčebný nástroj pro děti s ADHD. Rodiče mohou tyto postupy následovat a využívat hračky a hry ke zlepšení úrovně komunikace

tivitou mají jiné potřeby a nároky na hračky než děti bez této poruchy. Děti s ADHD mívají zvýšenou potřebu stimulace a potíže soustředit se na jednu věc po delší časový úsek. U dítěte s ADHD se mohou tyto vlastnosti projevit ztrátou zájmu o nové hračky velmi rychle.

JAKOU HRAČKU VYBRAT?

Vhodné jsou hračky nebo hry, které jsou fyzicky náročnější a umožňují rychlejší herní tempo. Hračky by měly dokázat dítě zaujmout a zároveň by měly napomoci k rozvoji schopností a dovedností dítěte.

Zde je několik tipů pro výběr hraček.

- **Využijte silné stránky dítěte.** Pokud například víte, že je vaše dítě dobré v počtech, snažte se vybrat ta-

proto by měla být při hře podporována fyzická aktivita a rozvíjeny fyzické schopnosti a dovednosti. Hračky a pomůcky pro pohybové aktivity poskytují odbytiště nahromaděné energie. Naprostou většinu těchto hraček je možné využívat i v zimních měsících pro aktivity pod střechem.

- **Rozvíjejte sebedůvěru a zpětnou vazbu.**

Hra by měla u dítěte rozvíjet sebedůvěru ve své schopnosti a poskytovat mu bezprostřední zpětnou vazbu při vykonávané činnosti. Komplikované a příliš složité hračky a hry mohou působit na děti s ADHD zastrašujícím dojmem. Je vhodné vybírat hračky s jasnými funkcemi a pravidly využívání. Namísto nákupu složité stavebnice je vhodnější vybrat jednodušší variantu a spolupra-

Martin Stránský načetl Igráčkovy podcastové pohádky



Ve všech odborných knihách se píše, jak důležité je pro rozvoj našich dětí čtení a poslech pohádek. Rozvíjí se tím nejenom jejich slovní zásoba, ale i obrazotvornost a fantazie, aby si děti byly schopny představit děj, který je vtáhne do vzdálených a tajemných krajů. Ruku na srdce. I když se snažíme dětem věnovat co možná nejvíce svého času, ne vždy máme náladu nebo prostor si s nimi sednout a nějaký příběh jim přečíst. V takových chvílích může být pomocníkem novinka českého výrobce. A sice pohádkové postavičky Igráčků s podcastovými pohádkami z pera Martina Klusoně načtenými populárním hercem Martinem Stránským. Nejen, že dítě může příběhy poslouchat, ale i si fyzicky hrát s postavičkami patřícími do dané pohádky.

„Spojili jsme Igráčky s tím, co mají děti nejraději – s pohádkami. Příběhům jsme dali moderní podobu podcastu doplněného jednoduchým videem. Pohádky z pera Martina Klusoně obsahují jak lehký vtip, tak i ponaučení. Rozvíjí fantazii, paměť a slovní zásobu dětí. S figurkami Igráčka si pak děti mohou zahrát třeba divadlo. A jestli si vytvoří svůj vlastní příběh nebo budou opakovat ten náš, už nechme na nich,“ uvádí Andrea Šindelářová, vývojářka firmy **EFKO**.

V edici podcastových pohádek naleznete celkem 6 příběhů. V **KRÁLOVSKÉ POHÁDCE** figuruje v hlavní roli tak trochu namyšlený Igráček Princ Čestmír a Princezna Zlatovláska, která Čestmírovi dokáže, že není předurčena pouze k rozčesávání vlasů. V **KOMINICKÉ POHÁDCE** ovládne šikovného Kominíka Františka pýcha. Rozhodne se vyčistit komin v Ježibabině perníkové chaloupce, ale je to těžší, než se na první pohled zdá. V pohádce **PEKELNÁ SÁZKA** se Anděl Adámek stále posmívá šišlajícím Čertovi Čeňkovi. V nebi nemají ale takové povyšování rádi, a tak za chvíli Adámek zjistí, že být čertem není jen tak.

V pohádce **PŮLNOČNÍ DOSTIHY** se Žokej Kostřík, Trenérka Kostříčka a Kůň Kostá připravují na půlnoční dostihy zvané Velká páteřnická. I když hodně trénovali, přestalo se jim těsně před závodem dařit. Podaří se jim konečně v dostizích vyhrát vysněný pohár? Pohádka **STRAŠIDELNÁ AKADEMIE** popisuje výuku na Strašidelné akademii, kde se malá strašidla učí děsupis, umění bafání či duchocvik, a to není jen tak! A své o tom ví i učitelé upíři Daniel a Dorota Drákulovi. Obzvlášť, když malá strašidla stále narušují výuku a pijí svým učitelům krev. Jak to všechno dopadne, neví snad ani sám Straškolník. **VODNICKOU POHÁDKU** můžete zase strávit ve společnosti Vodníka Vildy. Ten bydlí na dně rybníka. Je hodný, ale trochu nesmělý. Čas od času se vynoří na hladinu. Jednoho dne ale na břehu spatří krásnou Vílu Rusalku. Rád by ji oslovil, ale nemá k tomu odvahu. Setká se nakonec Vilda tváří v tvář s krásnou vílou?

Pohádky lze spustit vždy načtením QR kódu na prodejní kartě nebo ji najdete na rozcestníku www.pohadkaigracek.cz
Cena jedné pohádkové figurky Igráčka je 95 Kč.

Autor pohádky: Martin Klusůň
Namluvil: Martin Stránský / Lenka Schreiberová

Zvuk: Marek Točík
Ilustrace: Karel Moravec
3D grafika: Marek Bláha

Video: Jan Šustr
Návrh figurek: Andrea Šindelářová



covat při sestavování společně s dítětem.

- **Udržujte pořádek a přehlednost.**

Dítě s ADHD by mělo mít ve svém pokoji jen několik funkčních a kvalitních hraček. Velký počet hraček dítě snadno rozptýlí a odpoutává pozornost od samotné hry. Na hracím stole by měla být pouze jedna nebo maximálně dvě hračky. Ostatní hračky a hry je vhodné mít uložené v uzavřené skříni.

- **Vybírejte kratší hry.**

Hry pro děti se snažíme vybírat s jasnými, snadno pochopitelnými pravidly. Hry s kratší dobou trvání jsou při výběru také lepší volbou.

- **Rozvíjejte komunikační schopnosti a dovednosti.**

Pro děti s ADHD jsou vhodné hračky pro hraní rolí, které pomáhají rozvíjet představivost a komunikační dovednosti. Tyto hry umožňují dětem vyjádřit pocity, které je pro ně obtížné vyjádřit přímo.

U dítěte s ADHD může být více pravděpodobné, že bude odmítnuto svými vrstevníky. Tyto děti také mají méně přátel, než ti, které tuto poruchu nemají.

- **Rozvíjejte kreativitu.**

Lidé s ADHD jsou často inteligentní, přátelští a kreativní lidé. Tento potenciál by měl být podněcován již od útlého věku. Při výtvarném vyjádření neexistuje žádný špatný způsob, jak využívat výtvarné potřeby. Práce s výtvarným materiálem umožňuje dítěti vyjádřit se neverbálním způsobem. Úkolem dospělých zůstává dítě pozitivně motivovat a podporovat například uspořádáním výtvarné výstavy.

U dětí s ADHD nelze očekávat, že budou trávit čas při zdlouhavé hře. Úkolem zůstává vytvořit vzájemně ohleduplný vztah mezi dítětem a okolním prostředím a podporovat oboustrannou důvěru.

- **Mějte rozumná očekávání.**

Následující otázky je dobré si položit před pořízením nové hračky. Mohou vám napomoci při rozhodování, zda je hračka pro vaše dítě vhodná či nikoliv.

1 Působí hračka na více smyslových receptorů dítěte? Jaké podněty dítěti přináší? Jak ho to stimuluje?

2 Jak snadné nebo složité si s hračkou začít hrát? Je náročné jí nastavit, připravit? Hračky a hry s kratším časem pro přípravu jsou v tomto případě vhodnější.

3 Je hračka určena pro venkovní nebo vnitřní využití? Představuje místo, kde bude hračka používána, nějakou výzvu pro dítě?

4 Umožňuje hračka dítěti být úspěšné (budování sebedůvěry)? Přináší vítězství nebo pocit prohry? Kooperativní hry pomáhají rozvíjet sociální schopnosti.

5 Je hračka v souladu se současnými trendy, tak aby se necítilo dítě odlišné?

6 Podporuje hračka sebe-vyjádřování nebo kreativitu?

7 Může být hračka upravena tak, aby vyhovovala vašemu dítěti?

8 Je hračka přiměřená věku a schopnostem dítěte? Hračky, které jsou určeny pro starší děti, mohou způsobovat svojí náročností u dítěte frustraci.

9 Je hračka schopná odolat intenzivnímu používání bez poškození? Děti s hyperaktivitou si hrají velmi intenzivně.

10 Podporuje hra s hračkou interakci s ostatními dětmi?

Někdy mohou ty nejjednodušší hračky a hry poskytnout dítěti s ADHD největší přínos.

Výběr správné hračky může pomoci dětem s ADHD lépe se soustředit, získat sebedůvěru a naučit se vhodně komunikovat s ostatními dětmi.

Zdroj: Spravnahracka.cz,
foto: Shutterstock.com



Kamarádi

pro dobrou náladu

CHOU CHOU

Znáte
z TV



oči se pohybují dle
a doprava

+ 25 zvuků

směje se
legrační
zvuky



mlaská
odřihne si



živá
spinká

+ lahvička
a dudlík
+ čepička na spaní



Zapp
Creation

Zimní nemoci – co nás může potrápít

Covid-19 vytlačil z předních příček nemoci, které dříve bývaly v zimním období zcela běžné. Řádit ale samozřejmě nepřestaly, ať už ty méně, nebo více vážné. Jak si tedy poradit ve chvíli, kdy se o vás pokouší obyčejné nachlazení nebo třeba chřipka?



PROČ JSME V ZIMĚ NEMOCNÍ

Také se s bolestí v krku, rýmou nebo kašlem potýkáte převážně v zimě, zatímco si letní měsíce užíváte zcela bez potíží? Vysvětlení je velmi jednoduché – venkovní chlad v kombinaci se suchým a teplým vzduchem v interiérech dráždí a narušuje sliznice horních cest dýchacích. Ty jsou tak mnohem snazší kořistí pro všechny ty viry, které způsobují nejrůznější nemoci. Oproti létu se tak během chladných měsíců dostává do našeho organismu až třikrát více virů, a na chřipku či nachlazení je tak rázem zaděláno.

PORAĎTE SE S LÉKAŘEM...

Pro laika není zrovna snadné od sebe jednotlivé zimní nemoci rozeznat. Proto, necítíte-li se dobře, je úplně nejjednodušší zavolat svému praktickému lékaři. Ten po rozhovoru s vámi vyhodnotí, o jakou nemoc by se mohlo jednat, a buďto vám rovnou doporučí vhodné, volně prodejné léky, nebo vás vyzve k osobní návštěvě, aby vás mohl vyšetřit. V případě podezření na onemocnění Covid-19 navíc následně odejdete z ordinace s žádankou na PCR test.

PRACHOBYČEJNÉ NACHLAZENÍ

Běžné nachlazení není chřipka. Ačkoliv jsou tyto dva pojmy velmi často zaměňovány, liší se tak, že je od sebe spolehlivě rozeznáte. Pro nachlazení jsou kromě únavy a malátnosti typické i rýma, kýčání či bolest v krku a nejednoho člověka při něm potrápí i bolest hlavy, kloubů a svalů spolu s mírně zvýšenou teplotou. V tomto případě není potřeba žádné speciální léčby. Od bolesti v krku vám uleví pastilky, dále je nezbytný klidový režim a dostatečný příjem tekutin a spolu se stravou bohatou na vitamíny – během cca jednoho týdne by mělo být po problémech.

DOST POTRÁPÍ I POUHÁ RÝMA

Rýma patří mezi nejběžnější nemoci z nachlazení a je způsobena tzv. rhinoviry, kterým se nejvíce daří brzy na jaře a poté během podzimu a zimy, protože mají rády chladno a vlhko. Rhinoviry přežívají a množí se při teplotě 33-35 °C,

nicméně teplota vyšší než 37 °C je rychle ničí. Rýma, pro níž je typická vodnatý až hlenovitý výtok z nosu, je nejnakažlivější během první dvou dní a viry, které jsou za ní zodpovědné, mohou na rukou zdravého člověka přežít i několik hodin. A co na rýmu pomáhá? Kromě nosního spreje můžete vyzkoušet také inhalaci éterických olejů (tea tree, tymián, eukalyptus) nebo čištění nosu mořskou vodou a u malých dětí vám pak přijde vhod kvalitní odsávačka.

JAK SI PORADIT S KAŠLEM

Není kašel jako kašel. Ten suchý a dráždivý (typický pro počátek onemocnění) se značně odlišuje od toho vlhkého. Zatímco u suchého kašle je klíčové zklidnit podrážděné dýchací cesty, u toho vlhkého je zásadní podpořit rozpouštění a vykašlávání hlenů. Při suchém kašli můžete vyzkoušet kapky, sirupy či tablety Tussin, Humex nebo Ditustat a při vlhkém kašli je zase vhodné sáhnout na sirup Musosolvan nebo kapky a tablety Bromhexin.

CHŘIPKA, TA JE ZÁVAŽNĚJŠÍ

Chřipka je oproti nevinnému nachlazení nejen o poznání závažnější, ale i vysoce nakažlivá a vyžaduje několikadenní pobyt na lůžku. Akutní fáze trvá zpravidla 5–7 dní, během nichž je potřeba opravdu svědomitě odpočívat, jelikož se při nedostatečné léčbě může vyskytnout přidružená bakteriální infekce vedoucí k vážnému zánětu průdušek nebo zápalu plic. Na snížení teploty a tlumení bolesti se v tomto případě hodí léky jako Aspirin, Brufen, Ibalgin nebo Paralen. Po odeznění příznaků chřipky je navíc poměrně časté, že se člověk ještě několik týdnů necítí zcela fit, je celkově unavenější nebo má vyšší potřebu spánku.

BRONCHITIDA NENÍ LEGRACE

Mezi častými podzimními nemocemi, které člověka vedou k lékaři, má své místo také akutní bronchitida, tedy zánět průdušek. Číhá na nás v přeplněných uzavřených prostorech, vzniká na podkladě virové či bakteriální nákazy a vyžaduje léčbu antibiotiky. Kromě únavy či celkové slabosti o sobě dává vědět hlavně dušností, bolestí za hrudní kostí nebo pálením na průduškách a v začátcích onemocnění bývá typický i suchý

kašel, který po pár dnech začíná vlhnout.

CO KDYŽ VÁS POTRÁPÍ VIRÓZA

Viróza dýchacích cest je oproti chřipce velmi mírná, byť i tak není zrovna dvakrát příjemná. Lehce vám při ní kape z nosu, pobolívá vás v krku a místo horečky máte maximálně trochu zvýšenou teplotu. Pokud budou zasaženy horní cesty dýchací, pak vás pravděpodobně čeká i kašel. Velké únavy a bolest kloubů či svalů se ale při viróze neobjevují a nejlepší léčbou je zůstat v klidu doma. Naordinujte si hodně vitamínů, vyzkoušejte sirupy nebo čaje proti bolesti v krku a rýmě (např. zázvorový, bezový) a nebojte se ani kloktání Vincentky či pojidání syrového česneku – do tří dnů byste měli být zase fit.

ANGÍNU JEN TAK NESPOLKNETE

Podle nateklých, zarudlých krčních mandlí a urputné bolesti v krku spolehlivě poznáte, že si na vás zasedla angína. Cokoliv spolknout bude velmi nepříjemné a dost možná si povšimnete i toho, že máte na mandlích bílý povlak. Při angíně se sice neobjevuje rýma ani kašel, ale stejně jako při chřipce vás potrápí horečka a malátnost. Od lékaře odejdete s receptem na antibiotika, která by vám během dvou až tří dnů měla přinést úlevu, pro snížení horečky můžete vsadit na Priessnitzův obklad a na bolest v krku zakročit kloktáním slané vody nebo výluhu ze šalvěje.

DEJTE SI POZOR I NA UŠI





Se záněty horních cest dýchacích bývá často spojen i akutní zánět středního ucha. A proč k němu dochází? Infekce snadno pronikne z nosohltanu až do středního ucha, kde se městná hlen nebo hnis, který nemůže odtékat, a proto napíná bubínek. V oblasti ucha tak nemocný pociťuje urputné bolesti, které se zhoršují jednak v noci a jednak v leže. Pro vyléčení je důležité včas zaléčit rýmu, aby se zprůchodnil nos a zmizel otok z ústí Eustachovy trubice. Vsadte proto na nosní kapky, bolesti tlumte analgetiky, a v případě, že se váš stav nebude brzy lepší, neotálejte s návštěvou lékaře.

VIROSTOP

Nová generace ústních a nosních sprejů
NOVĚ i pastilek Virostop
poskytuje ochranu proti chřipce,
nachlazení i COVID-19



ÚSTNÍ, NOSNÍ SPREJ a PASTILKY

-  Pomáhají při akutních stavech chřipky, nachlazení, COVID-19 a onemocnění horních cest dýchacích.
-  Kombinace ústního spreje nebo pastilek a nosního spreje VIROSTOP zajišťuje komplexní ochranu horních cest dýchacích.
-  Snižují infekčnost COVID-19 až o 60% a zmírňují závažnost respiračních symptomů.
-  Vhodné pro děti od 3 let.

S Virostopem bezpečně do školy do práce i za zábavou.

 virostop_cr

 virostop ČR

cz.virostop.info

 FYTOFONTANA

A CO TAKOVÁ STŘEVNÍ CHŘIPKA

Akutní gastroenteritida neboli lidově střevní chřipka se s nástupem podzimu a zimy objevuje poměrně ráda. Může ji způsobovat jak virová, tak bakteriální nákaza. Protože při průjmových onemocněních dochází k výrazné dehydrataci organismu, je na místě nejen dieta, ale i dostatečné doplňování tekutin, klidový režim a užívání adsorbencí, která na sebe vážou toxiny (např. aktivní uhlí nebo čištěný zelený jíl). Vhodná je i střevní dezinfekce (např. Endiaron) a obnovit mikroflóru ve střevech zase pomohou probiotika, ideálně v kombinaci s prebiotiky.

NEMOCI TRÁPÍ I TY NEJMENŠÍ

Malé děti nesou nemoci většinou hůře než my dospělí. Nemohou zvesela pobíhat venku s kamarády a nerušeně si hrát, ale musí většinu dne trávit v posteli a pravidelně užívat léky. Děti předškolního a mladšího školního věku, pokud nejsou očkované, mohou v zimě dost potrápít třeba spalničky nebo zarděnky, po jejichž prodělání, podobně jako u neštovic, dochází k vytvoření doživotní imunity.

SPALNIČKY VS. SPÁLA

Pro spalničky je kromě rýmy typický i suchý dráždivý kašel, zánět spojivek a horečka, k nimž se zpravidla po třech dnech přidává i vyrážka – nejprve postihuje oblast za ušima, poté obličej a postupně se rozšiřuje také na trup a končetiny. Při spalničkách není potřebná žádná specifická léčba. Základem je podpora imunity, klid na lůžku a dostatečný pitný režim spolu s léky proti horečce a dostatkem vitaminů (zejména A). Spála, proti níž na rozdíl od spalniček neexistuje očkování, je sice podobná angíně, ale i u ní se objevuje vyrážka (povětšinou začíná za břichu), a navíc je potřeba užívat antibiotika.

PŘÍJEMNÉ NEJSOU ANI ZARDĚNKY

Zarděnky, proti nimž je opět povinné očkování, o sobě dávají vědět červenou vyrážkou (drobnými růžovými tečkami), a to po celém těle. Patří do skupiny infekčních chorob, které se šíří kapénkovou cestou, tedy kašláním

a kýcháním. U některých dětí dochází při zarděnkách i ke zvětšení krčních uzlin, objevuje se zvýšená teplota a dost často i zánět spojivek nebo horních cest dýchacích. Léčba většinou spočívá ve zmírňování symptomů, dítě zůstává v klidu na lůžku a podávají se mu léky na snížení teploty.

KLÍČEM JE VŽDY SILNÁ IMUNITA

Je zcela logické, že když budete mít dostatečně silný imunitní systém, poradíte si se zimními nemocemi o dost lépe než někdo, kdo pění o svou obranyschopnost podceňuje a zanedbává. Pro dobrou imunitu je důležitých spousta věcí, ale zcela jistě se, po celý rok neobejdete bez:

- zdravého jídelníčku plného vitaminů, minerálních látek a stopo-

vých prvků;

- dostatečného pitného režimu (naprosto ideální je čistá, neslazená voda);
- pravidelného pohybu (prospěšné jsou každodenní 30minutové procházky);
- kvalitního odpočinku (spěte alespoň sedm až osm hodin denně).

Během chladných měsíců pak můžete přidat i bylinky, jako jsou rakytník či zázvor, nebo medicínální houby. Rakytník (užívejte sirup či olej) je bohatý na vitamin C, který podporuje činnost imunitního systému a zázvorový čaj vás spolehlivě zahřeje i celkově posílí, stejně jako reishi, cordyceps nebo coriolus.

Text: Zuzana Holmanová,
foto: Shutterstock.com



OTOSAN®

PEČUJEME O VÁS V SOULADU S PŘÍRODOU

S příchodem podzimních plískanic přichází i období „rýmiček“ a nachlazení. Dnes si představíme přírodní pomocníky, kteří nám mohou pomoci v každodenní péči o zdraví dutin nosních, ušních a krčních. Otosan zdravotnické přípravky jsou založené na kombinaci využití tradičních bylinných extraktů, éterických olejů a moderních poznatků vědy.

PRODUKTY PÉČE O NOS

Pro úlevu od nepříjemné rýmy a pro čištění nosních dutin nabízí značka Otosan přírodní sprej do nosu pro dospělé a sprej pro děti, s BIO extrakty, éterickými oleji a hypertonickým roztokem mořské vody z Bretaně.

Pro každodenní hygienu nosních cest je vhodná konvíčka se sáčky, ze kterých lze připravit jak isotonický, tak hypertonický roztok k proplachům. Ten je navíc obohacen o hydratační kyselinu hyaluronovou.



PRODUKTY PÉČE O UŠI

Se zdravím nosních dutin je velmi úzce spjata také zdraví uší.

Ušní svíčky Otosan navazují na tradiční termoterapii, jsou jednoduché k použití, mají hned 4 bezpečnostní pojistky a jednoduchý COMFY aplikátor.

Vytvářejí jemné teplo, které rozpouští maz a šetrně odstraňuje nečistoty. Pro každodenní hygienu uší je určený sprej s měsíčkem, heřmánkem a Tea tree olejem a také ušní kapky s jemně pečujícím mandlovým olejem a extraktem z černého rybízu.



PRODUKTY PÉČE O KRK

I nepříjemnému škrábání v krku se dá pomocí přírodní cestou, sirup Otosan FOR-TUSS na suchý i vlhký kašel využívá sílu vysoce ceněného medu MANUKA, který podporuje přirozené odhlenění sliznice.

Gelové sáčky či sprej do krku vytvářejí na sliznici muco-adhezivní film a přinášejí rychlou úlevu od podráždění.



www.liftea.cz



Také máte problémy s imunitou?



Problémy s oslabenou imunitou má v současné době stále více obyvatelstva. Zejména děti podléhají nejrozličnějším infekcím a alergiím podstatně snadněji, než tomu bylo v dřívějších dobách.

Nejlepším řešením je imunitu cíleně a komplexně posilovat - stravou, cvičením a zdravým životním stylem. Jednou z možností je i sáhnout po přípravcích s imunostimulačními účinky.

Přípravků k posílení imunity je dnes na trhu opravdu široké množství. Mezi volně prodejné prostředky upravující imunitní procesy patří přípravky ze skupiny enzymů, fytofarmak (léčiva nebo přípravky obsahující rostlinné drogy), či některé doplňky stravy. Abyste se v nich dokázali lépe orientovat, připravili jsme pro vás malý přehled.

ECHINACEA PURPUREA (TŘAPATKA NACHOVÁ)

Je rostlina pocházející ze Severní Ameriky a má řadu léčivých účinků, z nichž nejvýznamnější je její vliv na posilování imunity organismu. Aktivuje granulocyty (druh bílých krvinek), které pohlcují či zneškodňují původce infekcí. Díky tomu vykazuje Echinacea silnou antibiotickou aktivitu a působí proti bakteriím i virům. Je obzvláště vhodná jak k preventivnímu používání, tak již i v průběhu onemocnění a při rekonvalescenci. Extrakt z této velice užitečné byliny je obsažen v celé řadě preparátů (tablety, sirupy, kapky, sušené čaje atd.).

PROPOLIS (VOSKOVÁ PRYSKYŘICE)

Jeho účinky jsou známy již celá staletí. Jde o včelí produkt. Včely jej sbírají z pupenů a z kůry stromů a v samotném úlu slouží především k jeho dezinfekci. Propolis vyniká komplexním složením – zahrnuje celou řadu vitamínů a minerálů, flavonoidy, mastné kyseliny, těkavé oleje, taniny a pyly. Tyto látky jsou schopné stimulovat imunitní systém, působí antibakteriálně, antivirově, protizánětlivě a antioxidačně. Propolis je možné zakoupit např. ve formě

kapek, jemných alkoholových tinktur, masti, sprej, kapsle atd.

RAKYTNÍK ŘEŠETLÁKOVÝ

Málokdo by řekl, že tento okrasný keř s oranžovými bobulovitými plody je bohatým zdrojem vitamínu C. Obsahuje však i další biologicky aktivní složky, které zlepšují obranyschopnost. Z rakytníku se nejčastěji připravuje šťáva, sirup a olej, ale také čaj a dokonce i „cukrové“ částečky, které dostanete v obchodech se zdravou výživou nebo čajovnách.

ENZYMY

Léčebným metodám pomocí enzymů se říká enzymoterapie. Enzymy urychlují a řídí všechny biochemické děje v organismu. Přípravky na bázi systémové enzymoterapie působí příznivě na krev, otoky, proti bolesti, mají protizánětlivý účinek a výrazně podporují imunitu.

VITAMINY A MINERÁLY

Úplně ideální formou je dostatečný a pravidelný příjem všech potřebných látek přirozenou cestou – potravou. Bohužel o kvalitní stravě dnes už více méně mluvit nelze, neboť stále více upřednostňujeme rychlou stravu před čerstvě připraveným a vyváženým jídelníčkem. Pro správnou funkci imunitního systému jsou rozhodně vhodné: vitamín C, vitamín A, dále vitamíny skupiny B a jako spoluhráč selenu - vitamín E. Z minerálů jsou pro správnou funkci imunitního systému nezbytné hlavně zinek, selen, železo a vápník.

DALŠÍ IMUNOSTIMULAČNÍ LÁTKY

Ve výčtu látek s imunomodulačními účinky by neměly chybět také bioflavonoidy. Jsou součástí řady kombinovaných přípravků, ale lze je zakoupit i samostatně.

Koenzym Q10 – významný antioxidant, který je schopný urychlit léčbu různých nemocí a působí jako přirozený aktivátor energie.

BAKTERIÁLNÍ LYZÁTY

Nejčastěji se jedná o pastilky, které se rozpouští v ústech. Obsahují neškodné částečky nejčastějších bakteriálních původců vybraných infekčních onemocnění. Působí imunostimulačně, i když mechanismus jejich účinku ještě není úplně popsán. Občas se můžeme potkat i s pojmem „očkování v tabletách“. Tyto látky povzbuzují imunitní systém k tvorbě protilátek především v místě aplikace, tj. na sliznici nosohltanu a dutiny ústní.

KOLOSTRUM

Je první výživou novorozence po porodu prostřednictvím mateřského mléka. Pro novorozence, který přichází na svět vyčerpaný porodem a bez imunity představuje prvotní zdroj energie, komplexní potravu a životně důležitých látek ve vysoké koncentraci. Kolostrum je svým obsahem velmi složitá emulze stovek vysoce účinných biologicky a imunologicky významných látek, která zásadním způsobem buduje a zesiluje imunitní systém, detoxikuje organismus, podporuje zbytnění svalů a silně regeneruje.

Léčivých účinků hovězího kolostra využívala lidová medicína už v dávných dobách, oblibu mělo zejména u severských národů. Kolostrum se léčebně používá nejen pro děti, ale stále častěji také pro dospělé osoby. Využíváme tyto možnosti léčebného působení: budování a zesilování imunitního systému, razantní protialergický účinek, regenerativní, detoxikační a podpůrný účinek.

Foto: Shutterstock.com



OBJEVTE SÍLU BYLIN A PROPOLISU V NAŠICH PRODUKTECH



... z tajemství včel a bylin

Propolisové tinktury

se speciálně čištěným propolisem

Naše produkty šetrně vyrábíme z propolisu z vybraných oblastí a výsledkem je čistý výtažek **Propolis Moravia PM®**.

Propolis je oblíbený např. **při drobných poraněních pokožky, dásní a jiných potížích v dutině ústní**. Včely propolis využívají k dezinfekci a ochraně úlu a toho využíváme i v lidském těle. Např. varianta v kombinaci s echinaceou je mj. vhodná k **posílení obranyschopnosti organismu**.

Propolisové tinktury k dostání ve variantách:

- Propolis extra PM 5% kapky a spray
- Propolis Maral extra PM 3% kapky a spray
- Propolis Echinacea extra PM 3% kapky a spray



Vyrábí: **PURUS-MEDA, s. r. o.**

Kosmetické přípravky žádejte ve vybraných lékárnách, nebo objednávejte v internetovém obchodě www.purusmeda.cz nebo lze objednat na dobírku prostřednictvím e-mailu obchod@purusmeda.cz a na telefonní lince **+420 516 499 667**.

INZERCE

POSILTE IMUNITU

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



Enzym Serrapeptáza

Black Seed Oil

Black Oregano

Bio C



enerex
CZE



Typy pleti a jak o ně pečovat

Pleť o nás mnoho prozradí. Poukáže na zdravotní problémy, špatnou životosprávu i nevhodnou péči o pokožku. Jak si ji udržet zářivou, krásnou a svěží?

Docházíte pravidelně na kosmetiku, vybíráte si bio produkty, nebo všechno berete tak nějak „s přehledem“ a starost o pleť vás nechává chladnou? Tu a tam se zapomenete odličít, namažete

našeho věku a hlavně typu. Jak zjistíte ten svůj?

Rozlišujeme čtyři základní typy – normální, smíšená, mastná, suchá. Přidej-

kde a jak silné mastné vrstvy se objeví, poznáte svůj typ.

NORMÁLNÍ PLEŤ

Při testu se na kapesníčku objeví jen



ji tím, co právě máte po ruce a často se ládujete čokoládou nebo smaženými brambůrkami? Pak se nemůžete divit, že se vám na obličejí tvoří akné, alergie nebo vrásky.

Jak o ni správně pečovat? Kromě klasických rad, které prakticky všechny známe, ale ne vždy je dodržujeme, jako je večerní důkladné odličení, ranní čištění, hydratace, dobrý spánek, správná výživa a ochrana před sluncem, nesmíme zapomínat na výběr těch správných produktů vhodných pro náš konkrétní typ. Můžete se snažit sebevíc vše přesně dodržovat, ale když budete používat přípravky, které nepasují na vaši pleť, nejen že nebudou fungovat, ale mohou vám ještě uškodit.

Péče o pleť je docela věda. Odvíjí se od

me k tomu specifika, jako je citlivá, stárnoucí či problematická nebo atopická. Už z toho máte zamotanou hlavu? Není třeba. Jde o to, že normální pleť může být zároveň i citlivá či problematická, totéž platí pro ostatní typy. Zkrátka každý typ ještě může mít další specifika.

Malý pokus

A teď aby se v tom čert vyznal. Není to ale nic složitějšího. Udělejte si vlastní test. Pleť důkladně očistěte a vysušte. Nechte ji tak půl hodiny až hodinu odpočívat, nic na ni nenanášejte. Je to důležité, protože teprve nyní se začne tvořit maz. Mezi tím si připravte co nejtenčí papírový kapesníček nebo ubrousek, můžete ho třeba vypreparovat na jednotlivé vrstvy. Následně ho přiložte na obličej a přitiskněte. Podle toho,

pár lehce zmaštěných míst. V takovém případě si můžete pográtulovat. Vaše pleť je ideální. Je heboučká, hladká, jemná a pružná. Neobjevují se na ní žádné větší nedokonalosti, netrápí vás akné ani rozšířené póry nebo černé tečky. Působí zdravě a svěže.

Jestli toto platí právě na vás, pak nemusíte řešit žádnou speciální péči. To ale neznamená, že můžete pleť zanedbávat. Stačí ale dodržovat zajatá pravidla, a to pravidelné a důkladné odličení, čištění a výživa. Předejdete tak předčasnému stárnutí a vráskám. Zaměřte se na produkty určené pro normální typ pleti, které lehce hydratují.

MASTNÁ PLEŤ

I když si ji spojujeme převážně s pubertou, může vás provázet celý život. Pokud se při testu váš kapesníček pro-



ABELSON FOTO

umělecké
fotografie
těhulek,
novorozenců,
miminek a
dětí

www.abelsonfoto.com

tel: 603 425 605

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

mastil na mnoha místech, často se vám leskne obličej, tvoří se póry nebo akné, pak je to jasné, máte mastnou pleť. Vaše pleť produkuje hodně mazu, a tak abyste zamezila nepříjemnostem, důkladně ji čistěte. Neměla byste používat příliš horkou vodu, spíše volte jen příjemně teplou.

Pleťové mléko či voda, gel nebo pěna by měly být vašimi věrnými společníky. Jednou týdně používejte peeling. Vyhýbejte se mastným přípravkům, zbytečně byste pleť zatěžovala. Nedoporučujeme žádné oleje či másla. Pro vás jsou ideální přípravky s lehkou konzistencí, které se dobře smyjí vodou. Pomohou vám příměsi, které stahují póry a čistí opravdu do hloubky. Pleťové mléko či voda, gel nebo pěna by měly být vašimi věrnými společníky. Jednou týdně používejte peeling. Ve stravě se vyhýbejte smaženým a kořeněným pokrmům či sladkostem.

SUCHÁ PLEŤ

Zůstal kapesníček suchý? Pak je to jasné. Pravděpodobně i cítíte, jak se vaše pleť napíná. Už od pohledu působí vysušeně, mohou se na ní tvořit šupinky a je také náchylná k tvorbě vrásek. Možná vás i pálí nebo svědí. Nepříjemné pro ni jsou změny teplot. Reaguje na mraz i vedro.

Co tedy vaše žíznivá pleť potřebuje? Hydrataci a promaštění. Přistupujte k ní citlivě, omývejte a čistěte ji jemně. Kupujte výhradně produkty určené pro suchou a citlivou pleť. S drobnými vráskami si poradí kyselina hyaluronová. Ideální jsou krémy obsahující přírodní oleje, například jojobový. Pravidelně aplikujte výživné masky.

A zdravě se promastěte i zevnitř. Správná strava plná vitamínů a minerálních látek vám hodně pomůže. Zaměřte se také na olivový olej, avokádo, oříšky či semínka. A nezapomínejte na pitný režim.

SMÍŠENÁ PLEŤ

Jistě jste slyšela o tzv. T-zóně. Je to středová část obličeje, kterou tvoří čelo, nos a brada. Pokud v tomto místě váš kapesníček ukázal mastnotu, ale na tvářích zůstal suchý, máte nejčastější typ pleti, a to smíšenou. Maz se na obličeji tvoří nesouměrně. Proto je potřeba o každou část pečovat jiným způsobem. T-zóna

potřebuje něco jiného než tváře.

Z krémů a dalších kosmetických produktů vybírejte výhradně ty určené pro smíšenou pleť. Krémy by měly být lehké, jen s nízkým obsahem oleje. Zaměřte se na důkladné čištění. Ale i vy buďte opatrná a nepoužívejte horkou vodu.

OBECNÉ RADY

Ještě pár obecných rad, které by měly platit pro každou z nás.

- **Pleť dvakrát denně čistěte.** A to i v případě, že nepoužíváte make-up a nelícíte se. Během dne se na ní uchytlí různé nečistoty z vnějšího okolí a usazují se v pórech. To jsou ty černé tečky, kterých se pak těžko zbavujeme. V horším případě se začne tvořit akné. Navíc důkladně vyčištěná pleť daleko lépe vstřebává blahodárné látky z krémů.
- **V noci pleť dostala zabrat.** Mohla jste se potit, tvořil se kožní maz, a tak je potřeba ji vyčistit. Večer kromě toho ještě musíte zbavit pleť líčidel. Čistěte ji tak dlouho, dokud na odličovacím tampónku uvidíte špínu.
- **Po vyčištění vetřete krém určený vašemu typu pleti.** Večer vybírejte noční krémy, ráno denní, mají totiž jinou strukturu. Ideálně oba od

stejně značky.

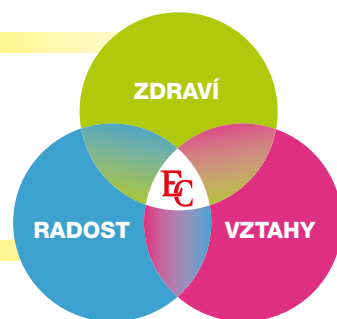
- **Chraňte pleť před sluncem.** Používejte přípravky s ochrannými faktory. A to i na podzim či v zimě. Zaměřte se na SPF kolem 15 až 30. V létě pak ještě vyšší. I to je prevencí před stárnutím pleti. Hlavní je však vaše zdraví.

Není to jen o stravě a vnější péči. Zaměřte se také na psychiku. I stres a špatné myšlenky se na vaši pleť projeví. Nezapomeňte, že jak se cítíte uvnitř, to vyzářujete i navenek. Snažte se myslet pozitivně, bavte se, smějte se (nebojte se vrásek od smíchu), chodte do přírody, dobře spěte. Jezte zdravě. Kůži se totiž tělo zbavuje toxických látek. A tak co dáte tělu zevnitř, musí někudy ven. Vybírejte kvalitní potraviny v co nejpodobnější formě. Omezte kávu, alkohol a nekuřte. Zásobujte se vitamíny, ovoce a zelenina by měly být součástí každého jídla. Pro pokožku jsou důležité hlavně vitamíny A, B a C. A hýčkejte se. Zařaďte do svého diáře pravidelnou návštěvu kosmetičky, nechte se rozmazlovat masáží obličeje a dekoltu. Nakonec v té péči o pleť najdete zalíbení.

Text: Michala Jendruchová,
foto: Shutterstock.com



EROTIC CITY[®]



Erotické pomůcky přináší nejenom potěšení, ale mají také **příznivý vliv na naše zdraví**. Přesvědčte se i vy, že používání erotických pomůcek je zábavné a vzrušující. Navštivte prodejny **Erotic City**, dáme vašemu milostnému životu nový rozměr.

Womanizer Premium 2

Venušiny kuličky

EC
ROYAL[®]
COLLECTION



we VIBE



We-Vibe Chorus

Womanizer

THE ORIGINAL

!
love is perfect[®]



www.eroticcity.cz

Afrodiziaka



Tipy na dárky

Vánoce za dveřmi, ale čím obdarovat své blízké? Lámete si každý rok hlavu a nechcete se opakovat? Co dát manželovi, dětem a jak potěšit své mazlíčky? Ani na ně bychom neměli zapomínat, vždyť jsou to členové rodiny.



Zatímco někomu se dárky dávají téměř samy, protože má radost z každé drobnosti a máme třeba i podobný vkus, jinému ne a ne přijít na to, co by ho překvapilo. Připravili jsme pro vás pár tipů, kterými můžete své přátele a rodinu překvapit. A nemusíte utrácet ani horentní sumy.

NASTÁVAJÍCÍ MAMINKY

Máte ve svém okolí ženu v pozeňnaném stavu? Nastávající maminku potěší každá maličkost pro jejího budoucího drobcečka. Ale ocení i péči o sebe, které se jí brzy nebude dostávat. Jistě uvítá, když se jí v těchto náročných dnech uleví.

Dort

Nemáme na mysli ten pečený. I když by si na něm zřejmě pochutnala. My ale myslíme dort z plenek nebo froté ručníků. Je to praktický, vtipný a přitom efektivní dárek. Můžete ho zakoupit, nebo sama vyrobit. Korpus je tvořen z deček, ručníků, plenek nebo žinek. Následně se musí ozdobit, jinak by to nebyl dort. Co na něj? Například botičky, chrástítka, dudlíky... A víte, jakou má takovýhle dort výhodu? Zůstanete po něm štíhlá.

život vzpomínat. Věnujte jí odpoledne s profesionálním fotografem.

Krabička plná překvapení

Prožíváte s kamarádkou její těhotenství a každou chvíli vás napadne, že by se jí líbilo tohle a tohle a ještě tohle? Takové maličkosti, drobnosti? Nakupte je a vložte do speciální miminkovské krabičky nebo kufříku. Vždyť drobnosti kolikrát udělají větší radost než honosné dary.

NOVOPEČENÉ MAMINKY

Narodilo se miminko a nechcete novopečenou maminku obdarovávat klasickými oblečky? Však víte, že těmi je do slova zahlcena. Co tedy jiného?

Pleny

Možná se vám to zdá nevhodné, darovat plenky pod stromeček. Ale věřte, že nakonec vám maminka bude vděčná. Plenky jsou velmi drahé zboží a její dítě má jistě velkou spotřebu. Nakupte jí pár balíčků a uvidíte, že vám s radostí poděkuje. Vždyť je můžete i vtipně nebo dekorativně zabalit. A hnedle máte praktický dar.

Jestliže se vaše kamarádka zajímá o přírodu a přiklání se k bio produktům,

v případě miminka často lidé inklinují k tištěným fotografiím nebo rovnou fotoknize. Album nebo deník, do kterého může i zapisovat vše, co jí v danou chvíli napadne, to jsou ty pravé vzpomínky na miminkovský věk.

Kupón

Další praktický dárek, za který vám bude vděčná. Zřejmě momentálně neví, kde jí hlava stojí. Kupí se jí nádobí v myčce? Nestihá vyprat? Umýt okna nebo podlahy? Zaplatte jí hospodyně nebo jí nabídněte svou pomoc. Umyjte jí okna nebo vezmete miminko na procházku, aby si mohla zdřímnout? Vypište jí originální poukázku.

Balíček

Každý kupuje dárky miminku, ale maminka si také zaslouží péči. Co třeba krém proti striím, vonná svíčka, aroma olejčky nebo luxusní čokoláda? Udělte jí balíček s jejími oblíbenými věcmi, kterými se bude rozmazlovat.

Voucher do obchodu

Nejste si jistá, co maminka potřebuje? Vyberte obchod s dětským zbožím a zakupte jí zde voucher. Sama se pak rozhodne, co si odsud odnese. A nebude muset řešit, že jste šlápla vedle.

BABIČKA A DĚDEČEK

„Já nic nepotřebuju, já nic nechci“, to je asi typická věta všech prarodičů na téma vánoční dárky. Jistě to taky znáte. Tím nám situaci rozhodně neulehčují. O to těžší je vybrat vhodný dárek, který je potěší. Stejně nám to nedá a něčím je chceme obdarovat.

Zahradnice

Je vaše babička vášnivou zahradnicí? Stále se rýpe v záhoncích? Nebo má balkon osázený krásnými květinami? Kupte jí samozavlažovací květináč. Ušetříte jí práci, nebude muset tolik řešit zalévání. A když jí v něm rovnou přinesete zajímavou květinu, jistě ji dojmete.

Telefon

Horší zrak, snížený cit v prstech, zdravotní omezení... výběr telefonu pro seniory má svá specifika. Zaměřte se na typy, které se jim pohodlně budou držet v ruce. Starší lidé často rádi zůstávají u tlačítek, potřebují větší displej, jiný



Fotky

Momentálně je mezi nastávajícími maminkami in nechat se v pokročilém stádiu těhotenství vyfotit. Ale ne jen tak ledajak. Umělecké fotky v ateliéru se vši péčí, to je to pravé, na co bude celý

určitě ji potěší eko plenkami, které jsou pratelné a velmi příjemné. Kupte jí sadu plenek, kalhotek a dalších ekologických produktů.

Album

Sice dnes frčí digitální klasika, ale právě

POZNEJTE SÍLU ROBOTŮ FORZA

I NA VÁNOCE



 ECG

www.ecg.cz

 FORZA

Sledujte nás:





jas a rozlišení. Ptejte se po telefonech pro seniory. Ocení ho více než super moderní vymoženosti.

Předplatné

Zatímco mladí lidé se přiklání hlavně k elektronické četbě časopisů, starší rádi ctí tradici a zůstávají v tom, na co byli celý život zvyklí. Ceny však stoupají, a tak jim předplatte jejich oblíbené čte-

ní. Už nebudou muset pravidelně běhat do obchodu, své oblíbené čtení pohodlně najdou ve schránce.

Křížovky

Pomáhají předcházet Alzheimerově chorobě, stařecké demenci, procvičují mozek a navíc jsou zábavné. Křížovky pro seniory mají větší rozměr i písmo. A jsou tak zábavné. Jestli vám přípa-

dá, že to není dárek, nakupte jim větší balík nebo nějakou velkou knihu křížovek. Hezky zabalte. Vždyť i drobný dárek udělá větší radost.

Pečujte o imunitu svých blízkých.

Pomoci vám v tom mohou enzymy. Enzymy jsou nepostradatelnou součástí všech biochemických procesů v lidském těle, proto se také nazývají biokataly-



nebo nás ohrožuje silný zánět, je vhodné podpořit náš obranný systém podáváním obdobných enzymů zvenčí.

PRAKTICKÁ ŽENA

Je ve vaší rodině praktická žena, kterou nějaké romantické dárky a tzv. lapače prachu nepotěší? Maminka, sestra, nebo třeba vy sama? A chcete se obdarovat něčím, co má smysl a co vám usnadní práci? Žádný problém. Jen dejte pozor, komu takový dárek kupujete. Zatímco některá žena vám poděkuje, jiná se může urazit, že z ní děláte služku.

Kuchyňský robot

Krásný kuchyňský robot plný příslušenství, který navíc hezky designově vypadá je snem každé ženy. Ušetří je mnoho práce a navíc je šperkem každé kuchyně.

Multifunkční hrnec

Báječná věc, která šetří práci i čas. Co dokáže? Smaží, vaří, peče, griluje. Všechno rychle a zdravě. Stačí navolit program a vy si pak svůj ušetřený čas můžete využít dle svého. Zkrátka několik věcí v jednom.

Kávovar

Instantní káva, kterou jsme se prolévaly

zátory. Bez těchto molekul by reakce v našem organismu prakticky nemohly probíhat.

Zvláštní úlohu při zvládání zánětů v organismu hrají takzvané proteolytické enzymy neboli proteázy, tedy enzymy, které štěpí bílkoviny. Přirozeně je produkují slinivka břišní a žaludek, ale nacházejí se i v potravinách a doplňcích stravy.



Proteolytické enzymy nám pomáhají zajišťovat rovnováhu imunitního systému tak, aby záněty proběhly optimálně a bez následků. Jejich dostatek je nutnou podmínkou dobrého fungování imunitního systému.

Jestliže však máme oslabenou imunitu

ještě před pár lety každé ráno, je dávno minulostí? Dnes si dopřáváme kvalitu. Nemusíte už za svým oblíbeným flat white do kavárny. Kavárnu můžete mít doma. Pořídíte automatický kávovar, který kávu i mele a dokáže vykouzlit všelijaké delikatesy? Chcete-li ušetřit,

kupte kávovar na kapsle. A uspořádejte kamarádkám kávový dýchánek.

Spiralizér

Tak tohle je trend dnešní doby. Díky němu vytvoříte zdravou a chutnou mňamku. Zajímáte-li se o to, co jíte a chcete zůstat šlank, pomocí spiralizéru vytvoříte dietní „těstoviny“ z cukety, mrkve a dalších dobrot. Připravíte si tak zdravou variantu klasických příloh, nebo zpestříte dětský jídelníček krásně nazdobenými tvary zeleniny. Podle zvolené násady vytvoříte spirálky, dlouhé nudle či plátky. To nožem nebo škrabkou nedocílíte.

MAMINKA

Dejte jí najevo, že ji máte ráda a vážíte si jí. Darujte jí něco hodnotného či vzpomínkového. Něco, co potěší.

Šperk

Zlatý prstýnek, řetízek s přívěskem nebo náušnice... Srdíčkem jí dáte najevo svou lásku. Mezi bestsellery patří perly či náušnice zdobené diamantem, náhrdelníky. Jestli je však vaše maminka odvážná a ráda experimentuje, můžete popustit uzdu fantazii a investovat třeba do neobvyklých tvarů.

Dekorace

Dekorace dělají domov. Dávají mu duši, tu pomyslnou korunku. Pravděpodobně právě maminka se ujímá této funkce. Jistě znáte její vkus, tak jí nakupte zajímavé a vkusné doplňky do bytu.

Kosmetika

Balíček jejích oblíbených produktů nikdy neurazí. Téměř každá žena má velkou spotřebu kosmetických produktů. Sestavte jí košík z toho, co nejraději používá – krémy, tělové máslo, gel na mytí, šampón, parfém... nemáte-li čas nebo dost kreativity, zajděte do obchodu s její oblíbenou značkou, kde v této době nabízejí již hotové dárkové balíčky.

Voucher do lázni

Skvělým dárkem je také voucher na pobyt v lázních. Například Lázně Mšené nedaleko Prahy nabízejí vouchery na týdenní nebo víkendové pobyty. Vybrat můžete třeba z programů Zadáno pro ženy, Víkend splněných přání, Léčebný slatinový týden nebo Antistresovým pobytem ...

A pokud víte, že obdarovaná nemá tolik volného času, pak jí jistě potěší poukazem na balíček procedur pro ženy i muže, který mohou absolvovat během jediného dne...

MANŽEL

Tak tohle bývá pro ženy často docela oříšek. Patříte taky mezi ty, které si láskou hlavu? Třeba vás inspirujeme.

Zážitek

Má váš muž rád adrenalin? Dopřejte mu ho jako zážitek. Zakupte mu voucher na nějakou zajímavou akci. Ať už je to projížďka ve Ferrari, let balonem nebo poněkud klidnější den ošetřovatele v zoo. Můžete to absolvovat s ním. To vás ještě více stmelí.

Hodinky

Také pánové myslí na módu. Jeho styl podtrhnou designové hodinky. A nemusíte zůstat jen u klasiky. Momentálně frčí například ty dřevěné. Jsou luxusní, vkusné a ještě do nich můžete nechat vyřít vzkaz.

Hurá na zápas

Je váš partner vášnivým fanouškem hokeyje, basketbalu nebo fotbalu? Kupte mu vstupenku na sportovní zápas. Ať si po svém užije fandění. A vy si zatím můžete udělat večer pro sebe nebo vy-

razit s kamarádkami třeba do divadla, kam toho svého ne a ne dostat.

DĚTI

Hračkami jsou dnešní děti úplně přehlcené. Kolikrát ani nemají možnost si s každou dostatečně pohrát, protože jich mají kolem sebe úplnou záplavu. Jak vybírat a čím je překvapit, když už všechno mají? Něčím, co je rozvíjí.

Kreativec

Máte doma kreativní dítě? Nechte ho tvořit. Kupte jim pomůcky na ruční práce. Dnes už se skoro nenosí vyšívání. A je to škoda. Předložte své dceři sadu na vyšívání. Kluky zase možná potěší vystřihovánka nebo model letadla. A co třeba stavebnice?

Technika

Nu, bez ní se neobejdeme. Starší děti ji určitě mají napsanou v seznamu pro Ježíška. Počítač, video hry, telefon... Ale třeba ocení i sluchátka nebo příslušenství k telefonu.

Společenské hry

Kladou důraz na psychiku, naučí prohrávat, rozvíjejí logiku a stmelují rodinu. To když se do hraní zapojíte. Vám všem procvičí paměť, zručnost a kreativitu. Zkuste si společně sestavit puzzle, zahrát strategickou či tématickou nebo





OBJEVTE SÍLU ENZYMŮ V NOVÉM FORMÁTU

POUZE 3 TOBOLKY DENNĚ



Wobecare[®] Enzym

Vysoce aktivní
enzymatické složení
od výrobce Wobenzymu*

wobecare.cz

📷 📺 @wobecarecz

Doplňek stravy

*Čtěte pečlivě příbalovou informaci. Wobenzym je lék k vnitřnímu užití.



dokonce vědomostní hru. Lámejte si hlavu nad hlavolamem. A hlavně se spolu radujte.

Hračky

Kovové, textilní, papírové, plastové nebo dřevěné... Držíte se tradice nebo hledáte to nejmodernější? Na pultech obchodů je k dostání vše. Panenky, autíčka, domečky... Člověk neví, co koupit dřív.

MAZLÍČCI

Často s námi spí v posteli, mají místo na gauči i u vánočního stroměčku. A tak jim pod něj schovejte také nějaký dárek.

Pamlsky

Tohle je jasné, takovým dárkem nikdy nešlápnete vedle. Pejsek nebo kočička si rádi pochutnají na masové konzervici, paštice, kapsičce nebo jiné laskomně. Co třeba psí pivo? Nebo kočičí mlíčko? Jen se po nich zapráší.

Hlavolam

Nudí se váš mazlíček sám doma? Hlavolam ho zajisté zabaví. Zaměstnejte jeho hlavu i tělo interaktivními hračkami. Potrénujte jejich mozek a zažehn-

te nudu. Můžete do hlavolamu vložit nějakou dobrotu. Uvidíte, že se na ni chytne.

Pelíšek

Možná má váš mazlíček pelíšek ve vaší posteli. Ale takový vlastní, do kterého se zavrtá... Ať je to kukaň, do které se schová, nebo luxusní gaučík, který imituje ten váš, polštář či boudička, hlavní je, aby byl měkoučký. Možná ho tak dostanete i z vlastního pelechu.

ZAMĚSTNANCI

Vlastníte firmu a máte pod sebou zaměstnance? Chcete jim dát najevo, že si vážíte jejich práce? Nezapomeňte na ně o Vánocích. Asi každého z nich potěší nějaký ten vánoční bonus v podobě příplatku či 13. platu. Ale i překvapení v podobě originálního dárku udělá své. Vždyť se svými kolegy často trávíme více času než s nejbližší rodinou. Než budete vybírat konkrétní dárky, ujasněte si, kolik lidí budete obdarovávat a jaký badžet jste ochotna uvolnit. Promyslete, jestli všichni dostanou totéž, nebo každému věnujete dárek podle jeho nátury. Budete odlišovat pracovní pozice? Nebo pohlaví?

Poukázka

Nevíte-li si rady, kupte poukázku. Tou nikdy nešlápnete vedle. Je na vás, zda to bude poukázka na wellness, elektroniku, sýry, víno či sport nebo kulturu. Nechte pak obdarovaného, ať si sám vybere, co je jeho srdci blízké. Můžete všem dát poukázku stejné hodnoty, nebo naopak vedoucím pracovníkům vyšší...

Dárkový koš

Košík plný luxusních dobrot, jako je kvalitní víno, drahé sýry, uzeniny, k tomu dobrá čokoláda... Nikdy nešlápnete vedle.

Vybavení

Víte, že by vašim zaměstnancům do sluhuje počítač? Že nemají notebook? Jsou v rušivém prostředí? Vánoce jsou ideálním časem, jak jim udělat radost. Kupte jim pracovní telefon, tablet či sluchátka nebo ergonomickou židli.

Volno

Že to není dárek? Ale je. A jaký. Dejte jim navíc placené volno. Za takový dárek vám opravdu poděkují.

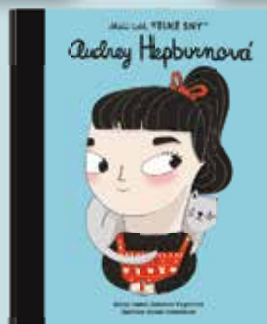
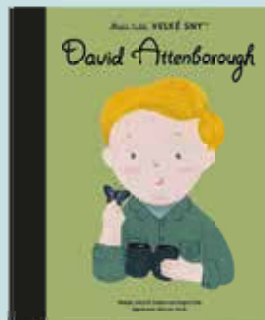
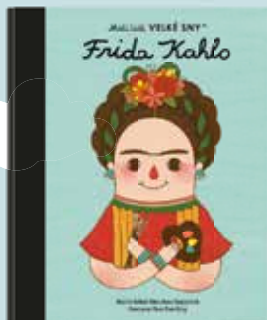
Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com

Malí lidé, VELKÉ SNY™

Bud' smělý, bud' odvážný, sni ve velkém!

Seznam se s životními osudy mimořádných osobností. Všichni dosáhli úžasných úspěchů, byť na začátku to byly pouhé děti s velkým snem.



BRIO

Jak se sprchují kosmonautky?



Proč je splachovací záchod jedním z nejdůležitějších vynálezů lidstva?

Může make-up zabíjet?

Kam i Král Slunce Ludvík IV. chodil pěšky?

ŠPÍNA
Smradlavé dějiny hygieny



Vtipná kniha, která představuje objevy a vynálezy spjaté se špínou, mytím, čištěním, hygienou a medicínou.

A záchodem, samozřejmě!

Ilustrace od autora bestselleru pro děti **Včely** a **Stromy**.

Čím si morový doktor chránil obličej?

slovarť



Darujte radost

V našem vánočním nápadníku jsme se soustředili především na dárky tak zvaně hmatatelné. Darovat ovšem můžete i dárek zcela jiného typu...



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 nevědní zážitek. Něco, co si běžně nedopřejí, ale co jejich život rozhodně obohatí.

NEJPRVE TROCHA ADRENALINU...

Zorbing

Chce váš milý prožít opravdu něco nevědního? 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 balónem

Dopřejte svým blízkým vyhlídkový let balónem, při kterém zažijí pocit prvních vzduchoplavců letících tiše ve výšce tažných ptáků. Po svém prvním vyhlídkovém letu balónem budou navíc podle zvyku slavnostně pasováni 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 letišti. Vše je možné zachytit i na videonahrávce.

Vyhlídkový let - Praha a okolí

Kdo by si nepřál proletět se Cessnou 150 nad neznámějšími hrady a impozantními scenériemi v okolí Prahy nebo si vymyslet svou vlastní trasu a prohlédnout si svá oblíbená místa z ptáčích 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 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 45minutová 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, lekci 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 vě-



nuje tým vizážisty, stylisty a fotografa, jejichž hlavním cílem je proměnit ho a zvětřit 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. Večere při svíčkách, snídaně do postele, projížďka s dvojspřežím 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. Vaš partner ho ale může zažít na palubě historické jachty z 30 let minulého století při projížďce centrem naší stovětáté 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 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.

Foto: Shutterstock.com



"Jmenuju se Cyrilka a bydlím ve skříni. Na tajňačku."

Daniela Fischerová & Jitka Petrová



Z tajného deníku Cyrilky D.

Dneska jeden padouch unesl strejdu Kuliška. Zdrhla jsem ze skříně a zachraňuju ho. Ráda bych věděla, jestli se člověk musí zamilovat, aby se mu narodily děti. A jestli má kocour duši. A chci být svobodná a dělat si, co chci. Vytetuju si na břicho motýla a na zadek noční můru. Táta říká, že z těch mejch mých nápadů zešediví. Jo, a taky moc dobře vařím. Aspoň někdy. Napišu vám recepty!

cena:
398 Kč



www.meander.cz



6+

200 x 220 mm | 60 str.

Meander NAKLADATELSTVÍ MEANDER
nezaměnitelně umělecké knihy pro děti

meander_publishing nakladatelstvi.meander

INZERCE



Lázně na zkoušku

Délka pobytu: 2 dny / 1 noc

Ubytování: komfortní jedno nebo dvoulůžkové pokoje

Stravování: plná penze (od večere do oběda)

Lázeňská péče:

- ✓ bylinková koupel z Lázní Mšené
- ✓ klasická masáž zad
- ✓ parafínový zábal na ruce

Za cenu již od 2.470 Kč/osoba



Tradiční lázeňský balíček

Balíček lázeňských procedur, které lze čerpat i během jediného dne.

- ✓ klasická masáž zad
- ✓ calmonalová koupel
- ✓ parafínový zábal na ruce

Cena balíčku: 960 Kč



LÁZNĚ JAKO DÁREK

Darujte jedinečnou péči v Lázních Mšené.

www.msene.cz

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



Uvedená cena je včetně zákonné sazby DPH.



Dog friendly

Češi jsou přeborníci v domácích mazlíčcích. V našich domech a bytech si lebedí asi dva miliony psů, milion a půl koček, 170 tisíc malých savců, 70 tisíc ptáků a nepočítaně rybiček. Alespoň jednoho mazlíka najdete skoro v 60 % českých domácností, z čehož logicky vyplývá, že mezi námi chodí spousta lidí, kteří v práci trpí syndromem odloučení od svých chlupatých, opeřených či šupinatých kamarádů.



Dobrou zprávou pro tyto nešťastníky je, že čím dál tím větší počet firem přítomnost zvířat v práci toleruje. Přinést si s sebou do kanceláře hada sice ještě není úplně běžné, ale psů po pracovištích pobíhá dost. Zajímavé je, že zvířata v práci nejsou žádným výkřikem hipster kultury. I tak slovná instituce, jako je Kongres USA, má už od 19. století ve svých pravidlech ustanovení, že si zákonodárci mohou do práce vodit psy. Jediné prostory, kam hafani nemohou, jsou samotné sály sněmoven. Omezení údajně platí od roku 1811, kdy si zákonodárci stěžovali na hrůzu budící smečku loveckých psů kongresmana Johna Randolpha.

I když pomíneme extrémy, kterých se dopouštěl pan Randolph, zůstává stále otázka, jestli jsou psi pro pracovní prostředí přínosem, nebo jsou „pet friendly“ pracoviště jen ústupkem praštěným pejskařům, jak se občas můžeme dočíst v internetových diskusích. Věřte či ne, vlivem psů na pracovní prostředí se zabývalo několik velmi seriózních vědeckých prací. Ačkoliv každá z nich upozorňuje, že pro udržení pohody ve firmě je zásadní ohleduplnost ze strany pejskařů a celkové vnitřní nastavení kolektivu, samotní psi vychází z výzkumů velmi kladně.

CHLUPATÝ ANTISTRES

Jedna z nejčerstvějších studií byla publikována v časopise International Journal of Environmental Research and Public Health. Dočtete se v ní, že zvířata na pracovišti pomáhají vytváření sociálních vazeb, podporují interakce mezi kolegy a fungují jako účinný rozpouštěč stresu. Kladné účinky byly zaznamenány hlavně u zaměstnanců, kteří by zvířátko museli nechávat doma (a trpět osm a půl hodiny představou, že jejich pejsan drásá z nudy další křeslo). Nepejskaři jsou potom podle výzkumníků rozdělení na tři tábory. Většinou, asi 60 % z nich, jsou zvířata na pracovišti šumák. Zbytek dotazovaných se pak dělí na dva stejně velké tábory. Jeden si myslí, že psi v kanceláři jsou fajn, stejné množství oponuje, že zvířata do práce nepatří. Jsou to jen plané námitky, nebo na jejich stížnostech něco je?

Mezi nejčastější námitky odpůrců „pet friendly“ pracovišť patří stížnosti na alergie, na to, že je přítomnost zvířat

ruší, že jim vadí nečistoty a nebo se psů prostě bojí. Na alergiky samozřejmě firma musí brát ohled, nějakou formou alergie u nás trpí asi pětina dospělých a skoro každé třetí dítě. Asi třetina



všech alergiků potom vykazuje nějakou formu reakce na zvířecí srst. Pokud firma hodlá vyjít pejskařům vstříc, musí brát na jejich odpůrce minimálně stejný ohled. Praxe našťastí ukazuje, že většina obav pramení z prosté ne zkušenosti a že i zavilí nepřátelé brzy zjistí, že psi během pracovní doby nevyjít na bílý měsíc, ale chrápu páníčkoví pod stolem.

ČTYŘNOHÁČ NA ZKOUŠKU

Dobrym řešením na začátek je vymezit jeden den, kdy si zaměstnanci mohou do práce zvíře přivést, a jejich kolegové si tak koexistenci mohou vyzkoušet krátkodobě v praxi. Ideálním dnem je poslední červnový pátek, který je už od roku 1999 znám jako „Take Your Dog To Work Day“.

Jestli potřebujete své „pet unfriendly“ kolegy motivovat ke změně názorů, zkuste jim povykládat o slavných lidech, kteří by se bez svých mazlíků v práci vůbec neobešli. Karel Čapek měl svou Dášeňku. Ernest Hemingway se o svých knihách radil zásadně pouze se smečkou svých šestiprstých koček, která dodnes žije v jeho vile na floridském Key West. Salvador Dalí nedal ani ránu bez svého ocelota jménem Babou...

Aby v zimě netrpěli...

Ať už se ale rozhodnete vzít s sebou pejska do práce, nebo zůstane doma, měli byste dodržet tři základní pravidla:

Kvalitní strava je základ všeho

Zimní období je pro pejsky náročné, proto jste si jistě všimli, že před příchodem zimy jste mohli u psů sledovat

zvýšený apetit. Začali totiž s přípravou na chladnější období, a proto se snažili přijmout dostatečné množství energie a živin, aby měli z čeho čerpat. Neznamena to ovšem, že bychom měli zvyšovat krmnou dávku. Psa je potřeba lehce „zakulatit“, ale maximálně o 1 až 2 kila. Dlouhodobá vyšší krmná dávka by mohla vést k obezitě, která pro psa není dobrá a mohla by mu uškodit. Pes potřebuje k nasycení přijímat více živočišných bílkovin a tuků. Jeho organismus je pro takovou potravu přizpůsoben a živočišnou bílkovinu lehce stráví a beze zbytku zužitkuje. Tučky mu poskytnou dostatečnou energii pro všechny zimní radovánky.

Zdravý kožíšek nejlépe zahřeje

Zdravá srst je dalším klíčovým faktorem, který rozhoduje o dobré kondici psů, a to především v zimním období. Péče o srst závisí na jejím typu. Některé rasy nevyžadují zvláštní péči, jiným je potřeba srst pravidelně vyčesávat, a tím i prokrvovat pokožku. „Pro krásnou, lesklou a kvalitní srst doporučuji psům do krmiva přidávat lososový olej. Ten je zdrojem živočišných tuků, které poskytují dostatek energie. Vedle toho olej obsahuje i velmi významné omega 3 a 6 mastné kyseliny, které slouží k posílení imunitního systému. V případě přidávání oleje do krmiva dávejte pozor, abyste jej nepřidávali ve velkém množství, které by psovi mohlo spíše ublížit než pomoci,“ radí odbornice Adéla Palacká.

Posílená imunita je půl zdraví

Zimní období klade zvýšené nároky na imunitu, a to nejenom naši, ale také našich domácích mazlíčků. Sychravé počasí, nižší teploty, kratší dny nebo vyšší koncentrace škodlivých mikroorganismů nás nutí hledat odpověď na otázku, jak podpořit imunitu psa. Zdravá výživa, vitamíny, minerály nebo aminokyseliny jsou nezbytné pro fungování vnitřních orgánů, pro všechny vnitřní procesy, tedy i imunitní. „V první řadě je potřeba ohlídat, že pes dostává ve stravě vše potřebné. Proto v náročném období můžeme běžnou stravu obohatit o různé výživové doplňky,“ říká Adéla Palacká.

Foto: Shutterstock.com

Kam se vlečou a co to vlastně nesou?

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

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



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

NEBEZPEČNÁ KLÍŠŤATA



Jak správně odstranit



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

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

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

Nakonec klíště zabalte do kousku papíru a spalte.

Jak se ochránit proti přisátí

a tím i proti nebezpečné lymbské borelióze a klíšťové encefalitidě.

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

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

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

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

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



Sledujte místo přisátí i svůj zdravotní stav

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

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



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

Očkování chrání před encefalitidou.

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



INZERCE

LÉKÁRNY ipc

Pro celou rodinu! SLEVY AŽ 100 %

z doplatků na léky pro všechny držitele PHARMACARD.



ERECEPT

Rezervace eReceptu

pomocí SMS nebo emailu



Všechny inzulíny bez doplatku

SBÍREJTE BODY ve věrnostním programu a získejte neodolatelné odměny!

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



Vše pro zdraví...

www.ipcgroup.cz

Zdravé svačinky (nejen) do školy

Na všechny ty aktivity, kterým se během dne věnují, potřebují děti spoustu energie. A právě k jejímu doplnění se skvěle hodí svačinky, které by měly po celý školní rok být nedílnou součástí jídelníčku. Každý rodič ale občas bojuje s tím, co dětem nachystat a přibalit do aktovky, aby jim jídlo nejen chutnalo, ale zároveň bylo i zdravé. Co tedy malým capartům nabídnout, aby byli spokojení?







ZÁKLADEM JE PITNÝ REŽIM

Bez dostatečného příjmu tekutin se vaše dítě rozhodně neobejde. Naučte ho pít nejlépe čistou vodu bez bublinek a do školního batůžku mu vždy kromě svačiny přibalte i láhev, aby nezapomínalo pít v průběhu celého dne. Pakliže potomek čisté vodě zatím nepřišel na chuť, můžete mu do ní přidat trochu ovocné šťávy nebo pár kapek citronu, případně mu místo ní ráno připravit slabý čaj s medem a citronem.

PROČ SE VYHNOUT LIMONÁDÁM

Odnaučit dítě pít sladké nápoje byste měli co nejdříve. A nemluvíme tu jen o slazených limonádách, ale i o zmíněné šťávě či ovocných džusech, které také obsahují určité množství cukru. I když se to možná nezdá, tak právě slazené nápoje dost rapidně zvyšují příjem jednoduchých cukrů, jejichž nadměrná konzumace může nejen u dospělých, ale i u dětí vést ke vzniku civilizačních onemocnění, jako je třeba metabolický syndrom.

KOLIK ŽIVIN DÍTĚ POTŘEBUJE

Konkrétní množství živin, které by dítě mělo během dne přijmout, se logicky

odvíjí od jeho věku, pohlaví i konkrétních denních aktivit. Platí nicméně, že by svačina, potažmo i jakékoliv jiné jídlo během dne, mělo obsahovat sacharidy, bílkoviny a tuky v poměru 50:20:30 %. Mezi plnohodnotné bílkoviny patří maso, vejce, mléko a mléčné výrobky, stejně jako luštěniny.

Co se týče tuků, které by měly opět pocházet z rostlinných i živočišných zdrojů, je vhodné omezit příjem uzenin a tučného masa a mléčné výrobky vyhledávat ideálně polotučné. Sacharidy, které hrají při pokrytí energetické potřeby nejhlavnější úlohu, by pak děti měly přijímat především v podobě složených cukrů – ať už jako pečiva, těstoviny, rýži, nebo kuskus. Jednoduché cukry by se naopak v jídelníčku měly objevovat co nejméně. Ať už mluvíme o řepném/třtinovém cukru, nebo o různých sladkých sirupech, jako je javorový, agávosý či datlový.

NENÍ NAD DOMÁCÍ SVAČINY

Téměř jakákoliv svačina, kterou připravíte doma, bude o dost zdravější než jídlo, které si koupí ve školním bufetu. Koblíhy, koláčky a další sladké pečivo, podobně jako komerční bagety a čoko-

ladové tyčinky sice hýří kaloriemi, ale moc živin dítěti nedodají. Správná svačina by měla být nejen chutná, ale i vyvážená, aby dítěti zajistila dostatečný přísun komplexních sacharidů, bílkovin a kvalitních tuků.

NEMUSÍ JÍT O NIC SLOŽITÉHO

I když kreativita není zrovna vaší silnou stránkou, dají se doma vcelku snadno a rychle připravit chutné svačiny, které budou dítěti bavit. Stačí rozkrojit celozrnné pečivo nebo ukrojit dva krajíce kváskového chleba a následně ho naplnit šunkou, sýrem nebo pomazánkou z tvarohu či ricotty. Pokud ale naopak patříte mezi nadšené kuchaře a pekaře, můžete popustit uzdu fantazii a vytvořit, klidně i spolu s dětmi, domácí ovšené sušenky, ovocné muffiny nebo slané štrůdl.

CO DO ZDRAVÉ SVAČINY NEPATŘÍ

Sušenky, čokolády a další sladkosti, stejně jako slané krekry, chipsy nebo hranolky patří mezi pochutiny, které můžete dítěti tu a tam dopřát, ale rozhodně je nezařazujte na denní bázi. Obsahují totiž vysoké množství jednoduchých cukrů nebo v případě chipsů a hranolků hodně nasycených tuků. Do zdravého



Soutěž 55 let Olmy

Hrajte o 55 skvělých cen

v termínu od 10. 10. – 18. 12. 2022

Hlavní výhra
ŠKODA FABIA COMBI



Ilustrační foto

a další ceny:
4× ŠKODA Nosič
jízdních kol



ŠKODA dětské kolo

Zakupte JAKÉKOLIV 3 výrobky s logem OLMA,
registrujte se na www.olma.cz a VYHRAJTE!



GARMIN VIVO Active 4S

GARMIN.



GARMIN VIVO FIT Jr. 3



KOSTKA Koloběžka pro děti

KOSTKA Koloběžka pro dospělé

Hlavní partner soutěže je **AGROTEC**
Group

jídelníčku dále určitě nepatří ani zdravě se tvářící cereální směsi, které jsou plné přidaného cukru, podobně jako nezakysaná mléčné výrobky s příchutí (např. sladké mléčné nápoje). Ke svačině dětem ale nedávejte ani levné uzeniny, které obsahují nízký obsah masa a nejsou vhodné ke konzumaci ani po tepelné úpravě (např. tučné salámy).

JAKÉ POTRAVINY DO SVAČIN ZAŘADIT

V dětském jídelníčku by naopak neměly chybět různé čerstvé měkké sýry a pomazánky (např. žervé, ricotta, kozí sýr) nebo zakysané mléčné produkty v podobě šlehaného tvarohu či bílého jogurtu. Jako výborný zdroj zdravých tuků poslouží také ořechy, dýňová a slunečnicová semínka nebo avokádo. K přípravě svačinek se vám ve spíži určitě neztratí ani zásoba čerstvé zeleniny a ovoce, vejce z volného chovu, šunka s vysokým podílem masa nebo doma upečené mýslí s oříšky a sušeným ovocem.

Na talíř i do krabičky do školní aktovky patří rovněž komplexní sacharidy, jako jsou rýže, oves, pohanka nebo tolik obávané luštěniny. Ty je vhodné namáčet, nejlépe přes noc, a poté je pomalu vařit na mírném plameni, čímž se razantně zvýší jejich stravitelnost. Kromě čočky, ať už červené, nebo zelené, můžete vyzkoušet také cizrnu, fazoli adzuki nebo mungo, které se báječně hodí i jako výchozí surovina pro výrobu pomazánek, případně poslouží jako zdobení od salátů.

S VLÁKNINOU RADĚJI OPATRNĚ

Celozrnné potraviny jsou sice zdravé a do jídelníčku malých i větších dětí rozhodně patří, jen je důležité to s nimi nepřehánět. Jsou totiž bohatým zdrojem vlákniny, která v nadměrném množství může snižovat vstřebávání vitaminů a minerálů z přijaté potravy. A kolik vlákniny je tak akorát? Řídit se můžete tímto jednoduchým pravidlem – k věku dítěte přičtete číslo pět, a máte množství vlákniny v gramech, které by dítě mělo za den přijmout.

RECEPTY PRO INSPIRACI

Abychom vám přípravu svačin pro vaše

ratolesti usnadnili, dali jsme pro vás dohromady pár konkrétních receptů, které potěší všechny malé mlsné jazýčky a na nichž si určitě s radostí pochutnáte i vy sami.

Zapečené tousty

Na jednu porci budete potřebovat dva plátky celozrnného toustového chleba, trochu lučiny, jedno vajíčko, dva plátky šunky, jedno rajče a ledový salát. Nejprve dejte vařit vajíčko natvrdo. Mezitím si nachystejte jeden plátek chleba, lehce ho natřete lučinou a obložte šunkou, listem ledového salátu a rajčetem nakrájeným na kolečka. Jakmile se vajíčko uvaří, nakrájejte ho rovněž na kolečka a položte na rajčata. Lehce osolte a přiklopte druhým plátkem chleba. Můžete krátce zapéct v troubě nebo v toustovači (před zabalením nechte trochu vychladnout).

Jednoduchá šunková pomazánka

Výborná alternativa klasického chleba se šunkou, kterou můžete navíc dozdobit třeba řeřichovými klíčky, pažitkou či jarní cibulkou. Na 4–6 porcí si připravte 200 g kvalitní šunky s vysokým podílem masa, 100 g sýra gouda, 2 vejce a 300 g žervé. Vejce uvařte natvrdo a oloupejte. Šunku spolu se sýrem nakrájejte na větší kousky a nadrobno rozmixujte v robotu. Přidejte vejce a znovu promixujte. Přendejte to misky, smíchejte s žervé a můžete mazat na chleba nebo pečivo.

Ovesno-banánové sušenky

Že má vaše dítě v oblibě spíše sladké svačinky? Upečte večer tyto snadné sušenky z banánů a ovesných vloček. Na cca. 10 kousků budete kromě tří středně velkých zralých banánů potřebovat 200 g ovesných vloček, 20 g medu a 40 gramů oříšků zvolých dle chuti. Nejprve umixujte banány do krémové konzistence a přidejte k nim med. Poté přisypte ovesné vločky a míchejte, dokud se směs krásně nespojí. Na plech vyložený pečicím papírem poté tvořte sušenky vysoké asi jeden centimetr a pečte 25 minut při 180 °C. Po vychlazení můžete sušenky nalámat na menší kousky a přendat je do krabičky spolu s bílým jogurtem a pár kuličkami hroznového vína.

Jáhlová kaše s ovocem

Na jednu porci si připravte 50 g jáhel a 150 ml mléka. Jáhly třikrát spařte, aby nebyly nahořklé, vložte je do hrnce a zalijte mlékem. 10 minut pařte, poté přidejte půlku nakrájeného banánu a půlku nahrubo nastrohaného menšího jablka. Vařte dalších 5–10 minut, dokud kaše nezhoustne. Vmíchejte rozinky, přendejte do svačinového boxu a navrch ozdobte strouhaným tvrdým tvarohem, nasekanými oříšky a špetkou skořice. Podle chuti můžete osladit medem či javorovým sirupem.

Domácí kakaový tvaroháček

Rychlý a zdravý tvarohový dezert podobný Pribináčku, který se rozplývá na jazyku, potěší celou vaši rodinu. Na dvě porce si kromě 250 g nízkotučného tvarohu a 100 g smetany ke šlehání připravte jeden hodně zralý banán, lžičku holandského kakaa a lžičku mandlového másla. Tvaroh rozmixujte spolu s banánem, kakaem a mandlovým máslem. V druhé misce vyšlehejte smetanu a následně vmíchejte do ochuceného tvarohu. Nechte vyhladit v lednici, poté rozdělte do několika skleniček a před uzavřením posypte ovesnými vločkami a borůvkami.

Mrkovové muffiny ze špaldové mouky

Mrkev se díky své sladké chuti skvěle hodí k přípravě různých moučnicků. Zkuste si z ní připravit tyhle muffiny, a uvidíte, že se po nich jen zapráší. Na 12 kousků budete potřebovat 220 hladké špaldové mouky, dvě větší mrkve, 150 g bílého jogurtu, tři vejce, čtyři lžičky medu, tři lžičky kokosového oleje, jeden bio skořicový cukr a jeden pytlík kypřicího prášku bez fosfátů. V jedné misce smíchejte mouku a prášek do pečiva. V druhé pak jogurt spolu s medem, olejem, vejci a skořicovým cukrem a prošlehejte mixérem. Mrkev si oloupejte, nastrohejte najemno a přidejte k mouce. Promíchejte a přidejte promixované tekuté ingredience. Těsto pečlivě promíchejte, naplňte do formiček (cca. do 2/3) a pečte při 180 °C po dobu 20–25 minut (kontrolujte pomocí špejle – těsto se nesmí lepit).

Text: Zuzana Holmanová,

foto: Shutterstock.com





A warm, cozy living room scene. In the foreground, a wooden surface holds a small gift box wrapped in white paper with a red ribbon and a string of red beads. The background is softly blurred, showing a fireplace with a fire burning inside, two red stockings hanging from the mantel, and a string of warm white Christmas lights. The overall atmosphere is intimate and festive.

Tak tady zase máme Vánoce

Těšit jsme se na ně začali už ve chvíli, kdy začal první mráz obcházet šedivá rána. Rozsvícený stromeček, vůně cukroví, koledy a příjemná atmosféra – tak jak daleko od toho letos zase budeme?



KDO MOC NEČEKÁ, O NIC NEPŘIJEDE.

Vánoce jsou svátky, od kterých očekáváme maximum. Všichni víme, jak bychom rádi, aby to vypadalo a sentimentální filmy nás přesvědčují, že to snad skutečně někde tak vypadá. Že prý opravdu na světě žijí lidé, kteří se zářivě usmívají, když vybalí pod stromčkem pátý pár šedých ponožek, že jsou snad doopravdy příjemně překvapeni, že se jim dostalo té cti být obdarován kostkovanými bačkorami. Že prostě s nástupem svátků jsou k sobě všichni milí, přátelští a nikoho ani ve skrytu duše nenapadne se hádat.

Pravý opak je pravdou. I na Vánoce zůstáváme lidmi. Babička, která otevřeně nenávidí našeho milovaného černého kocourka ho bude nenávidět i na Štědrý den, manžel, který má husí kůži z tchyně, nebude jásat nad její přítomností u vánočního stromku a děti, které se mydlí sotva otevrou oči se nezmění ve dva anděly s pučícími křídly. Ostatně ani matka, strážkyně rodinného krbu po maratónu uklízení, vaření a pečení nebude ani v nejmenším připomínat panenku Marii.

Myslím, že z výše řečeného vyplývá závěr v celku jednoznačný. Čím méně budeme očekávat, tím méně nás to zaskočí. A zkusíme-li k Vánocům přistupovat

jako k jednomu ze dnů v roce, který se může ale i nemusí podařit, (což ovšem v žádném případě neznamená, že se snad nemáme rádi), možná to u nás o Vánocích bude vypadat, že se rádi máme.

PĚTADVACET DRUHŮ CUKROVÍ VÁNOCE NEDĚLÁ

A podaří-li se nám vsugerovat si, že vlastně nejde o den D, po kterém už nebude nikdy nic, možná nám naše vlastní snaha po dokonalosti, třpytu a Vánocích jako z katalogu začne připadat trochu směšná. Třeba sami přijdeme na to, že až tak nezáleží na tom, jestli jsou okna umytá, cukroví napečené a koberce vyčištěné. Že pravá vánoční atmosféra není v tom, že se naprosto vyčerpaní tělesně i duševně zhroutíme pod vánoční strom. Jsou to svátky, pokoj, klidu a míru. Tak si ho dopřejme. Byť nad cukrovím zakoupeným v nejbližší cukrárně.

ZÁZRÁKY SE NEDĚJÍ ANI NA VÁNOCE

Podaří-li se nám skutečně přenést ze sentimentu do reality, je na místě zvážít i další mýty, které s sebou Vánoce nesou. Opět navodím atmosféru připomenutím kýčovitě scénky z filmů pro lidi milující sebetřýznění. Rozvětvená

rodinka sedí u prostřeného stolu, každý má každého rád a všichni se navzájem rádi vidí. Asi už víte o čem je řeč. Ve mnoha vypjatých situacích se osvědčilo řídit heslem – čím méně lidí, tím méně problémů.

Málokdy platí tak jako na Vánoce, že ponorková nemoc číhá doslova za dveřmi. V podstatě se ani v nejbližším rodinném kruhu moc neznáme, během roku se čas od času potkáme v ložnici či v kuchyni, abychom spolu strávili pár vzácných hodin. A najednou plyne den po dni a my je trávíme jeden vedle druhého, často zaskočení drsnou realitou – opravdu je ideálkem mužských Vánoc ležet u televize, cpát se vanilkovými rohlíčky a pomalu tloustnout?

Rozmíšky a konflikty mají připravené dobré podhoubí a my je ještě chytře zahustíme atakem blízkých či vzdálenějších příbuzných, kteří mají stejně jako my jeden druhého taky plné zuby, tak proč to nevyventilovat u společného vánočního stolu... Ne, nechci vám dávat návod, jak odsunout chudou nemohoucí babičku na Vánoce do domova důchodců, ale opravdu si myslíte, že je zcela bezpodmínečně nutné, aby se právě u vás rok co rok sešla celá rozvětvená rodina právě na Štědrý večer? Já vím, tradice je tradice, ale nespazuje vás tahle náhodou trochu? Opravdu vás

Darujte
svým blízkým
belgický čokoládový
luxus



BELVEC
SWEET AND FOOD PRODUCTS
FINEST BELGIAN QUALITY

www.belvec.cz
www.chocoskyshop.cz



Svátky i pro děti s dietami

Nejen Vánoce, ale i ostatní předvánoční svátky jsou plné radostného očekávání dětí. První takovou připomínkou Vánoc je svátek svatého Mikuláše, který dětem nosí balíčky sladkostí. Jeho role je ale trochu ztížená, pokud dítě trápí nějaký zdravotní problém. Například celiaci mívali dříve volbu sladkých dobrot hodně omezenou. Naštěstí ta doba už je pryč a některé firmy myslí speciálně na ně s různými vánočními dobrotami bez lepku.

někdy ve skrytu duše nenapadlo, že by bylo úžasné pokusit se o večer v klidu v pohodě jenom ve čtyřech s dětmi? Děsíte se, že by Vánoce pro prarodiče těšící se na reakci dětiček ztratily smysl? Myslíte si opravdu, že až tak záleží na tom, že tu reakci vidí zrovna čtyřicetiletého? Třeba by i oni uvítali spokojený a klidný večer ve dvou a vaší návštěvu druhý den. Možná i oni mají dost zmatků a nerváků, jenom jim stejně jako vám chybí potřebná odvaha říci to nahlas. Třeba by se oběma stranám ulevilo a děti by přivítaly možnost protáhnout si nadělování o další den. Určitě by dárečkům od babičky a dědečka věnovaly větší pozornost třeba na Štěpána, než v záplavě dalších darů čtyřicetiletého.

ZMĚNA JE ŽIVOT

Je slogan poněkud omšelý, ale myslím, že má něco do sebe. Jste si jistí, že vám Vánoce vyhovují v té podobě, jak je trávíte? Nebo si tajně v koutku duše hýčkáte představu, jaké by to mohlo být, kdyby... Co takhle zapadaná chaloupka ve stráni, celý den na lyžích a sáňkách, koulování a stavění sněhuláků. Že je to zase jenom kýč daleko od reálného života? A co vám brání ho realizovat? Tradice, která velí po dvaadvacáté trávit svátky před televizní obrazovkou

v zabláceném městě? Vykašlete se na ni. Zkuste něco nového. Já vím, že není nic tradičtějšího než právě tenhle křesťanský svátek, ale co třeba to pojmout tak, že založíte jinou tradici.

Mnohem zajímavější.

Možná se vám potom konečně podaří prožít svátky jinak. Protože mýty budou pryč, stín Vánoc nutící vás rok co rok do křečovitého úsměvu spolu s nimi a vám bude třeba do smíchu doopravdy. A třeba se skutečně budete dobře bavit a opravdu vám bude fajn. Protože nebude muset. Protože se o to nebudete za každou cenu snažit.

VÁNOCE TROCHU JINAK 3 TIPY K NEZAPLACENÍ 1 NA CHALOUPE V LESE

Zatímco jedni milují svátky především pro možnost setkávat se s přáteli, vzájemně se navštěvovat a ochutnávat cukroví, druzí by dali přednost soukromí a pohodě úzkého rodinného kruhu. Jenomže zkuste někoho právě v tyto sváteční dny vyhnat od prahu vašeho domu. Možná by ale šlo jít na to trošku jinak. Co takhle Vánoce na chaloupce u lesa? Na samotě, s metrovým sněhem za okny, v pohodě a v klidu? Říkáte, že by vás to lákalo, ale kde takovou chaloupku sehnat? To přece není vů-

bec nic složitého. Stačí si prohlídnout nabídku na internetu, případně v nejbližší cestovní kanceláři a dovolená snů může být vaše. Bez nevídaných návštěv a přepadů přátel. A určitě se spoustou romantiky.

2 POD ŽHAVÝM SLUNCEM

Závěje sněhu za okny rozhodně nejsou nic pro vás? Máte raději teploučko a rozpálený písek? A co takhle strávit přelom roku pod žhavým jižním sluncem? Jistě, nemá to atmosféru vonící cukrovím a jehličím. Zato odpadnou stresy s nakupováním i uklízením. Nákladné dary do letadla nedostanete a smeták a prachovku muset taky nechat doma. Co z toho vyplývá? Že Štědrý den možná bude víc symbolický, než kdybyste ho trávili doma. Že na takovou taškařici nemáte dost peněz? Opravu? Možná když si sečtete, kolik vás každoročně stojí pečení, vaření a kupa dárků, zjistíte, že Vánoce v exotickém prostředí se zase až tak moc nepodraží. A určitě budete mít lepší vzpomínky než na spáleného kapra a ohořelé záclony.

3 S TROCHOU ADRENALINU

Klid a pohoda pro vás znamenají synonymum pro nudu? Potom vás možná na Vánoce potěší nějaký pěkný lyžařský zájezd. Záleží na stavu vašeho konta, zda zamíříte do Alp či do Jizerek, každopádně vašemu zdraví určitě prospěje víc prohánění lyží, než polehávání před televizí. A takové lyžování v čerstvě napadaném prašanu, případně pod nebem plným hvězd, to je přece ta pravá vánoční atmosféra, co říkáte? Nenechte se svazovat tím, co dělají ostatní. Žijete svůj život a je jenom na vás zda a jak budete spokojený. Nezáleží na tom, jak tráví svátky vaše kolegyně z práce, vaši rodiče a známí. Nebojte se rozhodnout a udělat něco nečekaného. Jistě, zpočátku to možná někoho zaskočí. Ale časem si okolí zvykne a za rok za dva už budou všichni brát jako fakt, že vy prostě vyrazíte dvacátého druhého pryč. A kdo ví, třeba někomu i dodáte odvalu k tomu, aby vás následoval. Hlavně nezapomeňte, Vánoce jsou tak krásné, jaké si je vy sami uděláte!

Text: Iva Nováková,
foto: Shutterstock.com

MONIN[®]

*Tip na
dárek*

Zima, Vánoce a koření

Zimní období přináší nejen studenější počasí a Vánoční svátky, ale také hřejivé, kořeněné pokrmy a nápoje, které jsou symbolem samy o sobě. Zázvor, skořice, hřebíček nebo muškátový oříšek se každoročně stávají hvězdami nejen v kuchyni, a tak není divu, že se probojovaly i do světa nápojů. **Sirupy MONIN s příchutí Zimní koření, Perník nebo Kořeněný javor** dodají tu správnou atmosféru vaší kávě, svařenému vínu nebo horké čokoládě.

Inspirujte se více než 200 recepturami v našem Drink menu na webu sirupy-koktejly.cz.





Objevte sílu enzymů

v novém formátu

Wobecare Enzym je doplněk stravy ve formě enterosolventních tobolek s prodlouženým uvolňováním a má vysoce aktivní enzymatické složení. Obsahuje složky přírodního původu – vyvážený poměr rostlinných a živočišných enzymů. Lze užívat 3 tobolky jednou denně, případně 1 tobolku 3x denně alespoň 45 minut před jídlem a nejméně 2 hodiny po jídle.

www.wobecare.cz

[f](#) [ig](#) @wobecarecz



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

NEZAPOMEŇTE SE HÝČKAT

Krémový sprchový gel alverde Mama

(64,90 Kč/200 ml) s divokým slézem obsahuje jemné mycí substance na rostlinné bázi, které šetrně čistí pokožku během těhotenství i po něm. Kombinace bio slunečnicového oleje a výtažku z divokého slézu účinně pečuje o pokožku. K dostání v prodejnách dm a na dm.cz.



S termoskou na výlety

Vyzkustejte termosku na jídlo z kolekce EXOTIC ANIMALS, kterou si oblíbíte, ať už pojedete kamkoliv! Termoska značky canpol babies je vyrobena z nerezové oceli a udrží teplotu jídla po dobu 5-7 hodin. Můžete do ní vložit jak teplý, tak studený pokrm. Objem 300 ml je ideální pro první zeleninové příkrmky, ale také na polévky, či svačinky pro větší děti. Má šroubovací uzávěr a také spolehlivé těsnění, takže se nemusíte bát ani tekutých pokrmů. Termoska má široké hrdlo, díky kterému se dobře plní pokrmem, ale také pohodlně čistí. Ocel je velmi bezpečná, neabsorbuje pachy, nereaguje na potravinářské látky. Veselý design potěší všechny děti!

[f](#) [ig](#) [yt](#) [sk](#) canpolbabies.com



Vileda INFINITY Flex sušák

Roztahovací sušák s maximální sušicí plochou 30 m

- silné centrální dráty pro méně záhybů na prádle
- roztažitelné centrální dráty až do 205 cm pro pohodlné sušení více praček najednou či velkých kusů prádla, jako jsou prostěradla či ubrusy
- sušák je vysoký 1 metr, prádlo se nebude dotýkat země

Více informací na www.vileda.cz



Pro šetrně a dokonale umyté vlásky skvěle poslouží Alpa Batole dětský šampon, který nedráždí oči. Obsažený olivový olej vytvoří jemný ochranný film a příznivě působí na citlivou pokožku.

Alpa.cz



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

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



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

MUSTELA® MASÁŽNÍ OLEJ

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

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

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

K dostání na www.pitulka.cz



Jsmo s Vámi již od roku 1950.

ZÁBAVA S VODOU V BABY BORN SPRCHOVÉM KOUTĚ

V BABY born Sprchovém koutě se panenky mohou osprchovat skutečnou vodou. Směšovací baterie ve tvaru kačenky Berty ukazuje imaginární teplotu. Sprchová hlavice je výškově nastavitelná, a tak je BABY born Sprchový kout vhodný jak pro BABY born velké 36 cm, tak i pro jejich sestřičky a bratříčky velikosti 43 cm.



www.baby-born.cz



ATLAS OBSCURA

Rozšířené vydání publikace, která vám ukáže nejzvláštější místa světa

Je čas vylézt z ulity a vyrazit po nevyšlapaných cestičkách. Vydejte se za zázraky přírody, bizarními lidskými a přírodními výtvoři i na tajemná místa po celém světě! Vaši příští destinaci může být třeba podvodní sál v parku Witley v Anglii, kostel Saint-Étienne v Bar-le-Duc se sochou tlejícího těla, zpívající duny v Kataru nebo Návrší uší v Kjótu. Atlas Obscura představuje více než 700 nejkurióznějších míst světa, která prostě musíte vidět!



POD MASKOU STÍN

Každý má svá tajemství. Emotivní román o nalezení cesty zpátky k sobě.

Všichni něco skrýváme. Všichni si nasazujeme masky, které mají ostatní přesvědčit o naší dokonalosti. Platí to i pro Teu a Tomáše, manžele a rodiče, jejichž vztah se zmítá v krizi. Tea se utvrdila v tom, že perfektní bude jen tehdy, pokud zvládne všechny role: být skvělou manželkou, milenkou, matkou, dcerou, kamarádkou, sousedkou... Zrcadla, která si s Tomášem vzájemně nastavují, jim mohou ukázat, jací doopravdy jsou. Nastal čas, aby všechny masky spadly



TERAPIE TĚSTEM

Nejlepší lék na hlad i chutě? Domácí pečivo!

Droždí, prefermenty, žitný kvas nebo lievito madre – pšeničný kvas původem z Itálie. To vše mohou být vaši pomocníci při slaném i sladkém pečení. Blogerka a pekařka Michaela Rau zná ty nejlepší triky z moderní pekařiny. Nahlédněte do její kuchyně a nechte se inspirovat postupy, s nimiž se vám pečení vždy podaří. Pak se hned můžete pustit do některého z desítek lahodných receptů, se kterými okouzíte chuťové buňky svých přátel i příbuzných.



CHLADOVÁ TERAPIE: KOMPLETNÍ PRŮVODCE OTUŽOVÁNÍM

Mrázem prověřený průvodce pro všechny, kdo se chtějí ponořit do tajů otužování

Je pro vás otužování novinka a nevíte, kde začít? Nebo už ho praktikujete, ale chtěli byste svoji ledovou vášeň posunout ještě o kus dál? Ve vůbec první české publikaci na téma otužování vás cestou zimy provede instruktor, pro kterého je mráz denním chlebem. Na základě vlastních zkušeností i vědeckých poznatků vám krok za krokem představí tento osvěžující zdravotní trend. S praktickými tipy z této knihy může mít z chladu prospěch úplně každý!



TETRALOGIE STMÍVÁNÍ - KOMPLET

Box (Stmívání, Nový Měsíc, Zatmění, Rozbřesk)
Toto zvláštní dárkové vydání pro všechny příznivce romanticko-hororové ságy obsahuje všechny čtyři díly v pevné vazbě a s původními obálkami



AVATAR A JEHO SVĚT - OBRAZOVÁ ENCYKLOPEDIJE

Encyklopedie plná zajímavostí o jednom z nejslavnějších sci-fi filmů
Objevte fascinující zákoutí měsíce Pandora! Ve velké publikaci o komerčně nejúspěšnějším filmu všech dob prozkoumáte unikátní geologii tajemného světa. Poznáte zdejší flóru i faunu a dozvíte se vše o zvycích domorodých obyvatel Na'vi. Encyklopedie vám svět Avatara zkrátka ukáže z nejrůznějších úhlů. Vizuální zážitek umocňují uchvacující barvy a originální scénérie, které vezmou dech všem příznivcům sci-fi a vesmírných vyprávění.



DENÍK MALÉHO POSEROUTKY 17 - WÍBUCH PLÝNY

Greg se vydává za slávou – a bude to nářez!
Greg vyjíždí na šňůru se svým bratrem Rodrickem a jeho kapelou Wíbuschná Plýna! Jenže to ještě netuší, do čeho jde. Brzo pozná i odvrácenou tvář rockové slávy. Probdělé noci, nezaplacené koncerty, hádky mezi členy kapely a finanční trable jsou na denním pořádku a Greg si vůbec není jistý, jestli je na cestě ke hvězdám... nebo jenom k WÍBUCHU!



ÚLET

Představte si, že se po dvaceti letech manželství zamilujete do člověka stejného pohlaví. Život se v tom okamžiku stává jedním velkým úletem. A vám nezbyvá než se jím nechat unášet, protože vystoupit už nelze.

„Bud' ten lístek na cestu kolem světa necháte propadnout a pak se budete celý zbytek života točit v kruhu. Nebo přijmete novou situaci a na tu loď nastoupíte,“ řekl jí psycholog v manželské poradně, když se mu svěřila, že se teď, těsně po čtyřicítce, zamilovala do ženy. Jenže to by znamenalo začít od nuly. Poznávat nové lidi a situace, úplně změnit styl života. Třeba odcestovat přes půl světa. A pochopit, že člověk sám před sebou neuteče...



FANTASTICKÁ ZVÍŘATA: BRUMBÁLOVA TAJEMSTVÍ - ÚPLNÝ SCÉNÁŘ

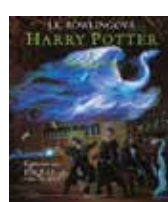
Oficiální scénář k filmovému hitu ze světa Harryho Pottera
Profesor Albus Brumbál ví, že mocný černokněžník Grindelwald chce ovládnout kouzelnický svět. A protože ho nemůže zastavit sám, vyšle magizoologa Mloka Scamandera, tým kouzelníků a jednoho odvážného mudlu na nebezpečnou misi. Jak dlouho však může Brumbál zůstat stranou, když jde nyní o všechno? Kompletní scénář ke snímku Brumbálova tajemství doprovázejí zákulisní informace, návrhy kostýmů i postřehy od Juda Lawa, Eddieho Redmaynea a dalších hvězd filmu.



RYCHLÉ ŠÍPY - SEŠIT 3

Třetí sešitové vydání Rychlých šípů s kvízy, soutěžemi a novými příběhy

Moderní sešitové vydání Rychlých šípů udělá radost všem plantážníkům od 6 do 99 let! Původní díly slavného komiksu doprovázejí nové příběhy ze světa Jaroslava Foglara od současných tvůrců. S kreslířem Nikkarinem budete sledovat dnešní Plantážníky, kteří pátrají po minulosti slavného klubu. Dobrodružství v Tajemné Řásnovce prožijete v komiksu Barbory Kyškové, s Alžbětinou Prknařovou zvanou Haha-Bimbi se setkáte v komiksu Kateřiny Čupové. A k tomu vás opět čeká spousta her, kvízů, zajímavostí a soutěží.



HARRY POTTER A FÉNIXŮV ŘÁD - ILUSTROVANÉ VYDÁNÍ

Páté bradavické dobrodružství s magickými ilustracemi Jima Kaye

Voldemort povstal a nyní v tajnosti verbuje své stoupence. Mnozí kouzelníci návrat Pána zla popírají, ale Harry přesto není sám: na Grimmauldově náměstí v Londýně se schází tajný řád, který bojuje proti temným silám. A složité to bude i v Bradavicích. Nejenže Harryho čekají náročné zkoušky NKÚ, ale také se musí od profesora Snapea naučit, jak se ubránit Voldemortovým útokům na svou duši. A do toho všeho se ve škole začnou odehrávat dosud nevídané změny...



HARRY POTTER ADVENTNÍ FUNKO POP! KALENDAŘ 2022 ULT

Kouzelný adventní kalendář ze světa Harryho Pottera

Kouzelný adventní kalendář ze světa nepopulárnějšího čarodějnického učně obsahuje 24 sběratelských figurek Funko Pocket POP! Vybal si každý den nového hrdinu či záporáka a těš se na rozrůstající se sbírku figurek. Každá z figurek této limitované edice má velikost cca 4 cm.



Ve vztahu máme spoustu lásky

Karin Babinská je v kurzu. Právě jí vyšla další kniha, natočila nový seriál, daří se jí i v rodinném životě. S partnerem Richardem Krajčem už deset let tvoří harmonický pár.



Foto: Jaroslav Fikota

Jak se ohlížíte těch deset let zpátky?

Myslíte, těch deset let, co jsme s Richardem spolu? Jsou to nejkrásnější léta mého života. Jednoznačně.

Čím to je, že i po deseti letech je váš vztah tak harmonický? Máte nějaký osvědčený recept? Nebo jste se poučili z předchozích vztahů?

Bude to znít jako klišé. Ale pravda je, že je v něm tolik lásky, že to ani nemůže být jiné. Ty roky na intenzitě našeho vztahu neubraly vůbec nic. Spíš naopak. Ale abychom spolu žili v harmonii, je to samozřejmě i o vzájemném respektu a úctě. A o dobrém sexu.

Nejen, že spolu žijete, ale teď jste se vrátili i ke společné práci. Připadá mi až magické, že jste se potkali před deseti lety při natáčení filmu Křídla Vánoc. Nyní jste společně natočili seriál Gumy.

Natáčení jsem odsunula do pozadí kvůli psaní knih, ve kterém jsem našla mnohem větší tvůrčí svobodu. Filmařina se pro mě stala spíše koníčkem. Ale na seriál Gumy jsem se opravdu těšila. Vymyslela jsem si ho. Měla jsem velkou potřebu natočit komedii a chtěla jsem, aby se spolu prvně před kamerou objevili Richard s Davidem Švehlíkem. V divadle spolu

hrají sedmnáct let, ale na natáčení se zatím nesetkali. V seriálu navíc ztvárňují role, ve kterých je ještě diváci nikdy neviděli. Sledovat jejich práci na place pro mě bylo úžasné, byl to herecký koncert.

Jaké to je režirovat životního partnera?

Richard je skvělý herec a velký profesionál. A já k němu při práci přistupuji jako k jakémukoli jinému herci. Jen nám ta práce nekončí na place, ale všechno pak ještě rozebíráme i doma. Jenže nás oba baví o tom diskutovat, takže nám nevadí, že vypnutím kamery to nikdy nekončí.

Vy režirujete filmy, Richard „režiruje“ kapelu. Kdo režiruje vaši domácnost?

Šéfem je doma beze sporu Richard. A já jsem mu za to moc vděčná. On je mozkiem i hlavním plánovačem naší rodiny. Já se starám spíš o běžný chod domácnosti.

Ta vaše domácnost je hodně specifická. Dohromady máte tři děti, z toho dvě Richardovy ve střídavé péči. Jak to všechno funguje?

Máme s Říšou sdílený diář, kam si vše zapisujeme. Neustále tak víme, co má ten druhý pracovně v plánu, a lépe se nám pak cokoli organizuje. I tak je ale někdy velmi složité všechno skloubit dohromady. Ale je to asi podobné jako v kterékoli velké rodině, kde pracují oba rodiče. Děti ovšem rychle rostou a jsou čím dál víc samostatné. S úlevou jsme třeba s Říšou zjistili, že už nemusíme plnit roli taxikářů převážejících děti ze školy na kroužky apod. Mnoho věcí už zvládají bez nás.

Takže nyní máte už i víc času na vlastní tvorbu? Říkám si, že muselo být hodně náročné točit film a psát knihu, která vám vyšla prakticky ve stejnou chvíli. Jak se to dá zvládnout? Pomohly vám v tom drahé kameny? Víím o vás, že hodně dáte na jejich energii.

Kameny sbírám už dvacet let a je jich plná pracovna. Během natáčení se jimi ale samozřejmě neobklopuju, maximálně mi jeden visí na krku.

Tentokrát to byl akvamarín. Mnohem více času s nimi ovšem trávím během psaní. To jsou hodiny a hodiny společného bytí. Mezi nimi vznikala i moje poslední kniha Tsunami, která vyšla v říjnu.

Z minerálů jste si vytvořila i jakousi svoji zašivárnu, že? Může tam vstoupit i některý člen vaší rodiny? Nebo je to úplně hájené místo?

V první řadě je to moje pracovna. Potřebuju k práci absolutní klid, takže ji mám postavenou na zahradě mimo dům, kde bych věčným vyzýváním ke klidu všechny obtěžovala. Vstoupit do ní může kdokoli, otázka je, zda chce. K mému místu mají všichni respekt a připadá mi, že se mezi všechny ty minerály zrovna nehrnou.

Kolik máte minerálů? Dovedete to vyčíslit?

Vyčíslit to skutečně nedovedu. Mám jich hodně. Vlastně bych si mohla založit malý krámk. Nebo vlastně ne. Neprodala bych ani jeden. Jsou to kámoši.

Říká se, že kameny i léčí. Kdy jste byla naposledy u lékaře?

U praktického lékaře jsem nebyla už léta. Není důvod, nebývám nemocná. A když mi něco je, řeším to většinou bylinkami. Léčím tak i všechny kolem. Jasmínce bude patnáct, ale ještě se žádnou nemocí u doktora nebyla a antibiotika zatím nikdy nepotřebovala.

Vy vůbec žijete dost zdravě, že? Jste vegetariánka...

Maso nejím už přes dvacet let a nechybí mi. Občas jsem si dávala ryby, ale už se vyhýbám i těm. Začala jsem být vegetariánkou z přesvědčení, později se pak dostavily i zdravotní benefity.

K vegetariánství jste strhla i Richarda, že?

Ten přestal jíst maso kvůli zdravotním problémům a za pár měsíců zjistil, že ho nepotřebuje a je mu bez něj líp. Navíc by se doma stejně žádné pečinky nedočkal.



Máte nějaký oblíbený recept, který chutná celé rodině?

Neobvyklý a velmi oblíbený recept je můj vlastní. Těstoviny s kedlubnou a tofu. Možná to zní šíleně, ale vycházím ze starého osvědčeného receptu mé babičky. Ta dělala nudle se zelím. A ať se to zdá jakkoli zvláštní, chuťově jsem se tomu dost přiblížila.

Dopřejte si i nějaký ten hříšek? Sladkost?

Jasně. Mám moc ráda čokoládu a sušenky a vůbec sladké. To si dám s chutí kdykoli.

Na vaší postavě to ale není vidět. Máte ji fantastickou. Je to tvrdě vydřené? Nebo pracují geny?

Naštěstí to mám v genech, protože já jsem strašný lenoch a antisportovec. Jednou za čas se rozhodnu hýbat a dělat nějaký sport, ale pokaždé mi to vydrží jen pár dnů. Většinou k tomu nenajdu čas a hlavně chuť. Ale zase z druhé strany chodím denně na procházku do lesa s našimi psy, tam pár kilometrů vždycky ujdou.

Tak ale to je nejpřirozenější pohyb, který doporučují všichni odborníci. Vy vůbec žijete obklopeni zvířaty a přírodou...

Život bez zvířat si dokážu jen těžko představit. Provázejí mě celý život. Nejvíc asi tíhnu ke psům, proto máme doma hned tři. A díky dcerám, které mnoho let jezdí, jsem objevila i vášeň pro koně. Richard je zase milovníkem želv – má jich jedenáct. A ještě máme kocoura.

Jedenáct želv, to už je docela sbírka. Je vidět, že vy oba jste vášniví sběratelé. Zatímco vy sbíráte minerály, Richard prý komě želv sbírá pokémony, je to tak?

A nejenom sbírá. Hraje s nimi poměrně komplikovanou karetní hru a dost ho to baví. A když nemá partáka do hry, hraje ji i online. Je to jeho způsob odpočinku.

Co na to děti? Co sbírají ony?

Malý Ríša sbírá Pokémony s tátou. Holky nesbírají nic.

Jak děti vnímají vaše profese a fakt, že pocházejí ze slavné rodiny? Půjdou ve vašich stopách?

Těžko říct. Nic jim nezakazujeme, ani je do ničeho nenutíme. Budou se muset samy rozhodnout, jak se svými životy jednou naloží. Důležité je, aby byly šťastné. Ono vlastně o nic jiného nejde. Samozřejmě jim budeme vždy pomáhat, pokud nás o to požádají, ale jinak si svou cestu budou muset prošlapat jako každý jiný.

Vy osobně teď žijete šťastný život. Přesto, když použiju název vašeho seriálu Gummy, je něco, co byste z něj ráda vygumovala?

Negumovala bych nic. Všechno беру jako zkušenost a zkušeností člověk roste. Každé rozhodnutí je správné. Samozřejmě v mezích toho, abych záměrně neublížovala někomu jinému.



Foto: Jaroslav Fíkota

To jste řekla hezky. Ty zkušenosti sbíráte i při cestování. Když jsme se domlouvaly na rozhovor, právě jste odlétala do Dubaje. A míříte tam pokaždé, když máte trochu volna. Proč zrovna Dubaj?

Protože v době, kdy Richard méně koncertuje – tedy v zimě, je tam teplo. Letadlo tam létá skoro každý den a jste tam za pár hodin. Dubaj je krásné město a pro nás splňuje spojení odpočinku u moře i ruchu velkoměsta. Nikdy se tam nenudíme. Navíc jsme si tam našli skvělé přátele.



Cestujete i do jiných destinací?

Já moc a troufám si říct, že jsem toho za život procestovala opravdu hodně. A zase jsme u Dubaje. Je to báječná přestupní stanice k letu do jiných destinací. Nejraději vzpomínám na svůj pobyt v Patagonii, kde jsem se procházela mezi tučňáky a rypouši. Stejně tak nezapomenu ani na Kolumbii a dramatické situace, co jsem tam zažila. Jedna za všechny. Natáčela jsem tam reklamu a když jsme dorazili na místo, které jsme si předem pro natáčení vybrali, ležela tam na

cestě mrtvola. Vzpomínám na dlouhé týdny procestované na Srí Lance. Na Thajsko, Kanadu i Libanon, na krásu a romantiku Malediv, Seychel i Mauricia. A ten výčet by mohl ještě dlouho pokračovat. Všechna ta místa si nosím v srdci.

V zimě je tedy vaše srdeční záležitost Dubaj a v létě další srdeční záležitost chalupa?

Přesně tak. Na našem statku v podkonoší trávíme skoro celé léto. I když letos se mi to nepodařilo a Riša tam

byl hodně sám. Celé prázdniny jsem dokončovala seriál, takže jsem se většinu času pekla v Praze.

Ted' už horka opadla. Máte ráda podzim?

Podzim mám ráda pro jeho barvy. Je i časem určitého zklidnění a rozjímání. Já ale obecně dávám přednost teplejším obdobím, jaru i létu. Potřebuju k životu slunce.

Text: Michala Jendruchová
Makeup: Miriam Machová

PŘEDPLATNÉ MOJE rodina a já

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



OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

JMÉNO A PŘÍJMENÍ:

ULICE:

MĚSTO A PSČ:

E-MAIL: TELEFON:

VZDĚLÁNÍ: VĚK:

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

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

PROČ SE ROZHODNOUT PRO PŘEDPLATNÉ?

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

PROČ VOLIT PŘEDPLATNÉ?

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

Z PŘÍŠTÍHO VYDÁNÍ

VÁNOČNÍ DEKORACE

LISTOPAD 2022

MOJE
rodina
a já

17. ročník

Vydává **IN publishing group s.r.o.**

Šéfredaktorka: Mgr. Iva Nováková

Grafické oddělení: Jaroslav Novák

Fotoeditorka: Monika Navrátilová

Jazyková korektorka: Mgr. Barbora Kvapilová

Obchodní oddělení: Petra Lahrachová

Web designe: carpone

Odborné poradny: MUDr. Eva Vitoušová,

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

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

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

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

Obchodní oddělení tel.: +420 774 584 123

E-mail: inzerce@rodinaaja.cz

Předplatné e-mail: predplatne@rodinaaja.cz

Registrační číslo: MK ČR E 17058

Mezinárodní standardní číslo ISSN: ISSN 2571-239X

Náklad: 65 000 výtisků

Za obsah inzerce odpovídá inzerent

Dwinguler[®]

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



PLAY MAT



CASTLE



KIDS SOFA



BABY CARE



Multi Mat

Pro použití doma i venku

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

Chrání bezpečí dětí

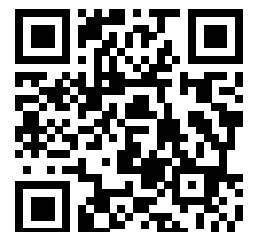
Speciální ECO pěna
Antibakteriální povrch
Chrání proti prochladnutí
Tlumí hluk i pády

Nyní

Doprava

ZDARMA

Sledujte nás
i na **Facebooku**



fb.com/DwingulerCZ

Česká CBD kosmetika s patentovanými kompozicemi

ŘEŠENÍ PRO KŮŽI S PROJEVY:

- + Akné
- + Lupénky
- + Ekzému



BETULDIOL®

BETULDIOL® JE ZCELA NOVÁ, GENERAČNĚ REVOLUČNÍ, LÉČEBNÁ KOMPOZICE, KTERÁ BYLA VYVINUTA ZNAČKOU EPIDERMA®.

Hodí se na hojení většiny zánětů lidského organismu. U kožních zánětů jako je ekzém, kontaktní ekzém, alergická dermatitida, psoriáza či akné má tato nová kompozice vysoké léčebné účinky.



LZE ZAKOUPIT VE VAŠÍ
OBLÍBENÉ LÉKÁRNĚ



WWW.EPIDERMA.CZ