



MOJEL
rodina
a já

18. ročník
LISTOPAD 2023
ZDARMA

Lejla Abbasová

Rodila bych pořad



Joolz Day⁵

Komfort a bezpečí



vřelá náruč



ležení zcela v rovině



měkoučké objetí Cloud

Obsah



Editorial

Ačkoliv poslední dny máme ve znamení opravdového babího léta, kdy sluníčko v poledne vzbuzuje dojem, že ještě bude hřát, bohužel jde jen o poslední připomínku tepla a po většinu ostatních dní počasí venku zrovna dobré náladě nepřeje. Sychravo, mlhavo, zkrátka listopad je měsíc, který v mnohých vzbuzuje pocity nenálady, deprese a celkové nepohody. Úplně pozitivně nás nenaladí ani všudypřítomná dušičková nostalgie, kdy při vzpomínání na naše blízké vnímáme intenzivněji, jak nám chybí. Atmosféře nepomůže ani lavina viróz, která zasáhla minimálně jednou už každého z nás.

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 poďte si trochu zpřijemnit život. Co byste řekli skleničce dobrého vína při čtení našeho časopisu? Přechystat si můžete, co dělat, když na vás zaútočí nachlazení, jak vybrat správnou hračku pro vaše ratolesti, ale i jak vyzrát na bolesti zad. A určitě nezapomeňte na rozhovor, ve kterém nám své rodinné rituály představí Lejla Abbasová.

A za měsíc zase na shledanou

- 4** Jak přežít těhotenství
- 10** Výživa miminka
- 14** Jak vybrat správnou hračku
- 20** Zvířátko v rodině
- 26** Hrajeme si s dětmi
- 32** Snížená imunita u dětí
- 36** Atopický ekzém a jak na něj
- 46** Nemoci dětí nepodceňujme
- 52** Tábor 2023 - Pokémon 2
- 62** Potravinová alergie
- 68** Zácpa, problém, který nás trápí
- 76** Začíná epidemie bolesti zad
- 82** Předvánoční úklid

Rozhovor

92 Lejla Abbasová
Rodila bych pořád

Iva Nováková

Titulní foto: Monika Navrátilová



Jak přežít těhotenství

Hovoří se o nich jako o devíti nejkrásnějších měsících v životě ženy. Často je to ale naopak. Jak je přežít a dokonce si užít těhotenství v radosti a nejlepší kondici?



Většinou se na ně těšíme. Jakmile spatříme ony pověstné dvě modré čárky, radujeme se. Nejednu z nás však překvapí nečekané potíže od pouhé větší únavy, přes nevolnosti po závažnější problémy. A tak jsme pro vás připravili alespoň malého průvodce, který vám možná uleví.

JSEM V TOM?

Jak poznáme, že přišel ten vytoužený okamžik a stojí za to zajít do lékárny pro těhotenský test? První příznaky přicházejí přibližně mezi druhým a třetím týdnem těhotenství. Nejčastěji vás na něj upozorní vynechání menstruace, citlivá či dokonce bolavá prsa. Budete mít pocit, že jsou plnější.

Běžně o sobě dá těhotenství vědět raními nevolnostmi, kterými trpí skoro 90 procent těhotných. Stojí za nimi hormonální změny. Objeví se kolem druhého týdne. A i když se jim říká ranní nevolnosti, mohou se dostavit kdykoliv během dne. Často se stává, že se vám změní chuť. To, co vám dosud vonělo a na čem jste si pochutnávala, teď nepozřete. A naopak čemu jste se dříve vyhýbala, toho se teď nemůžete nabažit.

Zatímco některé ženy proplouvají těhotenstvím zcela bez potíží a cítí se naprosto fajn, v nejlepší kondici, jiné se potýkají se zácpou, průjmami, častým močením, nadýmáním a mnoha dalšími nepříjemnostmi. Mnohé těhotné vyléká i špinění či krvácení.

CO JSTE MOŽNÁ NEVĚDĚLA:

Že existuje poporodní deprese, je obecně známé. Ale ona existuje také deprese těhotenská. A tak zatímco všichni

říkají, jak se jistě těšíte na miminko, vy trpíte a bojíte se, abyste mu neublížila, abyste ho donosila, abyste zvládla porod, abyste se o dítě dokázala postarat. Přicházejí strachy, úzkosti a v horším případě skutečné deprese či záchvaty pláče. Když se vám chce plakat, plačte, uleví se vám. A věřte si, že to zvládnete.

JAK TO ZVLÁDNOUT S PRACÍ?

Těhotenství není nemoc. A tak pokud jsme zdravé, v převážné většině případů můžeme normálně pokračovat v práci. Pouze zaměstnání v nevyhovujících podmínkách, noční směny či náročné profese, které by vás a vaše dítě mohly ohrozit na zdraví, jsou zapovězeny.

Nikdo vás nesmí nutit hned běžet za zaměstnavatelem a nahlásit mu váš pozeňnaný stav. Záleží na vás, kdy to sdělíte světu. Obvykle se snažíme držet ho v tajnosti, dokud není vše potvrzené a stabilizované, ideálně po prvním trimestru.

Pokud mu to však nenahlásíte zavčasu, nemůžete ani využívat zákonné úlevy v podobě zákazu práce přesčas či nočních směn apod. Hovoříme-li o běžné práci a obvyklé pracovní době, budete se i tak možná první týdny cítit vyčerpanější, můžete se potýkat s nevolnostmi atd. Maskovat tyto neduhy, jestliže chcete těhotenství zatím tutlat, vám dá asi zabrat.

Snažte se si co nejvíce ulevit. Jakmile to trochu jde, oddechněte si. Nejedte nadoraz. Pokud možno, udělejte si po-

hodlí, dopřávejte si častější přestávky, nějakou tu procházku a nohy si podložte, abyste je měla ve zvýšené poloze, protože by vám mohly otékat.

Doporučujeme mít někde v šuplíku stále po ruce něco malého na zakousnutí. Pomůže vám to vyrovnat se s nevolnostmi. Někakou tu muesli tyčinku, piškoty, banán, suchary... V tomto období víc než kdy jindy hleďte na pravidelnou stravu. Jestli jste dosud hřešila na to, že jste něco slupla dopoledne a pak se napucla až večer, teď na podobné prohřešky zapomeňte. Na jídlo si udělejte čas. Přes to nejeďte vlak.

Jen pozor, jestli si nosíte jídlo do práce a pak si ho ohříváte v kuchyňce. Právě tam vás můžou nepříjemně zaskočit různé pachy. Respektive vůně, které vám v minulosti dělaly dobře, ale nyní vám mohou obracet žaludek.

CO JSTE MOŽNÁ NEVĚDĚLA:

Jakmile zaměstnavateli přiznáte své těhotenství, nesmí vás nutit vykonávat činnosti, které ohrožují vaše těhotenství. Toto je upraveno zákonem a ve vyhlášce je seznam prací. Pokud vám lékař vystaví posudek, pro které práce nejste zdravotně způsobilá, platí totéž.

V takových případech máte nárok na převedení na jinou práci. Jestliže děláte na noční směny, máte zažádat o převedení na směny denní. Zaměstnavatel je povinen vám vyhovět. Nemusíte se bát ani v případě, že nová činnost bude méně placená. V takovém případě vám náleží vyrovnávací příspěvek. Pokud však váš zaměstnavatel nemá práci, na kterou by vás mohl převést, pak do práce chodit nebudete a budete pobírat plnou mzdu.

Jídlo

Zdaleka neplatí pravidlo, že máte jíst za dva, jak s radostí říkávaly naše babičky. Zvláště v prvních týdnech to skutečně není nutné. O něco více kalorií budete potřebovat až při kojení. Než na množství se zaměřte hlavně na kvalitu. Krmíte ten poklad, který nosíte pod srdcem, a tak mu dejte jen to nejlepší.

Máte-li možnost, nakupujte v bio kvalitě, jezte hodně vitamínů v podobě zele-

NOVINKA



www.jogurtmarlenka.cz



www.mlekarna-valmez.cz





niny, ovoce, na talíři by neměly chybět kvalitní bílkoviny, komplexní sacharidy i zdravé tuky. Naopak eliminujte tučná, smažená, kořeněná jídla, plísňové sýry, syrové maso či nepasterizované mléčné výrobky. Vyhněte se alkoholu a omezte kávu. Nezapomínejte na pitný režim.

Zaměřte se na sebe

Poslouchejte své tělo, co vám říká. Nesrovnávejte se s kamarádkou, která všechno hravě zvládala, sportovala a jela jako motorová myš, zatímco vy jen padáte únavou. Nyní víc než kdy jindy potřebujete dělat to, co vyžaduje vaše tělo. Žádné přemáhání.

Každá jsme jiná, máme jiné fyzické i psychologické předpoklady, jinou genetickou výbavu i imunitu, zdraví a nemoci. Takže se nestresujte tím, jak těhotenství prožívají ostatní. Kdo ví, možná je to jen jakási maska, kterou třeba prezentují na sociálních sítích.

Výbavička

Tohle je příjemná záležitost. Schválně, kdy jste vyrazila pro první dupačky, dudlíka nebo botičky? Hned, jakmile jste se dozvěděla, že jste těhotná? Tak už to bývá a není na tom nic špatného. Je to čirá radost.

Celou výbavu však nemá smysl pořizovat dlouho dopředu. Je ale dobré si udělat seznam, co potřebujete, bez čeho se obejdete, co musíte mít nové, co dostanete třeba od kamarádky...

Náš tip:

Dělejte vše, na co po porodu nebudete mít čas. Čtete, odpočívajte, chodte s kamarádkami na kávičku.... Udělejte si dobře. Až se miminko narodí, pravděpodobně na výše zmíněné dlouho nebudete mít kapacitu.

Spánek

Věřte, že v prvních měsících po porodu budete trpět nedostatkem spánku. Ten se zhoršuje i s narůstajícím bříškem. Spánek ale nyní potřebujete víc než kdy jindy. Snažte si dopřát sedm osm hodin denně. Abyste si ulevila, podložte se polštáři tak, aby vám bylo pohodlně. Dobře vyvětrejte ložnici, zatemněte, nesledujte před usínáním akční filmy. Raději se zaposlouchejte do relaxační hudby a odpočívajte při intimním osvětlení.

Pedikúra

Až vám naroste břicho, špatně se vám bude ohýbat. Jen zavázat tkaničky dá dost práce. Natož pedikúra. Nechte se opečovat odborně. Kadeřnice, pedikérka, manikérka, to je váš čas a vaše relaxace.

Náš tip:

Jakmile se blíží doba porodu, zvažte, že byste si navařila jídlo do zásoby a zmrazila ho. Jak ráda si na to po porodu vzpomenete. Na nějaké vaření nebude čas. Stačí ale sáhnout do mrazáku a máte oběd na

stole. Můžete oslovit i kamarádky, s kterými si uděláte příjemné kuchařské odpoledne. Jistě vám rády pomohou a vy se u toho budete báječně bavit.

Kurzy

Chcete-li být dobře připravená na porod a uklidnit se, že vše zvládnete, vypravte se na předporodní kurz. Nejlépe i se svým partnerem. Popřemýšlejte také, jestli chcete mít partnera u porodu, případně zda byste tam ráda někoho jiného, třeba maminku nebo dudu.

Navštivte porodnici, v které chcete родit, seznámte se s prostředím. Je dobré se předem poznat s porodní asistentkou, abyste se na sebe vzájemně naladily. Zjistěte, co vše vaše porodnice nabízí. Sestavte si svůj porodní plán.

Pro pány

Těhotenství není jen o nás, ženách, ale vyzkouší i nervy vašeho partnera. Pánové musejí čelit našim náladám, chutím, únavě, obavám. A také mnozí z nich prožívají cosi, čemu se říká falešné těhotenství. Kdy to s námi prožívají, jako by byli těhotní oni sami.

Takže pánové, buďte trpěliví, naslouchejte partnerce, zajímejte se, uklidňujte ji, buďte jí oporou a nezapomeňte jí říkat, že jí to sluší.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com

Zero.Zero™

Jeho první dudlík.
Jeho první láhev.

Inovativní řada speciálně
navržená pediatry.



NOVÝ

DERMATOLOGICKY
TESTOVANÉ



VZDUŠNÝ
DIZAJN

TEXTUROU
NAPODOBUJE
POKOZKU

DUDLÍK
FYZILOGICKÝ
SX PRO™

Symbořícky, tenký křík,
plochá hlava

MINIMALIZUJE
ZAMĚNU ZA
MATEŘSKÝ
PRS

PATENTOVANÁ
LÁHEV PROTI
KOLICE

MADE IN
EUROPE



suavinēx

PRO VÍCE
KRÁSNEJŠÍ SVĚT

Dudlíky schválené Španělskou společností dětské stomatologie (SEOP)
a s doporučením Asociace italských specialistů na ortodontii (ASIO)

V lékárnách ve Španělsku podle údajů HfMR, květen 2021.



Výživa miminka

O tom, jak je pro miminko důležité kojení není třeba polemizovat. Nicméně, v některých případech kojit nelze a je zapotřebí najít pro miminko adekvátní umělou výživu. Jaká je ale ta pravá?



Nabídka mléčné výživy pro nekojené děti je velmi široká a zahrnuje výrobky pro zdravé novorozence a kojence, výrobky pro nedonošené děti a výrobky pro děti se zdravotními problémy:

- mléčné přípravky pro zdravé donošené novorozence a kojence: označují se jako „počáteční mléka“ - u názvu je ještě číslice 1. Mléka jsou upravena tak, aby zcela kryla potřebu dítěte a je možno je podávat prakticky až do 1 roku života nekojeného dítěte. Jsou obohacena prebiotiky (= vláknina).
- mléčné přípravky pro kojence od ukončeného 4. měsíce: označují se jako „pokračovací mléka“ - u názvu je číslice 2, lze je podávat až do 1 roku, případně je lze nabídnout i batolatům. Některé tyto přípravky obsahují jak prebiotika (vlákninu), tak probiotické bakterie kvůli žádoucímu bakteriálnímu osídlení střeva.
- mléčné přípravky pro batolata: jsou označena číslicí 3 a jsou plnotučná, určena pro děti od 1 roku do 3 let. Tato mléka jsou obohacena minerály, stopovými prvky a vitaminy, některá prebiotiky i prebiotiky – v množství odpovídajícím potřebám této věkové skupiny. Dítě by mělo vypít po zavedení nemléčných přípravků optimálně 0,5 litru mléka denně.
- mléčné přípravky pro nedonošené děti: jsou to speciálně upravené mléčné výrobky, které musí splňovat podmínku vyšší potřeby energie a bílkovin těchto dětí s ohledem na nezralý trávicí systém, musí obsahovat vyšší dávky vitamínů, stopových prvků, stravitelnější tuky a cukry.
- mléčné přípravky pro děti se zdravotními obtížemi:
 - antirefluxová mléka – určená pro děti s velmi častým ublinkáváním a děti s prokázaným jícnovým refluxem (dětem se vrací strava za žaludku do jícnu a hrozí nebezpečí vdech-



- nutí potravy). Tato mléka jsou zahuštěna škrobem nebo vlákninou ze svatojánského chleba, jsou označena písmeny AR. Použití tohoto mléka je u zmíněných potíží kojence velmi efektivní a patří mezi první léčebné opatření u kojenců s častým ublinkáváním.
- mléka se sníženým obsahem laktózy (mléčného cukru) – jsou určena na přechodnou dobu pro děti, které po překonaném střevním onemocnění špatně tráví mléčný cukr
- hypoantigenní mléka – určena pro děti s vysokým rizikem alergie (např. oba rodiče jsou alergici) se speciálně upravenou bílkovinou, a tím lépe stravitelnou bílkovinou - jsou označena písmeny H.A.
- hypoalergenní mléka – určená pro děti s již zjištěnou alergií
- mléka pro děti, které trpí některými specifickými poruchami trávení – jejich použití určuje lékař – specialista
- Na závěr tohoto stručného přehledu je třeba připomenout, že mléčné přípravky určené dětem se zdravotními problémy by nikdy neměly konzumovat zdravé děti.

Rovněž neupravené kravské mléko (tj. obchodní) nelze dětem doporučit dříve než po druhém roce života, a to ani ve formě kondenzované (TATRA). Neupravené kravské mléko má totiž příliš vysoký obsah bílkovin a minerálů, chybí v něm přídavky železa, jódu, zin-

ku a vitamínů a pro ledviny malého dítěte je velkou zátěží. Ovšem je možno ho použít k přípravě obilninových kaší. Optimální je dítěti do 3 let věku podávat pouze batolecí mléka.

Kozí mléko se rovněž nehodí pro výživu malého kojence pro vysoký obsah bílkovin, minerálních látek a tuků. Má také málo železa a dalších vitamínů – C, D, a zejména kyseliny listové. Rovněž se nehodí ani pro léčení alergických projevů na kravské mléko, protože bílkovina kozího mléka je

pro organizmus stejně cizorodá jako bílkovina kravského mléka, a navíc zde existuje možnost zkřížené alergie (dítě alergické na bílkovinu kravského mléka může být alergické i na bílkovinu kozího mléka).

Stejně tak není vhodné ani kobyli mléko (obsahuje příliš mnoho tuku) a mléko ovčí (stejný problém jako mléko kozí).

Mléčné přípravky vyrobené ze sóji se u nás používají zcela výjimečně, a to pouze léčebně při nesnášenlivosti mléčného cukru (laktózy), protože ji neobsahují. Užívání sóji totiž může posilovat celoživotní riziko alergie.

JAKÝ MLÉČNÝ PŘÍPRAVEK PRO SVÉ DÍTĚ ZVOLIT?

Především nepodléhejte malomyslnosti, že své dítě nemůžete kojit. Umělá mléčná výživa je vyrobena tak, aby vašemu dítěti poskytla dostatečný příjem všech potřebných živin, takže se netrapte a nepovažujte se za méněcennou matku.

Pokud je vaše dítě hned po narození živeno mléčným přípravkem, který dítěti vyhovuje, pak pokračujte stejným přípravkem. Pokud se v průběhu dalších týdnů ukáže, že vašemu dítěti kojení nestačí, poraďte se se svým ošetřujícím dětským lékařem, jaké mléko k dokrmění zvolit. Stejně tak vám lékař doporučí vhodný přípravek, objeví-li se u vašeho dítěte nějaké zdravotní problémy.

Foto: Shutterstock. com



Nová kojenecká mléka

Beggs®

Pro šťastné dětství a spokojené rodičovství



Pro podporu imunity*

Vyvinuto ve spolupráci s rodiči



*Obsahuje vitamíny C a D, které přispívají k normální funkci imunitního systému. Dle požadavku legislativy veškerá pokračovací mléka obsahují DHA, vitamíny C, D. Kojení je nejlepší způsob výživy. Kojenecká výživa by měla být používána pouze na doporučení lékaře. Způsob použití a další info na obalech. Potravina pro zvláštní výživu.

www.beggs.cz

INZERCE

LÉKÁRNY **ipc**

Pro celou rodinu! SLEVY AŽ 100%

z doplatků na léky pro všechny držitele PHARMACARD.



Všechny inzulíny
bez doplatku



ERECEPT
EPOUKAZ

Rezervace
eReceptu/ePoukazu

online na rezervace.ipcgroup.cz



SBÍREJTE BODY ve věrnostním programu a získejte neodolatelné odměny!

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



Vše pro zdraví...

Odkaz v QR kódu nebo
<https://rezervace.ipcgroup.cz/>

www.ipcgroup.cz

*Jak vybrat
správnou
hračku*

Blíží se Vánoce... Pod vánočním stromečkem asi nic nehradí rozzářený pohled dětských očí, nelíčenou upřímnou radost našich dětí. Právě proto se rok co rok ploužíme ulicemi ve snaze vybrat ten nejkrásnější dárek, stresujeme se v přeplněných obchodech a snažíme se objevit poklady, které naším ratolestem udělají opravdovou radost.



Vybrat zajímavý dárek není tak jednoduché, jak se při pohledu do police plných barevných hraček zdá. Tedy, pokud nechcete podlehnout módnímu diktátu, který velí dopřát svému po-



tomkovi některou ze zaručeně kreativních bojových superhraček. No, pojďme tedy na to...

PRO MIMINKA

Miminka sice prožívají obdarování zdaleka nejméně ze všech, ale to nezmenšuje naši chuť dárky nakupovat. Plastová chrastítka známe všichni, ale na trhu se postupně objevují i chrastítka látková, která jsou příjemná do ruky a mívají jemné pastelové barvy. Dítě se jimi nemůže uhodit a mohou se prát. Obecně platí, že kromě materiálu, barvy, tvaru a ceny by se při výběru hraček pro nejmenší měl brát ohled i na bezpečnost při hře. Pro děti do šesti měsíců odborníci doporučují:

- zavěšené hračky nad postýlkou pohybující se pomocí proudění vzduchu nebo pomocí strojku na klíček (připevněte je tak nízko, aby je dítě vidělo)
- gumové hračky k cucání a mačkání
- chrastítka a pískací hračky
- dětské zrcadlo zavěšené na boku postýlky

PRO BATOLATA

Děti od půl roku do tří let hračky ocení mnohem více, než miminka. Právě pro tuto věkovou kategorii přinášejí výrobci rok co rok spoustu novinek, kupodivu ale i staré známé osvědčené hračky, které přežily staletí. Do té dru-

hé kategorie patří určitě hračky, které za sebou děti vozí na šňůrce. S kačerem cinkajícím za jízdy na zvonky jste si hráli vy, vaši rodiče a ocení ho i vaše děti. Klasickým dárkem uvolňujícím napětí

a přemíru energie je stojánek s kladívkem na zatloukání špalíček. Zábavné, ale bohužel nákladné jsou obrovské látkové kostky, ze kterých se dá postavit hrad, loď, auto, bunkr. Ostatně do skryše postavené z látkových kostek se schovávají i dvanáctiletí kluci s knihou. Když už jsme u knížek, tak ty určitě nesmějí pod stromečkem chybět. Většina vydavatelství ostatně připravuje speciální vánoční nabídku.

Zvukové hračky také jistě ocení všechny děti, méně už nervózní tatínkové. Před nákupem si určitě vyzkoušejte, jestli není zvuk příliš agresivní. Bubínek nebo xylofon je lepší kupovat trochu větší, aby se do nich dítěti lépe trefovalo a také bytelnější, aby nevzal za své po první hře.

A znáte prstové barvy? S nimi mohou tvořit i malé děti, protože nevadí, když skončí jinde než na papíře a nenanášejí se štětcem, takže je manipulace s nimi snadnější.

Plyšové hračky provázejí děti od miminka někdy až do dospělosti. Originální mezi plyšovými hračkami jsou oboustranná zvířátka. Rozuměj, z jedné strany housenka a když se zastrčí, vykuklí se z housenky motýl. Nebo pulc měnící se v žábu. Něco jako plyšová evoluce.

A co doporučují pro tuto věkovou kategorii odborníci?

PRO DĚTI OD 6 DO 12 MĚSÍCŮ

- nafukovací a plyšová zvířátka
- větší kostky (nejlépe měkké)
- míče všech velikostí
- knížky z plastiku nebo tvrdého papíru
- hračky do vody (kyblíčky a bábovičky)
- jednoduchý vláček a jiná vozítka
- nejrůznější předměty z vaší domácnosti (lžička, krabice, pokličky, zvoneček, krabice kolíčků na prádlo apod.)

PRO DĚTI OD 12 DO 18 MĚSÍCŮ

- hračky na kolečkách, které dítě tahá za sebou
- hračky, které se dají skládat na sebe nebo do sebe zasouvat (kostky, kelímky a navlékací kroužky, matřičky)
- jednoduché skládanky
- ilustrované knížky z odolného a bezpečného materiálu
- dětské barvičky a motivy k vybarvování
- dřevěná či gumová autíčka
- hudební hračky (tamburína, bubínek, rolničky)

PRO DĚTI DO TŘECH LET

- panenky s vybavením
- hračky třídící a navlékací (rozpoznávání tvarů a manuální zručnost)
- modelíny nebo těsto na hraní
- hudební hračky (pianko, xylofon, bubínek, trubka)
- hračky, do kterých se dá bouchat (prkénko se zatloukacími kolíky)
- dětský telefon
- stavebnice
- hračky na písek (kyblík, lopatička a formičky)
- houpacího koně
- dětské odstrkovadlo
- navlékací bužírky
- panenky s vybavením
- kočárek a postýlku na panenky
- plyšová zvířata
- stavebnice
- papír, vodové a temperové barvy, modelínu
- koloběžku a tříkolku
- převlékací kostýmy
- hry na dospělé a na pohádky - obchod, lékař, kadeřník a princezny

Podzimní novinky
& dotisk z edice



Nakladatelství
Meander

REPOLELO



edice pro
nejmenší čtenáře



Michal Šanda & Mariana Jirátová

Kruh

Pokud se rozhlédneme dokola, opišeme očima kruh a zároveň kolem sebe spatříme spoustu věcí, co nás obklopují a jsou také kulaté, třeba míč, hodiny, talíř, gramodeska. Sami si doplňte a dokreslete další, buď zítra, nebo už dneska. A teď řekněte co nejrychleji, aniž by se vám zašmodrchal jazyk: nekulatoulinkatější!

190 x 150 mm | 18 str. | 0+ | 228 Kč



Bohuslav Matějovský
& Barbora Šemberová

Oheň, voda, mraky a jiné živly taky

Cítíte, jak vás lepolelo v ruce pálí jako oheň? Jak je mokré, a hned zas suché, jak se třese a soptí, a vlní se jako moře a zebe jako mráz a barvy jsou v něm jako duha a mezi jeho stránkami vítr hvízdá? Živly oživly!

220 x 160 mm | 12 str. | 0+ | 248 Kč



Nikola Hoření

Tonča se leká

Ať je to černá kočka přes cestu, střelnice na pouti, anebo stíny na zdech obchodu. Oblíbená ilustrátorka Nikola Hoření s gusem maluje pro ty nejmenší sérii lepolel o šesti základních lidských emocích: Karla pláče, Ida se raduje, Hubert se vzteká, Tonča se leká, Eliáš se štítí a Arne žasne.

150 x 150 mm | 18 str. | 0+ | 228 Kč



Milan Ohnisko & Saki Matsumoto

O malém básníkovi

Víte, milá dítka, co je poezie? Pokud ano, jste tu správně. A pokud ne, pak jste tu také správně. Přichází k vám totiž malý básník a jeho velká dobrodružství se skřítkem Vítkem, ptáky, anděly, Múzami – a dokonce i dračí lodí! Na ní se náš malý hrdina nadšeně plaví, dokud... Inu, dokud si nepřečtete, jak to celé dopadlo.

150 x 150 mm | 18 str. | 0+ | 228 Kč



DOTISK
z edice
REPOLELO



Ester Nemjő

Kalamajka mik mik mik

Leporelo Kalamajka mik mik mik přináší nejmenším výběr nejoblíbenějších českých říkanek, básniček a písniček, tzv. klasiku s krásnými ilustracemi a ručním písmem maminky a úspěšné ilustrátorky Ester Nemjő.

190 x 150 mm | 18 str. | 0+ | 228 Kč

Soutěžte
o kolekci 5 knih
z edice REPOLELO

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA:

Jak se jmenuje významný český básník (*1942), kterému v edici REPOLELO vyšly již dva tituly?



NEZAMĚNITELNÉ UMĚLECKÉ KNIHY PRO DĚTI

Nakladatelství **Meander** vydává již 28 let knihy od předních českých autorů a výtvarníků, ale i originální zahraniční tituly, a většina knih je oceněna prestižními cenami.



Svou soutěžní odpověď pošlete na mail marketing@meander.cz do 22. 10.

www.meander.cz

 meander_publishing

 nakladatelstvi.meander

- skládačky a jednoduché hry (domino, obrázkové karty, mozaiky)
- magnetickou tabuli
- dětské potřeby pro domácnost (smetáček a lopatka, žehlička, nádobíčko, rýč a dětské kolečko na zahradu)

PRO PŘEDŠKOLÁKY

Děti od tří do šesti let ocení hračky snad úplně nejvíce. Hrát si je jejich hlavní „pracovní náplň“, takže právě pro ně je radost vybírat. Právě u této věkové kategorie začíná být také nejpatrnější rozdíl mezi hračkami pro holky a pro kluky. Zatímco kluci jsou fanoušky stavebnic, z holek se stávají „maminky“. Stavebnic existuje velké množství druhů, takže při výběru je dobré se řídit nejen cenou, ale i tím, jestli se dají dokupovat další sady od jednoho druhu, jestli „poroste“ s dítětem. S dřevěnými kostkami si vyhrájí malé děti, ale aby byly zábavné i pro předškoláky a školáky, mělo by jich být velké množství potřebné na složité stavby.

Pro předškoláky – a to už opravdu od tří let – existují společenské hry. Skládání obrázků na magnetickou tabuli zvládnou děti samy, ale v tomto věku počítejte s tím, že budete muset hrát společně. Protože si v tomto věku děti hrají na „někoho“, nabízejí prodejny soupravy pro hru na doktora, prodavačku, výpravčího, kuchyňky včetně nádobí, vysavačů, mixerů, nářadí, sekaček – cokoli, aby si dítě mohlo hrát na „dospěláka“.

Nemůžu přejít velké holčičí téma – panenky. Při pohledu do kočárků malých slečen je vidět, že největší zájem je o panenky, které vypadají jako opravdová miminka. Některé se tak i trochu projevují, brečí, smějí se, čůrají do plínek, opakují vaše slova, reagují na to, jestli je houpete nebo jim dáváte jídlo. Takové panenky bývají poměrně drahé a je třeba zvážit, jestli by je více neocenily holčičky až ve školním věku. K panenkám patří nejen oblečky a kočárky, ale i doplňky. Postýlka, kolébka, autosedačka, židlička na krmení... Krásné, ale drahé jsou dřevěné domečky na panenky.

I v tomto období vašich dětí určitě oceníte pěknou pohádkovou knížku.

Odborníci radí:

- panenky, kočárek, domeček pro panenky
- zdravotnický kufříček a kadeřnicovou soupravu
- sportovní náčiní - obruč, švihadlo, kroužky, kuželky, hokej i kolečkové brusle
- tabule a křídly, magnetickou tabuli
- koberec se silnicemi a dopravní značky
- jednodušší konstrukční stavebnice
- autíčka, vláček i jeřáb
- knihy (pohádky, jednoduché encyklopedie, knihy s hádankami a vyplňovačkami, omalovánky)
- dětský magnetofon pro nahrávání zvuků a přehrávání pohádek a dětských písniček
- vystřihovánky z papíru
- navlékací korálky
- maňásky a loutkové divadlo
- pexeso, "Člověče nezlob se" s obrázky

PRO ŠKOLÁKY

Školáci už začínají mít i jiné zájmy než hrát si. Hledají oblast, která upoutá jejich zájem, takže vybrat dobrý dárek pro školní dítě je trochu složitější. Máte-li doma fotbalistu, uděláte mu největší radost novými kopačkami nebo dresem. Sportovně nadané děti ostatně ocení i třeba pentagone, což je stará francouzská hra, při které se snažíte své koule dohodit co nejlíže malé kuličky – "košonku". Trochu jako klasické kuličky, ale s velkými koulemi.

Pro kluky v tomto období existují krás-

né stavebnice, které se spojují šrouby a matkami. Jsou poměrně obtížné na manipulaci, ale fantazii a zručnost rozvíjejí dokonale. Děti také oceňují kvalitní plastové stavebnice. Pro výtvarně zaměřené děti existuje velký výběr různých výtvarných technik. Barvy na sklo, souprava se kterou vyrobíte a pomalujete sádrové odlitky, pro větší holky barvy na hedvábí atd.

Pro toto věkové rozpětí existuje nejvíce společenských her. Od karet, přes klasické hry (jako jsou šachy nebo dáma, námořní bitva, Logik) po interaktivní.

Odborníci doporučují

- společenské hry (při kterých se hází kostkou nebo se musí počítat, stolní fotbal)
- vláčky elektrické
- hračky na klíček
- konstrukční stavebnice
- oblékací panenky s oblečky a módními doplňky
- dětská provedení pomůcek dospělých (pokladny, kalkulačky, váhy, ruční mixér)
- řemeslnické práce a stroje (navlékání korálků, dětský tkalcovský stav)
- knížky encyklopedického charakteru - jak co dělat
- hudební nástroje (foukací harmonika, flétna)
- sportovní potřeby (kolečkové brusle, sáně, brusle, boby, obruč, provozový žebřík, házení na terč)

Foto: Shutterstock.com





MINIS



Svět BABY born, který se vejde do kapsy

Znáte z TV

Zapf Creation



LOL SURPRISE!



RAINBOW HIGH



Další produkty značek Zapf Creation a MGA najdete na www.originalky.cz

Zvířátko v rodině

Na denní bázi od svého potomka posloucháte, že by chtěl nějaké to zvířátko, a slibuje vám, že se o něj bude pečlivě starat? Ještě dřív než k pořízení psa, kočky nebo třeba křečka svolíte, dobře si své rozhodnutí promyslete – soužití se zvířecím mazlíčkem má totiž nejen svá pro, ale i proti.





NEJDŘÍV DÍTĚ, POTOM PES. NEBO NAOPAK?

Při pořízení zvířecího mazlíčka může nastat jedna z těchto tří modelových situací:

- Zvířátko už máte, a teprve teď se vám má narodit miminko. Aby váš pes či kočka nového člena rodiny přijalo v pohodě, je potřeba vše trochu promyslet. Přeci jen se změní chod celé domácnosti a zvířátko bude nějakou dobu „na druhé koleji“.
- Po zvířátku netoužíte vy, ale vaše děti. A to dost často z důvodu, že nějaký jejich kamarád má psa, králíčka, rybičky... Malé dítě však nemusí být ještě schopné si uvědomit, že zvíře není jen radost, ale i starost. Proto je potřeba s tím dopředu všechno pečlivě probrat.
- Už máte děti a zvířátko si toužíte pořídit vy jakožto dospělí. Má to tu výhodu, že jste se vědomí toho, že postarat se o čtyřnohého kamaráda bude stát nejen nějaké ty peníze, ale i čas.

VĚRNÝ PARTÁK DO POHODY I NEPOHODY

Zvíře dokáže být dítěti velkým kamarádem a do jisté míry i „terapeutem“. Právě psa nebo třeba králíčka si dítě může kdykoliv pomazlit, přitulit se k němu, postěžovat si, co ho právě trápí. Čím je dítě starší, tím méně se mu chce svěřovat se rodičům, protože se bojí, že ho nepochopí, budou na něj křičet apod. Zvířátko je však tvorem, který je vyslechne kdykoliv, nebude je nijak soudit, a ještě je tu jistota, že udrží jejich tajemství.

ZVÍŘÁTKO A JEHO VLIV NA VÝCHOVU

Právě zvířecí kamarádi mohou dětem pomoci s rozvojem různých schopností a vlastností, které jsou důležité i v mezilidské komunikaci a soužití celkově. V první řadě se dítě učí zodpovědnosti – psa, křečka ani papouška nemůže nechat na pospas osudu. Je potřeba ho na denní bázi krmit, dávat mu čistou vodu nebo s ním chodit na procházky. K tomu se přidává pravidelná údržba klece, akvária či záchodku, a jakmile dojde krmení, je potřeba dojít do obchodu.

Každodenní pobývání ve společnosti zvířátka neodmyslitelně podporuje budování citové vazby. A to zejména v případě, že je dítě na domácího mazlíčka zvyklé už od narození. Vzhledem tomu, že jsou zvířata citlivá na hluk či prudké pohyby, dítě se díky nim naučí také ohleduplnosti. V poslední řadě nesmíme opomenout ani trénink trpělivosti – například naučit psa různým povelům nebo mu vysvětlit, že něco nesmí, vyžaduje nějaký čas.

JAKÉ ZVÍŘE BUDE NEJVHODNĚJŠÍ?

O tom, jaký zvířecí mazlíček je ideální zrovna pro vás, rozhoduje více faktorů. Pokud například víte, že nemáte čas ani energii na to, chodit každý den na hodinovou procházku do přírody, pak pro vás nebude vhodný pes jako třeba ohař. V jiné rodině zase může být některý ze členů alergický na zvířecí srst. V takovém případě nepřichází v úvahu běžný pes ani kočka.

Pes

Ačkoliv je pes skvělým společníkem pro děti i dospělé, péče o něj stojí nejen dost času, ale i peněz. Kromě krmení

například kvůli práci hodně cestovat, myslíte na to, že zajistit pro psa hlídání v době vaší nepřítomnosti bývá docela oříšek.

Kočka

Kočky jsou oproti psům poměrně nenáročné. Před jejich pořízením je ovšem potřeba brát v potaz to, že rády škrábou. A to hodně. Nejde přitom jen o způsob, jak si brousit drápy. Kočka má na polštářcích pacek žlázy, které na předmětech zanechávají své pachy – značí si tak svoje teritorium. Při pořízení kotěte je dále potřeba myslet na jeho adaptaci. Dost možná si budete muset vzít pár dní dovolené, abyste jí příchod do nového domova usnadnili. A co byste ještě neměli opomenout, je to, že váš byt bude od teď plný chlupů. Budete je nacházet nejen na kobercích, ale i na gauči, v posteli apod.

Drobní hlodavci

Křeček, morče, zakrslí králík, ti všichni patří mezi drobné hlodavce. Jsou vhodní i pro úplné začátečníky, protože péče o ně není nikterak náročná, a zároveň se dají poměrně snadno ochočit. Veškeré péče o králíčka či křečka se může



je potřeba zajistit jeho vycvičení, pravidelně s ním chodit k veterináři a zejména ho každodenně venčit. Pes se vás nebude ptát, jestli se vám chce jít ven, i když zrovna prší, sněží nebo fouká vítr. Prostě se budete muset zvednout z gauče. Pokud zároveň víte, že musíte

ujmout i malé dítě. Bez problémů mu zvládne doplnit granule, vodu i seno nebo vyčistit záchůdek. A s výměnou podestýlky už mu pak pomůžete buď vy, nebo starší sourozenec.

Chlupáči pro alergiky

yoggies

Zdraví začíná v misce®

DELIKATESA MEZI GRANULEMI

Lisované za studena, bez chemie, sóji a lepku,
pro zachování přírodních živin a vitamínů.

NOVINKA

IBÉRICO

vepřové & jablka
+ mořské řasy

KRMTE
ZDRAVĚ
BEZ CHEMIE
Garantováno Yoggies



Pro vybíravé
psí labužníky.



Vyrobene z tradičně
chovaných španělských
prasat.



Lehce
stravitelné.



Vhodné i pro psy
při dietním režimu,
se sklonem k nadváze
nebo kastované psy.

Český výrobce špičkové potraviny domácích
mazlíčků pro jejich zdravý a spokojený život.

**ČESKÁ
FIRMA** založeno
2015

www.yoggies.cz



Zatoužilo vaše dítě po morčátku, ale máte v rodině alergika? Nic není ztraceno. Existují totiž chlupatá zvířátka, která mohou bydlet i s lidmi, kteří jsou alergičtí na srst. Ze zvířátek, která žijí v kleci, jsou ideální činčily. V jejich srsti totiž nenajdete žádné roztoče, kteří bývají spouštěčem alergie, a navíc se u nich nemusíte bát typického „hloďavčího oděru“, jelikož na malou tahle roztomilá zvířátka chodí vcelku zřídka.

Pes či kočka do domácnosti alergiků? No jistě! Musíte se ovšem smířit s poměrně omezeným výběrem. Mezi hypoalergenní plemena psů patří kromě Bedlington teriéra a bišonka frisé ještě Kerry Blue teriér, irský vodní španěl a maltézský psík. Z koček se pak můžete porozhlédnout po sibiřské nebo ruské modré kočce a stejně tak jsou vhodné i rasy Cornish Rex, LaPerm nebo balinéska kočka.

Rybičky

Pečlivě udržované akvárium se stane ozdobou vaší domácnosti. Ovšem nezapomínejte na to, že výměnu vody nejspíše děti samy nezvládnou. Rybičky navíc nepatří mezi zvířata, která by si dítě mohlo vyndat z jejich příbytku a pomazlit. Z tohoto důvodu může být vhodnější želva. Nicméně ani s ní to není až tak jednoduché a je potřeba se nejprve naučit, jak na to, protože při nesprávném zacházení

hrozí, že byste ji zranili.

NEŽ SE K VÁM ZVÍŘE NASTĚHUJE...

I když budete zvířecího kamaráda pořizovat primárně dětem, je potřeba si uvědomit, že hlavní zodpovědnost za něj stále ponese vy jakožto dospělí. Děti by se samozřejmě měli také postupně zapojovat, ale např. venčit psa během noci nebo odvézt kočku k veterináři na očkování budete muset vy. Zároveň je potřeba promyslet, jak cca budou vypadat výdaje, které se s péčí o zvířátko pojí – takový křeček toho moc nezbaští, ale máte-li v plánu si pořizovat zlatého retrívra či jiného psa většího vzrůstu, musíte počítat s tím, že se jen náklady na krmivo budou pohybovat v řádech tisíců korun za měsíc. A to už je poměrně velký zásah do rodinného rozpočtu.

ZVÍŘÁTKO SE POMALU ZABYDLUJE

Zjistili jste si všechny potřebné informace, ujasnili jste si, jaké zvířátko si pořídíte a teď už si ho nesete ze zoomarketu či přímo od chovatele domů. Pamatujte však na to, že potřebné zázemí ještě samo o sobě nestačí k tomu, aby si tu váš nový člen rodiny hned připadal jako doma. Potřebuje trochu času, aby se rozkoukal. Proto o něj ze začátku pečujte spíše vy sami a dítě nechte, aby se

pomalou zapojovalo. Postupně se s ním také domluvte, které úkoly se vezme na starosti a kontrolujte, zda je svědomitě plní. Starší potomek může s pejskem chodit na procházku, když se vrátí ze školy, mladší mu zase může doplňovat vodu atd.

O OU ANEB JSOU TU PRVNÍ PROBLÉMY

Než se s novým členem rodiny sžijete, bude to nějakou dobu trvat. Malé štěňátko, koťátko či králíček jsou sice velmi roztomilí, ale jakmile přijde chvíle, kdy udělají první loužičku na učebnici do školy nebo rozkousají kabely od televize, prvotní nadšení lehce opadne. V první řadě nepropadejte panice a zachovejte klid. Není hned potřeba hledat zvířátku nový domov. Jen je potřeba hned od začátku jasně nastavit hranice. Tím samozřejmě nemáme na mysli, že byste měli přistupovat k fyzickému násilí, ale určitá výchova je zkrátka potřeba, pokud netoužíte po tom, aby vám zvířecí mazlíček přerostl přes hlavu.

PODPORA VZTAHU DÍTĚ – ZVÍŘE

Ještě předtím, než si zvířátko reálně pořídíte, vytvořte si doma seznam povinností, které se s péčí o něj pojí, a následně si úkoly rozdělte mezi sebou. Měli byste mít jasno v tom, co zvládne samo dítě, a co naopak budete muset zvládnout vy. Hlavně v prvních dnech a týdnech dítě chvalte, pokud úkoly svědomitě plní. Zvyšuje to pravděpodobnost, že v tom dítě vytrvá i nadále.

Je zcela běžné, že po nějaké době začne zvířátko dítě „nudit“. V tom případě si s ním v klidu promluvte, vše mu trpělivě vysvětlíte a hledejte způsoby, jak dítě motivovat například k venčení psa. Pomůže třeba koupení nové hračky nebo to, že se se sousedy domluvíte na společných podvečerních procházkách. A konečně pamatujte i na to, že by zvíře nikdy nemělo figurovat v trestání dítěte. Tj. určitě se vyhněte tomu, že byste dítěti kvůli špatným známkám zakazovali mazlení s křečkem, venčení psa apod.

Text: Zuzana Holmanová,

foto: Shutterstock.com

Chvilé pohody

152 stanic a 4100 filmů jen za 1 Kč

Sledujte své oblíbené pořady a zabavte děti pohádkami, kdykoli potřebujete chvíli klidu a pohody. Ať už jste doma, na výletě nebo na dětském hřišti, moře televizní zábavy máte vždy po ruce. A pro speciální chvíle máme pro vás balíček **HBO jako dárek**.



Bez závazku!

Zkuste Lepší.TV i s balíčkem HBO jen za 1 Kč. Poté ji můžete mít už za 119 Kč měsíčně. Objednávejte na www.lepsi.tv

LEPŠÍ.TV

Hrajeme si s dětmi

Přišel víkend, nebo dokonce prázdniny, za okny prší a vy přemýšlíte, jak zabavit své ratolesti, aby během těch pár volných dní nezbořily celý dům? Zatímco některé děti si vystačí se stolními hrami či sedavými činnostmi, jiné zaujmete spíše aktivitami, při nichž se budou hýbat. A že se toho nabízí opravdu dost!





VÝHODY VNITŘNÍCH HER

Aktivita, při níž děti tráví sto procent času vevnitř, nemusí být ani zdaleka nuda. Má to naopak mnoho výhod, jen si je možná jakožto rodič hned neuvědomíte. Všelijaké hry v místnosti se dají provozovat za jakéhokoliv počasí, pomáhají dětem vybit energii i odbourat stres, a ještě navíc je učí novým dovednostem.

ZÁBAVA PRO NEJMENŠÍ

Že už vaše miminko trochu povyroستlo, začalo chodit a stále se zlepšuje ve svých jazykových dovednostech? Možná už si ve věku kolem jednoho roku dovede vyhrát i samo, ale určitě nezapomínejte na společné aktivity, které jsou zcela zásadní pro rozvoj samostatného myšlení či představitosti. A nemusíte přitom nutně vytahovat zásoby hraček z krabice. Zkuste třeba dítě zabavit různými zvuky, které vydávají běžné předměty jako lžice nebo hrnce, stavět bunkr z polštářů a dek nebo předstírat hovor s imaginárním kamarádem.

Pískoviště i bez zahrady

Nemáte zahradu? To vůbec nevadí! I na balkoně, nebo dokonce v obýváku si s dětmi můžete užít stejnou zábavu jako venku na pískovišti. Stačí v misce smíchat šest hrnků hladké mouky, a jeden hrnek oleje (případně i trochu třpytek), pořádně promíchat a hotový „písek“ vysypat na plech s vyšším okrajem. Jakmile si pak dítě dohraje, můžete „písek“ uložit do uzavíratelného sáčku, v němž vám vydrží i několik týdnů.

Ledové objevování

Do plastového kelímku nebo misky vložte oblíbené hračkové postavičky (např. kachničku nebo dinosaura), zalijte vodou a dejte do mrazáku. Jakmile bude led hotový, přendejte ho do větší misky a nechte dítě, aby objevovalo ukrytý předmět – k tomu bude potřebovat ještě hrnek s teplou vodou a lžičku/kelímeček, aby kus ledu mohlo polévat a led postupně tál.

HRAJEME SI U STOLU/VSEĎ

Plastelína a omalovánky

Hmat je smyslem, který děti trénují už od narození. A právě tvoření z plastelíny je aktivitou, které ho opravdu skvěle rozvíjí, a ještě navíc dokáže zabavit děti klidně i na celé hodiny. Pokud máte doma zásobu kaštanů, které jste nasbírali při nedávné procházce, můžete je také zařadit – budou se hodit na tvoření různých postaviček. Hmat pak u malých dětí rozvíjí i omalovánky, které je zároveň učí trpělivosti a preciznosti.

Skládání papírových letadélek

Kousek obyčejného papíru, a kolik radosti udělá! U tvoření papírových letadélek se navíc může sejít celá rodina. Každý z členů poskládá a ozdobí jedno letadélko (těm nejmenším mohou samozřejmě pomoci dospělí) a následně se uspořádá soutěž v tom, které z nich uletí nejdelší vzdálenost. Uvidíte sami, že se téhle výzvy s radostí zúčastní i babička s dědečkem, kteří přijdou na návštěvu.

Staré dobré deskovky

Stolní hry, které seženete v hračkářství i e-shopech, zabaví malé i velké, a u dětí navíc podporují rozvoj kognitivních i sociálních dovedností. Mezi nejoblíbenější stolní hry pro malé děti patří kromě Výbušných kotátek také Jenga, Dobble nebo Tik Tik Bum. Větší děti pak skvěle zabaví klasické Člověče, nezlob se, Activity nebo Monopoly. Oprášit můžete ale i pexeso, Černého Petra nebo karty na Prší.

Poznávání předmětů

Tahle hra je výborná jako trénink dětské paměti a představitosti. Zavažte potomkovi oči, postupně mu dávejte do rukou různé předměty, které běžně používá, a nechte ho, aby je po hmatu poznalo. Kromě toho mu dejte za úkol, aby vám následně popsalo, jak se daný předmět používá. Budete-li chtít, můžete se po několika kolech vyměnit – děti to jistě uvítají.

Slovní fotbal

Starý dobrý slovní fotbal se skvěle hodí nejen při domácích pracích, ale i na cestě autem. Jeho pravidla nejsou vůbec složitá, ba právě naopak, takže je pochopí i menší děti. Jeden hráč řekne například „dům“ a další, kdo je na řadě, musí navázat tak, aby se první písmeno jeho slova shodovalo s posledním písmenem slova předchozího, tedy například „maminka“. A tak pořád dokola.

Hra na obchod

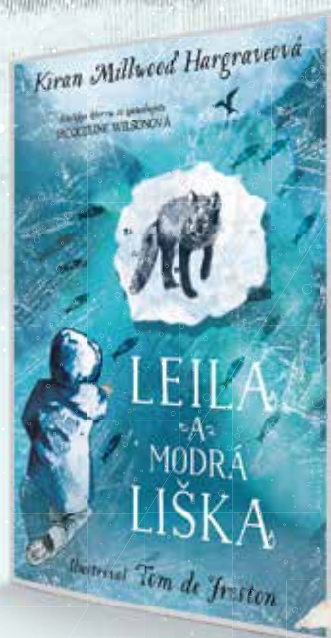
Do poličky v pokojíčku vyskládejte různé potraviny, vezměte si košík a hračkové peníze a dejte se do nákupů. Hru můžete obohatit také o zásobování – jakmile nějaké zboží dojde, nechte dítě, aby „zajelo“ do fiktivního skladu a doplnilo do police třeba brambory nebo rýži. U větších dětí zase můžete přidat nakupování podle toho, co máte v plánu vařit/péct. Mohou to být například lívance, oblíbený ovocný koláč nebo rizoto se zeleninou.

ČAS NA POHYBOVÉ AKTIVITY

Klasická hra na schovku

Ač se to nezdá, právě při obyčejné hře na schovávanou ve výsledku nachodíte spoustu kroků. A ještě vás čeká spousta legrace! Pravidla asi není po-

KNIHY PRO DĚTI POD STRŮMEČEK



Příběhy ze Severu
Příběhy o věrnosti
a odvaze
Příběhy o hledání
vlastní cesty

*Dojemné, nevšedně
ilustrované příběhy
pro čtenáře od 9 let.
I pro ty dospělé.*



slovar

www.slovar.cz



třeba detailně vysvětlovat – jeden stojí za pikolou a ostatní musí si musí najít důmyslný úkryt. Pravidla také můžete lehce obměnit, schovat nějaký předmět a svěřit dětem roli hledače. Poté už jim jen napovídáte slovy: samá voda, přihovívá a hoří.

Na chvíli Spidermanem

Zahrajte si s těmi na Spidermana. Jedinou pomůckou, bez níž se neobejdete, je pevný provázek. Omotáte ho například v předsíni kolem klik, úchytek na šuplících, poliček apod. Tím vznikne síť, kterou budou děti následně všelijak přelézat a podlézat. Vítězem je ten, který se „pavučinou“ proplete v nejkratším čase, a to ideálně bez jediného dotyku.

Ruce nohy

V první řadě začněte tím, že si děti na 15 papírů obkreslí svoje dlaně a na dalších 15 papírů svoje chodidla. Poté jednotlivé archy papíru přilepte k podlaze pomocí lepenky tak, aby vám vznikly tři řady s deseti sloupci. Úkolem pro děti pak je, aby se v co nejkratším čase dostaly z jedné strany na druhou tak, aby se postupně ve všech řadách dotkly příslušného papíru správnou končetinou – tedy pravou rukou papíru, na němž je obkreslena pravá ruka atd.

Šipkovaná bez šipek

Klasické šipka dokází přinést spoustu zábavy, ale také natropit pořádnou škodu. Nelákají-li vás tedy díry v nábytku či potrhané záclony, zkuste místo šipek použít vlaštovky z papíru. Jako terč vám poslouží staré noviny či letáky,

z nichž si slepíte arch o rozměrech cca půl metru krát metr. Do vzniklého obdélníku poté vystřihnete několik různě velkých otvorů a za ten, který bude nejmenší, pak hrát dostane nejvíce bodů.

Opičí dráha

Tahle hra je i dnes poměrně populární, a to hlavně díky tomu, že ji můžete snadno přizpůsobit aktuálním podmínkám. Zařadit do ní můžete všelijaké úkoly, a to nejen ty pohybové, ale i ty, při nichž si dítě procvičí paměť. Překážky mohou vypadat třeba takto: udělej 10 dřepů, proběhni slalom, vyjmenuj všechny barvy, namaluj poslepu srdíčko, obleč si tři trička nebo shod' míčkem všechny kuželky (PET láhve naplněné vodou).

ZAPOJENÍ DO BĚŽNÝCH ČINNOSTÍ

Společné cvičení

Snažíte se jít dětem příkladem, rádi chodíte do posilovny, ale poslední dobou máte pocit, že na to prostě není čas? Zkuste popřemýšlet o tom, že byste začali cvičit spolu s dětmi. Buďte se můžete v místě bydliště porozhlédnout po organizacích, které pořádají pravidelné lekce cvičení pro rodiče s dětmi, nebo můžete cvičit jen tak sami doma. Mrkněte na YouTube, kde najdete spoustu videí vhodných pro malé i větší děti. Ať už jde o jógu, zumbu, nebo třeba kardio cvičení, při němž se potomci opravdu vyblbnou.

Zapojení do úklidu

I něco tak obyčejného, jako jsou domá-

cí práce, dokáže děti zabavit. Nechte je, aby se podílely na úklidu svého pokojíčku, ale stejně tak je zařadte i do drobných denních činností. Požádejte je, aby zhasly lampičku, vyndaly vyprané prádlo z pračky, sesbíraly kolíky do košíčku nebo si samy nalily vodu do skleničky. Vám to ušetří spoustu času a dítě si postupně osvojí běžné úkoly, které je potřeba dělat.

A šup do kuchyně

Přemýšlíte, jak v dětech podpořit zdravý vztah jídlu? Vezměte je s sebou do kuchyně a dejte jim prostor se podílet na přípravě oběda nebo třeba pečení dezertu. Vzít do ruky kousek těsta a vykrajovat ho pomocí formiček, natrhat salát do misky zvládnou nebo třeba naskládat špinavé nádoby do dřezu zvládnou s naprostým klidem i menší děti. A jak budou postupně starší, můžete jim svěřovat stále více činností, až jednoho dne zjistíte, že si zvládnou uvařit úplně samy.

Péče o zahradu

Když už jsme u té domácnosti, máte-li zahradu, dovolte dětem, aby vám pomáhaly i tam. Jsou samozřejmě činnosti, které se pro ně nehodí – např. řezání větví patří výhradně do rukou dospělých. Potomkům školou povinným už ale můžete bez obav svěřit zalévání záhonů se zeleninou, hrabání spadaneho listí nebo doplňování zrníček do krmítka pro ptáčky.

Text: Zuzana Holmanová,

foto: Shutterstock.com

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

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



www.vivil.cz

Snížená imunita u dětí

Děti do tří let bývají často nemocné. Ve většině případů je to normální, protože jejich imunita se teprve vyvíjí. Někdy je ale příčinou porucha obranyschopnosti, kterou je zapotřebí léčit.







Sníženou imunitou se v klinickém pojetí označují poruchy imunitního systému, které vedou ke zvýšené náchylnosti k infekcím. V širším pojetí je tzv. imunodeficience jakákoliv porucha v procesu imunitní reakce, odpovědi organismu proti infekcím, ale též zvýšená náchylnost k alergickým, nádorovým chorobám či chorobám autoimunitním, kdy se v organismu tvoří protilátky proti vlastním tkáním organismu. U dětí se porucha imunity projevuje zvýšenou náchylností k infekcím, které bývají opakované, dlouhotrvající, špatně reagující na léčbu, mnohdy s komplikacemi a s netypickým průběhem. Mimochodem dvakrát častěji bývají postiženi chlapci než dívky. U většiny typů poruchy imunity je nejčastěji postiženým dýchací systém, horní cesty, ale i dolní cesty dýchací, dále se projevují opakované záněty středního ucha a vedlejších dutin nosních, záněty hrtanu. Naopak infekce postihující pouze horní cesty dýchací nebývají příznakem závažnější poruchy imunity.

NUTNOST IMUNOLOGICKÉHO VYŠETŘENÍ

Prvním projevem poruchy imunity může být reakce na očkování proti tuberkulóze nebo proti virovým onemocněním. Tam, kde je vyloučena vážnější porucha imunity lze podporovat obranyschopnost organismu zejména v jar-

ním a podzimně-zimním období zvýšeným přísunem vitaminů, otužovacím programem (dle rady lékaře je možné se otužovat vzduchem či vodou). V lékárnách lze zakoupit přípravky na zvyšování imunity. Ještě před tím je zapotřebí absolvovat imunologického vyšetření, protože jejich podáním lze pak stimulovat jak žádoucí protilátky tak i nežádoucí protilátky namířené proti vlastním tkáním. Proto se všeobecně doporučuje tzv. enzymoterapie. Přírodní enzymy obsažené v lécích posilují oslabenou imunitu zejména v dětském věku, kdy není ještě plně vyvinuta. Působením komplexu enzymů se docílí příznivého efektu u virových infekcí a u bakteriálních, pokud je nutná terapie antibiotiky, tyto rychleji působí, zkracuje se interval uzdravení i rekonvalescence, a to bez možného negativního působení na organismus možnou tvorbou autoprotilátek. Významným faktorem, který přispívá k poruše sliznic horních cest dýchacích, je kouření v rodině, případně nevhodně používaná antibiotika na banální lehké infekce, která narušují přirozenou bakteriální floru sliznic i ve střevním traktu. Nedořečenými, opakovanými respiračními infekty dochází u určitého procenta dětí, zejména při dědičné dispozici, k vývoji tzv. respirační alergózy. V tomto případě již onemocnění probíhá bez hořeček, kašel se přesouvá spíše do noč-

ních hodin a při ulehnutí, přes den se objevuje pouze při zvýšené pohybové aktivitě dítěte. Se zvýšeným dechovým nárokem se může objevit tzv. hvízdavé, sípavé dýchání. V tomto případě by si měli rodiče vyžádat vyšetření na odborném pracovišti s vyšetřeními plicních funkcí s vyloučením počínajícího astmatu.

OPOŽDĚNÉ DOZRÁVÁNÍ IMUNITNÉHO SYSTÉMU

Ovšem pozor, mnohdy jde jen o opožděné vyžívání imunitního systému. Dítě ve školce začne stonat, dochází k opakované stimulaci imunitního systému infekcí a při dostatečné rekonvalescenci se dítě tzv. promoří, dochází postupně k poklesu četnosti infekcí i tíže jejich projevů a dítě nastupuje do školy již bez opakovaných zdravotních potíží. Pokud dojde k vyřazení z kolektivu kvůli infekčnosti prostředí, pak je nutno zahájit imunologickou léčbu. Bez cílené terapie se u neléčených pacientů zdravotní potíže v kolektivu školních dětí většinou vracejí a jelikož je školní docházka povinná, dítě absolvuje léčbu na úkor školní docházky, což se zpětně projevuje na zdravotním stavu stresem z dohánění učiva.

Text: Jana Abelson Tržilová,

foto: Shutterstock.com



Beggs®

Nové doplňky stravy pro celou rodinu



Vyvinuto ve spolupráci s rodiči



Bez sóji



Testováno akreditovanou laboratoří



Bez lepku

www.beggs.cz

INZERCE

SENIMED

Nakopněte imunitu vašich dětí!

Betaglukan junior

garantovaná čistota betaglukanu min. 80 %

- obsahuje 100mg kvasničného betaglukanu v jedné tobolce
- obohatený o vitamín C a nukleotidy k normální funkci imunitního systému
- vhodný pro děti od 3 let

Glukánek sirup

- obsahuje betaglukan kvasničného původu
- bez konzervačních látek
- příjemná pomerančová chuť a vůně
- vhodný pro děti už od 1 roku



Doplňky stravy. Dbejte na vyváženou stravu a zdravý životní styl. Více informací naleznete na senimed.cz.



Atopický ekzém a jak na něj

Pokud již jste měli co do činění s atopickým ekzémem, jistě víte, o čem bude řeč. O kůži, která svědí tak, že si ji rozškrábeme až do krve a bolesti při každém pohybu rozpraskané pokožky. A to samozřejmě mluvíme jen o části potíží, které může způsobit atopický ekzém. Proto je řada pacientů ochotná vyzkoušet cokoliv, o čem se domnívají, že jim to pomůže.

V Evropě se počet atopiků pohybuje mezi třiceti až čtyřiceti procenty populace a jedinců s klinickým projevem

OHROŽENÁ MIMINKA

Nemoc často začíná již v kojeneckém věku, ale ani pozdější objevení choro-

celou hlavu, trup i končetiny. Často dochází ke vzniku mokvajících ložisek, která se pokrývají strupy," vysvětluje



Prevence atopického ekzému

- eliminace alergenů z okolí,
- nekouřit v okolí dítěte,
- zabránit styku s domácími zvířaty,
- omezit prašnost domácího prostředí,
- odstranit peřiny a žíněné matrace z místnosti, kde dítě pobývá,
- lůžkoviny, závěsy, popřípadě koberce měly být prány ve vodě horké minimálně 60 °Celsia a vlhkost místností by měla být pod padesát procent.

atopie je kolem dvaceti až pětadvaceti procent. V České republice trápí atopický ekzém 800 000 lidí, především děti do čtyř let.

Atopický ekzém je dán z části genetickou dispozicí, pokud mají atopický ekzém oba rodiče, je pravděpodobnost, že se projeví u dítěte, pětasedmdesát procent. "Kromě genetiky hraje roli také dysregulace imunitních mechanismů, porušená bariérová funkce epidermis a přítomnost bakterie *Staphylococcus aureus*," popisuje doktorka Stanislava Polášková z Dermatovenerologické kliniky VFN a 1. LF UK.

by není vzácností. Bývá často spojena s dalšími atopickými projevy, například s sennou rýmou nebo astmatem. "Termín atopický dobře vystihuje abnormální, atypickou a často nečekanou odpověď kůže a sliznic na nejrůznější zevní i vnitřní provokující podněty," říká lékařka.

Nejnepříjemnější je kojenecká forma atopického ekzému, která se zpočátku často nepozná, a někteří lékaři jej zaměňují například s potničkami. Začíná obvykle mezi druhým a čtvrtým měsícem silně svědicími výsevy skupin pupínek i puchýřků na tvářích nebo ve vlasech, které se mohou rozšířit na

Stanislava Polášková.

Dětská forma atopického ekzému postihuje batolata a děti předškolního věku. Nejčastějšími lokalitami této formy jsou loketní a podkolenní jamky, šíje, krk, místa kolem kotníků, nártý a zápěstí. Často bývají postiženy ruce i obličej, především víčka a okolí úst. K mokvání nedochází často, jde spíše o suché chronické projevy – zdrsnění a vysušení kůže s občasnými akutními fázemi, které s projevují jako zčervenání a svědění.

U dospělých a dospívajících zůstává atopický ekzém lokalizován v ohybových partiích končetin, postižena je

A-DERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE VEGETAL

Máte suchou, nebo atopickou pokožku
pod kontrolou?

PŘÍRODNÍ EMOLIENČNÍ PÉČE

EXOMEGA CONTROL obsahuje
unikátní aktivní látku
100% přírodního původu,
oves Rhealba®. Extrakt z mladých
výhonků ovsa Rhealba® neobsahuje
proteiny a má zklidňující, obnovující
a hydratační účinky na pokožku celé
rodiny. Vhodné již od narození.



EXOMEGA
CONTROL

- ✓ Okamžité zklidnění
- ✓ Proti škrábání
- ✓ Od narození





i horní část hrudníku, ramena, krk, obličej a často i ruce. Hlavním příznakem všech klasických forem této nemoci je svědění, které přichází v záchvatech.

NA PREVENCI MYSLETE UŽ V TĚHOTENSTVÍ

Prvotním krokem po diagnostikování atopického ekzému by měla být úprava životosprávy a domácího prostředí. Je třeba odstranit všechny provokační a zhoršující faktory. Často je možné (v rodinách, které jsou v tomto směru rizikové) atopickému ekzému předejít preventivními opatřeními ještě před narozením potencionálního pacienta. Těhotná žena v druhé polovině gravidity a kojící žena by měla vynechat ve svém jídelníčku ryby, vejce a ořechy, které jsou nejčastějšími potravinovými alergeny.

Optimální je co nejdříve doba kojení. Pro dítě je nejlepší výlučné kojení do šesti měsíců. V případě, že matka kojit nemůže, je dobré, aby dítě dostávalo speciální mléčné přípravky se sníženým obsahem alergenů. Ze stravy dítěte by rodiče měli vyřadit vaječný bílek až do věku jednoho roku.

"Po druhém roce již nemá dietní opatření zásadní význam. Hlavní roli v tomto období hrají alergeny ze zevního

prostředí a infekce. Ve školním věku se negativně projevuje fyzická i psychická zátěž, stres. V pubertě mívají na průběh atopické dermatitidy vliv hormonální změny," popisuje dále Stanislava Polášková.

JAK S NEMOCÍ BOJOVAT?

Realita je totiž, bohužel, taková, že lék, který by na atopický ekzém účinkoval stejně jednoduše jako třeba antibiotika na angínu, zatím neexistuje. Nemoc totiž vyvolává několik příčin, především však alergická reakce. Chorobu může snadno zhoršit také bakteriální infekce. Posledním hitem jsou lokálně působící léky, které mírní zánětlivou reakci imunitního systému a kůže (tacrolimus, pimecrolimus), pacienta však atopického ekzému nezbaví. I když v bitvě s chorobou představují pozoruhodný kvalitativní skok a spoustě pacientů přinášejí velkou úlevu.

MAZAT, MAZAT A MAZAT...

Základní léčbou zůstávají relativně levné hormonální masti, pasty se zinkem nebo endiaronem a dehtové přípravky. Pomáhá i rozumná dieta, domov bez alergenů a pravidelné promazávání kůže přípravky, jako jsou Lipobase,

Exipial nebo Lipoderm, případně kosmetika s konopným olejem získaným extrakcí pomocí zkapalněného plynu. Každému vyhovuje něco jiného. Díky této kosmetice ale nemocní přežívají s a žijí běžný kvalitní život.

CO NAŠÍ KŮŽI ŠKODÍ PŘI POUŽÍVÁNÍ KOSMETICKÝCH PŘÍPRAVKŮ

Vždy bychom měli mít na paměti, že užívání veškerých produktů, ať kosmetických, či přírodních, by se mělo řídit pravidlem, že vše, čím svoji pokožku promazáváme, naše kůže absorbuje. Proto nezapomínejme, že promazávací krémy by neměly být parfémované. Mnoho vonných esencí je vyráběno z toxických látek, z nichž například ftaláty mají prokazatelnou schopnost vzniku mnoha rizikových onemocnění. Dále by krémy neměly obsahovat alkohol. Alkohol vysušuje pokožku a útočí na kožní bariéru. Na obalech se označuje názvy etanol, ethyl alkohol, metanol, isopropyl alkohol, benzyl alkohol a SD alkohol. Aby bylo minimalizováno riziko podráždění pokožky či kožních alergií, je žádoucí, aby kosmetické přípravky neobsahovaly parabeny

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



RELIPIDAČNÍ MYCÍ OLEJ

Pro citlivou suchou pokožku, zmírňuje svědění

Vhodné při atopii i ve fázi vzplanutí

Neutralizuje vysoušecí účinky vody

Bez mýdla, sulfátů, parabenů, PEGů

Obličej, tělo i vlásky

Eau Thermale Avène
zdravá pleť, zdravé sebevědomí.





HYGIENA KŮŽE

Kůže ekzematika, neschopná účinně vázat vodu, se snadno vysušuje, je dráždivá a zranitelná. Proto je třeba šetrná hygiena (včetně častého stříhání nehtů, aby se do porušené kůže nezanesla infekce). Klasická mýdla ani koupelové pěny se při AE neúčinně. Vhodná jsou hypoalergenní tekutá mýdla (tzv. syn-

dety), Do koupele lze přidávat sprchové léčebné oleje.

U dětí se osvědčilo „pravidlo tří minut“: Koupel či sprcha do 3 minut (voda nemá být příliš teplá), pak kůži zlehka a šetrně osušíme a do 3 minut promažeme vhodným kosmetickým přípravkem. Optimální frekvence koupání dítěte je pak ob 3 dny.

Při péči o atopickou pokožku musíme

dát velký pozor i na prací prášky, které používáme, stejně tak jako na všechny čisticí prostředky. Jejich správná volba může být právě vstupenkou ke zdravé kůži.

MRTVÉ MOŘE DOMA, VE VANĚ

Hodně pomáhají pobyty u Mrtvého

valo by nutné ozařování lampou příliš dlouho.

Solária, a to i s UVA zářením, nejsou na ekzém příliš vhodná. Na rozdíl od zářičů s přesně vymezeným UV záře-



ním, které lékaři kombinují s koupelemi, do nichž lze přidat i mořskou sůl. Biostimulační lasery zlepšují prokrvení v podkoží, a tedy i hojení jizev nebo jiných, kožních defektů. Mají také smysl u některých nepříliš rozsáhlých forem.

ČÍNSKÉ JEHLIČKY

Pacienti se stále častěji obracejí i na alternativní medicínu. K nejuznávanějším metodám patří akupunktura. Často zmírní svědění a zlepší stav ekzému.

Je však nutné několik sezení u zkušeného lékaře-akupunkturisty. Ten nemusí akupunkturální body stimulovat pouze jehličkami. U malých dětí, které se jich často bojí, bývá výhodnější laser nebo třeba speciálně modulovaný elektrický proud (tzv. EAV metoda). Nevýhodou opakovaných návštěv je, že tato léčba nebývá levná, na druhou stranu jde o terapii, která nemá žádné vedlejší účinky.

A CO TAKHLE OLEJ?

Olej z australského čajovníku bývá považován za nejúčinnější přírodní dezinfekci. To je asi hlavní důvod, proč může

moře. Jezdí tam lidé s lupénkou i s atopickým ekzémem. Pro koho je to příliš drahá záležitost, koupí v lékárně alespoň soli z Mrtvého moře. Koupele doma sice obvykle nemívají tak velký efekt jako samotný pobyt u Mrtvého moře, u kterého příznivě působí i sluníčko a zdejší velice specifické mikroklima. Ale i tak přinesou úlevu malým pacientům a to je skvělé.

HOJIVÉ SVĚTLO

Dalším způsobem, jak zlepšit atopický ekzém, jsou různé druhy světla: biolampy, speciální lasery a UV záření. Biolampy využívají tzv. polarizovaného světla. Zlepšují hojení ran, jizev, vředů a dalších kožních komplikací. Pomáhají lidem s menšími ložisky. Pokud totiž ekzém zasáhne velkou plochu kůže, tr-



postiženým lidem pomoci zklidnit ekzém. Řada z nich si proto oblíbila pleťové mléko, které jim pomáhá promašťovat suchou a často i zrohovatělou kůži. Díky antiseptickým účinkům oleje se ekzém i snáz hojí. Potlačuje totiž druhotnou infekci, kvůli které rána často popraská až do krve nebo začne mokvat. Řada maminek přidává několik kapek oleje dětem do koupele. Nejen kvůli jeho účinkům proti bakteriím, virům a plísním, ale také kvůli tomu, že pomáhá mírnit svědění ekzému.

Lidé, kteří mají ložiska ve vlasech, si někdy kupují vlasový šampón obsahující olej tea tree. Potlačí totiž v oblasti vlasů možné infekce a zlepší tím projevy ekzému. Zároveň pomáhá odstraňovat lupy.

Protože olej je přípravkem obsahujícím extrakt z rostliny, tedy z australského čajovníku, doporučují kožní lékaři pacientům, aby ho na kůži nejprve v malém množství vyzkoušeli. Alergické reakce na kvalitní olej jsou sice vzácné, ale nelze je vyloučit.

V každém případě je dobré probrat možné přínosy i rizika všech metod včetně novinek s ošetřujícím lékařem. Bez ohledu na to, jestli jde o novinky z klasické, nebo alternativní medicíny.

BIOREZONANCE

V poslední době se hodně hovoří v souvislosti a atopickým ekzémem o biorezonanci. Biorezonance umožňuje najít příčiny zdravotních potíží. Rozpozná již v raném stádiu výskyt alergenů a pomocí několika sezení pomůže tělu se s nimi vypořádat. Dokáže nastartovat imunitní systém, což je u atopiků velmi důležité.

POMOCI MŮŽE VYSAVAČ

Kromě různých pylových alergií je dalším z nejrozšířenějších druhů alergií právě alergie na roztoče. Projevuje se především dýchací problémy, rýmou a svědivou vyrážkou. Alergici mohou mít stejně intenzivní potíže po celý rok. Mohou ale vyvrcholit během topné sezóny, kdy dochází k většímu víření prachu, ve kterém jsou alergenů obsaženy. V každém bytě bychom pod mikroskopem našli desítky milionů roztočů. Živí se šupinkami lidské kůže a líbí se jim v kobercích nebo sedacích soupravách. Nejlépe je roztočům v naší ložnici – v matracích, peřinách a polštářích i v ložním prádle. Mají rádi teplé prostředí kolem 25 °C a ve vlhku se rychle množí. Teplo v posteli po nás zůstává ještě několik hodin.

Zbavit se roztočů a bakterií není jednoduché. Nemají rádi studený vzduch. Ale to většina z nás, takže celodenní větrání je zřejmě utopie. UV záření roztoče a bakterie zabíjí, ale ani to se v domácnostech běžně nevyskytuje. Dalším zabijákem pro roztoče a bakterie jsou vysoké teploty. Naopak pokud používáte zvlhčovače vzduchu nebo odpařovače, roztoči se množí rychleji.

I když se zbavíte koberců, zbude ještě čalouněný nábytek a ložnice. Právě v ložnici strávíme až třetinu života. Nejjednodušší je udržování ložního prádla. Je dobré mít takové, které je možné prát na více než 60 °C. Tyto teploty totiž roztoče zabíjí. Je také dobré používat peřiny a polštáře plněné dutým vláknem. I v nich se sice roztočům dobře daří, ale udržují se mnohem lépe než třeba péřové deky. Jenomže matrace a často ani peřina se do pračky nevejdou. Proto je tu vydatný pomocník UV-C antibakteriální vysavač. Snadno vysaje roztoče zaklesnuté v polštářích, matracích a dalších textilích. Má účinnou UV-C sterilizační lampu, která UV-C zářením zabije 99,9 % bakterií.

foto: Shutterstock.com



Péče o atopickou pokožku začíná ve střevech ...

VYROBENO PODLE ŠVÝCARSKÉHO PATENTU

Bactodermal

doplňek stravy se sladičkou | výživový doplněk so sladičkou

OPTIMALIZOVANÁ KOMBINACE PATENTOVANÉHO PROBIOTIKA S BIOTINEM A VITAMÍNEM D PRO UDRŽENÍ ZDRAVÉHO STAVU POKOŽKY

Obsahuje probiotika a prebiotika | Obsahuje probiotika a prebiotika
Pro dospělé a děti od 3 let | Pro dospělé a děti od 3 roků

30 pastilek

pharmaceutical biotechnology

DERMALAC ZYN

detail zdravé kůže

VYROBENO PODLE ŠVÝCARSKÉHO PATENTU

Bactodermal Baby

doplňek stravy se sladičkou | výživový doplněk so sladičkou

OPTIMALIZOVANÁ KOMBINACE PATENTOVANÉHO PROBIOTIKA S BIOTINEM A VITAMÍNEM D PRO UDRŽENÍ ZDRAVÉHO STAVU POKOŽKY

Obsahuje probiotika a prebiotika
Obsahuje probiotika a prebiotika

30 sáčků vrecušok

Pro děti od 1 roku
Pro děti od 1 roka

pharmaceutical biotechnology

DERMALAC ZYN

detail zdravé kůže

Bactodermal je doplněk stravy obsahující kombinaci patentovaného probiotika (*Lactobacillus paracasei* (GMNL-32&GMNL-133)) s vitamíny zaměřený na harmonizaci fyziologických procesů, pro normální funkci imunitního systému a tím i zdraví pokožky během vývoje dětí a podporu správné funkce kožní imunity u dospělých. Biotin přispívá k udržení zdravého stavu pokožky a vitamín D přispívá ke správné funkci imunitního systému. **Péče o atopickou pokožku začíná ve střevě.**



Videoreportáž o využití probiotik při léčbě atopického ekzému.

VYROBENO PODLE ŠVÝCARSKÉHO PATENTU



www.faveaplus.cz

favea +
pro vaše zdraví





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 oslabeným imunitním systémem. Nemoc trvá

běžném nachlazení silné, kašel mívá mírný a suchý, při chřipce může mít kašel silný.

Nachlazení se vyvíjí postupně, ve srovnání s chřipkou, která udeří náhle.

Každé onemocnění by mělo dítě vyle-

halováním 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 neopařili.

- 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.



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
- bolení na prsou nemívá dítě při

žet, 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.
- Můžeme dítěti pomáhat také in-

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 – anemocný 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 znamená, že se jeho tělo brání a s virem zápasí. Jestliže si vezme již v této fázi

MediSpend

Fagron
personalizing
medicine

Řešení pro perorální
podání léčiv

- ✓ Usnadňuje polykání léků
- ✓ Pro pacienty s dysfágií
- ✓ Pro děti 2+, seniory a další

MediSpend je zdravotnický prostředek.
Čtěte pečlivě příbalovou informaci.



MediSpend má lehce viskózní, krémovitou konzistenci a příjemnou citrónovou příchuť, proto je velmi vhodný pro navlhčení léku, které **usnadní pacientovi jeho polknutí.**

www.fagron.cz



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 podávat 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



ka 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 nosáčku 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. ade-

noviry, které se projeví 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 trubici 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

RESPIMER sada pro výplach nosu a dutin solným roztokem NaCl. Průplach nosu vyčistí nosní sliznici a pomáhá při obtížích s ucpaným nosem. U osob trpících chronickou alergickou rýmou zejména v důsledku alergie na pyl a prach dojde při výplachu nosu a odstranění alergenů.

RESPIMER doporučujeme jako součást každodenní hygieny. Výplach stačí provádět 1x denně, při akutních obtížích lze provést výplach 2x až 4x za den.

KRÁSNÝ – zdravotnická
technika s.r.o.

Božkovská 38, 326 00

PLZEŇ

Telefon 377 424 999

www.SZO.cz



Cena 298 Kč

INZERCE

Kam se vlečou a co to vlastně nesou?

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

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



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

Jak se ochránit proti přisátí

a tím i proti nebezpečné lymeské borelióze a klíšťové encefalitidě.

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

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

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

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

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



NEBEZPEČNÁ KLÍŠŤATA



Jak správně odstranit



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

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

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

Nakonec klíště zabalte do kousku papíru a spalte.

Sledujte místo přisátí i svůj zdravotní stav

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

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



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

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

Očkování chrání před encefalitidou.

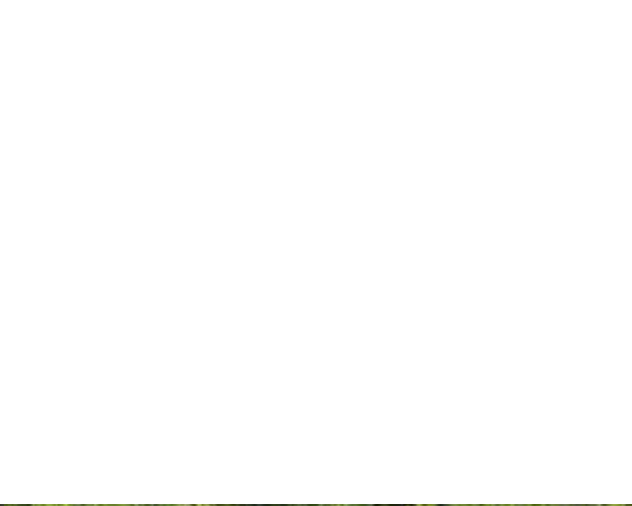
Pro získání více informací o problematice klíšťat naskenujte QR kód nebo navštivte stránky www.szo.cz



TÁBOR 2023 - POKÉMON 2

A je to zase tady. Rok se sešel s rokem a my se pro změnu sešli opět spolu na letním táboře. Tentokrát už po třiadvacáté... Těšili jsme se na tábor a na sebe navzájem celý rok a hodlali si to co nejvíce užít...







30.7. - DEN PRVNÍ

PŘÍJEZD

Loni byl pokémonní tábor natolik úspěšný, že jsme se letos rozhodli v Pokémonech pokračovat.

Oproti loňskému roku se nám tu rozšířili Pokémoni o dalších 7 generací. Zároveň se také začaly šířit zvěsti o bájném a legendárním Pokémonovi Arceovi, kterého Profesor Oak poslední dobou zkoumá. Všechny své poznatky si zapisoval do svého deníku. Jenže proradní Raketáči mu deník ukradli, rozstříhali a ukryli do různých regionů. A tak nás Profesor požádal, abychom mu pomohli v hledání a spojování jeho deníku, abychom se i my dozvěděli něco nového o Arceovi. A abychom se mohli vůbec vydat na cestu, potřebujeme samozřejmě svého Pokémona. Po jednom jsme tedy chodili k rozřazovacímu počítači, který Profesor sestavil, a po stisknutí tlačítka nám vypadl pokéball, ve kterém se schovával náš Pokémon. V pokébaltech se nacházelo 7 různých druhů – každý zastupující jednu barvu oddílu. Tím jsme se tedy dozvěděli, v jakém oddílu budeme soutěžit a postupovat v celotáborové hře.

31.7. - DEN DRUHÝ

INKUBÁTOR

Druhý den jsme od Profesora Oaka do-

stali novou verzi Pokédexu. V něm jsou stránky pro 8 regionů z pokémonního světa, kterými budeme během tábora procházet a chytat v nich Pokémony. Dále jsme se dozvěděli že, musíme získat pokémonní inkubátory, abychom mohli líhnout vajíčka, stejně jako je to ve hře Pokémon Go. Po oddílech jsme postupně vyráželi na trasu po fáborkách. Na několika stanovištích jsme nacházeli nejrůznější šifry a spouště z nás nám daly pořádně zabrat. V každé šifře jsme našli jméno pokémona z dalšího stanoviště, který schovával další šifru. Takto jsme postupovali z místa na místo, až jsme dorazili na louku pod táborem. Tam jsme našli naše inkubátory, jenže zamčené zámekem na kód, který jsme museli získat ještě z další, už poslední šifry. K inkubátoru jsme si pak rovnou vylosovali i vajíčko a dostali jsme fitness náramek na sledování kroků a mohli jsme začít líhnout. Ten, kdo měl inkubátor u sebe, si ho nasadil na záda jako batůžek, a až nachodí 25 tisíc kroků, tak se mu vajíčko vylíhne a získá kartičku Pokémona do Pokédexu. S množstvím aktivit, co tu děláme, to ale určitě nebude žádný problém.

Po obědě a poledním klidu, jsme se pustili do další hry. Pokédex, který jsme ráno získali totiž nebyl kompletní – chyběl v něm Raid Pas. Na závěr každého

dne totiž budeme bojovat s legendárním Pokémonem z regionu, který jsme ten den navštívili. A abychom se mohli boje a následného chytání zúčastnit, potřebujeme právě Raid Pas. Po oddílech jsme se seřadili před jídelnou a po jednom jsme běhali k vedoucím. Tam jsme pomocí kostek měli naházet různé kombinace, abychom získali balíček kartiček. Kartičky jsme si v oddíle rozdali a pak jsme běhali do jídelny (doupěte Raketáků) a tam jsme se utkali v pokémonní souboji. Pokud jsme vyhráli, mohli jsme se s Pokémonem vrátit a vyběhl další z týmu. Ale když jsme prohráli, o Pokémona jsme přišli. Cílem bylo Raketákovi porazit všechny jeho Pokémony. Tím jsme získali Raid Pas a přidali jsme si ho do Pokédexu a od teď budeme moci jít do Raidu.

1.8. - DEN TŘETÍ

ZMATEK V POKÉDEXU

A OBTÍŽNÝ TEST

Dnešní den začal poněkud ponuře – přes noc totiž pršelo a déšť vydržel až do rána. Po snídani (Opět jako každý rok děkujeme firmě Alimpex za dobroty, které díky nim můžeme každý den snídat a svačit a firmě Dovesfarm, která myslí i na dobroty pro celiaky.) jsme se pustili do dopolední hry, kterou jsme si ale museli zahrát pod střešou. Voda nám totiž zatekla do Pokédexu, což způsobilo zkrat a pomíchala se nám databáze Pokémonů. Na obrázcích tedy byla kombinace vždy 2 Pokémonů a my museli poznat, o které dva se jedná. Některé kombinace byly docela snadné, jiné byly ale tak promíchané, že se nám nepovedlo je určit. Naštěstí jsme ale měli vytvořenou zálohu ještě z doby, kdy byl Pokédex funkční, a tak jsme se mohli podívat a poradit se, jak se který Pokémon jmenuje.

Večer jsme měli první příležitost pro chycení legendárního Pokémona. Některé oddíly měly už dostatek Pokémonů v Pokédexech a tak se mohly pokusit chytit Mewa. Mew je malý psychický Pokémon a přiletěl za námi, aby si pohrál s našimi hlavičkami. Na zemi totiž byly siluety rukou a nohou v různých kombinacích za sebou a my museli vytvořenou trasu proskákat. Někdy se nám ale ruce i nohy zamotaly a my se museli opravit. Celou trasu proskákal postupně celý oddíl včetně praktikan-

tů na závěr a pokud to oddíl stihnul v daném čase, mohl si pak Mewa chytit. Mew u sebe měl i kousek ukradeného deníku profesora Oaka, takže jsme si ho nalepili do Pokédexu a tím jsme měli hotovo.

2.8. - DEN ČTVRTÝ

GALAR A TURNAJE

Konečně bez deště. Ráno jsme hned po snídani vyrazili na nedalekou louku, kam od rána svítilo sluníčko, takže byla už docela suchá, a mohli jsme se pustit do nové hry. Přecestovali jsme do dalšího regionu – oblasti Galar. Bylo nutné se utkat o ty nejlepší Pokémony...

Během poledního klidu si na nás udělal čas Profesor Oak a pomáhal nám odhalovat falešné pokémoní karty, radil nám s výměnami a určoval cenu našich kartiček. Udělali jsme si tak přehled, jaké kartičky máme v našich albech a umíme i poznat pravé karty.

3.8. - DEN PÁTÝ

ODDÍLOVÉ FOCENÍ A LOVENÍ POKÉMONŮ

Další hezký den začal. Od rána svítilo sluníčko, a tak jsme využili příležitosti a převlékli se do nových oddílových triček, která nám vedoucí vyrobili – pomocí šablony z obrázků oddílových pokémonů nám savem nastříkali na trička obrysy Pokémonů. Postupně jsme se tedy rovnali na nástupovém molu u pokéstopy a nechali jsme se vyfotit, abychom měli památku na letošní tábor.

Odpoledne jsme se pak pustili do další hry. Každý jsme dostali kolíček s pokéballem a šli jsme do lesa, kde byla hra připravená. V ohraničeném prostoru se nacházelo celkem 30 různých Pokémonů. Každý u sebe měl různé pokébally v různých počtech. Naším úkolem bylo všechny Pokémony pochytat, což jsme dělali tak, že jsme se u daného Pokémona sešli podle toho, jaký pokéball jsme měli na kolíčku. Museli jsme pak všichni doběhnout k vedoucímu a ukázat mu, že jsme ve správném složení, a také jsme museli znát jméno Pokémona. Pokud jsme jméno neznali, u Pokémona byl ještě znak, který jsme mohli najít na taháku, kde vedle znaku bylo jméno, a tak jsme si mohli pomoci. Ovšem tahák byl od všech Pokémonů docela daleko, takže pokud jsme chtěli radu, museli jsme se proběhnout. Vý-



hodu tedy měli ti, kteří jména znali, protože jsme měli Pokémony rychleji pochytané.

Po večeri a večerním nástupu jsme si opět zašli do Pokémarketu, abychom si vybrali další kartičky do našich Pokédexů. Pak se nám odemkl další raid s ledovo-ocelovým Pokémonem Kyuremem. Tím pádem jsme museli i my prokázat zručnost v práci se železem. Seřadili jsme se u desky, ve které byly zašroubované šrouby, jež jsme museli co nejrychleji vyšroubovat, vytáhnout a zase zašroubovat. Šlo nám o čas a některé oddíly to stihly opravdu v poslední sekundě. Legendárního Kyurema jsme ale získali nakonec všichni, a tak jsme dostali i jeho kartičku a další kousek deníku, který jsme si nalepili do Pokédexu.

4.8. - DEN ŠESTÝ

PROFESOROVA LABORATOŘ

Dnešní den byl zatím nejteplejší z celého týdne. Od rána nám svítilo sluníčko a hlavně bylo teplo.

Vyrazili jsme proto na louku nad táborem. Čekala nás totiž Alakazamova výzva. Postupně jsme běhali k vedoucím, kteří nám položili otázku ze světa Pokémonů. Pokud jsme odpověď znali a byla správná, mohli jsme se vrátit zpátky k oddílu. Ale když jsme odpověď neznali, museli jsme běžet dál k Alakazamovi, což je nejchytřejší ze všech Pokémonů, kterému jsme museli otázku nejdříve zopakovat a Alakazam nám řekl odpověď. Tu jsme si zapamatovali a přiběhli zpátky k vedoucímu, kterému jsme odpověď řekli a až pak jsme mohli

běžet zpátky k oddílu. Ovšem někdy se stávalo, že jsme po cestě otázku nebo i odpověď zapomněli a museli jsme se vrátit. Výhodu měl samozřejmě ten, kdo Pokémony zná, ale i tak nám to šlo pěkně od ruky a za chvíli jsme měli všech 64 otázek odpovězeno.

Na dopoledním nástupu jsme opětročili pokéstopy a dostali jsme denní úkol. V Pokémarketu jsme dostali další kartičky z oblasti Alola a kdo měl dostatek karet, tak mohl jít na další raid. Tentokrát jsme chytali legendárního Xernease, který vypadá jako veliký jelen. Naším úkolem bylo naházet na jeho parohy kroužky, abychom získali alespoň 100 bodů. Postupně jsme se tedy střídali a zkoušeli házet, až se trefil ten poslední z nás a dovršil cílovou hranici. Po splnění raidu jsme si vylosovali vajíčko s odznakem Xernease, který jsme si přidali do našeho Raid pasu.

5.8. - DEN SEDMÝ

PRŠÍ A PRŠÍ

A je to tu. Na víkend byla hlášená velká špatná předpověď a bohužel se tentokrát vyplnila. Od brzkého rána totiž padaly provazy deště, takže jsme po snídani zůstali v jídelně a zahráli si Pokémonní jukebox. Rozmístili jsme se v jídelně podle oddílů a vedoucí nám pak pouštěli písničky ze známých filmů, seriálů, pohádek, anebo známé písničky obecně. Naším úkolem pak bylo písničky poznávat, napsat jejich jméno, kdo je složit nebo i kde se písnička vyskytovala.

Děšť bohužel pokračoval, nešlo jen o nějaký letní deštiček, ale pořádný a vy-



trvalý slejvák, na kterém bychom byli během chvíle hned promočení. Takže jsme se sešli v jídelně a pustili jsme si další díly ze seriálu Cesty.

6. – 7.8. - DEN OSMÝ A DEVÁTÝ

STÁLE DĚŠT A ÚPRAVA PROGRAMU

V neděli se nás vydatný déšť držel od rána až do večera, takže po snídani jsme si zahráli další díl Zmatku v pokédexu a poznávali jsme ještě jiné zamíchané Pokémony. Oddíly, které zrovna nepoznávaly si zašly na další raid a chytaly legendárního Solgalea. Cílem bylo v časovém intervalu přesypat všechny ledové kuličky z jedné láhve do druhé a to v obou rukou. Chvilí nám trvalo, než jsme přišli na taktiku, ale nakonec jsme všichni úkol splnili a získali dalšího Pokémona do Pokédexu. Večer se déšť trochu uklidnil, takže jsme využili příležitosti a vyrazili na louku, abychom si zahráli Pokémoní Safari. Hráli jsme, dokud bylo vidět, abychom se ještě trochu alespoň trochu za celý den proběhli.

V pondělí byl déšť už mírnější, takže jsme dopoledne vyrazili na houby, protože jsme během cest na hry houby nacházeli. Udělali jsme z toho soutěž – oddíl, který najde nejvíc hub vyhraje. Ale počítaly se do toho samozřejmě jenom ty jedlé kousky, takže žádné prašivky ani podezřelé holubinky skóre nenavyšovaly. Po nějaké době se opět vrátil déšť a začal nabývat na intenzitě, takže po obědě jsme měli víceméně

volný program, který jsme trávili buď odpočíváním na chatce nebo jsme se sešli v jídelně a povídali si o Pokémonech, jejich cenách na trhu, vyměňovali jsme mezi sebou kartičky nebo jsme se učili s kartičkami zápasit v karetní hře. Doufejme, že zítra už bude počasí moudřejší a budeme se moci věnovat připravovanému programu na plné obrátky.

8.8. - DEN DESÁTÝ

KONEČNĚ HEZKY

Po 5 dnech plných deště a zimy se konečně udělalo aspoň trochu lépe a neprší a my se mohli pustit do další hry. Zlí Rakeťáci zabavili Pokémonům všechnu jejich energii a bylo potřeba jim ji vzít a vrátit. Jenže když jsme se konečně dostali k zařízení, ve kterém byla energie uložena, Rakeťáci nás přepadli. Museli jsme tedy i s energií okolo Rakeťáků proklouznout a odnést jí Pokémonům. Ale když nás chytili, energii nám zabavili a my se museli vrátit pro novou. Vyhrával pak ten oddíl, který energie přenesl nejvíc. Hru jsme hráli dokud jsme od Rakeťáků nezachránili i tu poslední energii.

9.8. - DEN JEDENÁCTÝ

ÚNOS PRAKTIKANTŮ

Počasí moc dlouho nevydrželo a opět jsme se probouzeli do deště. Během poledního klidu se našťestí začalo dělat hezky, mraky se roztrhaly a vysvitlo sluníčko. Mohli jsme začít s odpolední hrou. Rozlosovalo se pořá-

dí, podle kterého budeme po oddílech vyrážet na cestu. Po startu jsme vyběhli po červených fáborkách a po cestě jsme nacházeli různé úkoly. Měli jsme třeba vybrat z několika Pokémonů, který není hmyzí, nebo určit první vývojové stádium daného Pokémona. Hodnotila se správnost odpovědí a také čas, takže jsme nemohli u otázek trávit příliš času. Po návratu do tábora jsme získali šifru, ze které jsme zjistili, že nám Rakeťáci unesli našeho praktikanta. A dále jsme ze šifry získali místo, kam Rakeťáci schovali klíčky k poutům, takže jsme se nejprve museli dostat tam, a až pak jsme se vydali zachraňovat našeho praktikanta. Toho jsme našli připoutaného ke stromu a jakmile jsme mu pouta sundali, rozběhli jsme se společně s ním zpátky do tábora.

Po náročném odpoledni jsme si odpočinuli a po večeři a večerním nástupu vedoucí vyhlásili výsledky her z předchozích dní. Po nástupu jsme si zašli do Pokémarketu vybrat si další kartičky do našich pokédexů a pak nás čekal další raid. Měli jsme se trefovat do papírových trubic míčky a naházet určitý počet bodů, abychom chytili Zaciana, legendárního Pokémona, který má hlavu ve tvaru štitu.

10.8. - DEN DVANÁCTÝ

VÝLET DO ZOO

Výletový den. Radostně jsme se probudili do slunečného rána – po 12 dnech jsme zase viděli vymetené modré nebe. Po snídani jsme dostali do batůžků svačtinu a pití (Děkujeme firmě Maspex) a pak jsme se tři oddíly seřadili, abychom mohli vyrazit na cestu k autobusu. Ten už na nás čekal na příjezdové cestě do tábora, takže jsme jen nastoupili a vyrazili na cestu do Dvora Králové do zoo.

Po asi 20 minutách jízdy jsme dorazili před zoo, kde nám jen vedoucí koupili vstupenky, prošli jsme bránou a už jsme byli v zoo. Tam jsme si dali rychlý sraz u lemuru, kde jsme dostali pracovní listy, které nám pak vedoucí budou hodnotit a dostaneme za ně body do celotáborovky. Po oddílech jsme vyrazili po stopách zvířátek, poznávali nové druhy a zjišťovali doted neznámé informace. Měli jsme na to 2 hodiny, takže jsme za tu dobu stihli projít většinu zoo a všechny úkoly jsme splnili. Nakonec

jsme se sešli opět u lemurů, kde dostali rozhod nejprve praktikanti, aby si od dětí také trochu odpočinuli, a pak jsme se rozdělili do skupinek po minimálně třech a dostali jsme rozhod také. Mohli jsme tedy vyrazit ke zvířátkům, která jsme ještě neviděli, nebo jsme si šli koupit něco dobrého na zub či jsme zavítali do obchodu se suvenýry a koupili si nějakého toho plyšáka nebo figurku.

Po večeri nás čekaly dva raidy. Na prvním raidu jsme stříleli dětskými pistolemi do míčků položených na trubkách a museli jsme nastřílet daný počet bodů. Tím jsme získali létajícího pokémona Ho Oha. Na druhém raidu jsme zase pomocí prutu lovíli duchy. Duchové měli zespuď body, takže jsme dopředu nevěděli, kolik bodů vytáhne. Když jsme nalovili dostatek duchů, splnili jsme úkol a získali jsme dalšího Pokémona Giratinu. Zbývá nám tak poslední raid, který si ale necháme na zítra, na finální den.

11.8. - DEN TŘINÁCTÝ

POKLAD, KRÁMEK A DISKOTÉKA

A je to tu. Závěr tábora. Dnes se rozhodne o konečném pořadí, kdo první získá poklad, a odpoledne se otevře i táborový krámeček. Ráno začalo velmi slibně – sluníčko od budíčku a hlavně teplo! Boj o poklad jsme zahájili nástupem, kde nám byly oznámeny výsledky ze včerejší hry v zoo. Podle pořadí jsme zašli do posledního pokémarketu, kde jsme si dobrali zbývající karty do pokédexů a pak jsme vyrazili také na finální raid. Dostali jsme helmu, na které byl připevněn kelímeček, do kterého nám praktikant nalil vodu. My jsme pak vyrazili na cestu, na jejíž konci byl kyblík, kam jsme měli vodu vylít. Pak jsme běželi zpátky, abychom helmu předali dalšímu. Jakmile jsme do kyblíku nalili dostatek vody, že voda přesáhla risku, zvítězili jsme a získali posledního Pokémona – vodního Kyogra, který připomíná kosatku.

Když jsme měli v pokédexu posledního Pokémona, získali jsme i poslední kousek deníku, který nám chyběl. Deník jsme si v oddíle celý přečetli a dozvěděli se spoustu zajímavých informací o Arceovi. Profesor Oak nám pak zkontroloval celý pokédex, jestli máme všechny Pokémony z raidů, a vyzkoušel si nás z vědomostí o Arceovi, které si zapsal do



deníku. Všichni jsme si ale jeho zápisky pamatovali a tak nám jako odměnu dal poslední dílek, který chyběl, abychom mohli vyrazit pro poklad. Byla to jakási fólie, která na sobě měla červené a zelené proužky a v každém rohu křížek. Nahoře byly malé a dole velké. Všimli jsme si, že stejné křížky se nacházely i na stránce s deníkem a tak jsme na něj fólii přiložili. A jak jsme byli překvapení, když jsme zjistili, že barevné proužky přesně pasovaly na slova, která nám odhalila místo poblíž tábora, a pak tři číslovky. Vyrazili jsme tedy na odhalené místo – ke krmelci na kopci. Tam jsme našli krabičku s barvou fáborku našeho oddílu, která byla ale zamčená zámkem. Byl to ale zámek na třímístný kód, kam jsme zadali čísla z deníku. Tím jsme krabičku odemkli a získali šifru, která vypadala jako japonské písmo. Pomocí nápovědy jsme šifru vyluštili a zjistili, kam máme vyrazit. Každý oddíl měl jiné místo někde v táboře, kde byl poklad schovaný. Chvilku nám trvalo, než jsme dobře ukrytý poklad našli, ale všem se to povedlo a odměnu jsme si spravedlivě rozdělili. Pak proběhl ještě poslední nástup, kde nám Profesor Oak poděkoval za záchranu jeho deníku a vyhlásily se výsledky celotáborové hry. Letošní tábor vyhrál oddíl Oranžových. Gratulujeme!

Vedoucí a praktikanti mezitím připravovali závěrečný krámeček. Každý jsme pak dostali kreditku, na které jsme měli převedené body z celotáborovky a šli

jsme si krámeček projít. V krámečku byly krásné ceny – protože jsme na pokémoním táboře, tak celý jeden stůl zabíraly produkty s Pokémony, které jsme dostali jako sponzorský dar od obchodů Černý Rytíř a Veselý drak. Na výběr tak bylo spousta booster balíčků z populárních edic, Pokébally z Pokémon Go, plechové krabičky nebo i velké zabalené boxy rovnou s několika boostery a promo kartou. Během tábora jsme se mohli naučit hrát Pokémony jako karetní hru, takže šla zakoupit i právě výuková hra, abychom mohli učit hrát Pokémony i sourozence nebo ostatní kamarády. Dál jsme si mohli koupit různé plyšáky, společenské hry, puzzle nebo sportovní hry na ven. Pro holky speciálně tam byl celý obrovský stojan s panenkami LOL Surprise včetně příslušenství nebo i větší od Zapf Creation. Koho zajímají knížky měl na výběr ze skoro celé knihovny; pro kutily stavebnice – Lego, dřevěné i kovové. Zkrátka každý si vybral a všichni jsme si nakoupili spoustu krásných věcí. Po nákupu jsme si rozbalovali balíčky Pokémonů a užívali si s novými hračkami až do večere, po které jsme si začali pomalu balit, abychom byli přichystáni na zítřek. A pak už nezbývalo nic jiného než se přesunout do jídelny na závěrečnou speciální prodlouženou diskotéku, na které jsme se s písní Tábor končí loučili se všemi zúčastněnými a budeme se těšit opět příští rok.

Text a foto: Tadeáš Varga



Jak předcházet podzimním virózám a nachlazení

Podzim přináší nejen krásně vybarvenou přírodu a poetické babí léto, ale bývá také spojován s vlnou nachlazení a viróz. Než vaše děti donesou první várku nemocí ze školních a školkových kolektivů, zkuste se na nápor virů připravit. Je sice pravděpodobné, že se podzimem bez alespoň jedné rýmy neprokoušete, ale můžete se vyvarovat těžším průběhům nachlazení.

Co vám v prevenci pomůže?

ZDRAVĚ JÍST, ZDRAVĚ ŽÍT

Bude to znít trochu otřepaně, ale zdraví začíná na talíři. Správná skladba jídelníčku funguje zkrátka jako výborná prevence. Co tedy pravidelně jíst? Ideálně to, co podporuje rozvoj pro tělo prospěšných bakterií. Klíč k dobré imunitě se totiž ukrývá ve střevech, kde taky najdeme většinu buněk imunitního systému. Aby střeva fungovala správně, je vhodné zařazovat potraviny jako kysané zelí, kefirové výrobky či fermentované produkty, například v podobě stále oblíbenějšího kimči.

Pokud nejste fanoušky kysaných produktů, pomozte si výživovými doplňky v podobě probiotik a prebiotik. Probiotika jsou kultury mikroorganismů, které pomohou osídlit střeva správnými bakteriemi, a k tomu využívají jako potravu právě probiotika.

„Existuje několik kmenů probiotik, které mají různé účinky. Zatímco některé je vhodné brát jako doplněk při užívání antibiotik, pro obnovu střevní mikroflóry a předcházení zažívacím problémům, jiné slouží k posílení imunity. Podle toho je třeba probiotika vybírat,“ dodává PharmDr. Jana Doleželová.

OTUŽOVÁNÍ A SAUNOVÁNÍ ZDAR

Milovníci léta a vyšších teplot to asi neradi uslyší, ale výbornou prevencí řady nemocí je otužování. Nemusíte přitom hned skákat do sudu s ledem – stačí, když do své ranní rutiny přidáte dvě až tři minuty studené sprchy. Ta povzbudí krevní oběh, zlepší prokrvení orga-

nismu a nakopne váš imunitní systém, který bude lépe připraven na boj s nepříznivými vlivy vnějšího okolí. Neměli bychom zapomínat ani na to, že pravidelná studená sprcha dlouhodobě zlepšuje náladu, což se během deštivých podzimních dnů rozhodně hodí.

Je pro vás představa ranní studené sprchy příliš drastická? Zkuste na to jít přes saunování a nejprve se důkladně prohřát. O blahodárném vlivu sauny na organismus už se toho napsalo hodně – a právem. Věřte, že když ji zařadíte mezi pravidelné aktivity, na své imunitě to rozhodně poznáte. Potvrzuje to i řada studií – rakouský profesor Edzard Ernst zkoumal už v roce 1990 vliv saunování na zdraví při virových epidemiích a zjistil, že saunováním si lze zajistit asi dvojnásobnou odolnost vůči virovým onemocněním.

PODPOŘTE IMUNITU PŘÍRODNÍMI DOPLŇKY

Klíčovými „bojovníky“, kteří pomohou v předcházení nemocí, jsou především vitamíny C a B, a také často zmiňovaný vitamín D. Ten podporuje správnou funkci imunitního systému a ovlivňuje vstřebávání vápníku a fosforu v organismu. Tělo ho přirozeně získává především pobytem na slunci, nicméně dodat si ho částečně můžete také stravou – ideálním zdrojem jsou ryby či rybí olej.

„Vitamínu D má česká populace obecně nedostatek, protože ryby se neobjevují na našem jídelníčku tak často, jak by měly. Se zkracujícími se dny pak ne-



pomůže ani pobyt venku a je vhodné sáhnout po doplňcích s vitamínem D, kterých na trhu najdeme široké množství. Výrobci navíc myslí také na ty, kterým dělá problémy užívání kapslí, a nabízí ho i ve formě žvýkacích tablet nebo šumivého nápoje. Pro miminka existuje i ve formě kapek, protože je všem dětem do 1 roku vitamín D předepisován v rámci prevence křivice,“ doplňuje PharmDr. Jana Doleželová.

Kromě vitamínů by našemu tělu neměly chybět ani důležité minerály, především selen a zinek, které přispívají k dobré imunitě. Tělo potřebuje také železo, jehož nedostatek se může projevit právě oslabením obranyschopnosti těla. Klíčovou roli hraje i hořčík, který podporuje správnou činnost nervové soustavy a pomáhá zmírňovat únavu.

ŠETŘETE SÍLY A NEPŘECHÁZEJTE NEMOCI

Máte potřebu být celoročně supermanem, který zvládá všechno na sto procent a nevydechne si ani na chvíli? Pak si koledujete o to, že vás podzimní vlna viróz skolí v plné síle. Pokud jste nachlazení, pokašláváte a vaše spotřeba kapesníků trhá rekordy, měli byste se v první řadě vyležet. S běžným nachlazením to zvládnete i bez lékaře, pokud vás netrápí jiné zdravotní obtíže. A jak na domácí léčbu? Naordinujte si klidový režim, a především dostatek tekutin – nejlíp vody nebo bylinkových čajů.

Trápí vás kašel?

Během nachlazení obvykle řešíme tři



SPOLEČNÉ CHVÍLE BEZ ŠKRÁBÁNÍ V KRKU



Škrábání v krku?
Chraplavý hlas?
Vezměte si pastilku
a okamžitě pocítíte rozdíl!

- Pastilky, které poskytují účinnou úlevu při nepříjemném pocitu v krku, jako je sucho v krku a chrapot
- S uklidňujícím balzámovým účinkem, který dlouhodobě zvlhčuje podrážděný krk
- Příjemné měkké pastilky se speciálním výtažkem z islandského lišejníku, které poskytují pohodlí v každodenním životě



ISLA® Cassis 20 pastilek



ISLA® Mint 20 pastilek



ISLA® Moos 20 pastilek

Zdravotnické prostředky. Pečlivě čtěte návod k použití.

Distributor v ČR: MagnaPharm CZ, s.r.o., Karla Engliše 6/3201, 150 00 Praha 5

Můj krk. Můj hlas. Moje ISLA®.

isla®



MagnaPharm
One Team. One Solution.



problémy – Rýmu, kašel a bolest v krku. Většinou se jako první projevuje suchý, dráždivý kašel, který za 2-3 dny přechází do produktivní, vlhké fáze, kdy vykašláváme hleny. Někdy se však kašel znovu vrací do dráždivé formy, což je způsobeno zvýšenou citlivostí receptorů.

Nezáleží na tom, jestli využijete účinky pastilek, sirupů nebo kapek. Důležitá je účinná látka v nich obsažená. „Nikdy však nekombinujte antitusika (léky na suchý kašel) spolu s mukoaktivními látkami (léky na vlhký kašel), a to proto, že výsledný efekt je zcela opačný!“ varuje lékárnice.

Rýma

Rýma je v podstatě zánět nosní sliznice. Většinou začíná pocitem suchosti a pálením nosu a nosohltanu, během 24 hodin se objeví vodnatá nebo hlenovitá sekrece. Zánětem mohou být postiženy také vedlejší nosní dutiny.

K mírnění nepříjemných příznaků rýmy používáme látky zvané dekongestiva. Ty snižují otok a překrvení nosní sliznice, patří mezi ně nafazolin, oxymetazolin, xylometazolin, tramazolin, fenylefrin, pseudoefrin. Některé tyto látky jsou obsahem lokálních léčivých přípravků (nosní spreje, kapky), některé jsou součástí kombinovaných léčivých přípravků určených pro systémové užití

. Léky s těmito obsaženými látkami je doporučováno používat maximálně 1 týden.

Jak léčit bolest v krku?

Doprovodné příznaky bolesti v krku jsou otok, zarudnutí, chraptot, škrábání, pálení a bolest při polykání. Pokud nás bolí krk, často nám to znemožňuje i příjem potravy, některým pacientům dokonce bolest sedne až na hlasivky a začnou ztrácet hlas.

Pro léčbu bolesti v krku se podle charakteru a síly bolesti volí látky ze tříd:

- **antiflogistik** = protizánětlivých I. (benzylamin, flubiprofen),
- **antispetik** = dezinfekční (jodovaný povidon, benzoxon chlorid, benzalkonium chlorid, dichlorobenzonmethanol, chlorhexidin, amylmetakrezol),
- **lokálních anestetik** = znecitlivujících (lidokain, benzokain), které bývají často v kombinaci s antiseptiky.

Účinné látky jsou zpracovány do pevných (pastilky) i tekutých lékových forem (kloktadla, spreje). „Forma léku nemá na účinek vliv, jde čistě o preference pacienta,“ doplňuje lékárnice

VYZKOUŠEJTE BABSKÉ RADY

Jak říká známá poučka – neléčená rýma

trvá sedm dní, léčená týden. Na druhou stranu ale platí, že průběh běžného nachlazení můžete zpříjemnit a urychlit, třeba za pomoci tradičních babských receptů:

- Na kašel můžete nasadit cibulový sirup, který si vyrobíte velice jednoduše. Stačí cibuli nakrájet, přidat k ní lžici medu, promíchat a nechat přes noc v uzavřené nádobě pustit šťávu. Tu pak užívejte po lžičkách 3x denně.
- Horečku a zahlenění pomůže zmírnit lipový čaj, který podporuje pocení, urychluje léčbu a je protizánětlivý.
- Na bolest v krku vyzkoušejte odvar ze šalvěje. Její snítky zalijte horkou vodou, nechte vylouhovat 10-15 minut a scedte. Pak kloktejte několikrát denně dle potřeby.
- Horečku a bolesti pomůže utlumit léty prověřený Priessnitzův zábal. Na postižené místo (krk, hrudník) přiložte plenu či jinou látku namočenou ve studené vodě, a tu překryjte suchou vrstvou. Nechte hodinu až dvě působit a po několika hodinách opakujte.
- Nachlazení pomůže zmírnit silný vývar, který tělu dodá bílkoviny, minerály i vitamíny, a navíc uvolní dýchací cesty a zklidní zažívání.

DOPŘEJTE SI DOSTATEK SPÁNKU A FYZICKÉ AKTIVITY

Na imunitě se velmi rychle projeví nedostatek spánku, který zvyšuje produkci stresového hormonu kortizolu. Jeho dlouhodobý přebytek oslabuje funkci imunitního systému a negativně ovlivňuje i činnost mozku. V rámci prevence podzimních viróz tak nezapomínejte na odpočinek a naordinujte si minimálně 7 hodin spánku denně.

Proti stresu, který má na imunitu velmi negativní vliv, vám pomůže i dostatek fyzické aktivity. Nemusíte běhat půlmaraton ani zdvihat metráková závaží, ale pravidelný pohyb do své rutiny rozhodně zařaďte. Stačí každodenní procházka, půlhodinka, kterou věnujete protažení nebo pár bazénů či kilometrů na kole. Uvidíte, že s lepší fyzickou kondicí se zlepší i vaše imunita.

Foto:Shutterstock.com

Immun44 = unikátní aktivní látky Plantovir® a Phyto-Panmol®!

Immun44®

Stimulujte imunitu dětí a celé rodiny!

Pomáhá tělu
dobít a udržet
„imunitní baterii“

pro děti
od 3 let

Efektivní,
komplexní,
bioaktivní
složení

Testováno
v Rakousku

Vyvinut speciálně pro potřeby
imunitního systému

Okamžitý efekt
na růst
a množení virů

Pro celou
rodinu



INZERCE

ČESKÝ ACYLPYRIN® *již 100 let**

LÉK PŘI CHŘIPCE A NACHLAZENÍ

SNIŽUJE HOREČKU
A ULEVÍ OD BOLESTI HLAVY,
SVALŮ A KLOUBŮ



ověřeno
generacemi



ACYLPYRIN® 500 mg tablety. Jedna tableta obsahuje acidum acetylsalicylicum 500 mg. ACYLPYRIN® 500 mg šumivé tablety. Jedna šumivá tableta obsahuje acidum acetylsalicylicum 500 mg. ACYLPYRIN® s vitamínem C 320 mg/200 mg šumivé tablety. Ke snížení horečky a k úlevě od bolesti při chřipce a nachlazení, k potlačení mírné až středně silné bolesti (např. hlavy, zubů, bolesti v zádech a bolesti při menstruaci). Léky jsou určeny pro dospělé a dospívající od 16 let. Nesmí se užívat ve třetí třetině těhotenství. Výjimečně se může užívat během kojení, při pravidelném užívání vyšších dávek se však kojení musí přerušit.

Volněprodejně léky k vnitřnímu užití. **Před použitím si přečtěte příbalovou informaci a poraďte se se svým lékařem nebo lékárníkem.**

Datum výroby materiálu: 11/2023. **Kód materiálu:** CZ-ACYLPYRIN-2023-40_inzerce 210x148.

* Značka ACYLPYRIN® byla registrována 20.09.1922.

Potravinová alergie

Začíná se z nich stávat civilizační problém. Odborníci ho označují jako imunologický fenomén 21. století. O čem je řeč? O intoleranci či alergii na některou z potravin.





Dnes se to pojmy alergie, intolerance, nesnášenlivost a dalšími výrazy označujícími přecitlivělost na některou složku našeho života jen hemží. Nejvíce lidí u nás trpí alergickou rýmou, a to asi dva a půl milionu Čechů. Druhé místo obsadili astmatici, kterých máme kolem milionu. Hned vzápětí následovaných atopiky. A podle statistik asi čtyři procenta našich trpí alergií na potraviny. V případě dětí je procento ještě vyšší.

JAK SE V TOM VYZNAT? JEDNÁ SE O INTOLERANCI NEBO PŘÍMO O ALERGIÍ?

ALERGIE

Alergie je nepřiměřená reakce imunitního systému na potravinu či na některou její složku. Často stačí pouhé stopové množství, aby nastal i vážnější problém. Reakce obvykle přichází brzy po požití alergenu.

Alergie se projevuje bolestmi břicha, nevolností, zvracením, průjmem či zácpou, svěděním pokožky, vyrážkou, kašlem, kýcháním, rýmou, ale i otoky, dušností, nemožností dýchat, slzením očí a dokonce i krví ve stolici.

INTOLERANCE

Intolerance je snížená schopnost strávit určitou složku potravy. Může za to nedostatek trávicích enzymů. Nejčastěji míváme intoleranci na mléko, vejce či lepek. Oproti alergii jsou projevy mírnější a reakce může nastat až po delší době od požití potravy.

Zatímco za alergií stojí imunitní reakce, za intolerancí pak porucha metabolismu.

Věděla jste, že...

s intolerancí se potýká až polovina populace?

DĚTI VERSUS DOSPĚLÍ

V případě dětí je poměrně velká šance, že z potíží vyrostou. Pokud se intolerance či alergie objeví v dospělosti, většinou se s ní člověk potýká až do konce života.

Počet alergiků stoupá. Ruku v ruce s tím však stoupá i osvěta. A tak dnes na obalech výrobků i na jídelních líst-

cích najdete seznam alergenů, které daný pokrm obsahuje.

NEJČASTĚJŠÍ POTRAVINOVÍ ALERGENY:

• MLÉKO

Dvě až tři procenta kojenců se potýká



s alergií na kravskou bílkovinu. Dobrou zprávou je, že převážná většina z nich z toho vyroste. Obvykle do šesti let věku obtíže ustoupí.

Věděla jste, že...

mléko obsahují i uzeniny? A stopové množství najdeme i v rostlinných šlehačkách.

• OŘECHY

Asi půl procenta dospělých a jedno procento dětí je alergických na skořápkové plody. Tato alergie přetrvává celý život a je dost nebezpečná, protože může způsobit i anafylaktický šok, kdy jde skutečně o život. Někdo má alergii pouze na jeden konkrétní druh, jiný člověk má alergii na celou řadu skořápkových plodů. Zatímco někdo musí obcházet obloukem vlašské ořechy, ale mandle mu nezpůsobují žádné potíže, jiný se musí vyhybat všem skořápkovinám.

• BURÁKY

Tváří se jako oříšky, ale nejsou. Buráky jsou plody podzemnice olejné. Přesto nám tahle dobrota, na které si tak rádi

pochutnáváme u televize, může způsobit nemalé potíže. Ne každý si slané chrouptnutí může dovolit. Nemáme teď na mysli jejich vysokou kalorickou hodnotu, ale alergii, která může skončit až fatálně. V tomto případě je tedy na místě důslednost, protože burské oříšky

obsahují i všelijaké ochucující omáčky.

Věděla jste, že...

buráky se v tropických oblastech sklízí až třikrát do roka?

• MOŘSKÉ PLODY A RYBY

Alergie na mořské plody a na ryby se objevuje daleko častěji u dospělých než u dětí. Posupně se s věkem rozvíjí a člověk se jí do konce života nezbaví. V případě ryb je někdo alergický pouze na jeden druh, u jiného se projeví na více druhů. I zde platí, že alergická reakce bývá těžká a alergie provází člověka celý život. Může dokonce vadit i fritování v oleji, kde se před tím snažily ryby.

Věděla jste, že...

mohou ublížit i výpary z vařeného jídla obsahující korýše to? Ulpívají v nich totiž jejich částičky.

• VEJCE

Děti na ně hned po alergií na mléko trpí nejčastěji. Přitom u dospělých se tento typ alergie téměř nevyskytuje. Pokud má vaše dítě alergii na vejce, pravděpodobně z ní vyroste.

Neodolatelné podzimní nápoje



Svařené víno s příchutí javor kořeněný

MONIN sirup Javor kořeněný, červené víno, skořice, pomeranč, anýz



Nealko punč s příchutí červené plody kořeněné

MONIN pyré Jabuticaba, MONIN sirup Červené plody kořeněné, horká voda

Horká čokoláda s příchutí hruška

Monin pyré Hruška, horká čokoláda, šlehačka



Horký čaj s příchutí dýně kořeněná

Černý čaj, MONIN sirup Dýně kořeněná, horká voda



Latte Macchiato s příchutí jablečný koláč

MONIN sirup Jablečný koláč, espresso, našlehané mléko

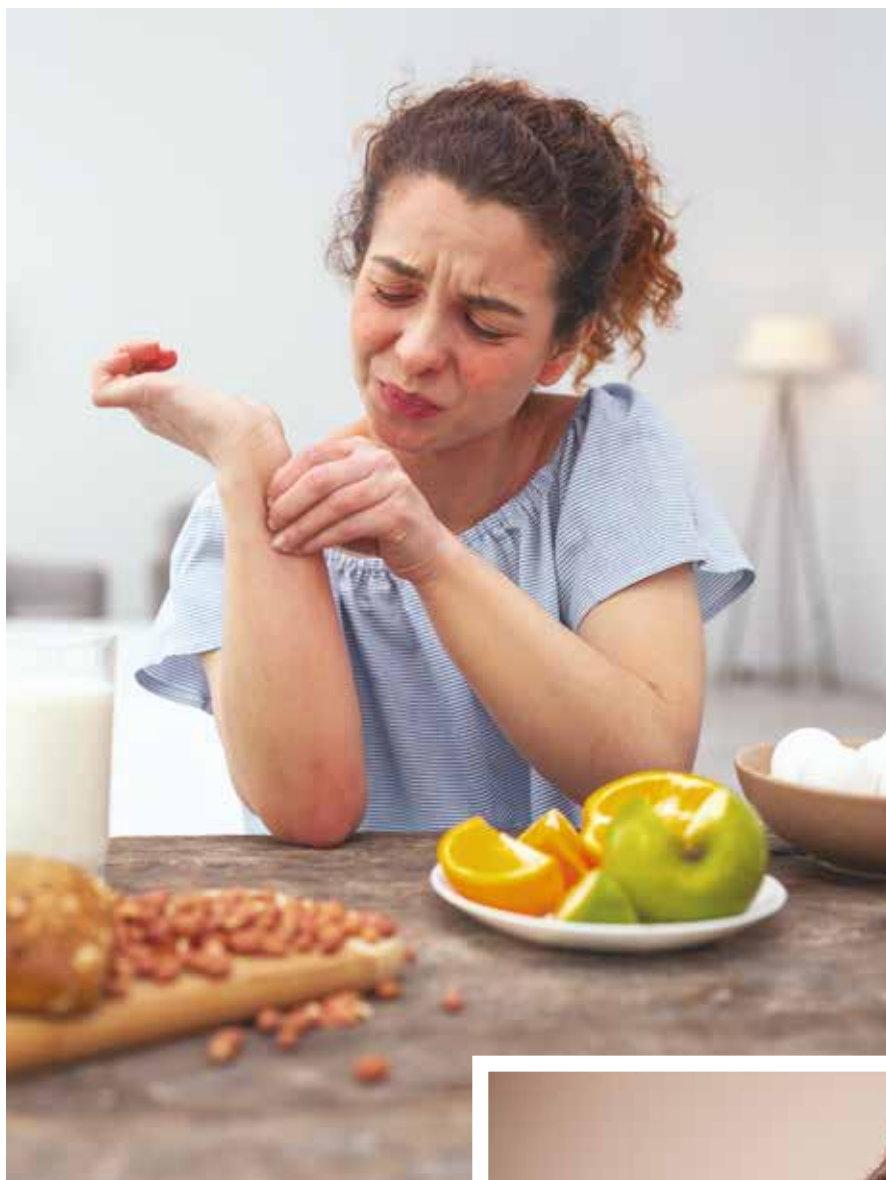


Pod(zimní) limo s příchutí borůvka

MONIN pyré Borůvka, MONIN Lemonade Mix, horká voda



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



dochucovadlech či v paštikách nebo vegetariánských alternativách masa.

KDE SE VZALA

Na výskyt alergie má vliv řada faktorů:

- dědičnost
- životní styl
- prostředí
- imunitní systém
- hormony
- alkohol
- užívání některých léků

S alergií se můžeme narodit. Svou roli v tom hraje genetika. Ale můžeme ji získat i způsobem života, jaký vedeme, i prostředím, v němž žijeme. Vliv na rozvoj alergie má i oslabený imunitní systém, užívání některých léků nebo alkoholu.

Vědě jste, že...

kojenci často získávají alergii na potravinu trávicím taktem. Mnohdy při kojení.

Věděla jste, že...

Až 70 procent alergiků má alergii zkříženou? Tedy že mu vadí více než jedna potravinu.

Jak ji odhalit?

Známé jsou kožní testy, vyšetření v la-

• SÓJA

Je to známý alergen, ale oproti jiným není tak nebezpečný. Děti alergické na sóju z potíží obvykle vzrostou. Problém je spíše v tom, že se sója vyskytuje téměř všude, například v uzeninách.

• LEPEK

Mnozí lidé dnes vyřazují z jídelníčku lepek, aniž by to potřebovali. Zdravý člověk by se mu podle lékařů neměl vyhýbat. Jinak je to v případě alergie. Lepek obsahují obiloviny a oslabený organismus si s ním nemusí rozumět. Známým příkladem je celiakie. Někteří lidé však trpí „pouze“ nesnášenlivostí lepku, což je mírnější onemocnění.

Oproti tomu celiakie je autoimunitní onemocnění, které vyžaduje striktní dietu. Jinak hrozí zánět tenkého střeva a velké problémy typu bolestí břicha,



zvracení, nevolnosti, nadýmání, průjem či zácpy. Neobvyklá není ani chudokrevnost, hubnutí, velká únava či bolesti hlavy nebo kloubů.

S lepkem je to složité, protože ho najdeme i tam, kde bychom ho nečekali, například v uzeninách, instantních jídlech,

boratoři či vyřazování konkrétních potravin z jídelníčku.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com



Perníkový adventní kalendář bez lepku

Přísady:

- 400 g Free Doves Farm Směs bílá bez lepku
- 400 g Free Doves Farm Chlebová směs bílá bez lepku
- 280 g moučkového cukru
- 32 g holandského kakaa Dr. Oetker
- 2 KL jedlé sody
- 4 vejce
- 120 g másla
- 200 g medu
- 8 KL perníkového koření
- Citronová kůra

Postup:

- Máslo rozpustíte, přidejte med.
- Vejce vyšlehejte s cukrem, přidejte vlažné máslo s medem. Přidejte zbytek ingrediencí.
- Těsto nechte odležet v lednici několik dní.
- Perníčky se pečou cca 8 minut na 170° C.
- Po upečení ihned potřete rozšlehaným vejcem.

Recepty na

www.dovesfarm.cz

www.freee.cz

Freee -Doves Farm

Mouky Freee Doves Farm v prodeji v síti Kaufland, Tesco, Globus, Albert, Rohlik.cz, Kosik.cz, lekarna.cz, grizly.cz



INZERCE

S námi den začíná.

nominal 



Péče

nominal.cz





Zácpa, problém, který nás trápí

*Není příjemná, narušuje náš životní komfort a způsobuje nemalé potíže.
Jak ji vyřešit s grácií?*



Málo pohybu, strava oproštěná od vlákniny, ale i hormonální změny, těhotenství či různé nemoci, to vše může vést k zácpě. V naší populaci jí trpí asi čtvrtina dospělých. S narůstajícím věkem jich přibývá. A tak v seniorském věku se s ní potýká téměř 40% lidí. Většinou k ní mají sklony ženy.

JAK POZNAT ZÁCPU?

Někomu „šlape“ trávení jako hodinky. Ráno se probudí a už maže na velkou. Moje kamarádka si po ránu musí zapálit, aby mohla vykonat velkou potřebu. Není to sice zdravá varianta, kterou bychom doporučovali, ale jí, jakožto kuřačce, prý funguje spolehlivě. Raději se ale zaměřte na vhodnější stereotypy. Rozhýbat střeva pomůže strava bohatá na vlákninu, pohyb, ale i srovnaná psychika.

Co jste možná nevěděla:

Jestliže však vaše tělo neprodukuje stolici každý den, neznamená to, že trpíte zácpou. Každý jsme jiný a i frekvence stolice se liší. Nemáte-li přidružené potíže, pak stolice jednou za dva tři dny nevadí. O zácpu se jedná, pokud máte potíže s vyprazdňováním, kdy je stolice příliš hustá, trpíte bolestmi, nemůžete ji vytlačit, cítíte se nadmutí, případně

máte nutkání jít na velkou, ale bezvýsledně.

Rozlišujeme:

Zácpu dělíme na krátkodobou a dlouhodobou – nebo-li chronickou:

- **KRÁTKODOBÁ**

Krátkodobá zácpa trvá pár dnů. Může ji vyvolat špatný pitný režim, nevhodná strava s minimem vlákniny, ale také stres či změna prostředí. V takovém případě stačí doplnit potraviny bohaté na vlákninu, zklidnit se a dostatečně pít. Pak by se měla stolice upravit.

- **CHRONICKÁ**

Pokud potíže přehlízíme, necháváme je zajít daleko, můžou se přeměnit v zácpu chronickou, která přetrvává dlouhodobě. To už znamená problém. V takovém případě byste měli navštívit lékaře, aby zjistil přesnou příčinu a vyloučil vážné choroby typu rakoviny tlustého střeva či konečníku.

Pokud u vás zácpa trvá déle než dva týdny, přidávají se bolesti břicha, případně horečka nebo dokonce krev ve stolici, neváhejte a vypravte se k lékaři.

Zajímavost:

Posezení na záchodě

Zdá se vám to jako vtip? Není. I pozice, kterou zaujímáte na toaletě, má vliv na vyprazdňování. Podle odborníků je vhodné se vyprazdňovat v podřepu. Jenomže my se obvykle pohodlně usadíme jako do křesla a ještě si u toho třeba čteme, což není zrovna ideální. Abyste markýrovala podřep, můžete si nohy podložit.

PREVENCE

Vůbec nejlepší je zácpě předcházet. Zamyslete se nad svým životním stylem. Pokud jen sedíte u počítače a krmíte se čokoládou, vaše střeva nemají moc důvodů se hýbat. A tak se hýbejte. Jakýkoliv pohyb se počítá.

Dále se zaměřte na stravu bohatou na vlákninu. V jídelníčku by neměla chybět zelenina, ovoce (nejvíce vlákniny najdeme těsně pod slupkou), dále pečivo z bílé mouky nahraďte celozrnným. Je důležitý také dostatečný pitný režim, kterým stolici „naředíme“.

Pozor:

Jen dejte pozor, abyste to v zájmu dobrého vyprazdňování nepřehnal. Ani vlákniny není dobré se přejídat. Pak

PRO STŘEVA A DOBRÉ ZAŽÍVÁNÍ



PŘÍRODNÍ
CESTOU

- Plánujete cesty podle toho, kde jsou WC nebo se naopak nemůžete vyprázdnit?
- Míváte problémy se zažíváním, pálením žáhy, afty, **jícnem**, žaludkem, **nadýmáním**, stolicí, hemoroidy, záněty, propustností střev, **průjmem** a **zácpou**?
- Nemůžete se normálně najíst? Chystáte se držet půst nebo detox?
- **Máte slabší imunitu nebo málo životní energie?**

7 let vynikajících výsledků u lidí

Tip

Vyzkoušejte kúru na 6-15 dní a nastartujte samouzdravující proces celého zaživacího ústrojí.



Proč je Vitestín® doporučován: Příběhy úspěchu o jeho účincích

NOVÉ!
VETERINA



Doplňek stravy vhodný i pro celiaky, diabetiky i zcela zdravé jako prevence



Doplňek stravy pro zvířata

160 Kč

Vitestín® je vyroben z více než 14 bylin, ženšenu a aloe vera, které si díky unikátnímu výrobnímu postupu zachovávají svůj potenciál a energii. Byliny se navzájem podporují a umocňují se ve svém účinku, který by samostatně nebyl tak výrazný. Celá substance je energeticky vyladěná a vyzkoušená pomocí vlastního výzkumu.

Vitestín® navržen tak, aby posiloval přirozenou funkci střev a zažívání, napomáhal vstřebávání živin a tím podporoval celkové zdraví.

Vitestín je jemný, zcela přírodní, ve formě gelového nápoje, aby mohl dostatečně dlouho působit na všech potřebných místech zaživacího traktu. Dokáže vyladit střeva a zažívání při jednodenních i **při těžkých problémech zaživacího ústrojí.**

Při pravidelném používání vám Vitestín® může pomoci udržet zdravou pokožku, vlasy a nehty a také posílit váš imunitní systém a hladinu energie.

„Čtyři roky jsem zkoušel různé přípravky z lékárny, kvůli svému problému s **vyprazdňováním**. Nic ale nepomáhalo. Až výrobek Vitestín ten problém upravil. Po osmé sklenici se to zlepšilo o 80 procent. Též se mi srovnal krevní tlak. A dolů mi šel pomalu i cukr.“ Michal z Neratovic

„Řešili jsme střevní problémy mého 10letého syna. Při nástupu do MŠ byl poprvé hospitalizovaný v nemocnici pro problém s **vyprazdňováním**. Po Vitestínu už dochází na záchod každý den.“ Zuzka

„Můj syn se léčí s **Crohnovou chorobou**. Bolesti přestaly již po vypití dvou lahvíček, syn se začal cítit podstatně lépe. **Zlepšení potvrdil i jeho ošetřující lékař.**“ JUDr. František H.

„Postupně diagnostikovali **otoky slinivky, Crohnovu chorobu i různé další nemoci střev**. To, co nedokázaly různé léky za 51 let, to dokázal Vitestín za 3 týdny.“ Z.Kníže, DPS Stochov

„Velmi mě trápil **reflux**. Doporučuji všem, aby Váš produkt vyzkoušeli.“ M., Semily

Vitestín® VETERINA je novinka určená pro dobré zažívání zvířat, na péči o jejich střeva a sliznice v celém zaživacím traktu.

Receptura obsahuje byliny vhodné pro zvířata a je obohacena o výtažek ze lněného semínka. Pomáhá při zánětech, kolikách, bakteriálních, virových a parazitárních infekcích zaživacího ústrojí i přidružených orgánů.

Dobré zkušenosti jsou např. i s kokciemi a dalšími problémy u **psů, koček, morčat, křečků, králíků, ovcí, koz a koní**. Další výzkum probíhá.

Vitestín® je čistě přírodní, bylinný a velmi jemný, nepředstavuje zátěž pro jiné orgány a nemá vedlejší účinky, pokud nepočítáme ty pozitivní.

„Vitestín jsem použila u svého psa poté, co se u něj objevil **průjem a zvracení**. Hned **po jedné dávce** se trávení uklidnilo a pes se vrátil k plnému zdraví bez jakékoliv diety.“ MVDr. Alena Žížalová

„Diagnóza fenky na vet. klinice se postupně měnila na **zánět střev, asi i žaludku, mozná, slinivky, či žlučníku**. Po 4 dnech na kapačkách bez výsledku jsem nasadil Vitestín **3x denně**. Výsledek byl vidět již druhého dne, **za 5 dní se uzdravila úplně.**“ J. Šuster, Č. Budějovice

Pohodlná tekutá forma usnadňuje začlenění do vaší každodenní rutiny a **kúra na 6-15 dní poskytuje skvělý start pro samouzdravující proces celého zažívání**. Na každý den je na lačno určená půl sklenice pro žaludek a jícen až 1 sklenice pro střeva nebo množství podle váhy.

Vitestín® umíme **individuálně upravit**. Více informací, **dávkování, e-shop, kuchařku ZDARMA a recenze** najdete na našem webu nebo **zavolejte, rádi vám poradíme.**

www.vitestin.cz

Tel.: 389 500 001

777 455 588

DÁRKOVÉ
POUKAZY



byste naopak mohla trpět nadýmáním či průjmy.

Preventivní opatření:

- Pohyb
- Pravidelná strava
- Celozrnné potraviny
- Dostatek vlákniny v podobě zeleniny a ovoce (lehce projímavě působí například červená řepa)
- Kompoty
- Otruby
- Jablečná vláknina

Čemu se vyhýbat:

Zatímco některé potraviny pomáhají posouvat potravu ve střevech, vláknina působí jako jakýsi kartáč, naopak jiné „staví“ a mohou být příčinou zácpy.

Pokud tedy máte náběh na potíže se stolicí, omezte bílé pečivo, borůvky, dušenou mrkev, ale i vejce nebo maso. Neznamená to, že si je nesmíte dát, ale nepřehánějte to. Omezte také kakao nebo mléko.

Babské rady

Nechcete se hned pouštět do projímadel, čípků a jiných medikamentů? Vyzkoušejte některou z rad našich babiček:

Švestkový kompot

Zkuste si po ránu dát na lačno porci švestkového kompotu. Ještě účinnější bude, když ho ohřejete. Fungují však i v čerstvém stavu nebo sušené. Ty ale nechte třeba přes noc namočené ve vodě.

Fíky

Nezapomenu na jednu z mých krásných dovolených s přáteli na ostrově Hvar. Kamarádka, která zde žije, nám každé ráno nosila do apartmánu mísu čerstvých fíků, které pěstovali na zahradě. Pro nás ohromná vzácnost. Ale tak lahodná, že jsme se do nich po každé pustili. Za pár minut už jsme se prali o toaletu. Fíky mají totiž projímací účinky, obsahují hodně vlákniny. I u nás seženete fíky v čerstvé variantě. Ale můžete si koupit i sušené a přes noc je namočit do vody.

Olivový olej

Je zdravý, plný vitamínů a ještě lehce projímavý. Alespoň v případě, že si dáte ráno na lačno. Stačí jedna polév-



ková lžíce. Ale nezajídejte ho, vyčkejte půl hodiny, než se pustíte do snídane. Spolehlivě vám rozhybat trávení.

Melasa

Vedlejší produkt získávaný při výrobě třtinového cukru je zdravý sám o sobě. Obsahuje mnoho živin, které posilují naše tělo, dodávají nám řadu vitamínů a minerálních látek. A v neposlední řadě zbavuje zácpy. Doporučuje se po ránu jedna čajová lžička. Můžete ji jíst samotnou, případně rozpustit ve vodě nebo v čaji. Někdo si s ní sladí i kávu. Má specifickou chuť, a tak je dobré „vychytat“ variantu, která vám bude vyhovovat.

Kysané výrobky

Zakysané mléčné výrobky upravují střevní mikroflóru a díky tomu mají i příznivý vliv na vyprazdňování. Zařadte do jídelníčku „živý“ bílý jogurt, kefír, acido apod.

Šaratice

Tato minerální voda je vyhlášená svými projímavými účinky. Nemálo vtipů kolovalo o jejím umění. A tak zkuste vypít skleničku.

Co jste možná nevěděli

Více než častost vyprazdňování je důležitá pravidelnost a bezbolestnost. Po stolici máte mít pocit úlevy. V případě zácpy tomu tak obvykle není.

PŘÍČINY

- zácpa může být onemocněním sama o sobě
- jindy je příznakem přidružených nemocí
- tzv. zácpa sekundární se objevuje například při hořečnatých stavech, dehydrataci, poranění míchy atd.
- zácpa se někdy objevuje při nedostatečné funkci štítné žlázy
- provází také některá gynekologická onemocnění
- může nás postihnout při zánětu močových cest
- zácpu způsobují i některé léky

Co jste možná nevěděli

*Setkali jste se někdy s názvem **habituační zácpa**?*

Je to zácpa návyková, která je považována za civilizační chorobu. Vyskytuje se totiž výhradně u vyspělé populace. Touto formou trpí převážně ženy. Jednou z příčin je potlačování stolice, například když nemáme vhodnou příležitost odejít na velkou na toaletu. Stojí za tím stud, nedostatek času i pohodlí. Ne každý si dokáže ulevit třeba na veřejných záchodcích.

Druhou příčinou mohou být civilizační neduhy, kdy jíme stravu s minimem vlákniny, málo se pohybujeme, málo pijeme a potrava nemá dostatečný objem.

První pomoc

Nezabraly vám babské rady? Pak můžete vyzkoušet některé z šetrných projímadel. K dostání jsou v podobě čajů, čípků, kapek nebo tablet. Nikdy ale nepřekračujte doporučení uvedené v příbalovém letáku.

Projímadla ale užívejte v případě jednorázové zácpy. Pokud trpíte její chronickou podobou, neměli byste si na projímadla zvykat, protože byste si jinak mohli poškodit střevní sliznici, ale také by vaše střeva z pohodlně a bez projímadla by se těžko vyprazdňovala.



chcete orientovat podle nějaké tabulky, která udává normální četnost stolice u miminek, pak je to poměrně nejasný pojem:

- U kojeneho dítěte se objevuje stolice i 6 x denně, ale také jednou za dva týdny.
- U nekojeného dítěte pak 1 až 2x denně, ale také jen třikrát týdně.

Pokud miminko nemá stolicí déle než tři dny a k tomu je příliš tuhá, děťátko tlačí naprázdno a má bolesti, nebo vše výše zmíněné provází stolicí, i když její frekvence častější, pak se poraďte s lékařem.

U děg může stát za zácpou nevhodné složení jídelníčku, ale i stres. Takovými stresovými body může být nástup do školky či do školy. Dokonce se setkáváme se zácpou, která se spojuje s obdobím dětského vzdoru – v období mezi druhým a pátým rokem.

Co pomůže? Pokud kojíte, pak byste měla upravit svůj jídelníček. V případě nekojených dětí a dětí starších pak upravit jídelníček dítěte, přidat na tekutinách a snažit se ho rozhybat pohybem. Pomoci mohou také probiotika, která mají vliv na střevní mikroflóru. Najdete je v kvašených potravinách, kysaných mléčných produktech nebo případně v podobě doplňků stravy.

TĚHOTNÉ

Těhotenství je samo o sobě zátěžové období. Právě zácpa je jednou z nepříjemných situací, s nimiž se běžně setkáváme. Způsobují ji hormony, ale také zvětšující se děloha. Zpomaluje se pohyb střev, a tak jejich obsah nemůže tak dobře odcházet z těla. Stolice je tužší.

SENIORŮ

Omílaným problémem je zácpa u seniorů. Ve vyšším věku se snižuje pohyblivost, ale také na sobě často seniori šetří a skladba jejich jídelníčku není ideální. Také nemívají takový pocit žízně, a tak zapomínají pít. Užívají mnoho léků, které také mohou narušit vyprazdňování.

Text: Michala Jendruchová,
foto: Shutterstock.com

Co vás čeká u lékaře

Není třeba se bát svěřit svému lékaři. On s vámi rozebere vaši anamnézu, bude se ptát, jak dlouho přetrvávají vaše obtíže, zda se k zácpě přidávají další nemoci, jako jsou křeče, krev či zvracení. Bude ho zajímat i vaše genetická zátěž, tedy rodinná anamnéza. Samozřejmě jsou otázky ohledně vašeho životního stylu, stravy, pohybu atd., dále léčiva, která užíváte.

Následně vás vyšetří. Prohmatá břicho, může udělat ultrazvuk a prohlédne i váš konečník. Kromě toho vás čekají odběry krve, případně irigoskopie, tedy speciální vyšetření tlustého střeva, nebo rovnou kolonoskopie, tedy vyšetření tlustého střeva pomocí kamery.

Léčba

Léčba se odvíjí od výsledků vyšetření. Pokud se vyloučí vážné zdravotní problémy a nenajde se příčina, pravděpodobně vám doporučí:

- Úpravu životosprávy

- Pravidelnou snahu o vylučování
- Nepotlačovat nutkání na stolicí
- Potravu bohatou na vlákninu
- Dostatečný pitný režim

Věděla jste, že...?

Zácpa se často projevuje v létě, kdy hodně cestujeme? Stojí za ní změna prostředí, jiná strava i nepohodlí v neznámém prostředí a také narušení denního režimu.

KOJENCI

Jak nepříjemná dokáže být zácpa v případě dospělého, o tom se někdy v životě přesvědčil téměř každý z nás. Ještě větší potíže nastává, pokud se jedná o miminko. Tolik s nimi cítíme. Zvláště, když nedokážou říci, co jim schází, co je trápí, kde je bolí a jak silné mají bolesti. Vše nám sdělují pláčem.

Zkrátka ani miminkům se zácpa nevyhýbá. Naopak, bývá poměrně častá, hlavně v období, kdy začínáme zavádět příkrmy. Častěji na ni také trpí kojenci krmené umělým mlékem. Pokud se

SVĚT KOSTEK OLMOUC

Mezinárodní výstava LEGO® modelů

18. – 19. 11. 2023

Výstaviště Flora Olomouc | so 9 – 18 | ne 9 – 17



Výstaviště Flora Olomouc

KOSTEK.ORG



INZERCE

300 KORUN MĚSÍČNĚ NA ÚČET BEZ PRÁCE DÍKY O2 A AIR BANK

O2 a Air Bank patří díky skupině PPF do jedné rodiny a rozhodli se odměnit stávající i nové společné klienty. Staňte se součástí této rodiny i vy a nechte se potěšit krásnými 300 korunami měsíčně. Služby operátora a banky dnes využívá každý, tak proč nezískat dlouhodobou finanční odměnu za něco, co je už teď běžnou součástí našeho života? Stačí mít internet, mobilní tarif s vyúčtováním nebo televizi od O2, aktivně využívat svůj běžný účet u Air Bank a odměna 300 korun vám může na účtu přistát každý měsíc. A je jen na vás, jak s ní naložíte. Využít ji můžete třeba na nákup vysněného telefonu pod stromeček, a to včetně nejnovějšího iPhone 15.

Více informací na www.o2.cz/vanoco



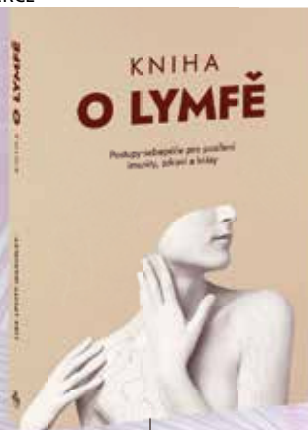
INZERCE

ANAG

cestykezdрави
by anag

KNIŽNÍ NOVINKY,
které vám ukáží cestu, jak posílit
zdraví a imunitu a jak žít spokojený
a naplněný život

Tyto publikace si můžete zakoupit na www.cestykezdрави.cz
nebo ve vybraných knihkupectvích po celé ČR.



296 stran, 439 Kč

280 stran, 349 Kč







Začíná epidemie bolestí zad

Bolesti zad velmi často označované jako vertebrogenní algický syndrom jsou jedním z nejčastějších důvodů návštěvy lékaře. Jsou rovněž nejčastější nebo druhou nejčastější příčinou pracovní neschopnosti lidí v produktivním věku a nejčastější příčinou omezení pohybové aktivity u lidí do 45 let věku.

PROČ NÁS BOLÍ ZÁDA?

Příčiny bolestí mohou být různé. Zpočátku se jedná o tzv. funkční změny, které nemají žádný korelát na zobrazovacích metodách.

Za funkční poruchy pohybového aparátu

(svaly tonické) nebo pro vykonávání určitého pohybu a práce (svaly fázické). Díky sedavému způsobu života a nedostatečným fyziologickým pohybovým aktivitám používáme svaly v nesprávných funkcích. Vznikají tím na

ně instruují zájemce, jak optimalizovat pohyb v nejrůznějších běžných a zátěžových situacích.

DLOUHODOBÝM PŘETĚŽOVÁNÍM SI MŮŽEME PŘIVODIT TRVALÁ POŠKOZENÍ

„Pokud dlouhodobě přetěžujeme pohybový aparát, dochází postupně i ke změnám strukturálním – objevují se degenerativní změny meziobratlových plotének, vazů a kloubů,“ upozorňuje MUDr. Yvona Angerová, Ph.D., MBA, primářka Kliniky rehabilitačního lékařství VFN v Praze a 1. LF UK.

Mezi nejčastější strukturální změny, které jsou viditelné na zobrazovacích metodách – např. na RTG snímku patří:

- **Spondylóza** – je degenerativní onemocnění postihující meziobratlové prostory včetně meziobratlových plotének. Příčinou je ztráta tekutiny z meziobratlové ploténky a její postupná degenerace a snížení. Tímto mechanismem se okolní vazy relativně prodlužují a vzniká nestabilita. Na to reaguje organismus pokusem o stabilizaci postiženého segmentu tvorbou kostních „nárůstků“ (osteofytů). Může dojít až k přemostění poškozené ploténky osteofyty. Spondylózu má v 65 letech 90 % mužů.
- **Spondylarthróza** – degenerativní změny mezi drobnými klouby páteře.
- **Diskopatie** – onemocnění meziobratlové ploténky. Degenerace ploténky může vést až k jejímu výhřezu (herniaci, protrusi, prolapsu). Degenerované hmoty mohou dráždit a utlačovat nervový kořen, který prochází otvory po straně jednotlivých obratlů. Při těchto změnách se objevuje kořenové dráždění (kořenový syndrom).

Kořenový syndrom se projevuje bolestí, která vyzařuje z postižené oblasti nejčastěji do horní nebo dolní končetiny v anatomicky definované oblasti. Spolu s bolestí se mohou objevovat i poruchy citlivosti (snížení eventuálně zvýšení), brnění, mravenčení, trnutí. Může způsobit i výrazné oslabení zásobovaných svalů a těžkou poruchu hybnosti končetiny.

Další strukturální změny páteře mohou



rátu jsou označovány poruchy funkce kloubů, svalů a ostatních měkkých tkání, u kterých není primárním důvodem projevu onemocnění organická, strukturální příčina. „Tyto obtíže se nejčastěji projevují bolestí pohybového aparátu. Pokud jsou tyto změny v oblasti obličej, krku a horní hrudní páteře, ale i ve vzdálenějších oblastech, mohou se projevovat i bolestmi hlavy,“ popisuje MUDr. Yvona Angerová, Ph.D., MBA, primářka Kliniky rehabilitačního lékařství VFN v Praze a 1. LF UK.

Funkční porucha je především projevem chybné řídicí funkce (programování). Funkční poruchy pohybového aparátu se nejzřetelněji projevují ve třech vzájemně propojených úrovních:

- a. v oblasti funkce svalů – svalová nerovnováha (dysbalance);
- b. v oblasti centrální regulace – poruchy pohybových stereotypů;
- c. v oblasti funkce kloubů – změny kloubní pohyblivosti (omezení hybnosti nebo hypermobilita).

Jednotlivé svaly jsou původně určeny buď pro udržování vzpřímené polohy

jedné straně nadměrně silné a zkrácené svalové skupiny a na straně druhé svalové skupiny nadměrně oslabené. Omezená hybnost, jednostranné zatížení a psychické napětí jsou nejčastěji uváděné příčiny nežádoucích funkčních změn svalového systému.

Dlouhodobě trvající poruchy funkce pohybového aparátu bývají často příčinou bolestí a při delším trvání způsobují prokazatelné morfologické (strukturální) změny, které dále komplikují centrální řízení.

CO DĚLÁME ŠPATNĚ...

Mezi nejčastější příčiny funkčních poruch patří nesprávné provádění základních každodenních činností – lež, vstávání, sed, postavování, stoj, chůze, činnosti spojené s předklony, zvedání, přenášení, tlačení a tahání předmětů. Velmi dobrým prostředkem k předcházení funkčních poruch eventuálně k jejich korekci jsou tzv. „školy zad“. odborníci z řad lékařů a fyzioterapeutů se v rámci těchto konceptů snaží vysvětlit příčiny a podstatu bolesti, která souvisí s funkcí pohybového aparátu. Součas-

UNAVTE ÚNAVU

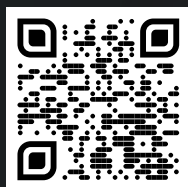
Třeba pomocí bioaktivního hořčíku, který jsme namíchali hned ze třech špičkově vstřebatelných forem (bisglycinát, taurát, treonát), osvěžili vitamínem B6 a vyšperkovali standardizovaným extraktem vzácného šafránu. Lépe tak odoláte každodennímu stresu, zachováte si chladnou hlavu i úsměv na tváři.

Klidné Vánoce.



NOVĚ I VE
VYBRANÝCH
PRODEJNÁCH DM

NEBO NA www.nustore.cz



INZERCE

VALETOL® LÉK NA BOLEST

- > hlavy
- > zad v křížové oblasti
- > při menstruaci



VALETOL®

12 tablet / 24 tablet

Lék na bolest hlavy,
zad v křížové oblasti
a při menstruaci.

LÉK OBSAHUJE KOMBINACI 3 LÉČIVÝCH LÁTEK:

- **propyfenazon** - tlumí bolest, snižuje horečku a působí protizánětlivě
- **paracetamol** - tlumí bolest a snižuje horečku
- **kofein** - zesiluje účinky obou léčivých látek



Valetol® 300 mg/150 mg/50 mg tablety. Ke krátkodobé léčbě bolesti hlavy (včetně migrény), zubů, při bolesti zad v křížové oblasti, bolesti po operacích, při bolesti doprovázející nachlazení a při bolestivé menstruaci. Volně prodejný lék k vnitřnímu užití. Pro dospělé a dospívající od 15 let. Nepodává se v těhotenství a během kojení.

Před použitím si přečtěte příbalovou informaci a poraďte se se svým lékařem nebo lékárníkem.

Datum výroby materiálu: 11/2023. Kód materiálu: CZ-VALETOL-2023-27_inzerce 210x148.

být způsobeny mnohem závažnějšími poruchami – záněty, nádory, osteoporózou nebo revmatologickými onemocněními (např. ankylozující spondylitidou) atd.

Pro rozlišení oblastí, ve které se obtíže objevují, používáme často tyto názvy:

- **Cervikokraniální syndrom** – komplex bolestí, které mají příčinu v oblasti krční páteře a vyzařují do hlavy
- **Cervikobrachiální syndrom** – komplex bolestí, které mají příčinu v oblasti krční páteře a vyzařují do paží
- **Lumbago** – bolest v bederní oblasti bez vyzařování do končetin
- **Lumboischiadický syndrom** – bolest v bederní oblasti s vyzařováním do končetin

Zobrazovací metody nám pomáhají zjistit příčiny bolestí. V žádném případě však neplatí, že tíže degenerativních změn souvisí se subjektivními obtížemi pacientů,“ uvádí MUDr. Yvona Angerová, Ph.D., MBA, primářka Kliniky rehabilitačního lékařství Všeobecné fakultní nemocnice v Praze a 1. LF UK a doplňuje: „Jsou lidé, kteří mají velmi těžké degenerativní změny, ale přitom nemají žádné bolesti nebo jim nevěnují žádnou pozornost. Naopak jsou lidé, kteří trpí velkými obtížemi, ale jejich strukturální změny jsou velmi malé.“ Degenerativní změny jsou ve středním věku přítomny u většiny populace (70–90 %), ale jen u 5–10 % vedou k chronickému onemocnění. Dosud nemáme zcela jasno, proč tomu tak je. Víme ale, že velkou roli hraje psychické nastavení jednotlivců a psychosociální faktory (deprese, úzkost, emoční poruchy, nejistota). Řada lidí řeší svoje psychosociální problémy právě nevědomým „únikem“ do nemoci.

DESATERO PRO PREVENCI PORUCH PÁTEŘE

1. Aktivně se pohybujte a cvičte.
2. Udržujte páteř co nejvíce ve vzpřímené poloze.
3. Nepřetěžujte jednotlivé části páteře.
4. Nenoste těžká břemena.
5. Dodržujte zásady správného zve-

dání a přenašení břemen.

6. Dodržujte zásady správného sezení.
7. Měňte v průběhu dne pracovní pozice.
8. Provozujte sporty zatěžující symetricky obě poloviny těla – plavání, lezení, jízda na kole...
9. Neprostydněte.
10. Včas vyhledejte odbornou pomoc a zkonzultujte obtíže, poradte se o vhodné pohybové aktivitě.

RIZIKOVÉ SITUACE, KTERÉ MOHOU VÉST K PŘETÍŽENÍ POHYBOVÉHO APARÁTU

- **Dlouhé cestování v dopravních prostředcích (auto, autobus, letadlo)**

V průběhu cesty je nutné dělat přestávky, měnit polohu, protahovat končetiny, záda. Pozor na usnutí vsedě v nesprávné poloze. Pro stabilizaci krku jsou vhodné tvarované polštářky. Pokud se již někdo léčil pro bolesti krční nebo bederní páteře, je vhodné pro dlouhodobé cestování zpevnění měkkým krčním límcem nebo bederním pásem.

- **Chůze o 1 nebo 2 berlích či holech po úrazech či operacích pohybového aparátu**

Před plánovanou operací, která bude vyžadovat používání holí či berlí je vhodné vyzkoušet si chůzi již před operací, uvědomit si správné držení těla, naučit se správně držet hole či berle.

„I když je pacientovi dovoleno odložit hole a začít chodit bez nich, měl by se přesvědčit, že je schopen symetricky zatěžovat obě končetiny,“ vysvětluje

MUDr. Yvona Angerová, Ph.D., MBA, primářka Kliniky rehabilitačního lékařství VFN v Praze a 1. LF UK. Někdy se zdá, že chůze je již bez problémů, ale při stožení na dvou osobních vahách (každou končetinou na jedné) se zjistí výrazná asymetrie zátěže. Pokud se tato asymetrie neodstraní, zautomatizuje se špatný stereotyp a s odstupem několika let se mohou objevit problémy, které souvisejí s asymetrií zátěže.

- **Nárazové aktivní sportování**

Řada lidí má dlouhodobě velmi nízkou sportovní aktivitu. Jsou zvyklí dlouhodobě sedět v nesprávné pozici v práci, domů odjedou autem a opět se posadí k počítači nebo si lehnou u televize. Najednou se rozhodnou, že budou dělat něco pro své zdraví a vypraví se do posilovny. Bez kontroly odborníkem si vyberou cvičení, která považují za dobrá a intenzivně se pustí do práce. Po několika dnech až týdnech přicházejí s velkými bolestmi pohybového aparátu. Příčinou bývá posilování špatných pohybových stereotypů. Zkrácené a přetěžované svaly jsou ještě více přetěžovány, naopak svaly, které nejsou zapojovány do běžných pohybů, ještě více ochabují.

- **Dlouhodobý stres**

Člověk má ve stresu tendence k flekčnímu držení trupu, strnulému držení končetin. Je celkově napjatý a přetěžuje některé svalové skupiny. Řešením je pravidelná relaxace.

Foto: Shutterstock.com







Předvánoční úklid

Kdy začít s vánočním úklidem? A co všechno byste měla do Štědrého dne vůbec stihnout, abyste si svátky užila s čistou hlavou? Vytvořte si šikovný harmonogram, se kterým vám práce půjde pěkně od ruky a budete mít jistotu, že jste nic nevynechala.



VAŠE PŘEDSTAVA O VÁNOČNÍM DOMOVU

Jak vypadá dokonale uklizený domov podle vaší tchyně nebo podle lifestylových profilů na instagramu je jedna věc. Jak si vánoční domov představuje-



te vy sami, to už je věc druhá. Zkuste se na chvíli zastavit, zasněte se a vytvořte si v myšlenkách svou idylku. Toužíte mít celý byt vypucovaný do puntíku? Chcete kromě patnácti druhů cukroví upéct i dvě vánočky a vyrobit si domácí vaječný likér? Pak směle do toho.

A co když pro vás není pro prioritou mít umytá všechna okna a nechce se vám do pečení žádného cukroví? I tehle přístup je v pořádku. Proto se do ničeho nenuťte jen proto, že se to od vás očekává. Neumytých oken si vánoční hosté nejspíš ani nevšimnou a pár kousků lineckého, kokosek či vosích hnízd zase snadno koupíte v pekařství. Nebo vám je donese návštěva.

KDYŽ ÚKLID, TAK SYSTEMATICKÝ

Není nic horšího než zběsile pobíhat po bytě, udělat tohle a pak zas to, a ve finále zjistit, že jste zapomněla na to nejdůležitější. Zkuste si naopak celý předvánoční úklid předem naplánovat a vytvořte si seznam, ať už v Excelu, nebo na kus papíru, v němž si můžete jednotlivé úkoly odškrtnout. Práci vám

také usnadní to, když do poklizení zapojíte i další členy domácnosti – manžel jistě zvládne pověsit vyprané záclony, větší děti si zase mohou samy poklidit v pokojíčku apod.

Jak může vypadat váš seznam?

Celá domácnost: umýt okna, vyprat záclony a závěsy/omýt žaluzie, otřít dveře a kliky, očistit vypínače, utřít prach, vyčistit podlahu

- Chodba: vyčistit sezónní boty a oblečení, protřít komodu, omýt botník
- Obývací pokoj: vyprat deku a povlaky na polštáře, protřít věci na policích, ve skříňkách a v šuplících
- Kuchyň: pečlivě umýt kuchyňskou linku, odmrazit mrazák, umýt a protřít ledničku (vyhodit prošlé potraviny), pečlivě vyčistit digestoř, sporák a vnitřek trouby, projít spíž/komoru s potravinami (opět vyhodit to, co je prošlé či zkažené)
- Ložnice/dětský pokoj: převléknout povlečení, vysát prach pod postelí, udělat pořádek na komodách a nočním stolku, protřít šatník (nepotřebné oblečení prodat/darovat), v dětském pokoji protřít hračky
- Koupelna: důkladně umýt vanu/sprchový kout, umyvadlo a toaletu, umýt obklady a dlažbu, očistit koupelnový nábytek, vyčistit pračku

POSTUPNĚ, ANEB „VŠECHNO NAJEDNOU“?

Co se týče časové organizace, máte v podstatě dvě možnosti. Budto celý úklid zvládnete v kratším čase (a ideálně s nějakou výpomocí), anebo si všechny úkoly rozložíte do delšího časového období. Pokud se však rozhodnete pro druhou variantu, ušetříte si spoustu nervů a v posledních dnech před Vánoce už vás budou čekat jen drobnosti.

K úklidu kromě víkendu můžete využít i běžné pracovní dny. Jeden den po práci můžete sundat a vyprat záclony, další den můžete protřít botník v předstíni. Konkrétní úkoly si vždy vybírejte podle toho, kolik máte času. Budete-li mít volnou půlku odpoledne, klidně se dejte do třídění šatníku. Pokud ale víte, že si na úklid můžete vyhradit jen pár minut, protříděte pouze šuplíky s ponožkami a spodním prádlem.

Bez čeho se úklid neobejde

Pořádný předvánoční úklid jen stěží zvládnete bez praktických pomocníků. Kromě čisté vody budete určitě potřebovat:

- vysavač/koště a mop
- věští kbelík, nebo raději hned dva
- hadříky, houbičky, drátěnku
- kartáč a malý kartáček (např. na spáry)
- prachovku, leštěnku a měkký hadřík
- papírové utěrky
- čisticí prostředky – univerzální čisticí, saponát na nádobí, čistič na trouby, ocet, jedlou sodu a kyselinu citronovou
- sáčky na odpadky
- štafle, židli nebo stoličku
- ochranné pomůcky (např. gumové rukavice)

TAKTIKA ODSHORA DOLŮ A ZE VNITŘ VEN

Záleží na vás, zda vezmete jednu místnost po druhé, nebo se vždy zaměříte na jednu konkrétní činnost, např. vyčistíte celý byt. Co vám ale v každém případě usnadní práci, je taktika „odshora dolů a zevnitř ven“. V čem přesně spočívá? Jednoduše v tom, že nejvyšší místa mají při úklidu přednost. Nejprve tedy očistíte od prachu horní policičky, pak postupujete k těm níž a na závěr pak vyčistíte podlahu. Stejně také je

ROBO MOP

**BAVTE SE!
Kdekoliv
vás napadne :)**



Nezapomeňte také na
BISTROL - oblíbený čisticí
prostředek na podlahy

ROBOMOP NOVÝ RODINNÝ PŘÍTEL

Novinka na trhu a absolutní špička mezi čisticími přípravky do robotických vysavačů a vysavačů s mopem.

Nejen, že perfektně vyčistí všechny pevné podlahové povrchy, ale také nádherně provoní Vaši domácnost.

www.druchema.cz
www.facebook.com/Druchema



dobré nejprve vyprázdnit šuplíky a police, umýt vnitřní prostory, a teprve potom omýt nábytek i zvenčí.

KOUPELNA JE TROCHU STRAŠÁK

V téhle místnůstce si během předvánočního úklidu pobudete asi nejdéle. Omýt veškeré obklady spolu se zašlými spárami vyžaduje dost trpělivosti, ale výsledek bude stát za to. Velmi nápomocný vám při tom bude obyčejný kvasný ocet, který jako bonus dodá kachličkám lesk. Dále proberte všechny poličky, šuplíky i kosmetickou výstavku na okraji vanu a vyhodte vše, co je prázdné či prošlé. Předložku před umyvadlem a vanou hodte do pračky a při čištění záchodu se zaměřte hlavně na okraj mísy, kde se drží nevíce vodního kamene i bakterií

JAK UKLIDIT V LOŽNICI

Jakmile z postelí sundáte povlečení a dáte ho vyprat, vrhněte se také na matrace. Ty pečlivě vyluxujte ze všech strach, poté otevřete okno a nechte místnost alespoň hodinku provětrat. V mezičase se můžete vrhnout na očistění postelového rámu a odklizení nepotřebných předmětů z nočního stolku. Setřete prach na všech vyvýšených místech, jako je lustr, skříně, kliky na dveřích apod. a úplně nakonec si nechte vytřetí podlahy.

GENERÁLKA V DĚTSKÉM POKOJI

Úklid dětského pokoje bude v mnohém podobný s ložnicí rodičů. Jen s tím rozdílem, že vás čeká ještě třídění hraček. Pár dnů před Štědrým dnem je ta optimální doba pro protřídění hraček. Dejte stranou ty, s nimiž už si dítě nehraje, abyste udělali místo pro nové, které přinese Ježíšek. Projděte opravdu pečlivě všechny šuplíky, skříně, krabice, ale i prostory pod postelí, protože právě tady mnohdy najdete hračky, které už dítě dávno obřečelo jako ztracené.

CO NEVYNECHAT V OBÝVÁKU

Začněte třeba tím, že srovnáte knihy, časopisy i další věci v knihovně, na poličkách a v zásuvkách. Uklidte podzim-



ní dekorace a nahradte je zimními, pečlivě otřete všechno od prachu a pak se vrhněte na textilie. Důkladně vyčistěte sedačku i koberce, dejte vyprat závěsy a záclony, a teprve až v závěru se opět vrhněte na podlahu. Máte-li sedačku z koženky, bude vám stačit čistá voda, u kožené volte speciální přípravky na kůži a u čalounění vsadte v ideálním případě na suché pěnové čištění.

A ŠUP DO KUCHYNĚ

Poklizení v kuchyni je vhodné nechat si až na dobu, kdy budete mít upečené všechno cukroví. V první řadě vyčistěte troubu a sporák, poté omyjte pracovní plochu a spolu s ní i veškeré poličky, jídelní stůl a židle. Poté přijde asi ta nejméně oblíbená část – vytřídění spiže. Vyhodte vše, co je prošlé, zkontrolujte, zda se někde neusídlili moli a ve finále nezapomeňte ani na vymytí ledničky. K tomu můžete použít speciální prostředky, které neutralizují pachy, ale úplně stejnou službu odvede i obyčejná octová voda.

NA SKOK DO GARÁŽE

Bydlíte-li v rodinném domě, ruku na srdce – kdy jste naposledy provedli generální úklid v v garáži? Pokud s ním už nějaké ten pátek otálíte, pak je právě teď vhodná doba to napravit. Hned v úvodu proberte a roztřídte věci, které se vám tu nahromadily. Vsadíme se, že je tu spousta takových, které už nejspíš dávno nepotřebujete a jen tu zabírají místo. Třeba nevкусné svatební dary v podobě porcelánových sošek, potrhavého papírového draka nebo rozbitých vánočních ozdob. No a vaši pozornost si určitě zaslouží i garážová vrata, stejně jako podlaha. Objevíte-li na nich nějaké nevídané skvrny, pak je neváhejte pomocí vhodného čističe odstranit.

TEĎ JEŠTĚ PŘEDSÍŇ

Úklid předsíně už je tak trochu za odměnu, protože vám nezabere mnoho času. Jako první vytrídíte sezónní věci a všechny bundy a boty, které teď přes zimu nebudete nosit, uložte do krabic. Poté pečlivě projděte všechny police, skřínky a šuplíky, udělejte v nich pořádek, a setřete z nich prach. Pokud jste to doteď neudělali, vytáhněte z úkrytu odkapávač na boty. Uvidíte, že ho opravdu oceníte v momentě, kdy se 24.

prosince vrátíte z odpolední procházky, protože vám díky tomu odpadnou starosti s vytíráním podlahy. A to je něco, co těsně před přípravou štědrovečerní večeře řešit opravdu nechcete.

POSLEDNÍ CHVILKY PŘED VÁNOCI

Už jste „sfoukli“ veškeré úkoly ze seznamu? Pak vám upřímně gratulujeme. Teď už jen zbývá doladit poslední detaily a můžete si (na chvíli) dát nohy nahoru. Vypraný a vyžehlený textil, jako jsou závěsy či povlaky na polštářky, rozmístěte zpět na jejich původní místa. Rozmístěte po bytě vánoční dekorace jako věnec, světelné řetězy apod., zapněte difuzér a přidejte do něj svou oblíbenou vánoční vůni. Teď už jen zbývá si trochu odpočinout a těšit se na ježíška.

ZÁZEMÍ PRO RODINU I HOSTY

Vánoční svátky jsou plné setkávání s blízkou i širší rodinou a přáteli. A právě proto, že k vám domů přijdou hosté, je dobré na to myslet už předem. Mějte tedy v zásobě dostatek vypraných ručníků, toaletního papíru či mýdla, a budou-li u vás návštěvníci spát, pak nezapomeňte ani na čisté, vyprané povlečení. Před příchodem hostů pak ještě rychle zkontrolujte, zda jste vynesli odpad, aby bylo kam ukládat ten nový, a jestli na sušáku v obývací nevisí prádlo – přeci jen, vaše spodní prádlo není něčím, co musí každý hned po příchodu vidět.

Text: Zuzana Holmanová,

foto: Shutterstock.com



Dar pro vaše miminko na celý život – pupečnicková krev

Blíží se příchod miminka na svět a rodina se ptá, co nadělit vašemu děťátku jako dárek do kolébky? Využijte příležitosti moderní medicíny a dopřejte svému dítěti dárek na celý život – uložení pupečnickové krve. Pupečnicková krev obsahuje buňky s jedinečnými vlastnostmi, které nejsou ovlivněny stárnutím, a může být využita pro léčbu kdykoliv v průběhu života.

Pupečnicková krev je krev miminka, která zůstává po narození dítěte a po přestřížení pupečnicku v placentě a pupeční šňůře. Výjimečná je tím, že obsahuje vzácné krvetvorné kmenové buňky, které jsou mladé a nezatížené získanými onemocněními, léčbou či procesem stárnutí. Krev se uchovává v parách tekutého dusíku. Samotný odběr je naprosto bezbolestný a v okamžiku narození dítěte jej ani nepostřehnete.

Pupečnickovou krev je potom možné použít při různých typech onemocnění, a to nejen v dětském věku, ale také v dospělosti. S věkem pravděpodobnost jejího využití roste, protože se zvyšuje výskyt onemocnění, při kterých se využívají k léčbě vlastní krvetvorné kmenové buňky.

Krev může využít i sourozenec miminka

Pupečnicková krev může být v případě shody použita také na léčbu nemocného sourozence. V porovnání s podáním krvetvorných buněk od cizího dárce mají sourozenecké transplantace lepší výsledky a nižší riziko závažných komplikací po transplantaci. Pokud je starší sourozenec nemocný a maminka právě těhotná, lékaři mohou doporučit odběr pupečnickové krve právě pro vaše starší dítě. V takovém případě neplatíte žádné náklady za odběr ani uskladnění.

Proč Cord Blood Center?

Cord Blood Center má na svém kontě nejen úspěšné příběhy léčby ze Slovenska, Rumunska nebo Maďarska, ale také vydání téměř tři sta jednotek pupečnickové krve pro léčbu pacientů ve světě. Podařilo se tak pomoci například pacientům v USA, Holandsku, Německu nebo v České republice.

Možnost uchování buněk z pupečnickové krve si přináší na svět každý novorozenec. Rozhodnutí uchovat tento vzácný zdroj buněk na léčbu je na Vás – na rodičích...

Na bezplatné infolince 800 900 138 se můžete:

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

VATOVÉ TYČINKY: MALÝ PRODUKT S VELKÝM ÚČINKEM PRO TVŮJ KAŽDODENNÍ ŽIVOT!

Osvěž svůj život s vatovými tyčinkami! Využij je pro precizní líčení, detailní úpravu nehtů nebo jako rychlého pomocníka pro úklidu špatně dostupných nebo malých prostor. Využiješ je i při kreativním tvoření s dětmi – třeba pro výrobu lebky na Halloween.

Malý produkt, velké možnosti pro každodenní péči.



ALPA gel hřebíček

ALPA gel hřebíček je kromě klasických éterických olejů typických pro francovkové výrobky je obohacen hřebíčkovou silicí. Hřebíček má dezinfekční, antimikrobiální a mírně znecitlivující účinky a proto je vhodný k utlumení svalových a revmatických bolestí, má výrazné regenerační účinky. www.alpa.cz



MAGNESIUM + ŠAFRÁN CHELÁT NUPREME

Na formě magnesia záleží. Česká značka Nupreme vyvinula doplněk stravy se třemi druhy chelátů hořčičku, jež mají skvělou využitelnost a nezatěžují trávení. Bisglycinát pro regeneraci svalů a redukci stresu, treonát pro podporu kognitivních funkcí a zklidnění mysli, taurát pro podporu zdraví cév a kardiovaskulárního systému. Formulí navíc obohatila vitamínem B6 a extraktem ze šafránu. Pro pohodu vašeho těla i mysli.

www.nustore.cz

dostupné také
v prodejnách dm



Beggs®

USMĚVAVÁ NOVINKA MEZI VITAMÍNY

Beggs Kids Vitamin D3 400 IU Olive Oil je doplněk stravy pro děti na bázi olivového oleje. Vitamín D3 je potřebný pro normální růst a vývin kostí u dětí a přispívá ke správné funkci imunitního systému.



PARUSAN LONG HAIR – ŠAMPON VYVINUTÝ SPECIÁLNĚ PRO DLOUHÉ VLASY

Toužíte po dlouhé křtici dosahující až po lopatky, ale nemůžete se vysněné délky stále dočkat? A když už vám konečně vlasy dorostou, začnou se lámat, jsou celkově suché a prostě nevypadají dobře? Pro dlouhovlásky přichází nový šampon PARUSAN Long Hair, který si s těmito neduhy snadno poradí. Vyzkoušejte ho a dopřejte si pocit zdravých dlouhých vlasů.

Šampon PARUSAN Long Hair zvyšuje odolnost a elasticitu vlasů, intenzivně je hydratuje a regeneruje je po celé délce až ke konečkům. Za tyto blahodárné účinky může jeho jedinečná receptura obsahující hyaluron, biotin a keratin. Látky, díky kterým tento speciální šampon pro dlouhovlásky také podporuje přirozený růst vlasů, zanechává vlasy vláčné, lesklé a v nepolední řadě také usnadňuje jejich rozčesávání. Změnu pocítíte už po prvním ošetření šamponem PARUSAN Long Hair.



OBJEVTE SÍLU MORINGY

Hledáte přirozený způsob, jak posílit své zdraví a vitalitu? Nehledejte nic jiného než moringy! Tato pozoruhodná rostlina, často nazývaná "zázračný strom", je nutriční elektrárna, která obsahuje vitamíny a minerály, které zvyšují vaši pohodu.

1. Spousta vitamínů: Moringa je nabitá základními vitamíny, včetně vitamínu A, vitamínu C, vitamínu E a několika vitamínů B1, B2, B3 a B6.
2. Obrovské množství antioxidantů: Jako je quercetin, kyselina chlorogenová a beta-karoten. Antioxidanty pomáhají chránit vaše buňky před oxidačním stresem, snižují riziko chronických onemocnění – běžných nemocí i civilizačních a zpomalují naše stárnutí.
3. Minerály pro sílu: Tato superpotravina také poskytuje hojnost základních minerálů, jako je vápník, železo, hořčík a draslík.
4. Nálož bílkovin: Moringa je jedním ze vzácných rostlinných zdrojů, které obsahují všech devět esenciálních aminokyselin, což z ní činí vynikající rostlinnou bílkovinnou volbu pro vegetariány a vegany.
5. Zvyšuje energii: Cítíte se unavení? Moringa je známá svými přirozenými vlastnostmi zvyšujícími energii, které mohou pomoci bojovat proti únavě a zvýšit celkovou vitalitu.

s kódem MOJERODINA25 získáte 25% slevu



www.herbandme.cz

DOBRODRUŽNÉ DOPISY OD FELIXE

Plyšový zajiček objevuje naši modrou planetu

Kdyby Žofie s Felixem nevymysleli úplně nový tajný plán, nic z toho by se nestalo! Plyšový zajiček, který moc rád cestuje, jednoho dne odletěl ve vlastnoručně vyrobeném balónu. Tím pro něj začala dobrodružná cesta okolo naší krásné modré planety Země. Jen pár dní poté přišel Žofince první dopis...



Felix poslal Žofince dopis z Měsíce, Arktidy, z Karibiku, deštného pralesa a nakonec z australského kontinentu. Jeho líčení přírody a prostředí jsou nejen plná informací, ale i humoru a dobrodružství. Dopisy jsou vloženy v šesti pravých barevných obálkách. Zajiček se nakonec k Žofince vrátí a přiveze jí také jedno překvapení! Další napínavé dobrodružství plyšového zajička Felixe přináší dětem hravou formou spoustu zajímavostí o naší modré planetě a jeho dopisy jsou ideální motivací pro tzv. první čtení.



KŘÍŽOVKY PRO SENIORY NA KAŽDÝ DEN - BOX

Udržujte si bystrou mysl luštěním křížovek! V tomto dárkovém balení získáte čtyři sešity plné švédských křížovek, které Vám vydrží na opravdu dlouhou dobu. Velký formát a větší písmo usnadňují čtení i psaní, takže luštění bude pohodlné a jistě vám půjde samo.

PŘEŽÍT A ZAVODIT. JEDEN ROK ŠÉFA STÁJE F1

"Hodně se toho namluví o tom, pod jakým tlakem jsou fotbaloví trenéři. Věřte mi, to nic není. Tlak je, když sledujete, jak auto s vaším závodníkem naráží do bariéry v rychlosti 300 km/h a exploduje vám před očima..."



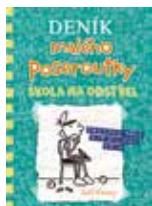
NEDOKONČENÝ PŘÍBĚH

Osmadvacetiletá Georgia Stantonová se po těžkém rozvodu vrací domů do Colorada, aby převzala dědictví po své prababičce, legendární autorce romantických příběhů. Ocitá se tváří v tvář Noahu Harrisonovi, mladému úspěšnému spisovateli, který má dokončit jediný prababiččin nedopsaný rukopis, příběh její životní lásky s Jamesonem Stantonem, pilotem z druhé světové války.

Přestože Noah je velmi přitažlivý a vzájemná chemie mezi ním a Georgiou je od první chvíle nepřehlédnutelná, zatrpklá Georgia mu nedůvěřuje a není si jistá, zda závěrečnou část babiččiny knihy dokáže napsat pravdivě a bez vlastních ambic. Jenže o překvapení v těchto dvou osudových příbězích mnoha konců není nouze...

DENÍK MALÉHO POSEROUTKY 18 - ŠKOLA NA ODSTŘEL

Agent: Greg Heffley. Mise: Zachránit školu!
Pro Grega Heffleyho zatím škola nebyla právě procházkou růžovým sadem. Když tedy hrozí uzavření rozpadající se budovy, nijak zvlášť ho to netrápí. Jenže pak se ukáže, že by mohl skončit v jiné škole než jeho nejlepší kamarád Rowley Jefferson, a to úplně mění situaci. Dokážou Greg a jeho spolužáci zachránit svoji starou školu dřív, než se její brány definitivně uzavrou? Nebo pro Grega začíná úplně nová životní kapitola?



KUCHAŘKA Z RYBÁŘSKÉ CHATY

Jednoduché a rychlé recepty na jídla z mořských ryb, inspirované chutěmi z celého světa a okořeněné krátkými příběhy z rybaření v Norsku. Kuchařka z rybářské chaty nabízí recepty na rychlou a snadnou přípravu mořských ryb a plodů moře. Recepty jsou tak jednoduché, že většinu z nich zvládnete uvařit na dvouvařiči. Kniha potěší kulináře, kteří by rádi zařadili ryby do jídelníčku častěji, ale také rybáře, kteří si v chatkách u moře chtějí uvařit svůj čerstvý úlovek. Recepty jsou doplněné fotografiemi a kořeněné krátkými příběhy z rybaření v Norsku. Dozvíte se například, která ryba bručí, co je rybí perla a jak zákeřná je oliheň.

MÁMINA KUCHAŘKA

Snadné a rychlé recepty

Snadné a rychlé recepty z dostupných surovin pro celou rodinu!
Polévka z pečeného květáku s kari, sekaná s červenou čočkou, špenátové muffiny s mozzarellou nebo cibulový quiche s tymiánem – už se vám sbíhají sliny? A co si dát nějaký dezert? Tiramisu z karamelových sušenek, křehké koláčky s tvarohovo-borůvkovou náplní nebo klasiku v podobě povidlových buchet? To je jen malá ochutnávka z receptů, které najdete v mé kuchařce. Všechny recepty jsou rychlé, snadné, z dostupných surovin a na většinu si pochutnáte společně celá rodina!



KUCHAŘKA PRO MÉHO SYNA

Po populární Kuchařce pro mého muže přichází autorka se základní kuchařkou pro mladé či začínající kuchaře. Kuchařka pro mého syna má za cíl přivést dospívající dítě do kuchyně i z jiných důvodů, než jsou zapečené tousty. Kniha nenásilnou a láskyplnou formou seznamuje kluky se základními postupy vaření, s vybavením kuchyně, snadnými osvědčenými recepty na polévky, hlavní jídla, saláty i dezerty. Čerpá především z italské, ale také francouzské, americké či asijské kuchyně a nezapomíná na stálice kuchyně české. Učí začínající kuchaře, jak mít z vaření a dobrého jídla radost, jak z přípravy jídla udělat zábavu, ale také jak mít v kuchyni čisto a pořádek.

AUTA - NA CESTÁCH

Burák s Bleskem se řítí napříč Amerikou!

Burákova sestra se vdává. To je skvělá zpráva! Burák je tím nadšený. O to víc, když jeho nejlepší kamarád Blesk McQueen nabídne, že pojede s ním. Oba přátelé se vydávají na velkou dobrodružnou cestu napříč Amerikou, kde na ně čeká spousta překvapení. Na cestách se totiž může stát cokoli...



**CHCI JEN TEBE
Zůstat, nebo jít?**

Eva má na první pohled spořádanou rodinu – dvě dcery, dvě vnoučata a muže, který ji před časem podvedl. Eva si není jistá, jestli mu někdy dokáže odpustit. Když se na scéně objeví Martin, charismatický doktor s neuspokojivým manželstvím, napadne jí, že by mohla manželovi oplácit stejnou mincí. Je to ale to, co opravdu chce? Má zahodit třicet let společného života?

Rodila bych pořád

S nadsázkou by se dalo říct, že známá moderátorka je superžena. Naplno se věnuje práci, mnoha dobročinným projektům i své velké rodině. Jen zapamatovat si, kdo má kdy narozeniny, je téměř nadlidský výkon. Přesto z mámy čtyř dětí srší neuvěřitelná energie.



Máte ráda Valentýna? Narážím na fakt, že jste se v tento den narodila.

Máte pravdu. Přitom jsem dlouho vůbec netušila, že nějaký Valentýn je. Později se buď zapomínalo na Valentýna nebo na moje narozeniny. Ale nevadí mi to. Máme velkou rodinu, milion dětí, spoustu přátel a od prosince do února se pořád jenom slaví. Završuju to právě Valentýnem. Takže když se oslavy stopnou, absolutně s tím nemám problém.

Valentýn je symbol lásky. Jste vy sama plodem velké lásky?

Já myslím, že určitě ano. Bez diskuze. Máma s tátou se brali dva roky před mým narozením. Byla jsem vymodlené dítě. Máma měla strach, že táta bude muset odjet domů do Súdánu a že otěhotnění pak bude problém. A nemýlila se, začalo období táto-vých příjezdů, odjezdů, nikdy nesplněných slibů.

Takže láska brzy vzala za své. Svého otce jste viděla do svých osmi let?

Ne ne, zdaleka ne. Já ho "viděla" jako malé mimino, pak jsme za ním s mámou jely v mých čtyřech letech do Sudánu, ale to byla de facto trochu delší dovolená. Potom za námi přijel on, když mi bylo sedm a pak až ve třiceti. Mezitím zavolal tak zhruba v sedmiletých intervalech...



Naplnilo se tedy, čeho se maminka bála?

Ono to ze začátku nebylo úplně jeho vinou. Skončil mu postgraduál. Do Súdánu odjel s tím, že si najde práci, připraví pro nás „půdu“, zázemí, a máma se se mnou k němu přestěhuje. To se ale neodehrálo. Táta přestal komunikovat. Objevil se z ničeho nic po roce. Práci neměl tam ani tady. Máma přišla znovu do jiného stavu a dělo se skoro totéž co před prvním odjezdem. Pak proběhla ta naše návštěva Sudánu, kdy jsem ale tátu prakticky neviděla, protože byl celý den v práci. Pak to šlo do „kopru“. No a z ničeho nic se objevil, když jsem byla v první třídě.

Jaký pro vás byl imaginární táta?

Měla jsem to jednodušší tím, že ačkoliv o něm mohla rodina říkat negativní věci, nedělali to. Neměla jsem ho tedy spojeného se špatnými poznámkami. Naopak. Tradovaly se humorné historky, jak zažíval vtipné kulturní střety.

Jaké bylo takové setkání po letech?

Pokud opominu tu prazvláštní návštěvu Sudánu s mámou, v těch sedmi letech, to pro mě byl naprostý šok. V té době jsem si ve škole procházela nelehkým obdobím. Zažívala jsem šikanu. Když se táta objevil, byl pro mě ožvlým ztělesněným důka-

zem toho, proč jsem jiná. Mohla jsem ukázat: vidíte, to je můj táta, proto jsem taková. Já jsem se v něm viděla.

Pro maminku muselo být náročné zůstat sama na dvě děti...

Bylo. A to jak finančně, protože táta mámě nedal nikdy ani korunu, tak i psychicky. Byla samoživitelka s dvěma černými dětmi v době komunismu. Pamatuju se, jak na ni nebo na nás někdy lidi na ulici křičeli tak hnusný věci. Naštěstí měla obrovské zastání v babičce a dědovi, kteří jí hrozně pomáhali, po všech stránkách.



Váš bývalý i současný partner jsou výrazně starší. Myslíte, že podvědomě hledáte zralé muže, protože vám v dětství chyběl mužský prvek?

Volkan není zas o tolik starší, jen o devět let:) Ale máte pravdu, jsem v tomto ohledu realistka. S Michalem (zpěvák Michael Kocáb, bývalý muž Lejly Abbasové, pozn.red.) jsme dokonce vtipkovali, že on je pan Higgins a já slečna Doolitlová. Každý si naplňuje nějaký model, který měl v dětství, nebo mu chyběl. Mně chyběl otec a mým jediným a výrazným mužským elementem byl můj děda...

Jaká jste vy sama máma?

Já mám samozřejmě často pocit, že nejhorší. Ale vážně. Snažím se udržovat řád. U nás je to navíc komplikované jazykovou bariérou. Volkan (turecký podnikatel a partner Lejly Abbasové, pozn.red.) nemluví česky a já jsem v roli překladatele. I když se to za roky společného života výrazně zlepšilo. Co se češtiny týče, tak „roste“ Volkan s dětmi. Mezi sebou mluvíme anglicky, on na děti turecky,

já česky. Dvanáctiletý David už velmi dobře mluví anglicky, tři mladší děti turecky rozumí prakticky všemu, ale odpovídají v češtině. Moje role je taková všeobíjající a vyčerpávající, aby všichni byli spokojeni a nikdo se necítil odstrčený. Navíc jsem manažerka kompletní domácnosti, protože díky absenci Volkanovy češtiny, musím obstarávat všechno já. Na druhou stranu Volkan zastane spoustu věcí, je plnohodnotná druhá máma, vypraví děti do školky, vaří, o všechno se dělíme. Jinak by to ani nešlo.

Turci milují kávu a ta pravá turecká se prý připravuje poměrně složitě...

To bývalo. Dnes už i džezva může být elektrická. My máme doma čtyři kávovary. Z toho jeden je právě ta elektrická džezva, do které potřebujete speciální kafe. Strašně špatně se u nás shání, dá se občas koupit přes internet. Já nejsem žádný velký milovník kafe, piju ho hlavně proto, aby mě nakoplo. Jsou to úplné smrťáky plné mléka. Pak si ho zase třeba čtrnáct dní nedám. Volkan je ze mě úplně nešťastný, protože k jeho milovanému kafi a k černému čaji nemám vůbec žádný vztah. On si první kávu vypije, když otevře oko, a poslední, když ho zavírá.

Muž u sporáku je sexy. Vaří vám tureckou kuchyni?

Vaří a vaří dobře. Naučil se to sám, z donucení, protože mu chybělo turecké jídlo, takže se učil z youtube. Někdy se sebou není spokojený, protože prý jeho jídlo chutná jinak, než by mělo, ale to já nepoznám a vážně mi chutná, jak vaří. Navíc Volkanova maminka je Kavkazka, mimochodem z kmene, jehož jazyk je už téměř mrtvý, takže vaří i jejich speciality a to je teprve pecka.

A co vy a vaření?

U nás je to specifické v tom, že každý jí něco jiného. Máme jen málo průsečíků, co jíme všichni.

Navíc já jsem typ, co vezme třeba čtyři recepty, zkompiluje je a vytvoří něco nového. Vařím ale nejčastěji českou nebo spíš dětskou klasiku... Jídlo, které chutná opravdu jen mně,



sní jen Volkan, a vždycky tak jedno, maximálně dvě další děti. Takže bych musela vařit tři různé pokrmy. Tohle mě hrozně vyčerpává. Když naposledy ti tři malí prskali, že jim něco nechutná, říkala jsem: „Peču na vás. Já vám udělám ten váš řízek.“ Děti moje kvěťáky a lilky prostě nezajímají. Ale ruku na srdce, koho v tomhle věku zajímaly...

Můžete si se svou štíhlou postavou dovolit českou klasiku? Nebo jste v jídelníčku striktní?

Je fakt, že hodně makám. Mám nákladní kolo, na kterém čtyřikrát týdně rozvážím děti do školky. Na kole jsem prakticky pořád. Taky aspoň třikrát, ideálně pětikrát týdně, cvičím power jógu. Jsem pořád v pohybu, i proto si hlídám proteiny, abych nepřicházela o svaly. Děti už vědí, co je v lednici moje, co nemají jíst, protože je to plné bílkovin a to pro jejich organismus není vhodné.

Zahřešíte si někdy?

To víte, že ano. Ale přiznám se, že nejsem moc na sladké. Dám si jednou za čas. U nás se ani moc nepeče. Špunti mají chutě po Volkanovi, ten na sladké je, takže dopřává i jim. David naopak moc sladké nejí, maximálně tak štrúdl nebo hořkou čokoládu, holt je čistě můj odchov... Já osobně spíš hřeším sýry nebo oříšky. Ty se neodepřu.

Tak to je zdravé hřešení. A jak jste na tom s tancem? Máte na něj vůbec jakožto bývalá tanečnice čas?

Ráda jsem tančila, dlouho jsem se tomu věnovala a tanec mi strašně chybí. Mívala jsem doby, kdy jsem na to ještě měla sílu. Zatáhla jsem závěsy, obula si boty a tančila klidně hodiny jen sama pro sebe. Tanec pro mě byl a je nejlepším relaxem.

Při cvičení jste prý ale potřebovala, aby na vás někdo řval...

To je fakt. Cvičila jsem intenzivní ae-



robní cvičení, kde do vás instruktoři buší, abyste ze sebe vydala maximum. Pomáhalo mi to. Ale čím jsem starší, tím víc potřebuju jógu a klid.

Co vám tedy kromě jógy navodí klid, pohladí po duši?

Jsem absolutní hltač audioknih. Tím, že pořád něco uklízím, peru, jezdím na kole a hýbu se, nemám čas si sednout a číst si. A tak mám obrovskou spotřebu audioknih. Jednu standardně dlouhou mám tak na týden. Je to pro mě únik z reality. Když se podaří pěkná audiokniha, strašně se na ni těším, tudíž vlastně i na ty úklidy a praní. Do toho mám většinou jednu knížku rozečtenou. Neposlouchám muziku, nemám moc času na filmy, což mě strašně mrzí, protože jsem byla vždycky strašný filmožrout, tak mám teď alespoň ty audioknihy.

Dokážete si tedy i se čtyřmi dětmi najít čas sama pro sebe?

Můj čas pro sebe je právě to cvičení, jízda na kole... Fakt se u toho relaxuju. Obecně "můj" čas přichází, když usnou děti a uklidíme dům, takže někdy kolem desáté, půl jedenácté večer. Dáme si pak s Volkanem

tak půl hodky, hodku, říkám tomu rozchod, abychom fakt byli jen sami se sebou, a pak se setkáváme a jsme spolu, řešíme domácnost, plánujeme... Odpadneme kolem půl jedné jedné a od půl sedmé zase kolotoč až do té jedné ráno...

Cítíte, že s každým dalším dítětem se proměňujete?

Jsem čím dál tím vyčerpanější. Jsou to ale spíš takové propady. Hodně se samozřejmě s každým dalším dítětem učím, jako matka se zklidňuji. Je zajímavé sledovat, jak je každé dítě úplně jiné, včetně těch našich dvojčat.

Vnímáte rozdíly mezi kluky a holčičkami?

Bez diskuze. Vidím obrovský rozdíl. Kluci jsou přeci jen vývojově trochu jinde než holky. Samozřejmě je každé dítě jiné, ale v obecné rovině jsou holky prostě pečlivější, přítomnější. Zajímavé je to u Iman, která má v sobě všechno z té holky, ale je totálně obouchaná třemi bráchy, navíc dvojčaty, která jsou prakticky stejně stará jako ona. Dokáže být daleko drsnější než kdejaký kluk. Nepřestává mě fascinovat nejstarší David, který je

v některých věcech naprostý flegmatik, teď přijel už dvakrát ze školy z Holešovic do Kbel v pantoflích, protože se prostě zapomněl přezout. Nebo až v lavici zjistí, že nemá tašku...

Jak je pro vás důležitá rodina nebo komunita? Je o vás známo, že podporujete komunitu Masajů.

Čím jsem starší, tím je pro mě rodina důležitější. Ale neméně důležité je i prostředí, v kterém se pohybuju, ve kterém žiju. Potřebuju ke klidu prostor, zeleno, přátelskou atmosféru. Kde jsou ty časy, kdy jsem chtěla bydlet v centru. Taky mi v jeden moment došlo, že se všichni moji nejbližší kamarádi rekrutují z prostředí "mé" neziskovky Asante Kenya. Jsou ale samozřejmě momenty, kdy jsem vyčerpaná a nepotřebuju nikoho a nic. V obecné rovině jsem ale hodně společenský člověk a navíc jsem si přála velkou rodinu.

V případě Masajů se momentálně snažíte vybavit porodní kliniku. Jak vzpomínáte na vlastní porody?

Poprvé jsem rodila v porodnici s porodní asistentkou, která mě provázela i těhotenstvím. Lékařka přišla až na

SBÍRKA

Lejla Abbasová je jednou z patronek sbírky pro porodní kliniku RedTribe Clinic v Keni. Na projekt lze přispívat prostřednictvím platformy Znesnaze21. Peníze půjdou na vybavení kliniky pro vertikální porody, zvýšení komfortu rodiček, personál proškolí jedna z nejlepších českých porodních asistentek. Sběrka s názvem Porodní rallye končí na konci prosince.



poslední hodinu. Uvažovala jsem o domácím porodu, ale otec Davida byl zásadně proti, což jsem i jakožto prvoroďačka chápala. Skoro tři hodiny jsem rodila Davidovu hlavičku, pořád se vracel, byla jsem už úplně vyčerpaná. Proto mi opakovaně nabízeli oxytocin, já jsem ho pokaždé odmítla. Ve finále se to ukázalo jako předvídatelné rozhodnutí, protože David měl omotanou šňůru kolem krku. Kdyby se porod uspil oxytocinem, pravděpodobně by se přiškrtl a porod by skončil císařským řezem. Tenkrát jsem si poprvé uvědomila, že může fungovat instinkt, intuice, jen dát prostor tělu, aby mohlo mluvit a vy poslouchat.

Další porod se odehrál v domácím prostředí. Tam také intuice nezklamala?

Víte, co bylo zajímavé? Pravidelně jsem docházela na kontroly do nemocnice a ve stejných intervalech za mnou docházela porodní asistentka. Přesně totéž, co ukázaly monitory v nemocnici, odhalila ona jen pomocí rukou a centimetru. Vlastně díky tomuto pravidelnému srovnávání jsem se definitivně rozhodla pro domácí porod. A díky porodu Iman bych rodila pořád. Taky neprobíhal lehce, přesto to byla taková pohoda. Nečekaně se u mě objevila moje sestra. Porodila jsem jí a Volkanovi doslova do rukou.

To muselo být opravdu intenzivní zážitek.

Bezesporu. Ale představte si, co následovalo. Porodila jsem někdy kolem sedmé večer, takže sestřin tehdejší přítel dovezl jídlo, šampaňské a slavilo se. Když odešli, já jsem vstala a uklidila jsem po nich. Druhý den jsme grilovali, přišli kamarádi, rodina a já jsem pobíhala okolo patnácti lidí, byla jsem úplně v pohodě. Všichni ze mě byli paf, ale já taky, říkala jsem si, jak je to možné. Zpětně jsem si uvědomila, že když v přírodě samice porodí, musí v prvních hodinách vynaložit veškerou sílu, aby ochránila své mladé, postarala se o svoje doupě, má v sobě obrovský nával hormonů. A to se vlastně dělo mně. Ale jen proto, že jsem měla naprosto přirozený porod, ve svém prostředí, dělala jsem vše, jak si řeklo tělo. Nebyla jsem vyčerpaná ani fyzicky, ani mentálně.

A co porod dvojčat?

Třetí porod byl předčasný, kluci se narodili o dva měsíce dřív. Poprvé jsem zažila, že mi děti v nemocnici hned odnesli. Půl hodiny po tom jsem ale už u nich seděla s rukama zabořenýma do inkubátorů, utekla jsem z porodního sálu. Pět týdnů jsem za nimi každý den jezdila do Podolí, snažila jsem se je rozkojit, denně jsem s nimi trávila šest hodin. Do toho doma roční holčička a David začal chodit do první třídy.

Z vašeho vyprávění je jasné, že se inspirujete Afrikou, kterou tolik podporujete. Kde se ve vás vzalo tak silné sociální citění?

Možná je to kompilace všeho možného. Navštěvovala jsem křesťanského Skauta, kde jsme byli vedeni k intenzivní dobrovolnické práci. Ale samořejmě mě k tomu vedla babička, máma. Někdy až trochu nezdravě. Nikam se nechodilo s prázdnýma rukama. Musíme být štedří. Musíme pomáhat, starat se o jiné. Co by si o nás druzí pomysleli?

Za charitu jste získala i ocenění. Co pro vás znamenají?

Je to hrozně milé. Upřímně mě těší, že si někdo mojí práce všimne, ale nejradši bych byla, kdyby ocenění přinesla potřebné peníze pro moje projekty. To by byl stav ideál.

Jezdíte i jinam než do Turecka a do Afriky?

Do třiceti let jsem cestovala po celém světě, ale teď svůj těžce vymanévrovaný čas v rámci rodiny trávím prací na projektech v Keni a zbytek podřizujeme dětem. Jsem ve stádiu, že bych jela kamkoliv jinam. Kamarádka byla teď tři týdny na Aljašce. Posílala fotky, bylo to nádherné, fascinující, vidět zase úplně jinou krásu, tu severskou náheru. Kdyby tam nebyla taková zima, hned jedu taky. Jenže já prostě potřebuju to teplo.

PŘEDPLATNÉ MOJE rodina a já

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

OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

JMÉNO A PŘÍJMENÍ:

ULICE:

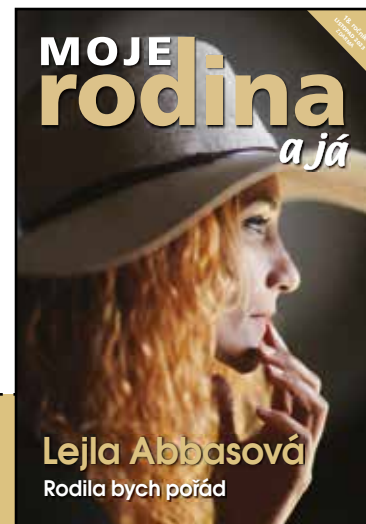
MĚSTO A PSČ:

E-MAIL: TELEFON:

VZDĚLÁNÍ: VĚK:

ZPŮSOB PLATBY: složenkou typu A (k vyzvednutí na každé poště)
bankovním převodem (na číslo účtu 24783935/2010)

Objednávku a případně vyplněnou složenku zašlete na adresu: **IN publishing group s.r.o.**, Boleslavská 139, 250 01 Stará Boleslav, platbu proveďte na účet: 24783935/2010. 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

TIPY NA DÁRKY

LISTOPAD 2023

MOJE
rodina
a já

18. 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 Vítoušová,

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

Za obsah inzerce odpovídá inzerent



GoGEN



HRAVÁ ELEKTRONIKA GOGEN DĚČKO

Zpěv a tanec dětem prospívá víc, než byste čekali

Většina malých dětí se ráda předvádí a miluje zpívání i tančení do rytmu svých oblíbených písniček. Věděli jste ale, že kromě toho, že jde o aktivitu, která malé hudebníky neskutečně baví, může mít zpěv v kombinaci s tancem i velmi příznivé efekty na jejich vývoj? Zpěv a pohyb do rytmu hudby mají pro děti hned několik pozitivních efektů. Při tanečních kreačích se učí ovládat své tělo, improvizovat a posilují přitom svaly, které při běžných pohybech nezapojují. Při napodobování již zavedených pohybů, například oblíbeného „ptačího tance“, se zase trénuje naslouchání a učení se nových věcí.

Hudbou k fyzickému i psychickému zdraví

Zpíváním i posloucháním hudby si děti rozšiřují slovní zásobu, učí se porozumět textům i strukturované hudbě, což podporuje kognitivní funkce a trénuje mozek. Hudba může být navíc skvělým a zábavným způsobem, jak děti naučit cokoli jiného, například ve formě výukových písniček, které kromě líbivého rytmu předávají v rýmech i hodnotné vědomosti. Nebojte se proto svým dětem muziku dopřát a snažte se je v hudebním rozvoji podporovat. Hravá elektronika GoGEN Děčko vám k tomu nabídne vše potřebné – karaoke mikrofony, přehrávače, reproduktory, nebo slušivá sluchátka.



www.gogen.cz/decko

© Daniel Špaček
Podlicenci poskytl Česká televize.



CUORENERO DONUTY BEZ LEPKU

ITALSKÉ

PEČENÉ



V prodeji
Globus, Kaufland,
Tesco, Rohlík.cz,
Lekarna.cz