

19. ročník  
LISTOPAD 2024  
ZDARMA

# MOJE rodina a já

**Tereza Mašková**

Rodina je pro mě vším

# LEGO jako dárek pod stromeček

Nejvýhodnější ceny pro členy ROSSMANN CLUBu

**-38 %**  
LEGO CITY 419.-  
**259.-**  
+ 30 bodů

**-38 %**  
LEGO DUPLO 419.-  
**259.-**  
+ 30 bodů

**-29 %**  
LEGO CLASSIC 649.-  
**459.-**  
+ 30 bodů

**-34 %**  
LEGO CREATOR 3-11 549.-  
**359.-**  
+ 30 bodů

**-55 %**  
LEGO DUPLO 220.-  
**99.-**  
+ 30 bodů

**-20 %**  
LEGO KOBRA 1199.-  
**959.-**  
+ 30 bodů

**-55 %**  
LEGO MINECRAFT 220.-  
**99.-**  
+ 30 bodů

**-36 %**  
LEGO FRIENDS 409.-  
**259.-**  
+ 30 bodů

**-39 %**  
LEGO TECHNIC 429.-  
**259.-**  
+ 30 bodů

**-30 %**  
LEGO CITY 719.-  
**499.-**  
+ 30 bodů

Nakupujte v prodejnách nebo online v aplikaci ROSSMANN CLUB.



# ROSSMANN

LEGO, logo LEGO a minifigurka jsou ochrannými známkami společnosti LEGO Group.  
© 2024 The LEGO Group.

## Obsah



- 4 Výživa v těhotenství
- 10 Co trápí naše miminka
- 14 Chřipku a nachlazení z těla ven
- 22 Probiotika, prebiotika, a symbiotika
- 26 Zdravá snídaně
- 32 Tipy na zimní výlety s dětmi v Česku
- 42 Nadělte si radost z pohybu
- 46 Atopický ekzém nebo jen citlivá pokožka
- 52 Tak tady zase máme Vánoce
- 64 Tipy na dárky
- 68 Darujte zdraví
- 74 Jak vybrat správnou hračku
- 80 Vánoční dárky pro mazlíčky

### Rozhovor

- 92 Tereza Mašková  
Rodina je pro mě vším



## Editorial

Poslední dny přináší chladnou a mlhavou atmosféru. Neříkáte, že listopad je měsíc, který u mnohých vyvolává melancholii, nostalgii a často i pocity nepohody. Dušičková nálada nás vede k vzpomínkám na blízké, kteří už s námi nejsou, což ještě více umocňuje podzimní náladu.

I když toto období není vždy jednoduché, je na nás, zda ho přijmeme s pochmurnou náladou, nebo zda se pokusíme najít v něm něco příjemného. Listopad je totiž i měsíc plný krásných barev a malebných scénérií, kterými nás příroda odměňuje. Je to také čas, kdy si houbaři přicházejí na své, a období, kdy můžeme vyzkoušet tisíc a jeden recept s dýní. Zkusme se tedy na podzim podívat z lepší stránky – třeba se skleničkou dobrého vína a listováním v našem časopise, který je plný inspirace a praktických rad.

Tentokrát si můžete přečíst o tom, jak sestavit zdravý jídelníček, nebo kam vyrazit na předvánoční výlet. Poradíme vám, jak se vyhnout chřipkovým nástrahám a jak efektivně posílit imunitu, abyste se udrželi v dobré kondici.

Navíc jsme pro vás připravili krásnou vánoční přílohu plnou inspirace na vánoční dárky a nápady, jak si letos užít opravdově, pohodově Vánoce. Tak se pohodlně usadte a naladte se na klidné sváteční chvíle s našim časopisem po ruce.

Iva Nováková

Titulní foto: Oliver Žilák



# Výživa v Těhoteství

*Jste těhotná a se zdravou výživou to zrovna nepřeháníte? Potom možná děláte chybu. Strava matky před těhotenstvím a během těhotenství se totiž projeví na placentě, ze které děťátko dostává všechno, co potřebuje k vývoji a růstu...*



Přibývá důkazů o souvislosti mezi růstem plodu v děloze a pozdějším rizikem vývoje aterosklerózy, hypertenze, cukrovky nebo rakoviny. Někteří vědci předpokládají, že u miminek označených pediatry při porodu za drobná nebo hubená existuje větší riziko vývoje koronární choroby srdeční. U dětí, které v děloze přiměřeně nerostou, je rovněž zvýšené riziko onemocnění v kojeneckém věku, a dokonce riziko náhlé smrti.

Zdá se, že vztah mezi zdravou výživou v těhotenství a zdravým dítětem je přímou úměrou a bylo by tedy dobré pro zdraví svého miminka něco udělat.

#### CO BY VE VAŠEM JÍDELNÍČKU NEMĚLO CHYBĚT? DOPLŇKY KYSELINY LISTOVÉ PRO TĚHOTENSTVÍ

Pravidelné doplňování kyseliny listové nebo folátů před početím a po něm snižuje riziko vrozených defektů nervové trubice, jako je rozštěp páteře (spina bifida).

V době, kdy se žena pokouší otěhotnět, má denně užívat 400 mcg kyseliny listové a pokračovat až do dvanáctého týdne těhotenství. Mezi dobré zdroje v potravě patří obohacené snídaně obilniny, růžičková kapusta, brokolice, pomeranče a kvasnicový výtažek.

#### ŽELEZO V TĚHOTENSTVÍ

V těle těhotných žen se tvoří navíc krev k zásobení placenty a plodu; k tvorbě červených krvinek je nezbytné železo. Tanin v čaji brání jeho vstřebávání a vitamin C vstřebávání výrazně zvyšuje. Během těhotenství se schopnost vstřebávat železo u ženy zvyšuje. Dodávat dvojnásobné železo v doplňcích je nutné těm ženám, které ho při otěhotnění mají jen malé zásoby (většinou kvůli stravě na železo chudé), nebo ženám, které dříve trpěly silným menstruačním krvácením. Vysoké dávky železa v těhotenství však mohou působit zácpu a ohrozit zásoby zinku, protože oba minerály si při vstřebávání konkurují. Snadno vstřebatelné železo je obsažené v živočišných bílkovinách, jako jsou ledvinky, libové červené maso, krocán, kuřata a sardinky. Játra, která jsou vynikajícím zdrojem železa, se však v těhotenství nedoporučují, protože mohou obsahovat vysoké dávky retinolu (jedna z forem vitamínu A), který může být škodlivý pro vyvíjející se plod.

#### VÁPŇÍK V TĚHOTENSTVÍ

Během těhotenství stoupá u ženy vstřebávání vápníku. Jsou-li zdroje tohoto minerálu v potravě dostatečné, není zapotřebí užívat doplňky. Doporučené hodnoty 700 mg denně lze dosáhnout

konzumací velkého množství mléčných výrobků a olejovek.

V časných stádiích těhotenství je vápník mobilizován ze zásob v kostech, ale později se vrací zpět. Proto by měly dospívající dívky při otěhotnění užívat vápníkové doplňky: jejich kosti nejsou dosud dostatečně kalcifikované, aby se vypořádaly se zvýšenou těhotenskou spotřebou, a jejich zdraví může přece jen utrpět. Doplněk pro výstavbu kostí s poměrem vápník/hořčík 2:3 je ideální, protože pro zdraví kostí je hořčík stejně důležitý a v potravě často chybí.

Kojící matky potřebují k tvorbě mléka denně 1250 mg vápníku. Toho lze snadno dosáhnout pitím mléka a konzumováním mléčných výrobků bohatých na vápník, popřípadě užíváním doplňku s obsahem 1000 mg vápníku.

#### HOŘČÍK V TĚHOTENSTVÍ

Tento minerál nezbytný pro výstavbu kostí je rovněž obsažen v mateřském mléce. Během těhotenství si ho organismus odebírá z kostních zásob, je-li jeho příjem z potravy nedostatečný. Nedostatek hořčíku může vést k tzv. preeklampsii.

Doporučený denní příjem hořčíku v těhotenství je 250 mg a během kojení stoupá na 320 mg.

K jeho zdrojům v potravě patří celozrn-

Salus

## Floradix® Železo+ Při únavě a vyčerpání

- Je dobře **vstřebatelný**
- Má komplexní složení s obsahem **přírodních látek**
- Představuje zdroj vitamínů **B1, B2, B6, B12 a C**
- Obsahuje výtažky z bylin a ovocné šťávy přispívající ke **správnému trávení**
- Je **bez konzervačních látek a barviv**



K dostání v lékárnách, drogeriích dm, TETA  
a na e-shopu [www.liftea.cz](http://www.liftea.cz)

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

[www.floradix-zelezo.cz](http://www.floradix-zelezo.cz)

Doplňek stravy.  
Nenahrazuje pestrou a vyváženou stravu.

né obilniny, snídaně obilniny obohacené otrubami, ořechy a fazole.

### ZINEK V TĚHOTENSTVÍ

Zdravý růst a vývoj buněk není možný bez zinku. Je-li ve spermatu nedostatek zinku, snižuje se pohyblivost spermií. U žen, v jejichž potravě je málo zinku, je zvýšené riziko nedonošených dětí s nízkou porodní váhou.

Těhotné ženy, jejichž strava obsahuje dostatečné množství zinku - například maso, ořechy, koryše, fazole a mléko, nebudou pravděpodobně doplňky zinku potřebovat, protože organismus se přizpůsobuje jeho potřebě zvýšeným vstřebáváním z potravy.

Pokud se během těhotenství užívají doplňky, mají obsahovat denní dávku 7 mg zinku. Doporučený denní příjem stoupá na 13 mg denně v prvních čtyřech měsících plného kojení. Konzumace potravy, která splňuje požadavky organismu na bílkoviny, pravděpodobně ke zvýšení příjmu zinku stačí.

### MĚĎ V TĚHOTENSTVÍ

Tento minerál, který je součástí mateřského mléka, je potřebný při stavbě kostí. K jeho zdrojům v potravě patří sušené meruňky, maso, rýže, celozrnné těstoviny a snídaně obilniny. Doporučený denní příjem je 1,5 mg.

### SELEN V TĚHOTENSTVÍ

Velmi účinný antioxidant selen je obsažen v chlebu, jádrech para ořechů, rybách a některých zrnech. Mimořádné dávky selenu nejsou v těhotenství nutné, ale studie prokázaly, že nedostatek selenu může souviset s potratem. Kojící matky potřebují 75 mcg selenu denně, což mohou získat buď z potravy bohaté na selen, nebo užíváním multimineralních doplňků.

### VITAMIN A V TĚHOTENSTVÍ

Tento vitamin je potřebný pro buněčný růst, vývoj kůže a buněčných membrán a řadu metabolických funkcí. Hodnoty doporučeného příjmu jsou 700 mcg v těhotenství a 900 mcg pro kojící matky. Toto množství lze snadno získat z běžné stravy a doplňování se nedoporučuje.

Těhotné ženy by neměly užívat vyšší dávky vitamínu A ve formě retinolu, protože již dávky 2800 mcg denně mo-



hou vést k vrozeným defektům plodu. Z tohoto důvodu se během těhotenství nedoporučuje jíst játra a výrobky z nich, protože mohou obsahovat vysoké hodnoty retinolu. Rovněž prenatální a těhotenské doplňky nemají obsahovat retinol. Většina z nich obsahuje beta-karoten, který je mnohem bezpečnější, protože se přeměňuje na vitamin A podle potřeby organismu.

Mezi zeleninu a ovoce bohaté na beta-karoten patří mango, mrkev, sladké brambory, meloun kantalup, papája, broskve a tmavozelená zelenina. Vitamin A je rovněž obsažen v mléce, másle, sýru, jogurtu, žloutku a ledvinách.

### VITAMIN D V TĚHOTENSTVÍ

Během těhotenství a kojení je vitamin D nezbytný pro využití vápníku při stavbě kostí a zubů. Většinu tohoto vitamínu dostaneme slunečními paprsky. V potravě je obsažen pouze v živočišných produktech, tučných rybách, obohaceném umělém tuku a vaječném žloutku.

U žen, které trvale zahalují svou kůži z náboženských nebo kulturních důvodů, je značné riziko jeho nedostatku.

### VITAMIN C V TĚHOTENSTVÍ

Doporučené denní množství vitamínu C, který je nezbytný pro růst a dobrý stav všech tkání, je během těhotenství 50 mg denně a během kojení 70 mg denně. Strava bohatá na ovoce a zeleninu snadno tyto požadavky splní. Sklenice pomerančové šťávy dodá 80 mg vitamínu C.

### SKUPINA VITAMÍNŮ B V TĚHOTENSTVÍ

Vitaminy B komplexu se účastní při uvolňování energie z potravy. Doplňky B komplexu mohou prospět ženám s chudou stravou, i když se potřeba vitaminů B během těhotenství nezvyšuje.

### CO UDĚLAT PRO SEBE I PRO DĚTÁTKO

**RANNÍ NEVOLNOST:** Zdá se, že mezi tradičními prostředky proti ranní nevolnosti je nejtrvalejší a nejúčinnější kořen zázvoru. Lze jej užívat ve formě tobolek, tablet a jako čaj nebo zázvorovou limonádu (musí opravdu obsahovat zázvor). Jitrocel blešňkový nebo lněné semínko pomáhají odstranit zácpu, která často trápí ženy v těhotenství. Zapijte semínka množstvím vody, aby se zvětšil objem stolice.

**PŘÍPRAVA NA POROD:** Některé porodní asistentky doporučují k posílení a tonizaci dělohy malinové listy. Předpokládá se, že povzbuzuje schopnost účinných kontrakcí a zkracuje tak porodní bolesti. Má se však užívat až od 34. týdne těhotenství; před tímto obdobím by mohlo vyvolat potrat. Denně se užívají dvě nebo tři tablety o obsahu 400 mg výtažku z malinových listů nejlépe při jídle.

**VITAMIN PRO NOVOROZENCE:** Po porodu se podává vitamin K ke snížení rizika krvácivé choroby novorozence. Podával se nitrosvalovými injekcemi, ale obavy z možného - byť velmi vzdáleného - spojení s leukemií vedly k užívání tohoto vitamínu orálně. Kojencům se běžně podává několik dávek.

Foto: Shutterstock.com

# Lepší TV zážitky!

**4500 filmů, 154 stanic a Max jen za 1 Kč**

Užívejte si **tisíce filmů, seriálů** a k tomu **154 TV stanic** s **Lepší.tv!** Sledujte své oblíbené pořady až **100 dní zpětně** z pohodlí vašeho gauče, nebo si je vezměte s sebou kdekoli v EU. Lepší.TV totiž funguje také na **mobilu, tabletu nebo počítači**. Díky nejmenšímu datovému toku funguje **bez sekání** i na pomalém internetu. Jako bonus navíc přidáme **balíček HBO** s videotékou Max.

**Bez závazku!**

Zkuste Lepší.TV i s **balíčkem HBO** jen **za 1 Kč**. Poté může být vaše už **za 139 Kč** měsíčně. Objednávejte na [www.lepsi.tv](http://www.lepsi.tv)

**LEPŠÍ.TV**

INZERCE ▼

# *Co trápí naše miminka*

*Pláče a nemůžete ho utiřit? Zřejmě ho něco moc  
trápí... Co to jen může být?*



## NADÝMÁNÍ

Tento problém mají téměř všichni kojenci, především v prvních 4 měsících. Trávicí systém se teprve postupně dostává do formy. Navíc se dítě neumí aktivními pohyby zbavit tlaku a napětí – potřebuje přitom naši pomoc. Koliky jsou z tohoto hlediska nutný, byť bolestný proces vyspívání, při němž si dítě zvyká na své prostředí. Nemůžete své dítě od nich ochránit, ale můžete mu je pomoci ulehčit.

- Nošení pomáhá.
- Teplo podporuje uvolnění. (Nahřejte sáček s třešňovými peckami v mikrovlnné troubě a přiložte ho na břicho)
- Masáž bylinkovým olejem (z lékárny) působí spíše preventivně – používejte ji například při přebalování.
- Uvařte slabý fenýklový čaj (1 sáček na ½ l) a dejte dítěti nejvýše 100 ml denně.
- Pije-li už dítě z láhve, může pomoci přípravek proti pěnivosti (na lékařský předpis).
- Vyzkoušejte antikolikové láhve s ventilem. Případně (po dohodě s lékařem) změňte mléčnou výživu.
- Kojíte-li, zkuste vyzpozorovat, zda neexistuje souvislost mezi tím, co jíte vy, a kolikami dítěte.

## ZÁCPA

Kojené děti zácpou netrpí, spíše děti krmené umělou výživou. Zácpa se může objevit také po zavedení příkrmu. Pokud je stolice tvrdá, nechce ji dítě vytlačit, protože ho to bolí. V tom případě pomůže dětský lékař miniklystýrem. Příčinou může být nedostatek tekutin, málo vlákniny nebo nedostatek pohybu. Reagujte ihned, jinak se dítě bude častěji pokoušet zadržovat stolici.

- Důležité je pít. Pokud vaše dítě normálně přibývá na váze, dejte mu navíc k mléku pokaždé 20 ml teplé převařené vody. Buď mezi dvěma jídly nebo před jídlem. Čím víc pevné stravy dítě dostává, tím víc tekutin potřebuje.
- Cvičte s dítětem při přebalování a během doby, kdy je vzhůru, mu

dejte šanci se hýbat. Nenechávejte ho v dětském šátku!

- Při tvrdší zácpe podávejte k ovocné nebo mléčné kaši ½ ČL mléčného cukru. A žádné banány – lepší je jablečná přesnídávka.



## BLINKÁNÍ

70 % všech kojenců často po kojení blinká. Žaludek je ještě malý a jícen krátký, takže při odříhnutí často vyjde i trochu obsahu žaludku; také proto, že trávení probíhá pomalu. Někdy se miminko prostě přeje nebo spolýká hodně vzduchu a málo ho odříhne. Dokud vaše dítě dobře prospívá, nedělejte si s tím starosti. Při vydatnějším zvracení byste měla jít k lékaři, protože se může jednat o infekci nebo jiné onemocnění. Miminko má v těle větší podíl vody než dospělý a navíc neumí ztrátu tekutin tak dobře vyrovnat, protože jeho ledviny ji ještě tolik nevrací do oběhu.

- Při kojení držte dítě spíše v kolmé pozici. Po 15 min. pití ho přidržte ve vzpřímené pozici na prsou a nechte ho odříhnout.
- Snažte se vyhnout tomu, aby spolýkalo mnoho vzduchu.
- Někdy pomůže dodatečné kojení, aby dítě nebylo tak dychtivé; zároveň tím snížíte porce. Někdy naopak pomůže zvětšit odstupy mezi kojením, a to tehdy, pokud vaše dítě kojením uspokojuje svou potřebu blízkosti, pije, i když nemá hlad, a pak blinká.
- Po jídle ho ihned nepokládejte ani nepřebalujte. Při drastickém zvracení jděte ihned k lékaři. Další opatření jako v případě průjmu.

## PRŮJEM

Kojené děti mají řídkou stolici a plínka je i několikrát za den plná. Pokud je však stolice spíše nazelenalá a nepříjemně páchne, vaše dítě je podrážděné a má problémy, měla byste jít s plnou plínkou k lékaři. U dětí krměných umělou výživou je diagnóza většinou jednodušší, protože mají pevnější stolici. Při průjmu obvykle spočívá největší riziko ve ztrátě tekutin.

- V každém případě kojte dál – nejlépe po malých dávkách. Používáte-li mléčnou výživu, rozředte ji dvojitou porcí vody a takto zředěnou podejte dítěti. Postupně koncentraci vraťte do normálu. Nejprve se však poraďte s lékařem.
- Popřípadě dejte dítěti napít rehydratačního roztoku (z lékárny) nebo čaje (1–2 ČL černého čaje přelijte 1 l vroucí vody, louhujte 3 min. a smíchejte s 15–20 g cukru a špetkou soli).

## OPRUZENÍ

Dětská pokožka je tenká a jemná. Není proto divu, že se v mokru při styku s močí a stolicí zanítí.

- Pokud máte podezření, že vaše kojené dítě reaguje na potraviny ve vaší stravě, zkuste několik dní domnělou škodlivou potravinu vynechat. Pokud to nic nezmění, jezte zase vše dál.
- Do dětské výživy nedávejte žádné kyselé šťávy a džusy, raději použijte jablečný nebo hroznový džus.
- Při léčení pomáhá časté přebalování. Otřete zadeček heřmánkovým čajem a nechte ho na vzduchu zaschnout. Jemně ho nakrémuje mateřským mlékem, třešňovým olejem nebo měsíčkovou masťou.
- Můžete také zkusit přejít na látkové pleny nebo prací plínkové kalhotky. Dejte do plínky zábal s léčivým buretovým hedvábím (ze specializované prodejny pro kojence). Někdy pomůže i změna značky plínek. Nechte co nejčastěji zadeček nahý.

Foto: Shutterstock.com

# ROSSMANN



A péče o děti je snadnější



Spokojenost vašeho miminka je pro nás vším. Proto nabízíme prémiovou kvalitu za skvělé ceny.

## Rossmánek

Dětský věrnostní program

• Odborné články, které vás provedou tím nejdůležitějším od prvních týdnů těhotenství po druhý rok vašeho dítěte

• Exkluzivní slevy a kupony

• Navíc čerpáte další výhody



INZERCE

# BabyCalm



Přírodní produkt  
Doplňek stravy

Spokojené břicho  
a klidný spánek

babycalm.cz



## *Chřipku a nachlazení z těla ven*

*Stres a uspěchaná doba 21. století si vybírá stále větší a větší daň. Většinu nemocí nevyležíme, s horečkami cestujeme dopravními prostředky, to, že přejdeme chřipku, je u nás naprosto samozřejmé. A to všechno tělo oslabuje. A když se k tomu přidá stres, podrážděnost a přepracovanost, schopnost odolávat zevním agresorům se dramaticky snižuje.*



Protože chřipka i běžné nachlazení jsou onemocnění dýchacích cest, bývá někdy nesnadné určit, co vás právě potkalo. Nachlazení se obvykle vyvíjí postupně, kdežto chřipka udeří náhle. Ráno ještě máte pocit plného zdraví a odpoledne se již cítíte velice špatně. Klasické příznaky nachlazení: ucpaný nos, bolesti v krku, chrapot a kýčání nebývají tak závažné jako příznaky chřipky, k nimž patří horečka, nesmírná únava, bolesti hlavy a kloubů. Také uzdravování je při těchto infekcích různé: nachlazení trvá obvykle týden, ale máte-li v pořádku imunitní systém, mohou vás příznaky obtěžovat jen tři čtyři dny. Zato chřipka může trvat i deset dní, ale únava, která ji doprovází, může přetrvávat i několik týdnů. Po nachlazení se zřídka objevují závažnější komplikace, chřipka však může způsobit těžký zánět průdušek i zápal plic.

#### CHŘIPKA, NACHLAZENÍ – PŘÍZNAKY

- pocit napětí v hlavě a na plicích
- kýčání a kašel
- bolesti v krku
- vodnatá sekrece z nosu
- bolesti svalů

- horečka a zimnice
- bolesti hlavy
- únava

#### KDY VYHLEDAT LÉKAŘE

- Máte-li teplotu nad 38 stupňů Celsia nad tři dny nebo stoupne-li nad 39 stupňů a výše.
- Máte-li bolesti v krku a teplotu nad 38 stupňů 24 hodiny, mohla by to být také streptokoková angína vyžadující léčení antibiotiky.
- Změní-li se hlenový sekret v zelený, žlutý nebo nahnědlý, bývá to příznak bakteriální infekce ve vedlejších nosních dutinách nebo na plicích.
- Máte-li bolesti na prsou a dušnost – můžete mít zánět plic, zvláště trvá-li horečka.

#### CHŘIPKA, NACHLAZENÍ – PŘÍČINY

Nachlazení a chřipku vyvolávají viry, které se uchytí na sliznici nosu nebo krku, rozšíří se v horních cestách dýchacích a někdy přejdou až do plic. Odpověď imunitního systému je zaplavení postižených oblastí bílými krvinkami bojujícími s infekcí. Příznaky nachlazení

a chřipky nejsou způsobeny samotnými viry. Jsou výsledkem pokusů organismu odvrátit infekci. Chřipka i nachlazení se častěji objevují v zimě, když topení snižuje v bytech vlhkost vzduchu. Jeho nedostatek vysušuje nosní sliznici a vytváří tak dokonalou základnu k množení virů.

#### JAK PŘI CHŘIPCE A NACHLAZENÍ MOHOU POMÁHAT POTRAVINOVÉ DOPLŇKY?

##### vitamin C

**dávkování:** 1000 mg třikrát denně, dokud se příznaky nezlepší, bude-li nutné užívání delší než tři dny, snižte dávku na 500 mg třikrát denně.

**doporučení:** objeví-li se průjem, snižte dávku

##### echinacea (třepatka)

**dávkování:** 200 mg výtažku pětikrát denně

**doporučení:** preventivně užívejte 200 mg denně po dobu tří týdnů, a to střídavě s Kozincem (400 mg denně)

##### zinkové tablety

**dávkování:** jedna pastilka třikrát denně nebo podle návodu

**doporučení:** neužívejte déle než pět

# ACYLPYRIN®

## LÉK PŘI CHŘIPCE A NACHLAZENÍ

### AŽ JE VÁM ZASE DO TANCE

ACYLPYRIN® SNIŽUJE HOREČKU A ULEVÍ OD BOLESTI HLAVY, SVALŮ A KLOUBŮ

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 vitaminem 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. Volněprodejný lék k vnitřnímu užití. **Před použitím si přečtěte příbalovou informaci a poraďte se se svým lékařem nebo lékárníkem. Držitel rozhodnutí o registraci:** Herbacos Recordati s.r.o.

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

# VALETOL®

## VYPNĚTE BOLEST

Lék na léčbu bolesti:

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

**VALETOL® 300 mg/150 mg/50 mg tablety.** Ke krátkodobé léčbě bolesti hlavy (včetně migrény), zubů, při bolesti zad v křížové oblasti (ischias), bolesti po operacích, při bolesti doprovázející nachlazení a při bolestivé menstruaci. Volně prodejny 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.** Držitel rozhodnutí o registraci: Herbacos Recordati s.r.o.



Datum výroby materiálu: 8/2024.  
Kód materiálu: CZ-HR-2024-25\_inzerce ACY\_VAL\_210x297

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

dnů

#### **česnek**

**dávkování:** 400 až 600 mg koncentráту čtyřikrát denně při jídle

**doporučení:** tableta má dodat 4000 mcg allicinového potenciálu

#### **třezalka**

**dávkování:** 300 mg výtažku třikrát denně

**doporučení:** výtažek standardizovaný na obsah 0,3 procenta hypercinu

### **MULTIVITAMINOVÉ A MULTIMINERÁLNÍ DOPLŇKY**

Multivitaminové a multiminerální doplňky, které užíváte během zimy, podporují imunitní systém a pomáhají odvrátit infekci nejen chřipky a nachlazení. Tyto doplňky v boji proti chřipce a nachlazení vašemu organismu bezpochyby pomohou. Nepotlačují sice příznaky nemoci, proto se po jejich užití nebudete cítit bezprostředně lépe, ale velmi pravděpodobně se rychleji zotavíte. V některých případech může okamžitá léčba zabránit plnému rozvinutí choroby. S potravinovými doplňky začněte hned jak se objeví první příznaky choroby, a pokračujte, dokud onemocnění neodezní. Proti všeobecnému přesvědčení vitamin C nezabrání vzniku nachlazení, ale může pomoci zkrátit jeho trvání nebo minimalizovat příznaky. Echinacea povzbuzuje imunitní systém k zahájení útoku proti virům. Zinkové tablety mohou rovněž pomoci zastavit nachlazení pravděpodobně tím, že přímo ničí viry. Několik kapek eukalyptového oleje do horkého vodu k inhalaci je výtečným prostředkem k splasknutí sliznic. Nálev z bezinkového květu působí protizánětlivě a posiluje činnost dýchacího ústrojí. Odstraňovat toxiny pomáhají čaje z řebříčku a lipového květu. Vyvine-li se po nachlazení bakteriální superinfekce, jako je sinusitida a bronchitida, přidejte při prvních příznacích česnek. Obsahuje totiž složky, které mohou zabránit pronikání bakteriím do tkání. Chcete-li hodně posílit imunitní systém, zkombinujte při léčení třezalku s echinaceou, v prevenci však již nemají takový význam.

### **PREVENCE – POSILUJTE IMUNITU**

Ideální prevencí je samozřejmě posílení imunitního systému. Jak toho nejlépe dosáhnout?



Pokud chceme posílit imunitu, měli bychom upravit svoji výživu, být fyzicky přiměřeně aktivní, omezovat stresové situace a vhodným způsobem otužovat svůj organismus. Především v situacích, kdy máme sníženou obranyschopnost, jako je tomu teď na podzim, mají své nezastupitelné místo vitamíny, probiotika a enzymy. Probiotika příznivě ovlivňují střevní mikroflóru. Přijímat je můžeme jak ve formě potravinových

doplňků. Tak i ve kvalitních mléčných výrobcích.

Vitamíny, které organizmus nevyrobí, a proto musíme dbát na jejich pravidelný přísun, se stávají v našem těle důležitou složkou enzymů. A bez enzymů by nemohly probíhat žádné biochemické procesy, bez nich by neexistoval život.

Některé enzymy v našem těle modulují a řídí správné fungování imunity. Do-

káží ji nastartovat a zvýšit její obranyschopnost a ve správný okamžik zase dovedou její aktivitu utlumit. Udrží tak imunitní systém ve zdravé rovnováze. Jestliže je ale naše imunita oslabena, podpoříme činnost enzymů, které řídí imunitní pochody v našem těle, dodáním obdobných enzymů zvenčí. Podobným způsobem musíme doplňovat i vitamíny. Kromě 'céčka', jehož podíl na fungování imunity je lví, jsou

podstatné i vitamíny skupiny B, vitamín A, D a E. Rozhodně však nesahejte po těch nejlevnějších, šumivých a s obrázkem, které prodávají v supermarketu. Raději se o těch správných poraďte v lékárně.

### **NEZAPOMEŇTE NA BETAGLUKANY**

Zapomenout nesmíme ani na betaglukany, čistě přírodní látky, které pod-

porují imunitní systém, snižují hladinu cholesterolu a zvyšují vitalitu. Dostatečná preventivní denní dávka pro dospělé osobu by měla být 100-200 mg/den standardizovaného množství betaglukanu. Při nachlazení a jiných onemocněních samozřejmě i více. Velmi důležitá a opomíjená je čistota nabízeného betaglukanu. Za kvalitní se považuje betaglukan od 70% čistoty a výše.

Na zdroji samotném moc nezáleží, protože když je betaglukan dostatečně vyčištěn a v dostatečném množství, má relativně stejné účinky. Je tedy jedno, zda je

získán z hub, kvasinek, mořských řas nebo z obilí. Nám Evropanům je ale geneticky

a historicky biologicky nejbližší betaglukan z kvasinek, protože se tu s pomocí kvasnic peče chleba a pije pivo tisíce let. Velmi důležité tedy je vybrat správný betaglukan. Seriózní firma uvádí klinické zkoušky nebo publikace popisující experimenty na zdroj svého betaglukanu. Naopak varující je text, který si navzájem výrobci opisují bez konzultace s odborníky. A také text, ve kterém je nesmyslný sáhodlouhý seznam účinků betaglukanu. Betaglukany jsou účinné, ale nejsou zázrakem na všechny nemoci světa.

Čistota a obsah samotného betaglukanu jsou nejdůležitějšími informacemi pro spotřebitele!

### IMUNITNÍ ZÁZRÁKY

Před pár lety nikdo z nás neslyšel o tajuplné bylině severoamerických indiánů echinacea s poetickým českým názvem třapatka. Dnes je jí všude plno a ne nadarmo. Stimuluje totiž buňky imunitního systému, které jsou klíčové v boji s infekcemi.

Koupit si ji můžete v různých formách. Doporučuje se brát ji denně jako prevenci a při prvních příznacích příjmem zvýšit. Umí totiž i urychlit vypořádání se s nemocí už propuknutou. Mezi účinné hity se řadí i rakytník řešetlákový, který má 10x více vitamínu C než pomeranč a ježž užívali dokonce ruští kosmonauti!

### BYLINKY PLATÍ STÁLE...

Dáte si rádi šálek čaje? Děláte dobře, čaj je totiž skvělý způsob, jak zabít více much jednou ranou.

Zprv do sebe dostanete spoustu zdraví svědčících látek vcelku příjemnou formou, zadruhé tím paralelně odškrtáváte políčka v denním pitném režimu a zatřetí vás příjemně zahřeje. Vyzkoušejte českou klasiku, jako je šípkový nebo kopřivový čaj. Ale můžete se i porozhlédnout po světě - Egypt vás může inspirovat svým čajem karkade (ibišek), Indie zázvorem, Čína svým čajem zeleným a Inkové lapachem.

### DESATERO - JAK CO NEJRYCHLEJI PROJÍT CHŘIPKOU A NACHLAZENÍM

**A na závěr takové krátké shrnutí, jak s onemocněním, co nejlépe začít. Jak je případně zvládnout co nejlépe a nejrychleji.**

- 1. Prevence** - hlavně vitamíny! Hlavním bojovníkem proti virům je vitamin C, který sám o sobě chřipku nevyлéčí, ale působí preventivně. Hlavním zdrojem vitamínu C jsou u nás k dostání citrusy (nejlépe citróny), dále pak syrové kysané zelí. Výborný k rychlé podpoře imunity je také zázvor.
- 2. Očkování?** Vhodným způsobem prevence chřipky podle některých lékařů je také očkování. Ideální doba na očkování je od září do prosince, ale i později Vám může očkování pomoci. Ochrana před chřipkou začíná 2 týdny po očkování a přetrvává přibližně 6 měsíců až 1 rok.
- 3. Hygiena!** Chřipkové viry se přenáší kapénkovou infekcí vzduchem nebo kontaktem s potřísněnými předměty, proto je důležité mýt si často a důkladně ruce mýdlem pod teplou vodou a co nejméně si sáhat na obličej.
- 4. Antibiotika** – určitě NEBRAT! Antibiotika jsou určena pro léčbu infekcí vyvolaných bakteriemi. Chřipku způsobují viry, antibiotika na ně nejsou účinná.
- 5. Domácí lékárníčka.** Vyplatí se mít v domácí lékárně vždy léky, které tlumí některé nepříjemné příznaky

chřipky, jako jsou horečky, bolest hlavy nebo kašel (kyselina acetylsalicylová, paracetamol, ibuprofen, kapky či sirup proti kašli), abyste se při nástupu nemoci nemuseli vydávat do lékárny.

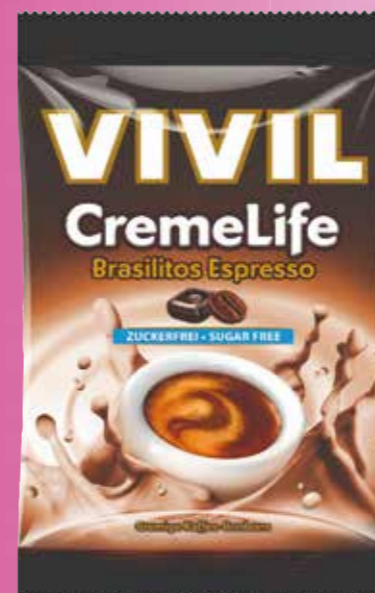
- 6. Dostatek tekutin,** vyvážená strava. Snažte se vypít ideálně 2 až 3 litry tekutin denně, nejlépe neslazené čaje, minerální vody, ředěné ovocné šťávy. Jezte lehká, snadno stravitelná jídla s dostatkem energie a živin. V případě nechutenství nebo velkých bolestí v krku se doporučuje dodávat tělu potřebné živiny specializovanou tekutinou výživou.
- 7. 2 dny pod peřinou,** odpočinek. Pokud alespoň trochu můžete, dopřejte si první dva dny klid od veškeré práce a zůstaňte v posteli. Pokud práce nepočká, snažte se alespoň více odpočívat a dopřejte si co nejvíce spánku.
- 8. Nechte se opečovávat.** Nechte si uvařit vaše oblíbené jídlo, když jste nemocní. Dovolte svým blízkým podat vám výživný pokrm či nápoj.
- 9. Kdy jít k lékaři?** V případě, že jste chronicky dlouhodobě nemocní a máte sníženou imunitu, nebo pokud vám po dvou dnech neklesne teplota pod 38 °C, máte silné bolesti hlavy a obtížně dýcháte.
- 10. Infekčnost.** Nemocný člověk je infekční jeden den před prvními příznaky onemocnění a v prvních dnech. Poté schopnost někoho nakazit postupně klesá. Po pěti dnech dospělý už okolí nakažou neohrožuje. Děti po sedmi dnech.

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



# *Probiotika, prebiotika a symbiotika*

*Určitě jste tyto pojmy už zaslechli, ale už možná nevíte, co přesně znamenají.  
Co to jsou probiotika, prebiotika, symbiotika a jaký je mezi nimi rozdíl?*

Probiotika jsou živé mikroorganismy, které jsou v přiměřeném množství konzumovány a příznivě ovlivňují zdravotní stav uživatele. Můžeme se setkat v podstatě s dvěma skupinami výrobků v oblasti probiotik.

Naše zdraví významně ovlivňují mikroorganismy žijící v našem tlustém střevě (tzv. střevní mikroflóra). Ty zajišťují správnou funkci trávicího systému a porušení rovnováhy mezi nimi se může projevit různými zdravotními problémy. Rovnováhu střevní mikroflóry může způsobit například nevhodná strava, užívání antibiotik či stres. V dnešní době ovšem známe již možnosti, jak ovlivnit složení střevní mikroflóry v náš prospěch. Jak? Prostě a jednoduše stravou obohacenou o probiotika, prebiotika či symbiotika. Takto obohacené potraviny řadíme do větší rodiny potravin známých pod názvem funkční potraviny. Vyrábí se i jako potravinové doplňky.

### PROBIOTIKA - „PRO ŽIVOT“

Probiotika jsou živé mikroorganismy, které příznivě působí na naše zdraví. Ale pozor! - jen pokud se konzumují v dostatečném množství. Jejich účinnost také závisí na schopnosti přežít ve střevě (odolat různým kyselinám, snášet teploty kolem 40 °C apod.) a množit se v nich. Mezi nejznámější probiotické mikroorganismy patří hlavně různé kmeny rodu Lactobacillus a Bifidobacterium. Dále se užívají některé kmeny rodů Escherichia, Bacillus, Enterococcus a Saccharomyces. Probiotika se prodávají nejčastěji ve formě zakysaných mléčných výrobků a potravinových doplňků. Z mléčných výrobků jsou dobrým zdrojem především některé



jogurty, speciální kysané mléčné nápoje, vysokodohřívané tvrdé sýry, mléčně kvašená zelenina (typicky kysané zelí či rychlokvašené okurky) a šáva z kysaného zelí. Méně vhodné jsou zakysané smetany, termizované dezerty a tavené sýry. V dnešní době jsou o probiotické mikroorganismy obohacené například také některé dětské výživy, oplatky či trvanlivé masné výrobky.

### PROBIOTIKA - PŘÍZNIVÉ ÚČINKY NA ZDRAVÍ

V řadě studií bylo prokázáno, že konzumace probiotik příznivě ovlivňuje složení střevní mikroflóry, kdy zvyšuje výskyt zdraví prospěšných mikroorganismů a snižuje počty těch škodlivých. Podávání probiotik může hrát významnou roli u zácpy, průjmů, střevních infekcí, u syndromu dráždivého tračníku, chronického zánětu střeva a v prevenci nemocí močové trubice.

Mezi další příznivé účinky, které jsou v současnosti probiotikům připisovány, patří celkové zvýšení odolnosti organismu, zmírnění laktóзовé intolerance, snížení rizika vzniku rakoviny střeva. Kromě toho jsou probiotika v současnosti jediným prostředkem, jak předcházet atopii, a v časném dětství mohou dokonce ovlivnit její projevy (například mohou předcházet či zmírnit atopický ekzém u dětí).

### PREBIOTIKA - VÝŽIVA PRO PROBIOTIKA

Prebiotika jsou nestravitelné složky potravy, které zvyšují počet zdravotně prospěšných mikroorganismů ve střevě, nebo podporují jejich činnost ve střevě. Čili jim zajišťují výživu. Jako prebiotika se používají většinou fruktooligosacharidy a různé druhy vlákniny. Na obalu výrobků se můžete setkat například s tvrzením, že výrobek obsahuje inulin nebo oligofruktózu. Tyto látky nemají žádné toxické nebo rakovino-tvorné vlastnosti a v některých potravinách se vyskytují i přirozeně, například inulin najdeme v cibuli, česneku, pórku a obilovinách.

### SYMBIOTIKA - ZDRAVÝ KOKTEJL

Symbiotika jsou potraviny či potravní doplňky spojující účinky probiotik a prebiotik. Vytvoříme je, když smícháme probiotika a prebiotika dohromady.

Text: Jana Abelson Tržilová, foto: Shutterstock.com



## Kam se vlečou a co to vlastně nesou?

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

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

Tato závažná onemocnění jsou přenesena 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 opakovat i další den.

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



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

Očkování chrání před encefalitidou.

# 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, ponechejte 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.

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



INZERCE



Více informací

# LAKTERA®

## Nově objevená vodní probiotika z pramenů bulharských hor

s obsahem Lactobacillus bulgaricus **DWT1** a Streptococcus thermophilus **DWT4**



- ✓ Modulují imunitní systém
- ✓ Působí proti vzniku cytokinové bouře
- ✓ Zabraňují propustnosti střev vůči virům a bakteriím
- ✓ Repolarizují makrofágy M2 na M1 čímž ničí rakovinové a virové buňky
- ✓ Tvoří D(-) mléčnou kyselinu - brání překyselení
- ✓ Účinné při laktóзовé intoleranci
- ✓ 30x vyšší účinnost vodních kmenů
- ✓ Probiotikum, prebiotikum, postbiotikum, psychobiotikum, metabiotikum v jednom
- ✓ Skladování při pokojové teplotě



# Zdravá snídane

*Jak vhodně sestavit ranní jídlo, abychom získali energii na zvládnutí celého dne? Jak dodat tělu všechny potřebné živiny a ještě si pochutnat?*

*Poradíme vám.*



Snídat nebo nesnídat? Případně kdy? Před sportem nebo po něm? Hned po probuzení nebo po příchodu do práce? Lidé se dělí na dva tábory. Jeden jednoznačně bez snídaně nemůže fungovat, druhý by po ránu do žaludku nenasoukal ani kousek sušenky.

Každý jsme jiný. Pro jednoho je ranní jídlo stěžejní, důležitější než oběd nebo večeře a dopřává si opravdové hody. Udělá si třeba hodinu času a neváhá si připravit snídani tzv. na vidličku. Je to pro něj jakýsi rituál. Druhý by se rád najedl, ale prakticky je mu jedno, co zhltně, hlavně aby zaplnil žaludek a chvátal do práce. Další člověk se ráno na jídlo nemůže ani podívat.

V každém případě platí, že bychom neměli vynechávat žádné jídlo. Snídaně je důležitá, na druhou stranu si nemusíme nechat diktovat pravidlo, do kolika minut po probuzení se musíme najíst. Udávalo se, že bychom snídani měli sníst do půl hodiny po probuzení. Od toho už se odborníci odklánějí. Vycházejte sami ze sebe, ze svých potřeb. Ovšem neznamená to, že když se žaludek nehlásí o slovo, tak mu tam nic nepošlete až do pozdního oběda. Chce to zlatou střední cestu. Tak jako ve všem.

### PROČ SNÍDAT

Co jíst po ránu, rozebereme podrobněji. Na úvod se ale možná vyplatí popsat benefity, které nám snídaně, nejlépe společná, dá:

- **Energii**

I když se to nezdá, tak naše tělo v noci „pracuje“. Během spánku z těla odcházejí škodlivé látky, obnovují se buňky a i mozek zpracovává informace z předšlého dne. To vše stojí energii, kterou tělu ráno dodáme právě dobrou snídaní.

- **Soustředění**

Velkou dávku energie potřebujeme na další den a s ním spojené aktivity. Bez kvalitního „paliva“ nepodáme takový výkon, jsme unavenější, nesoustředění...

- **Rituál**

Společné stolování stmeluje rodinu. Stojí za to si malinko přivstat a udělat si čas. Sejdeme se, probereme naše plány, co nás čeká a podpoříme se před následujícím dnem. I vaše děti díky tomu získají zdravé návyky a snídaně pro ně bude samozřejmostí.

**Náš tip**

*Pokud máte dostatek času, třeba o víkendu, můžete na jídelní stůl naservírovat různé zdravé pochutiny, ať si každý vybere, co má rád. Do přípravy můžete zapojit i děti a učít je tím samostatnosti.*

### JAK SE NAUČIT SNÍDAT?

Říkáte si, že snídaně pro vás rozhodně není? Ale pak vás v práci přepadne vlčí hlad, sníte, co máte po ruce \*většinou něco nezdravého\*, jste podráždění a nesoustředění? Je to tím, že nesnídá-

te. I to se dá naučit.

Pokud nejste zvyklí po probuzení jíst, zkuste se přemoci a o něco si přivstat. Žaludku tak dáte čas, aby se probudil. Až se trochu nastartuje, dejte si třeba jen sousto. Další den dvě sousta a postupně si zvykejte. Vaše trávení si postupně navykne a po čase se samo přihlásí o slovo.

V další fázi promyslete, co dát na talíř. O prázdninách jsme možná měli uvolněný režim. Ve školním roce to chce více plánovat a promýšlet, abychom sobě a hlavně dětem dodali opravdu kvalitní palivo, které nás „nedrovná“, ale dodá energii na celé dopoledne. Vhodně zvolené jídlo pomůže se soustředěním, myšlením, ale dokáže i ukočírovat hyperaktivitu dítěte.

**Náš tip**

*Není nutné jíst do třiceti minut po probuzení. Pokud vám to nedělá dobře, klidně počkejte. Hlavně ale jezte v klidu.*

Snídaně by měla tvořit 20 až 30 procent denního příjmu. Měla by být komplexní, obsahovat všechny důležité složky, tedy komplexní sacharidy, bílkoviny a zdravé tuky.

### CO SI POD TÍM PŘEDSTAVIT?

**Komplexní sacharidy**

Jsou to sacharidy, z kterých čerpáme energii. Uvolňují se postupně, a tak nám nerozhází glykemii a zajistí, že nám rychle nevyhládne. Také obsahují vlákninu. Vhodné je celozrnné pečivo, různé druhy vloček, obilné kaše...

**Bílkoviny**

Jsou základní stavební jednotkou svalů a také udržují pocit sytosti. Skvělým zdrojem je tvaroh, vejce, k snídani je vhodná vysoce procentní šunka, rybí pomazánka, živé jogurty a další zakysané mléčné výrobky, tofu... z toho všeho lze vytvořit chutné pomazánky.

**Náš tip**

*Zkuste klasické sýrové, tvarohové nebo vajíčkové pomazánky občas nahradit luštěninovými. Jsou bohaté na proteiny a ozvláštňují váš jídelníček.*

MONIN

# Skořicová rolka



Objevte kouzlo a vůni skořicové rolky v jedinečném sirupu MONIN. Tento sirup je perfektní volbou pro všechny milovníky teplých, kořeněných a sladkých chutí.

Více na [zanzibarshop.cz](http://zanzibarshop.cz)

## Tuky

I tuky naše tělo potřebuje. Některé vitamíny jsou rozpustné pouze v tucích. Ale je potřeba vybrat ty správné. Skvělé je avokádo, z kterého připravíte třeba pomazánku. Kaši můžete posypat ořechy či semínky. Báječný je olivový olej. Ale v rozumné míře si můžete namazat i máslo.

## Ovoce, zelenina

Denně bychom měli sníst půl kila zeleniny a ovoce. Nejlépe je přidat si porci ke každému jídlu. Jsou zdrojem vitamínů, vlákniny i vody.

## Tekutiny

Když hovoříme o vodě, snídani je třeba doplnit o tekutiny. Například čaj, můžete i trochu freshe.

## Náš tip

Potřebujete si pořádně nastartovat? Vypijte po ránu vodu, do které vymačkáte citrón. Je to „občerstvovací“ bomba, která vám dodá vitamín C, spoustu energie a ještě se významně podílí na obranyschopnosti organismu.

## CO RADĚJI NE

Tu a tam si můžete zahřešit, ale nemělo by se to stávat pravidlem a denní rutinou.

## uzeniny

Kvalitní šunka je fajn (minimálně deva-

desáti procentní), ale takové párečky, suché tučné salámy, paštiky nebo slaninu či klobásky si nechte opravdu spíše na výjimečné záležitosti. Tohle je právě snídaneň, která vás dorovná.

## palačinky

Potřebujete k snídani sladké? Pokud bude základ tvořit komplexní sacharidy, nebudte po sladkém tolik toužit. Cukr získáte z ovoce. Sladké palačinky, lívance polité hromadou javorového sirupu a smažené na vrstvě másla vhodné nejsou. Ale nemusíte si je striktně odříkat. Jen je udělejte z pohankové či celozrnné mouky, pánev lehce vytřete omáčkou a doplňte porci bílkovin, například tvarohem.

## smetanové dezerty

Bílý jogurt s ovocem je bezvadný, ale kupované dezerty v podobě smetanových pochoutek, pudinků, mléčné krupice apod. jsou nevhodné a ty kupované často také plné stabilizátorů.

## koláče

Mnoho z nás má snídani spojenou s koblíhou nebo koláčem koupeným cestou do práce. Bílá mouka, spousta cukru i tuku. Když už, tak si upečte doma zdravější variantu. Použijte celozrnnou mouku, uberte cukr a hlavně doplňte bílkoviny. Koláče si dejte jen kousek na chuť.

## marmeláda

Jste zvyklí na chléb s máslem a medem nebo džemem či marmeládou? Mažte dětem rohlík s nutellou? Pozor, nepřehánějte to s nimi. Jsou plné cukru. I když med považujeme za zdravou dobrotu, neměli bychom to s ním přehánět. Při výběru džemu se pak zajímejte o podíl ovoce.

## Náš tip

Vyrobte si vlastní müsli. Opražte vločky, přidejte ořšky, sušené ovoce a máte zdravou sladkou variantu.

Zdravá snídaneň neznamená, že si nesmíte dopřát sladkou variantu. Jen je potřeba ji vhodně poskládat. Zrovna tak teplá snídaneň tzv. na vidličku může být velmi zdravou a bohatou variantou. Zdaleka se nemusíme omezovat jen na obložený chléb.

## Náš tip

### Brunch

V posledních letech se rozmohl trend spojení snídaneň s obědem. Lidé vyrážejí na pozdní snídani do kaváren či restaurací. Brunch vychází ze spojení dvou anglických slov breakfast a lunch – tedy snídaneň a oběd. Je to společenská záležitost, kdy se přátelé či obchodní partneři sejdou u dobrého jídla a mnohdy u něj sedí i několik hodin.

Text: Michala Jendruchová,  
foto: Shutterstock.com



# JOGURTOVÝ DEZERT s domácím müsli a ovocem

Hlavním posláním Mlékárny Valašské Meziříčí je vyrábět lahodné a zdravé mléčné výrobky. Kreativně přistupuje i k jejich nejpěstřejšímu využití v teplé i studené kuchyni. A protože je podzim v plném proudu, škola, práce, koničky, je dobré zachovat si klid a chladnou hlavu. S tím mohou pomoci dobré nápady v přípravě rychlé snídaneň či svačinky pro nás a naše nejbližší. Pokud hledáte inspiraci, tak můžete využít chutný tip od Mlékárny Valašské Meziříčí. Vybrat si můžete hned ze dvou receptů s BÍLÝM JOGURTEM BIFIDO - Jogurtový dezert s ovocem nebo domácí müsli s jogurtem bifido. Jednotlivé ingredience lze libovolně kombinovat podle vlastních preferencí. Praktická dvoudílná dóza na potraviny 4FOOD od firmy TESCOOMA bude ideálním pomocníkem pro tyto účely, oblibíte si ji i pro snadnou manipulaci.

## Domácí müsli s jogurtem bifido

### Ingredience na 3 porce:

- 3 ks BÍLÉHO JOGURTU Z VALAŠSKA BIFIDO
- 250 g ovesných vloček
- 50 g semínek
- 100 g nasekaných mandlí
- 90 g medu
- 60 g másla
- 1 lžička skořice
- 100 g lyofilizované maliny
- 200 g čerstvé maliny

### Postup:

Předehřejeme troubu na 160 °C. Plech vymažeme trochou oleje. Na pánvi rozpustíme máslo, přidáme med a mícháme, dokud se vše nespojí. Odstavíme pánev a nasypeme do ní ovesné vločky, semínka, nasekané mandle a skořici. Důkladně promícháme, aby se vše obalilo. Směs rozprostřeme na plech v rovnoměrné vrstvě. Pečeme přibližně 10-15 minut. Jakmile směs zezlátne vyndáme ji z trouby. Necháme müsli zchladnout, poté přidáme lyofilizované maliny a nasypeme müsli do vrchní části dózy. Do spodní části vložíme čerstvé maliny a vychlazený Bílý jogurt bifido.



## Jogurtový dezert s ovocem

### Ingredience na 3 porce:

#### Korpus:

- 3 vejce
- 3 PL pšeničné polohrubé mouky
- 3 PL kakaa holandského typu
- 3 PL krupicového cukru

#### Krém:

- 2 ks BÍLÉHO JOGURTU Z VALAŠSKA BIFIDO
- 1 balení vanilkového cukru
- 150 g polotučného tvarohu
- jahody a banán

### Postup:

Předehřejeme troubu na 180 °C. Vložíme dortovou formu pečícím papírem. Vyšleháme vejce s cukrem do nadýchané směsi. Poté přidáme mouku s kakaem a jemně promícháme. Těsto vlijeme do formy a pečeme 20-30 minut, dokud špejle nevyjde čistá. Necháme vychladnout. Z korpusu vykrájíme kolečka o průměru dózy 4FOOD a umístíme je na jejich dno. Jahody nakrájíme na plátky a banán na kolečka. Plátky jahod a banánu naaranžujeme po obvodu dózy, aby byly vidět z vnější strany. Bifido jogurt smícháme s vanilkovým cukrem, přidáme tvaroh a promícháme do hladkého krému. Krém rovnoměrně rozdělíme do spodní části dózy a necháme chladit alespoň hodinu. Do horní části dózy, lze navíc přibalit to, co máme rádi.



## Tipy na zimní výlety s dětmi v Česku

Česká republika nabízí mnoho krásných míst pro zimní výlety, kde si mohou děti i dospělí užít kouzlo zasněžené přírody, historické památky, ale i moderní atrakce. V každém kraji najdete něco zajímavého, ať už je to možnost lyžování, návštěvy muzeí nebo tematických parků pro děti. Tady jsou tipy na místa, která by neměla v plánech na rodinný zimní výlet chybět.





## KARLOVARSKÝ KRAJ

Karlovarský kraj nabízí bohaté možnosti pro rodinné výlety i v zimních měsících. Zde je pár tipů na místa, kde si děti přijdou na své a rodiče si užijí krásy tohoto regionu.

### Krušné hory – na vlně zimní zábavy!

Nemusíte jezdit do Alp, abyste si užili výhledy na zasněžené hory. Rozmanitá krajina a fascinující panoramata Krušných hor každoročně lákají milovníky zimních sportů. Manšestr na sjezdovkách, perfektně upravené lyžařské tratě, mrazivý vzduch, zasněžené bílé pláně a oslňující sluníčko. Karlovarský kraj nabízí výborné podmínky pro vaši nezapomenutelnou zimní dovolenou. Na své si přijdou jak ti nejmladší s rodiči, začátečníci, tak i zkušení lyžaři.

**Skiareál Klínovec** je největší a nejmodernější lyžařské středisko Krušných hor. Spolu s německým areálem Fichtelberg vytváří InterSkiregion Fichtelberg-Klínovec. Využít můžete až 47 km výborně upravených sjezdovek. Navíc přeprava mezi areály je zdarma. Využijte možnosti lyžovat doslova bez hranic! Freestyle lyžaři a snowboardáci se vyřádí i na Neklidu, který je součástí skiareálu Klínovec. Freestylu je tu vskutku přáno. Najdete tu jeden z nejstarších snowparků v Česku.

**Krušnohorský Plešivec** je nejmladší a vysoce moderní skiareál v republice.

Díky tomu je celý plně a profesionálně zasněžovaný a osvětlený. Nachází se zde osm sjezdovek různých náročností, délek a různého převýšení. Veškeré sjezdovky jsou přehledné a víc než dost široké. Přeprava po areálu je zajištěna třemi čtyřsedačkovými lanovkami, třemi vleky a čtyřmi pohyblivými pásy. Díky tomu se nemusíte bát, že strávíte večnost ve frontě.

**Ski Centrum Bublava** patří mezi oblíbené skiareály. Pro svou výhodnou polohu v samém středu nejzápadnějšího výběžku Krušných hor s dostatkem sněhu patří mezi vyhledávaná celoroční turistická střediska. Nízké ceny, široké sjezdovky všech stupňů obtížnosti, komorní prostředí a nádherná příroda jsou zárukou vaší spokojenosti. Ideální zázemí zde najdou i naprostí začátečníci a rodiny s malými dětmi, pro které je k dispozici zcela zdarma lyžařské hřiště s vlastním vlekem a další služby. Náročnějším hostům může nabídnout oblíbenou černou sjezdovku nebo snowboardpark.

Menší skiareály v okolí Aše, Mariánských Lázních, Nových Hamrů, Božího Daru či Jáchymova nabízí útulné zázemí a pohodovou atmosféru. Parádní lyžovačku si tak užije celá rodina.

### V BÍLÉ STOPĚ

Západní část Krušných hor je protkána stovkami kilometrů upravovaných

běžecích tras, které často umožňují napojení na běžecí trasy v Německu. Páteří trasa Krušnohorské magistrály vedoucí po hřebeni Krušných hor v délce 41 kilometrů propojuje zimní krušnohorská střediska a osady od Bublavy přes Rolavu, Jelení, Pernink a Hřebečnou až po Boží Dar.

Okolí Božího Daru je doslova rájem běžkařů a nabízí 120 kilometrů různě náročných upravovaných běžecích tratí. Kilometry kvalitních běžecích stop najdete také v okolí Abertam, Perninku a Horní Blatné nebo v oblíbeném skiareálu Eduard mezi Jáchymovem a Božím Darem.

V bílé stopě můžete prozkoumat odlehlá místa kraje třeba v okolí Aše, Bublavy a Stříbrné, kde si vychutnáte klid a přírodní krásy, které pro vás malebná krušnohorská příroda vyčarovala.

## LIBERECKÝ KRAJ

Liberecký kraj je ideální destinací pro zimní výlety s dětmi. Nabízí zasněžené sjezdovky, kouzelnou přírodu i moderní atrakce.

### 1 Ještěd a okolí

Vrchol Ještědu je oblíbeným cílem jak pro pěší, tak pro lyžaře. Na děti zde čeká zážitek jízdy lanovkou na vrchol a jedinečný pohled na Liberecký kraj z ptačí perspektivy. V areálu Ještěd si můžete užít i lyžování a sáňkování.



Vychutnej si nádherný podzim  
s luxusní belgickou čokoládou  
[www.chocoskyshop.cz](http://www.chocoskyshop.cz)



## **2 IQlandia Liberec**

Vědecko-zábavní centrum IQlandia nabízí celou řadu interaktivních expozic, které děti i dospělí vtáhnou do světa vědy a techniky. IQlandia je ideální na zimní odpoledne, kdy si děti mohou vyzkoušet různé pokusy, shlédnout 3D projekce a naučit se spoustu nových věcí.

## **3 Zoologická zahrada Liberec**

Zoologická zahrada v Liberci, nejstarší zoo v Česku, je otevřená i v zimním období. Děti mohou pozorovat exotická i domácí zvířata, a v chladnějším počasí je mnohem větší šance vidět zvířata v pohybu. Výlet do zoo je ideální pro rodiny, které chtějí strávit čas venku.

## **KRÁLOVÉHRADECKÝ KRAJ**

Královéhradecký kraj nabízí hory, přírodu i historické památky, které jsou v zimě nezapomenutelným zážitkem.

### **1 Pec pod Sněžkou a bobová dráha**

Pec pod Sněžkou je oblíbená zimní destinace, kde si děti mohou užít bobovou dráhu, sáňkování nebo lyžování. Pro rodiče je zde příležitost vyrazit na výlet na Sněžku nebo si užít wellness v místních hotelech.

### **2 Adršpašské skály v zimě**

Adršpašské skály jsou v zimním období méně navštěvované, a o to více kouzelné. Procházka mezi zasněženými skalami připomíná pohádku a je ideálním výletem pro rodiny, které ocení zimní ticho a krásu přírody.

## **JIHOČESKÝ KRAJ**

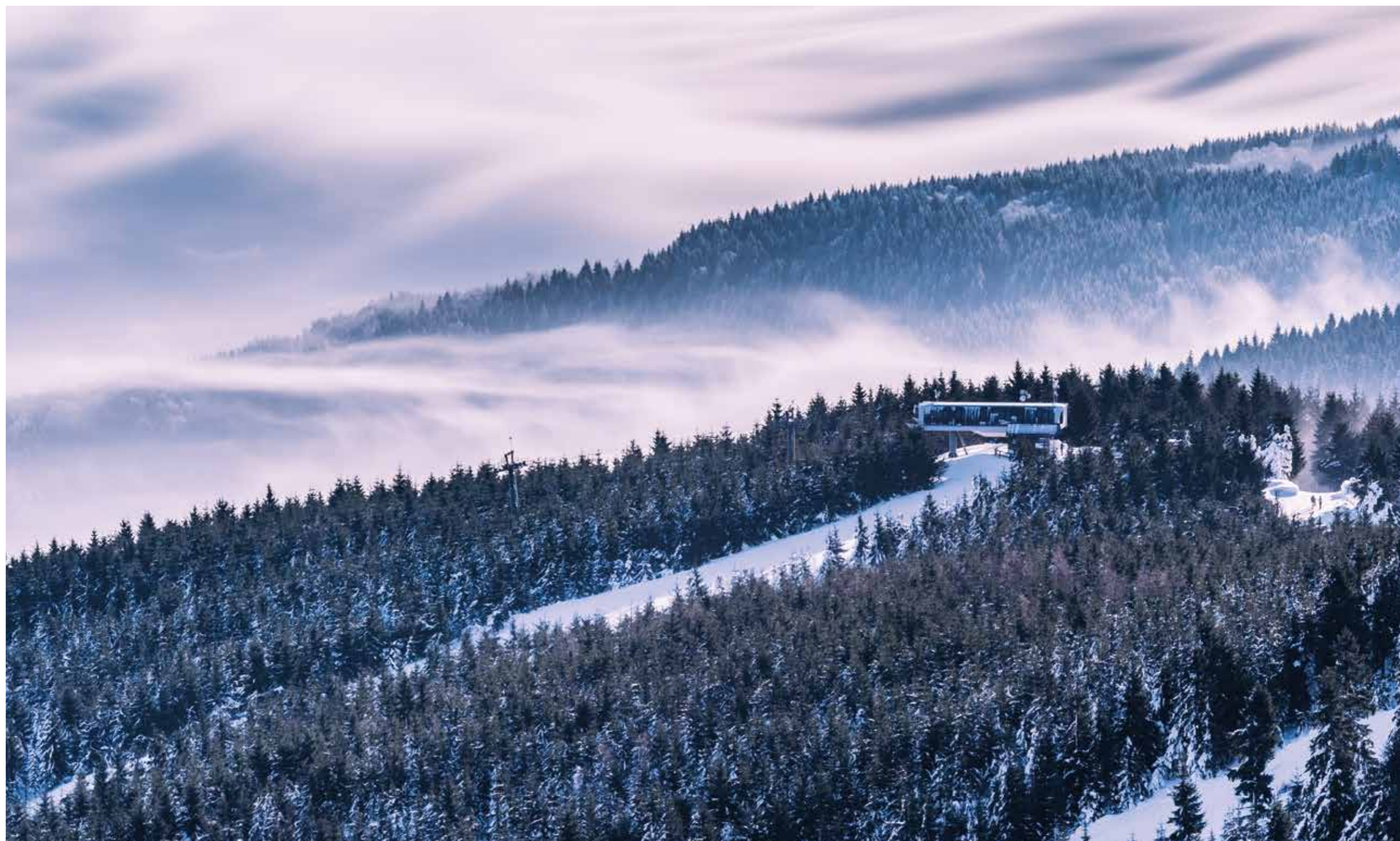
Jihočeský kraj je rájem rybníků, malebných měst a historických památek, které stojí za návštěvu i v zimě.

### **1 Český Krumlov**

Zimní Český Krumlov má jedinečnou atmosféru. Malebné historické centrum je v zimě klidnější a poklidné uličky s osvětlenými domy mají neopakovatelné kouzlo. Pro rodiny jsou zde příležitosti k procházkám, návštěvě muzeí nebo prohlídce hradu.

### **2 Lipno nad Vltavou**

V zimě se z Lipenské přehrady stává oblíbené místo pro bruslení. K dispozici jsou také lyžařské tratě a bobová dráha, což ocení děti všech věkových kategorií.



## **MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ**

Moravskoslezský kraj nabízí zasněžené Beskydy, skvělé lyžování i zábavní parky.

### **1 Ski areál Bílá**

Ski areál Bílá v Beskydech nabízí širokou škálu sjezdovek vhodných pro rodiny s dětmi. K dispozici jsou zde také školy lyžování, sáňkovačské svahy a večerní lyžování.

### **2 Dinopark Ostrava**

Dinopark Ostrava je otevřen i v zimě a nabízí unikátní prohlídku

dinosaurů v realistickém prostředí. Pro děti je zde také interaktivní zóna a hřiště, což z něj činí skvělý cíl na rodinný výlet.

### **3 Vítkovice a Bolt Tower**

Bolt Tower v Ostravě nabízí zážitkovou prohlídku a krásný výhled na celé Ostravsko. Děti mohou projít areálem, poznat historii průmyslu a užít si netradiční prostředí.

## **PLZEŇSKÝ KRAJ**

Plzeňský kraj nabízí mnoho příležitostí

pro zimní výlety a je ideálním místem pro rodiny, které chtějí kombinovat přírodu s kulturními zážitky.

### **1 Plzeňská zoologická zahrada a Dinopark**

V Plzeňské zoo je Dinopark, který děti zavede do světa dinosaurů. Zoo je otevřená i v zimě, což je výhodou pro návštěvníky, kteří si mohou užít klidnější atmosféru a pozorovat zvířata v zasněženém prostředí.

### **2 Hrad a zámek Horšovský Týn**

I když je hlavní sezóna hradu Horšovský Týn v létě, zámek často pořádá speciální zimní prohlídky. Tyto prohlídky mohou zahrnovat vánoční či novoroční akce a tematické výstavy, které jsou zajímavé pro celou rodinu.

### **3 Šumavský národní park – Bílá stopa**

Šumava nabízí krásné běžecké tratě a trasy vhodné i pro začátečníky. Bílá stopa je systém běžeckých tras, který je

skvělou příležitostí pro rodiny, které si chtějí užít zimní přírodu. Děti si mohou také užít bobování a sáňkování v mírných svazích.

## **STŘEDOČESKÝ KRAJ**

Blízkost Prahy dělá ze Středočeského kraje skvělou destinaci pro jednodenní výlety i delší pobyty, kde si rodiny mohou užít zimní zábavu.

### **1 Koněpruské jeskyně**

Jeskyně jsou přístupné po celý rok a děti budou nadšené z prohlídky fasci-

nujících podzemních prostor a zajímavých formací. Koněpruské jeskyně jsou jedny z nejkrásnějších v Česku, a zimní návštěva přidává dobrodružství.

**2 Zámek Loučeň s labyrintáři**  
Zimní prohlídka zámku Loučeň nabízí pohled na historické interiéry s vánoční výzdobou. Venkovní labyrinty, které obklopují zámek, jsou přístupné i v zimě a pro děti znamenají skvělou zábavu, kdy se mohou „ztratit“ a znovu najít.

## JIHOMORAVSKÝ KRAJ

Jihomoravský kraj je známý svými památkami, ale i v zimě nabízí spoustu možností k zábavě a poučení.

### 1 Lednicko-valtický areál

Tento areál je známý především v létě, ale zimní atmosféra je zde stejně působivá. Děti si mohou užít procházku parkem, pozorovat zamrzlé rybníky a obdivovat Lednický zámek.

### 2 Macocha a Punkevní jeskyně

Propast Macocha a Punkevní jeskyně jsou otevřené i v zimě, a to dodává návštěvě jeskyní zcela nový rozměr. Prohlídka podzemních prostor jsou vhodné i pro děti, které si zde užijí přírodní krásy v neobvyklém prostředí.

## PARDUBICKÝ KRAJ

Pardubický kraj nabízí kombinaci historických měst, přírodních krás a zimních sportovních aktivit.

### 1 Zámek Litomyšl

Tento renesanční zámek je v zimě skvělým cílem pro rodiny s dětmi, protože pořádá různé akce a výstavy zaměřené na historické i kulturní téma. Zimní atmosféra zde má své kouzlo, a procházka po starém městě je příjemným zpestřením výletu.

### 2 Ski areál Červená Voda

Ski areál v Červené Vodě je moderní lyžařské středisko s tratěmi pro rodiny i pokročilé lyžaře. Pro děti je zde k dispozici lyžařská škola a speciální trasy pro sáňkování.

## KRAJ VYSOČINA

Kraj Vysočina je pro zimní radovánky jako stvořený, především díky zasněženým kopcům, historickým městům a malebným vesnicím.

### 1 Ski areál Šacberk

Ski areál Šacberk nabízí výborné podmínky pro lyžování i snowboardo-



vání. Svah je mírný a ideální pro začátečníky a rodiny s dětmi. Nechybí ani večerní lyžování, což je skvělý zážitek pro celou rodinu.

### 2 Zimní Telč

Telč, která je zapsána na seznamu UNESCO, je v zimě mimořádně krásná. Historické náměstí zdobí zasněžené střechy domů a kostelní věže. Telč nabízí vánoční a zimní trhy, kde mohou děti ochutnat dobroty a dospělí si užít zimní atmosféru.

## ZLÍNSKÝ KRAJ

Zlínský kraj v zimě láká na přírodní krásy i rodinné atrakce.

### 1 ZOO Zlín-Lešná

Zlínská zoo je otevřená po celý rok a v zimě nabízí speciální zimní prohlídky. V zimním období je zoo klidnější, což z ní činí ideální místo pro procházku s dětmi, které mohou pozorovat zvířata v zimních podmínkách.

### 2 Valašské muzeum v přírodě

Muzeum v Rožnově pod Radhoštěm má jedinečnou atmosféru a během zimních měsíců zde často probíhají tradiční valašské oslavy a akce. Děti mohou poznat valašskou kulturu, zvyky a historii.

Zimní výlety s dětmi mohou být zábavné, poučné a nezapomenutelné. Česká republika nabízí nepřeborné množství možností, od zimních sportů, přes návštěvy muzeí až po procházky pohádkovými městy. Každý kraj má něco spe-

ciálního, co přináší radost nejen dětem, ale i dospělým, ať už jde o přírodní krásy nebo zábavní parky.

## PRAHA

Zapomenout nesmíme ani na Prahu, kde bychom mohli strávit týden, aniž bychom vyčerpali všechny možnosti skvělých výletů. Určitě ale nic nezkazíte tím, pokud navštívíte nějaký interaktivní park.

### Luminapark "Světla Času"

je jedinečný koncept venkovního světelného parku, který návštěvníky provádí fascinujícími etapami historie prostřednictvím světelných instalací. Každá část parku je věnována různým historickým epochám – od prehistorického světa dinosaurů, přes starověký Egypt, až po futuristické výjevy budoucnosti. Každá expozice je promyšlená do nejmenších detailů, využívá moderní LED technologie, efekty i interaktivní prvky, které oživují nejen postavy a scény, ale také návštěvníkův zážitek z průchodu „časovou osou“. Světla a barevné projekce vytvářejí magickou atmosféru, kde se setkává minulost s budoucností, a park nabízí originální podívanou pro celou rodinu, obzvláště během zimních měsíců, kdy světla září do chladného večera.

Text: Iva Nováková,  
foto: Shutterstock.com

SVĚTLA  
ČASU  
LUMINA PARK x DINO LIVE

Vydejte se na cestu časem doprovázenou světly!

NAVŠTIVTE

SVĚTLA ČASU!

Ponořte se do fascinujících historických epoch obklopeni kouzelnou světelnou a zvukovou show vytvořenou ve spolupráci Lumina Parku a DinoLive Praha!

Objevte tajemství prehistorických dinosaurů v oslnivé nové světelné show, pociťte ducha starověkého Říma, vydejte se na vzrušující dobrodružství s piráty a přeneste se do pulzujících 70. let 20. století!

Více než 200 velkolepých světelných instalací, včetně největší interaktivní expozice v Evropě, je připraveno vrátit vás do dávných časů. Připravili jsme pro vás také novou verzi naší outdoorové kvízové hry!

Otestujte si své historické znalosti v naší nové herní výzvě, která je dostupná ve dvou úrovních obtížnosti. Kvíz je ideální pro děti i dospělé. Díky QR kódům rozmístěným po celém parku se můžete do hry zapojit během chvilky.

Pozvete svou rodinu a přátele na nezapomenutelný večer plný světél a vzrušení v parku Světla Času od Lumina Parku a DinoLive!

Otevírací dobu pro konkrétní dny a vstupenky naleznete na  
[www.luminapark.cz](http://www.luminapark.cz)

Sledujte nás na:



@luminaparkcz @dinolive.cz

Areál Džbán, Nad Lávkou 672, Praha 6

DINO LIVE  
PRAHA

LUMINA PARK

# Vyrazte na rodinnou dovolenou do Karlovarského kraje



Srdečně vás zveme na vánoční prázdniny do Karlovarského kraje, kde na vás čeká kouzelně zasněžená krajina a spousta aktivit pro celou rodinu. Užijte si zábavné lyžování v rodinných skiareálech, třeba na Klínovci nebo v Božím Daru, kde si děti užijí speciální výukové programy a mírné sjezdovky. Pro malé dobrodruhy je zde také snowtubing nebo zimní turistické trasy, kde můžete poznávat kouzla Krušnohoří pěšky nebo na běžkách.

## NETRADIČNÍ ZÁBAVA NA SNĚHU

V centru obce Boží Dar najdete **skiareál Novako**, který je jako stvořený pro rodiny s dětmi a pro ty, co s lyžemi či snowboardem teprve začínají. Těšit se můžete na mírné svahy, moderní vleky, lyžařské a snowboardové školy či dětský park. Najdete tu rovněž i koření pro adrenalinovou duši. Právě v areálu Novako si můžete vyzkoušet snowtubing.

Snowtubing je fantastická zábava pro malé i velké. Představte si velký ledový tobogán. Máte? A přesně takhle to funguje i v praxi! Snowtubing je jízda uměle upraveným sněhovým tobogánem. Nebojte se nic, žádné šlapání do kopce jako za starých časů. Vlek vás vytáhne v obr duši nahoru, odkud je krásný výhled na kopec Špičák.

[www.novako-ski.cz](http://www.novako-ski.cz)



## SNOWPARK NEKLID

Dřímá ve vás neklid? Nazuňte přeskáče nebo snowboard boty a zkroťte ho v Neklidu, který najdete taktéž v Božím Daru. Boží Dar je zkrátka boží. Šest kilometrů sjezdovek pro začínající i zkušené jezdce, perfektně upravené sjezdovky, a hlavně jeden z nejstarších a nejlepších českých snowparků.

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



Zapomeňte na zažité pravidlo, že hrady a zámky můžete navštívit jen v teplejších měsících.

I v zimě na vás čekají okouzující historická místa, která nezavírají své brány! Přinášíme vám tipy na hrady a zámky v Karlovarském kraji, které vás přivítají i během mrazivých dnů.

**HRAD LOKET**, majestátně tyčící se nad meandrem řeky Ohře, patří k nejpůsobivějším středověkým pevnostem v Česku. Jeho masivní hrady a věže, které kdysi chránily království před nepřáteli, dnes lákají návštěvníky na dechberoucí výhledy a tajuplné příběhy. Třeba v hradní věži zahlédnete draka, který tam údajně přebývá.

Loket je místem, kde se mísí mystika, historie a přírodní krásy okolní přírody Slavkovského lesa. Hrad je otevřen přes zimní sezonu každý den 9 do 16 hodin.

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

## HRAD CHEB

Na Chebském hradě doslova dýchá historie – právě tady se konala velkolepá královská svatba a odehrála se i temná kapitola spojená s vraždou Valdštejnových pobočníků. Cheb se pyšní

tím, že je domovem jediné štaufské císařské falce na našem území, kterou kdysi postavil slavný císař Friedrich Barbarossa. Děti zde mohou objevovat tajemné hradní prostory, projít si úzké chodby, vystoupat na hradní věž a užít si nádherný výhled na Cheb a jeho okolí.

Chebský hrad je v zimním režimu otevřený o víkendech, vždy od 10 do 15 hodin.

[www.hrad-cheb.cz](http://www.hrad-cheb.cz)

## ZÁMEK OSTROV

Zámek Ostrov je v zimním období krásným výletním místem s kouzelnou atmosférou zasněžených zahrad a historických budov. Pro děti zde bývají organizovány různé adventní akce, které jim hravou formou přibližují historii a tradice. Na zámku naleznete expozice věnované historii města Ostrov i samotného zámku, jehož osudy se prolínají s významnými evropskými rody. Expozice Šlikové na Ostrovském panství – bohatství a moc ukrývá nejen vzácný exponát, například jeden ze čtyř popravených mečů kata Jana Mydláře.

Ostrovský zámek můžete navštívit od úterý do neděle od 8.30 do 16.00 hodin.

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



## ZÁMEK SOKOLOV

Při prohlídce interiéru klasicistního zámku se ocitnete v srdci historie, kde se dozvíte fascinující informace o těžbě a zpracování rud a uhlí, výrobě jemného porcelánu či tradičním řemesle krajek a hudebních nástrojů. V zámeckém sklepení se dokonce ukrývá sokolovský poklad z 90. let. Zámek můžete navštívit od středy do neděle, od 9.00 do 12.00 hodin a od 13.00 do 17.00 hodin.

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

## PORCELÁNOVÁ ŠKOLIČKA THUN

Poznejte tajemství výroby porcelánu v Nové Roli. Nechte svým dětem dát průchod kreativitě v Porcelánové školičce Thun, kde si zblízka vyzkouší řemeslnou práci s tímto typickým českým materiálem. V umělecké dílně dostanou hrníček, který si vyzdobí a vytvoří si jedinečný originál a seznámí se s prací dekoratérů.

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

## BECHEROVA VILA

Interaktivní galerie Becherova vila vznikla v restaurované Vile Becher v roce 2011 jako galerie a současně kulturně vzdělávací centrum. Hlavní náplní jsou výstavy autorů především mladší a střední generace. Část výstav je interaktivních, kdy návštěvníci určitým způsobem mohou do výstavy vstupovat. Odehrává se zde rovněž celá řada workshopů k aktuálním výstavám i na výstavách nezávislých, přičemž většina doprovodného programu se zaměřuje na rodiny s dětmi. Děti si zde od útlého věku mohou učit malovat a objevovat mnoho dalších výtvarných technik.

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

## ADVENTNÍ TIPY:

Při návštěvě Karlovarského kraje v adventním čase nezapomeňte na vánoční trhy a akce, které vás naladí do té správné předvánoční pohody.

V Aši, Chebu a v Sokolově jsou součástí vánočních trhů i venkovní veřejná kluzišť.

**CHEBSKÉ VÁNOČNÍ TRHY** 30.11.2024 – 26.12.2024

**KARLOVARSKÉ VÁNOČNÍ TRHY** 1.12.2024 – 26.12.2024

**SKŘÍTKOVY AŠSKÉ VÁNOCE** 30.11.2024 – 22.12.2024

## KRUŠNOHORSKÉ VÁNOČNÍ

**TRHY NA HRADĚ LOKET** 14.12.2024 – 15.12.2024

**PRŮVOD ČERTŮ V SOKOLOVĚ** 15.12.2024



V Karlových Varech si můžete pravou vánoční náladu navodit za jakéhokoli počasí.

Ve **Vánočním domě** na zámečku v Doubí Vás uchvátí osm metrů vysoký strom s více než šesti tisíci světýlky a k tomu navíc spousta ozdob, sněhuláků, andělů, svíček a dalších dekorací. Součástí rozsáhlé expozice Vánočního domu je i muzeum medvídků. Zde na vlastní oči spatříte největší sbírku medvídků v České republice, která je uvedena v „České knize rekordů“. Kolekce aktuálně čítá více než 12 tisíc medvídků. Od nejmenšího medvídká, přes starožitné skvosty, se kterými si hrály děti i před více než 100 lety, ručně vyrobené originály až po jedinečné kousky, které darovali sami návštěvníci.

A co víc, Vánoce tu mají pro všechny celoročně.

Věděli jste, kde se nachází **Ježíškova cesta a Ježíškova pošta**? Vydejte se na Boží Dar. Nejvýše položené město v České republice okouzlí jedinečnou vánoční atmosférou nejen Vás, ale i Vaše ratolesti.



Více na [www.zivykraj.cz](http://www.zivykraj.cz)

## *Nadělte si radost z pohybu: Kolagen jako podpora při sportování*

*Pro mnoho lidí je pohyb a sport neoddělitelnou součástí životního stylu. Ať už se věnujeme rekreačním aktivitám nebo sportujeme na vrcholové úrovni, naše tělo při pohybu vyžaduje podporu – nejen ve formě pravidelného tréninku, ale také správné výživy. Jedním z klíčových prvků, který dnes získává stále větší pozornost, je kolagen, konkrétně kolagenové peptidy. Tento článek vysvětlí, jak kolagen a kolagenové peptidy fungují, jak mohou pomoci sportovcům chránit a posilovat pohybový aparát a proč je jejich užívání efektivní prevencí proti opotřebení kloubů, šlach a svalů.*

### **CO JE KOLAGEN A PROČ HO POTŘEBUJEME?**

Kolagen je přirozeně se vyskytující bílkovina, která tvoří přibližně 30 % všech bílkovin v našem těle. Je základní stavební složkou pojivových tkání, které zahrnují kůži, šlachy, chrupavky, kosti a cévy. Díky své struktuře dodává těmto tkáním pevnost, pružnost a odolnost,

což je nezbytné pro zdravý a plynulý pohyb. Bohužel, produkce kolagenu v těle přirozeně klesá s věkem – zhruba od 25 let začíná naše tělo vytvářet stále méně kolagenu, což se projevuje horší regenerací a zvýšenou náchylností k poraněním a bolesti kloubů či šlach. Sportovci a lidé, kteří se věnují intenzivní fyzické aktivitě, kladou na svůj po-

hybový aparát vyšší nároky než běžná populace. Klouby, šlachy a svaly jsou při sportu neustále vystaveny zátěži a opotřebení, což často vede k mikrotraumatům nebo dokonce k vážnějším zraněním. Pravidelné užívání kolagenových peptidů jako doplňku stravy může pomoci nejen s prevencí těchto problémů, ale také s rychlejší regenerací.



## KOLAGENOVÉ PEPTIDY: ÚČINNÁ PODPORA PRO SPORTOVCE

Kolagenové peptidy jsou speciálně upravená forma kolagenu, která se snadno vstřebává do těla a přímo zasahuje tam, kde je potřeba. Při výrobě kolagenových peptidů dochází k hydrolyze – štěpení molekul kolagenu na menší fragmenty, které tělo dokáže lépe vstřebat a využít pro tvorbu pojivových tkání. Díky své vysoké biologické dostupnosti se kolagenové peptidy rychle dostávají do tkání, kde přispívají k obnově kloubů, šlach, chrupavek a svalových vláken.

## JAKÉ BENEFITY KOLAGENOVÉ PEPTIDY SPORTOVČŮM PŘINÁŠEJÍ?

**1 Podpora kloubů a chrupavek:** Kolagen je základním stavebním prvkem chrupavek, které chrání klouby a umožňují jejich hladký pohyb. Chrupavky mají tlumící funkci a snižují tření mezi kostmi, čímž zabraňují jejich opotřebení. Kolagenové peptidy zvyšují odolnost chrupavek a podporují jejich obnovu, což snižuje riziko bolestí a zranění kloubů, zejména u aktivních jedinců.

**2 Posílení šlach a vazů:** Šlachy a vazy spojují svaly s kostmi a jsou při sportu vystaveny vysoké zátěži. Opakovaná námaha, kterou šlachy musí vydržet, může vést k jejich přetížení nebo zranění. Kolagenové peptidy posilují šlachy a vazy, čímž zvyšují jejich pružnost, pevnost a odolnost. Pro sportovce, kteří potřebují stabilitu a podporu při dynamických pohybech, je doplňování kolagenových peptidů velmi přínosné.

**3 Rychlejší regenerace svalů a tkání:** Při každém tréninku dochází k mikrotraumatům svalových vláken, která vyžadují opravu a regeneraci. Kolagenové peptidy podporují regeneraci tkání, což může vést k rychlejšímu zotavení po náročných sportovních výkonech a umožňuje tak sportovcům častěji trénovat bez pocitu únavy nebo bolesti.

**4 Zlepšení elasticity pokožky:** Vedle výhod pro pohybový aparát kolagen přispívá také k pružnosti a hydrataci pokožky. Sportovci často vystavují pokožku slunci, potu nebo častému sprchování, což může mít na pleť negativní vliv. Kolagenové peptidy pomáhají udržet pokožku pevnou, pružnou a zdravou.



## JAK UŽÍVAT KOLAGENOVÉ PEPTIDY?

Kolagenové peptidy lze nalézt v různých formách, nejčastěji ve formě prášku, tablet nebo tekutých doplňků. Nejoblíbenější je prášek, který lze snadno přidat do vody, smoothie nebo jiného nápoje a konzumovat po tréninku. Pravidelné užívání kolagenových peptidů – ideálně denně – je důležité pro dlouhodobý efekt, protože kolagenové struktury se v těle postupně obnovují. Doporučená denní dávka kolagenových peptidů je u většiny produktů mezi 5–10 gramy. Kolagen se vstřebává nejlépe v kombinaci s vitamínem C, který podporuje jeho syntézu a napomáhá lepšímu využití kolagenových peptidů v těle. Pro dosažení co nejlepších výsledků je vhodné peptidy užívat po fyzické aktivitě, kdy tělo potřebuje stavební látky pro obnovu tkání.

## PODPORA KOLAGENU V TĚLE A DALŠÍ FAKTORY

Kromě užívání kolagenových peptidů je možné podpořit produkci kolagenu i dalšími způsoby. Pro zvýšení účinku kolagenových peptidů a podporu zdraví pohybového aparátu je vhodné dodržovat několik zásad:

**1 Vyvážená strava:** Strava bohatá na bílkoviny, vitamíny a minerály je základem zdravého těla. Potraviny jako ryby, vejce, zelenina, ovoce a ořechy podporují přirozenou tvorbu kolagenu.

**2 Dostatečný příjem vitamínu C:** Vitamín C je klíčový pro syntézu kolagenu. Je proto vhodné jíst potraviny bohaté na vitamín C, jako jsou citrusy, papriky nebo kiwi, případně užívat vitamín C spolu s kolagenovými peptidy.

**3 Pitný režim:** Hydratace je nezbytná pro správnou funkci kloubů, svalů a pokožky. Pitný režim napomáhá vstřebávání kolagenu a správné funkci pojivových tkání.

**4 Pravidelný trénink:** Fyzická aktivita, zejména silové a odporové cvičení, přirozeně stimuluje produkci kolagenu v těle a pomáhá posilovat klouby a svaly.

## ZÁVĚR: KOLAGENOVÉ PEPTIDY JAKO PODPORA PRO ZDRAVÝ A AKTIVNÍ ŽIVOTNÍ STYL

Pro sportovce i rekreačně aktivní jedince mohou kolagenové peptidy představovat účinnou podporu při prevenci i léčbě běžných problémů pohybového aparátu. Díky své schopnosti posilovat a obnovovat chrupavky, šlachy, svaly i pokožku jsou kolagenové peptidy ideálním doplňkem pro ty, kteří se chtějí radovat z pohybu bez bolestí a zranění. Kolagenové peptidy dodávají tělu základní stavební prvky pro zdraví a sílu pohybového aparátu, podporují regeneraci a umožňují sportovcům podávat lepší výkony a udržet si radost z pohybu v dlouhodobém horizontu.

Text: Iva Nováková,  
foto: Shutterstock.com



# Není kolagen jako kolagen. Který vybrat?

A z čeho by měla být taková kúra sestavená? Především z živin, které vaše tělo zvládne snadno zpracovat a maximálně využít. Možná vás napadne, že stačí popíjet nějaký kolagenový drink. Ale v druzích kolagenu jsou propastné rozdíly.

Kolagen je nenahraditelnou součástí tkání – od chrupavek přes pokožku až po cévy – a dodává jim pevnost. V lidském těle se ho nachází 11 druhů. Jaké přípravky s kolagenem tedy volit? Je vhodnější kolagen typu I, typu II, ten rybí nebo veganský? Původ kolagenu není tolik důležitý jako jeho zpracování. To určuje, zda se v organismu dobře využije.

Kolagen se řadí mezi bílkoviny. Má vláknitou strukturu a velké molekuly. Aby ho vaše trávení rozštěpilo na jednotlivá vlákna a další dílky, musí fungovat bezchybně. Ale to dnes zdaleka není pravidlem. Proto nativní kolagen ani želatina nemají nikterak vysokou vstřebatelnost.

Mnohem zajímavější možnosti nabízí kolagen hydrolyzovaný. V této kategorii najdeme i bioaktivní kolagenové peptidy, základní stavební kameny kolagenu. Velké molekuly jsou rozštěpené pomocí enzymatického procesu na menší dílky, z nichž dokáže vaše tělo poskládat každý z 11 druhů kolagenu, které jsou pro vaši kondici nezbytné. Vedle toho přináší řadu dalších benefitů – trávení s nimi nemá v podstatě žádnou práci a ihned po konzumaci putují do těch tkání, které si kolagenovou vzpruhu žádají nejvíce. Pyšní se víc než 90% vstřebatelností.

Přesně v této formě najdete kolagen v přípravku Nupreme Premium Collagen Peptides. Čisté složení je navíc obohaceno o další tři ingredience, které harmonicky doplňují jeho účinek. Kyselina hyaluronová je látka tělu vlastní. Znáte ji budete z kosmetických přípravků. V těle díky

Během mateřství se učíte stovky nových pohybových vzorců. S dětmi zdoláváte nečekané výzvy každý den. Nikdo by si však nepřál, aby ho při těch vzácných chvílích radosti rušilo píchání v kolenní nebo bolavá záda. A proto se hodí na tyto momenty připravit i pohybový aparát. Kloubům, vazům i šlachám prospěje pravidelná posilovací kúra, která také osvěží krásu pokožky, vlasů a nehtů.

své schopnosti vázat velké množství vody pozitivně ovlivňuje především pružnost všech tkání. Je taky součástí kloubní tekutiny, která snižuje tření. Vitamín C je důležitý pro správné zužitkování kolagenu a působí jako antioxidant. Biotin neboli vitamín krásy zase pečuje o svěží pokožku, lesklé vlasy a pevné nehty.

Složení Nupreme Premium Collagen Peptides se neskládá z ničeho víc než těchto čtyřech účinných látek. Na rozdíl od jiných instantních nápojů je tato směs pro přípravu drinku skvěle rozpustná. Neobsahuje žádné příchutě, a tak si ji můžete připravit přesně podle momentálních preferencí. Kombinací je nesčetně. Stačí přidat oblíbený sirup nebo džus. A věděli jste, že si kolagen od Nupreme můžete klidně zamíchat do smoothie, oblíbené kaše nebo overnight oats?

Kolagenové peptidy ve stejné kvalitě jsou také součástí funkčních snímků Nupreme. Malý doping pro pohybový aparát i krásu můžete mít kdykoli po ruce, ať už zrovna zdoláváte nástrahy na dětském hřišti, vyrážíte na rodný cyklovýlet, nebo máte s nejmenšími v plánu příjemnou procházku. Pak už si stačí vybrat mezi proteinovými tyčinkami ve verzi kokos s karamellem, slaný karamel nebo z kolagenových pralinek Beauty Bons. Všechny produkty s kolagenovými peptidy jsou bez lepku.

**Nyní můžete zakoupit na e-shopu nustore.cz dárkové boxy.**

Collagen Beauty box obsahuje: 2 x Nupreme Premium Collagen Peptides a 2 x kolagenové pralinky Beauty Bons.

V Collagen Harmony Boxu najdete: 2 x Premium Collagen Peptides, 3 x proteinovou tyčinku s příchutí slaný karamel a 3 x proteinovou tyčinku s příchutí kokos s karamellem.

K dostání na nustore.cz anebo v síti drogerií dm.



## *Atopický ekzém nebo jen citlivá pokožka?*

*Dětská kůže je jemná a citlivá. Jak poznáte, zda už má vaše dítě problém s atopickou dermatitidou? Třeba, když vytrvale pláče kvůli úporně svědící pokožce i několik nocí po sobě. Kůže atopika může mokvat a praskat až do krve a toto štípání budí dotčeného i z hlubokého spánku. Lze s touto chorobou vyhrát? Jak předcházet rozvoji jednotlivých ložisek na těle?*

Odpověď není jednoduchá, je nutná hned celá řada změn v domácnosti. Ty se týkají několika oblastí současně (dieta, prací prostředky, péče o pokožku a koupání, oblečení a výběr úklidové chemie, psychohygienu, ad.). Léčba atopického ekzému je dlouhodobá.

### PRVNÍ LOŽISKA

Někdy mezi třetím a šestým měsícem můžete najít první malé ložisko ekzému (vyseté kolem kloubů, na zádech, na obličejí, případně na krku). Je dobře, když se bez odkladu poučíte o stravě s nízkým obsahem histaminu (HIT dieta, bezhistaminová strava) a zvážíte vyřazení dětského oblečení a ložního z jiných než přírodních materiálů. Pokud kojíte, je možné, že lékař zmíní eliminační dietu i pro vás. Ta se může leckdy zdát jako velice přísná nebo stresující. Nebojte se proto poradit s rodiči dalších atopiků. V závěru článku najdete doporučení, kam se pro tyto informace obrátit.

### JAK ATOPICKÝ EKZÉM VYPADÁ?

Atopický ekzém je neinfekční zánět kůže charakteristický střídáním období klidu a zhoršení. Jaro a podzim bývají pro lidi s touto chorobou náročnější hned z více důvodů, komplikace přináší zejména aktuální stav pylu v ovzduší. V zimě je zase kůže přesušována vytápěním a střídáním teplot při přechodech ze zimy do tepla a naopak. Úlevy se atopici dočkají obvykle v létě, sluneční paprsky a málo vrstev oblečení jim prospívají. U velmi malých dětí může první flíček vypadat jako opruzenina (na zvláštním místě). Místo může být zarudlé nebo s výsevem pupínků, které připomínají potničky. Ložisko bývá znatelně ohraničené a může být šupinaté. Ve starším věku může zesvětlát, ale kůže v daném místě může připomínat struhadlo.

### KOUPAT NEBO NEKOUPAT?

Neradíme vám vaše děťátko nekoupat vůbec, ale budete se muset naučit dítě vykoupat za kratší dobu (a méně často než dítě, které takový ekzém nemá). Ekzematika pokožka bývá nedostatečně hydratovaná zevnitř. Silně chlorovaná voda jí nedělá dobře. Do koupele přidejte jen osvědčené přípravky



z lékáren nebo ty předepsané od lékaře. Zůstaňte věrni tomu, co se osvědčí. Není totiž úplně snadné najít vhodnou kombinaci, která by vyhovovala každému člověku s atopickým ekzémem. Podpořte regeneraci pokožky vhodnou tělovou péčí. Používejte měkké ručníky vyprané v nedráždivých pracích prostředcích, kůži při utírání moc nedrhněte. Někteří atopici se bez zinkové masti nikam nevydávají...

### ZÁZRAČNÉ KRÉMY A MASTIČKY

U malých dětí se může atopický ekzém zhoršovat při běžných infekcích, po očkování i při růstu zubů. Máte-li podezření na infekci kůže, proberte se svým lékařem možnost stěrů z inkriminovaných ložisek ekzému. Když u malého ekzematika propukne herpes virus, impetigo nebo je-li rána infikována bakteriálně, je nutné zažehnat tuto komplikaci bezodkladně a účinně. Součástí takové léčby je také harmonizace vnitřního prostředí těla a doplňování minerálů a vitamínů, které mohou chybět tím spíše, čím striktnější jídelníček dítě má. U větších dětí se mohou zjišťovat další informace o zdravotním stavu také díky krevním testům a testům na potravinové alergie. Samotné krémy, mastičky a tinktury vaše dítě zázračně nespasí. Mohou ale ulevit v kombinaci s dalšími opatřeními. Lokální léčbu kortikoidy nechejte pro závažné stavy.

### VÍTE, V ČEM PERETE?

Prádlo atopika musí být dobře vymáchané a odstředěné. Pračku pravidelně čistěte a po použití nechte dvířka otevřená, aby buben doschl. Pravidelně čistěte manžetu, buben i zásobník na prací prostředky. Zkuste odložit aviváž a běžné prací prostředky. Aviváž můžete nahradit lžící octa. Je možné, že vám nebude úplně vonět. Zkuste mýdlové ořechy nebo přírodní tekutý prací gel z mýdlových ořechů. Používáte-li sušičku, dbejte také na její údržbu a čistotu. Pro výběr pracích prostředků platí opět totéž – co atopik, to jiná snášenlivost... Čím méně chemie, tím lépe.

### JAK POKRAČOVAT S KOJENÍM U ATOPICKÉHO EKZÉMU?

Pokud kojíte, zbaťte se definitivně jednoduchých cukrů, uzenin, kořeněných jídel a jídel, u kterých máte podezření, že zhoršují stav pokožky vašeho dítěte. Sledujte, po jakých potravinách se ekzém zhoršuje, zapisujte si to a své poznámky konzultujte s vaším imunologem, pediatrem nebo dermatologem. Rozhodnutí, co konzumovat nebo vyloučit, bude důležité pro období prvních příkrmů. Doplňujte zinek, vitamín D a znalosti o jídelníčku vhodném pro vaše dítě.

### POTRAVINY PROBLEMATICKÉ PRO MAMINKY ATOPIKŮ

Pozor si dejte na ořechy (zejména arašidy, pekanové ořechy, vlašské ořechy)



Seznamte se s přírodní kosmetikou EVA, která přichází z exotického Egypta a využívá tisíciletých zkušeností a poznatků o blahodárném působení přírodních látek na lidské tělo. Kosmetiku EVA vyrábí kosmetická společnost EVA s více než 80letými zkušenostmi.

K výrobě kosmetiky EVA se používají zejména přírodní látky jako výtažky z aloe vera, pravého medu, hřebíčku, meswaku, přírodní oleje a pro své účinné vlastnosti a vysoký obsah přírodních látek jsou velmi oblíbené mezi spotřebiteli. V ČR již od roku 1997.

**Máte problémy s vypadáváním vlasů?**  
Pak použijte EVA ALOE VERA VLASOVÉ AMPULE 5 x 10 ml, intenzivní týdenní vlasovou regenerační kúru i pro vlasy poškozené barvením.

**Chcete mít bílé zuby a zdravé dásně?**  
Doporučujeme vám EVA BĚLICÍ ZUBNÍ PUDR – MENTOL, FLUOR, HŘEBÍČEK, MESWAK

**Chcete mít zdravou a krásnou pleť?**  
Na to jsou vhodné EVA PLEŤOVÉ KRÉMY – proti vráskám, hydratační, hojící – MEDOVÝ, OKURKOVÝ, GLYCERINOVÝ

**Máte problémy s popraskanými rty?**  
Nabízíme EVA MEDOVÝ BALZÁM NA RTY – vhodný proti oparům, obsahuje pravý med – regeneruje a hojí i popraskané rty.



**TOP produkt**  
EVA BĚLICÍ ZUBNÍ PUDR Hřebíček 5x10ml

Výrobky EVA zakoupíte v LÉKÁRNÁCH a na internetu: [www.eva-shop.cz](http://www.eva-shop.cz)  
dále na [NOTINO.cz](http://NOTINO.cz) [DR.MAX.cz](http://DR.MAX.cz) [BENU.cz](http://BENU.cz)



## LÉČEBNÉ LÁZNE LÁZNE KYNŽVART

PROSLUNĚNÁ LÁZEŇSKÁ CENTRA NA SVAZÍCH SLAVKOVSKÉHO LESA



## Mánes

lázně Karlovy Vary



Komplexní lázeňská léčebně rehabilitační péče bez doplatku  
Příspěvková lázeňská péče, samoplátecká lázeňská péče  
Bonusy a preventivní programy zdravotních pojišťoven  
Pobyty pro kolektivy, nabídka pro dětské domovy a centra  
Souběžně léčíme dětské pacienty i doprovod dle schválených  
Návrhů na lázeňskou léčbu.



**Lázeňské Lázně Lázně Kynžvart**  
Lázeňská 295  
354 91 Lázně Kynžvart  
telefon: +420 354 672 151, 354 672 152  
recepce@lazne-kynzvart.cz  
www.lazne-kynzvart.cz



**Lázeňská léčebna Mánes**  
Křížíkova 13  
360 01 Karlovy Vary  
telefon: +420 353 334 224, 353 334 111  
info@manes-spa.cz  
www.manes-spa.cz



a semínka, kakao a med. Dále na citrusové a exotické ovoce, nakládanou a kysanou zeleninu, dochucovadla (hořčici, kečup), mléko a jogurty, mořské plody a salámy. Berte ohled na sebe i na dítě a pokud zjistíte, že dítěti vadí i např. banány, jablka nebo mrkev, zkuste se zbavit předsudků, že vše, co je zdravé, je vhodné i pro vaše dítě. Každý atopik má individuální kombinaci potravin, které toleruje. Zejména si dejte pozor na potraviny, na které má vaše dítě již potvrzenou alergii (nebo, které jdou tzv. do kříže s určitými dalšími alergeny).

### PRVNÍ PŘÍKRMY

Najít vhodný jídelníček pro malé atopiky, je alchymie, zejména pokud se potvrdí i potravinové alergie, intolerance lepku, vejce nebo histaminová intolerance. Obrňte se proti necitlivým komentářům okolí a příbuzným dejte přesné instrukce toho, co dítě může jíst, a co ne. Atopie je vyšší citlivost imunitního systému vůči podnětům, na které by další dítě nereagovalo. Pokud víte, že návštěvy vozí nevhodné pamlsky, zkuste se předem domluvit na náhradní maličkosti. Při zavádění prvních jídel postupujte u atopiků velice pomalu. Lze sice usuzovat, že by pšenice, kravské mléko nebo vejce mohly zhoršovat stav kůže, ale zrovna tak to může být také banán, mrkev nebo malina. Dělejte si poznámky, které později budete moci projít s vaším pediatrem nebo imunologem.

### PÉČE O DOMÁCÍ PROSTŘEDÍ

Prach a roztoči nejsou vítanými hosty v žádné domácnosti. U atopiků už vůbec. Proto je dobré si najít nový systém efektivnějšího úklidu, koupit vysavač

s dobrou filtrací a častěji převlékat ložní prádlo. Koberce v domácnostech s batolaty jsou diskutabilní, ale když už je máte, tepujte je. Častěji perte také polštáře v obývacím pokoji, společně s dekami a záclonami. Zvířecí srst v bytě znamená samozřejmě větší ráj pro roztoče. Ale jelikož je duševní pohoda součástí léčby, zvažte druh domácího mazlíčka, který bude dobrým společníkem rodiny (a před jeho pořízením si to ještě raději několikrát promyslete). Jestliže domácí zvíře už máte, omezte jeho pobyt v posteli dítěte.

### PSYCHOHYGIENA PŘI EKZÉMU

Malé dítě nebere svědící kůži jako hendikep, ale dospívajícímu bude šupinaté obočí proti srsti. Miminku můžeme nasadit rukavičky z plátýnka, aby si ekzém neškrabalo, ale úplně nejlepší je spolu s dalšími změnami doma, naučit dítě s problematickou situací zacházet a omezovat nesnesitelné svědění, dítě navzdory, např. antihistaminiky dle doporučení lékaře. Dítě s ekzémem by mělo mít doma, kromě dobré stravy, pohodu a klid. Mělo by pravidelně dostatečně spát, neboť kvalita spánku může být při krizových stavech ekzému velice dotčena. Pohyb s popraskanou kůží nemusí být dítěti vždy příjemný, proto je vhodné krýt exponovaná místa lehkou a prodyšnou vrstvou tkaniny. V létě nakupujte šetrné opalovací přípravky (bez konzervačních a dráždivých látek).

### VÝVOJ EKZÉMU BĚHEM ŽIVOTA

U některých dětí atopický ekzém ustupuje kolem třetího roku, u dalších

v pubertě, u části populace přetrvává do dospělosti (proto je lépe, když je stav kůže většinu času pod kontrolou). Stres, špatný spánek a nekvalitní strava přispívají k rozvoji ekzému, ke kterému se mohou přidružovat další zdravotní problémy (třeba infekce rozškrábaných ložisek ekzému). Období prudkých hormonálních změn může spustit celé kolečko trápení atopika nanovo. Dbejte vždy na to, abyste svoje dítě naučili, jak se vyrovnávat s krizovými obdobími, kdy se ekzém prudce zhorší.

### MALÝ ATOPIK A ŠKOLKA

Při výběru mateřské školy pro dítě s atopickým ekzémem (a případně potravinovými alergiemi), je nutné vzít do úvahy to, zda je možné se s pracovníky školky individuálně domluvit na potřebách dítěte (nošení vlastního povlečení, jídla, dohlédnutí na oblékání – atopici se nesmí se zapářit). Otázka tedy nezní, jaký výukový program vybrat, ale zda se vám podaří najít pedagogy s volnou kapacitou pro naplnění potřeb vašeho dítěte. Někdy je totiž nutné dát dítěti nedráždivé mýdlo (jiné, než mají ostatní), dezinfekci, která ekzém nezhoršuje nebo si jako rodič umět obhájit sennou rýmu, která nemá chronicky nemocné dítě diskvalifikovat z aktivit s jeho vrstevníky, dokud vás pediatr nestanoví jinak. Děti s atopickým ekzémem se mohou také podrobit v doprovodu jednoho z rodičů lázeňské léčbě v lázních specializovaných na toto onemocnění.

### KDE NAJÍT DALŠÍ INFORMACE?

Třeba v knize Atopický ekzém, alergie, astma od MUDr. Judity Hofhanzlové nebo v knize Jany Ligurské – Atopický ekzém a potravinové alergie očima mámy. Dále ve facebookové skupině pod názvem Atopický ekzém nebo Neopte se v atopii. Dříve velmi populární internetové stránky o bezhistaminové stravě pod názvem Bezhistaminová Kašulka, po přejmenování vyhledáte jako „A spoon of histamin“ (na internetu i Facebooku). Hodit by se vám mohly také rady týkající se omezení chemie používané v domácnosti – ve skupině Svět non toxic.

Text: Hana Moualla,  
foto: Shutterstock.com

# White Glo<sup>®</sup>

## OPRAVDU ZÁŘIVÝ ROZDÍL

DOPŘEJTE SI LUXUSNÍ PÉČI S PRODUKTY ZNAČKY WHITE GLO, KTERÉ PATŘÍ MEZI ŠPIČKOVÉ PRODUKTY PRO BEZPEČNÉ A ÚČINNÉ DOMÁCÍ BĚLENÍ ZUBŮ



*Sebevědomí vyzáruje zevnitř a nic nezvýší sebevědomí jako zářivý, krásný úsměv*

*Bělící produkty značky White Glo<sup>®</sup> patří mezi špičkové produkty pro bezpečné a účinné domácí bělení zubů*

*V současnosti patří svým složením mezi TOP bělící produkty dostupné na trhu*



## *Tak tady zase máme Vánoce*

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

## KDO MOC NEČEKÁ, O NIC NEPŘIJDE

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

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

Myslím, že z výše řečeného vyplývá závěr v celku jednoznačný. Čím méně budeme očekávat, tím méně nás to zaskočí. A zkusíme-li k Vánocům přistupovat jako k jednomu ze dnů v roce, který se může ale i nemusí podařit, (což ovšem v žádném případě neznamená, že se snad nemáme rádi), možná to u nás o Vánocích bude vypadat, že se rádi máme.

## PĚTADVACET DRUHŮ CUKROVÍ VÁNOCE NEDĚLÁ

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



je tolik doplňků, ale i hotových směsí, že i to hravě a bez stresu zvládnete.

## ZÁZRÁKY SE NEDĚJÍ ANI NA VÁNOCE

Podaří-li se nám skutečně přenést ze sentimentu do reality, je na místě zvážit i další mýty, které s sebou Vánoce nesou. Opět navodím atmosféru připomenutím kýčovitě scénky z filmů pro lidi milující sebetřýznění. Rozvětvená rodinka sedí u prostřeného stolu, každý má každého rád a všichni se navzájem rádi vidí. Asi už víte o čem je řeč. Ve mnoha vypjatých situacích se osvědčilo řídit heslem – čím méně lidí, tím méně problémů.

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

Rozmíšky a konflikty mají připravené dobré podhoubí a my je ještě chytře zahustíme atakem blízkých či vzdálenějších příbuzných, kteří mají stejně jako my jeden druhého taky plné zuby, tak proč to nevyventilovat u společné-

ho vánočního stolu... Ne, nechci vám dávat návod, jak odsunout chudou nemohoucí babičku na Vánoce do domova důchodců, ale opravdu si myslíte, že je zcela bezpodmínečně nutné, aby se právě u vás rok co rok sešla celá rozvětvená rodina právě na Štědrý večer? Já vím, tradice je tradice, ale nespazuje vás tahle náhodou trochu? Opravdu vás někdy ve skrytu duše nenapadlo, že by bylo úžasné pokusit se o večer v klidu v pohodě jenom ve čtyřech s dětmi? Děsíte se, že by Vánoce pro prarodiče těšící se na reakci dětiček ztratily smysl? Myslíte si opravdu, že až tak záleží na tom, že tu reakci vidí zrovna čtyřřadvacátého? Třeba by i oni uvítali spokojený a klidný večer ve dvou a vaši návštěvu druhý den. Možná i oni mají dost zmatků a nerváků, jenom jim stejně jako vám chybí potřebná odvaha říci to nahlas. Třeba by se oběma stranám ulevilo a děti by přivítaly možnost protáhnout si nadělování o další den. Určitě by dárečkům od babičky a dědečka věnovaly větší pozornost třeba na Štěpána, než v záplavě dalších darů čtyřřadvacátého.

## ZMĚNA JE ŽIVOT

Je slogan poněkud omšelý, ale myslím, že má něco do sebe. Jste si jistí, že vám Vánoce vyhovují v té podobě, jak je trávíte? Nebo si tajně v koutku duše hýčkáte představu, jaké by to mohlo být, kdyby... Co takhle zapadaná chaloupka

# nominal

NOVINKA



Objevte inspirativní recepty z našich špaldových mouk na našem novém webu.



S námi  
den začíná

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





### Jak zvládnout vánoční úklid bez stresu a zbytečné námahy

Vánoce přináší radost, ale přípravy mohou být náročné, zvláště pokud jde o úklid. Zde je několik tipů, jak mít doma uklizeno bez zbytečného stresu:

- 1. Plánujte předem** – Rozdělte úklid do menších částí a začněte už v předstihu. Každý den se věnujte jedné oblasti, a vyhněte se nárazovému úklidu na poslední chvíli.
- 2. Stanovte priority** – Zaměřte se na místa, která budou o svátcích nejvíce viditelná: obývací pokoj, kuchyň a koupelna. Ložnice nebo úložné prostory můžete nechat na později.
- 3. Minimalizujte dekorace** – Méně dekorací znamená méně prachu a snazší údržbu. Zaměřte se na jeden centrální prvek, jako je vánoční stromeček nebo svícen.
- 4. Zapojte rodinu** – Rozdělte úkoly mezi členy domácnosti. I děti mohou pomoci, například s utíráním prachu nebo skládáním věcí.
- 5. Vyčistěte jen to nejnnutnější** – Nepřehánějte to s úklidem, který nikdo nevidí, například uvnitř skříní nebo zásuvek. Věnujte se jen povrchům, které jsou na očích.
- 6. Vsaďte na chytré úklidové pomocníky** – Robotický vysavač, parní čistič nebo mikrovlnkové hadříky vám ušetří spoustu času a námahy.
- 7. Udržujte pořádek průběžně** – Po každé činnosti si vyhradte pár minut na uklizení. Díky tomu se vám nebudou kupit hromady nepořádku, které je potřeba uklízet na konci dne.
- 8. Nestresujte se maličkostmi** – Vánoce mají být hlavně o pohodě a společně stráveném čase. Menší nepořádek je přirozený a neměl by vám zkazit sváteční náladu. S těmito jednoduchými kroky zvládnete úklid s klidem a budete se moci více těšit na to, co je na Vánocích nejkrásnější – společné chvíle s rodinou a přáteli.

ve stráni, celý den na lyžích a sáňkách, koulování a stavění sněhuláků. Že je to zase jenom kýč daleko od reálného života? A co vám brání ho realizovat? Tradice, která velí po dvaadvacáté trávit svátky před televizní obrazovkou v zabláceném městě? Vykašlete se na ni. Zkuste něco nového. Já vím, že není nic tradičtějšího než právě tenhle křesťanský svátek, ale co třeba to pojmout tak, že založíte jinou tradici. Mnohem zajímavější.

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

### VÁNOCE TROCHU JINAK

#### 3 tipy k nezaplacení

#### Na chaloupce v lese

Zatímco jedni milují svátky především pro možnost setkávat se s přáteli, vzájemně se navštěvovat a ochutnávat cukroví, druzí by dali přednost soukromí a pohodě úzkého rodinného kruhu. Jenomže zkuste někoho právě v tyhle

sváteční dny vyhnat od prahu vašeho domu. Možná by ale šlo jít na to trošku jinak. Co takhle Vánoce na chaloupce u lesa? Na samotě, s metrovým sněhem za okny, v pohodě a v klidu? Říkáte, že by vás to lákalo, ale kde takovou chaloupku sehnat? To přece není vůbec nic složitého. Stačí si prohlídnout nabídku na internetu, případně v nejbližší cestovní kanceláři a dovolená snů může být vaše. Bez nevídaných návštěv a přepadů přátel. A určitě se spoustou romantiky.

#### Pod žhavým sluncem.

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

ží. A určitě budete mít lepší vzpomínky než na spáleného kapra a ohořelé záclony.

#### S trochou adrenalinu

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

Text: Iva Nováková,  
foto: Shutterstock.com

# bistrol®



## Vánoce se blíží a s nimi chvíle odpočinkové, ale i pracovní.

Než zasednete ke svátečnímu stolu, čeká mnohé z vás předvánoční úklid. Ten hravě zvládnete s našimi skvělými čističi na podlahy značky **BISTROL**.

Nejen, že skvěle vyčistí každou podlahovou krytinu, ale také nádherně provoní váš domov.

Zkuste je, uvidíte, že vás příjemně překvapí.



## *Vánoční svátky: Inspirace pro dekorace, osvětlení a výběr vánočního stroměčku*

*Vánoce jsou obdobím, kdy se domovy proměňují v kouzelná místa plná světél, vůní a krásných dekorací. Příprava vánoční výzdoby může být radostnou rodinnou tradicí, která vnáší do prostoru hřejivou atmosféru a vytváří nezapomenutelné vzpomínky. V tomto článku se podíváme na různé aspekty vánoční dekorace, včetně výroby vlastních ozdob, osvětlení a výběru stroměčku, který je srdcem vánočních oslav.*





### VÁNOČNÍ DEKORACE: VYTVOŘENÍ KOUZELNÉ ATMOSFÉRY

Vánoční dekorace hrají zásadní roli při vytváření správné sváteční nálady. Kombinace tradičních prvků s moderními detaily umožňuje každému vyjádřit svůj jedinečný styl a vytvořit si v domově atmosféru, která je nejen krásná, ale i osobitá. Mezi základní dekorace patří vánoční věnce, které skvěle ozdobí vaše dveře a přivítají hosty. Můžete je snadno vyrobit z chvojí a ozdobit přírodními prvky, jako jsou šišky, sušené pomeranče a skořice. Další oblíbenou dekorací jsou vánoční ozdoby na okna, které mohou zahrnovat sněhové vločky z papíru nebo závěsné dekorace na šňůrkách. Okna můžete také ozdobit pomocí sprejového sněhu, čímž vytvoříte kouzelnou zimní atmosféru.

Nezapomeňte ani na stolní dekorace, které dotvářejí atmosféru štedrovečerní večeře. Můžete zvolit přírodní motivy s jehličím, svíčkami a drobnými vánočními ozdobami. Zajímavé jsou i vánoční girlandy, které lze umístit na krbovou římsu, schodiště nebo nad dveře. Girlandy můžete vytvořit z větviček jehličí, bobulí či sušených květin a doladit je světýlky, což dodá prostoru slavnostní lesk.

### OSVĚTLENÍ: KLÍČOVÝ PRVEK VÁNOČNÍ ATMOSFÉRY

Osvětlení je jedním z nejdůležitějších prvků vánoční atmosféry. Správně zvolené osvětlení dokáže proměnit váš domov v pohádkové místo. Venkovní osvětlení domu nebo zahrady dodává prostoru magickou atmosféru. Můžete použít jak klasické světelné řetězy, tak i LED světla s různými efekty. Zajímavě vypadají osvětlené keře, zábradlí nebo okna. Vnitřní prostor ozdobíte různými lampičkami a dekorativními světly. Pokud máte na stěnách police, ozdobte je světelnými řetězy nebo svíčkami, které zajistí příjemnou atmosféru.

Osvětlení stromečku hraje klíčovou roli v celkovém dojmu. Vyberte mezi klasickými žárovkami, LED světly nebo novinkami jako jsou svítící samolepky. Správné umístění světla dokáže podtrhnout tvar a krásu stromečku, takže si dejte na čas a nechte se inspirovat vlastním citem.

### VÝBĚR STROMEČKU: TRADICE A OSOBNÍ STYL

Výběr vánočního stromečku je také velmi důležitý. Živé stromečky mají svou jedinečnou vůni, která přináší vánoční atmosféru do domova. Oblíbenými druhy jsou jedle, smrky a borovice. Pokud si chcete užít živý stromeček i další rok, můžete zvolit stromek v květináči, který pak umístíte ven na zahradu. Na druhou stranu umělé stromečky jsou dnes vysoce realistické a nabízejí širo-

kou paletu možností. Výhodou umělého stromku je, že nevytváří nepořádek a je ekologičtější, pokud jej používáte několik let. Pro ty, kteří mají rádi minimalismus, existují i alternativní varianty – stromečky vyrobené z větviček, dřeva nebo papíru, které si můžete vytvořit sami.

### TRADICE A ZVYKY: RODINNÉ CHVÍLE A SPOLEČNÉ ZÁŽITKY


Neodmyslitelnou součástí Vánoc jsou také tradice a zvyky. Štedrovečerní večeře je pro mnohé rodiny vrcholem vánočních svátků. Tradičně se podává ryba, bramborový salát a různé vánoční cukroví. Před večeří se rodina schází u stolu a společně se modlí nebo si předává dárky. Je to čas, kdy si všichni uvědomují hodnotu rodiny a blízkých. Pečení vánočního cukroví, jako jsou vanilkové rohlíčky nebo perníčky, se stalo rodinnou tradicí, která vytváří příležitosti pro společné chvíle.

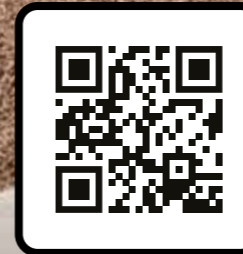
Aby vánoční svátky byly nezapomenutelným zážitkem, můžete přidat několik tipů, které posílí atmosféru. Vonné oleje a svíčky s vánočními vůněmi jako je skořice, vanilka nebo borovice dodají domovu příjemnou atmosféru. Můžete také připravit hrnek s vodou a kořením, který vaříte na plotně – vytvoříte tím úžasnou vánoční vůni, která se rozšíří po celém domě. Vytvoření vánočního

# svetstromku.cz

Exkluzivní umělé vánoční stromky, se kterými budou vaše Vánoce nezapomenutelné.



 naskenuj mě



Více než 80 druhů exkluzivních vánočních stromků

 Svět Stromků  
Neskutečně skutečné vánoční stromky



playlistu s oblíbenými písněmi a vánočními melodiemi dokáže navodit tu pravou atmosféru.

## JAK VYTVOŘIT VÁNOČNÍ ATMOSFÉRU

Aby vánoční svátky byly nezapomenutelným zážitkem, můžete přidat několik tipů, které posílí atmosféru.

### 1 Vánoční vonné oleje a svíčky

Vonné oleje a svíčky s vánočními vůněmi jako je skořice, vanilka nebo borovice dodají domovu příjemnou atmosféru. Můžete také připravit hrnec s vodou a kořením, který vaříte na plotně – vytvoříte tím úžasnou vánoční vůni, která se rozšíří po celém domě.

### 2 Vánoční příběhy a filmy

Společné sledování vánočních filmů nebo četba vánočních příběhů je skvělým způsobem, jak strávit čas s rodinou. Můžete si vytvořit tradici, kdy



každý večer před Vánoci si přečtete jednu kapitolu z vánoční knihy nebo si pustíte oblíbený vánoční film.

### 3 Hudební pozadí

Vytvořte si vánoční playlist s oblíbenými písněmi a vánočními melodiemi. Příjemná hudba dokáže navodit tu pravou atmosféru a podtrhnout radostné chvíle strávené s rodinou a přáteli.

### 4 Dárky a překvapení

Překvapení a dárky mohou být

nejen materiální, ale i zážitkové. Naplánujte si rodinné výlety, návštěvy, společné aktivity nebo dobroty, které si společně vyrobíte. Takové chvíle vytvářejí nezapomenutelné vzpomínky a posilují rodinné vazby.

## ZÁVĚR: KOUZLO VÁNOC A RODINNÉ VZPOMÍNKY

Vánoční svátky nejsou jen o dárkách, dekoracích a jídle. Jsou především o lásce, sdílení a rodinných tradicích. Každý z nás má svou vlastní představu o tom, jak by měly Vánoce vypadat, a jaké zvyky a tradice chtějí předat dalším gene-

racím. S každým rokem se mohou objevovat nové tradice, ale to, co zůstává konstantní, je radost a pohoda, kterou tyto svátky přinášejí. Ať už se rozhodnete pro tradiční pojetí Vánoc, nebo si vytvoříte vlastní jedinečné rituály, důležité je, abyste si užili společný čas s rodinou a přáteli, naplnili domov smíchem a láskou a oslavili tuto kouzelnou dobu v duchu radosti a porozumění.

Vytvořte si krásné vzpomínky, které vás budou provázet po celý rok, a užijte si kouzlo Vánoc naplno. Vánoční výzdoba, osvětlení a tradice společně dotvářejí jedinečnou atmosféru, která činí tyto svátky nezapomenutelnými. Ať už se rozhodnete pro jakýkoli styl, důležité je, abyste si Vánoce užili, ať už s rodinou, přáteli, nebo jen ve svém srdci. Tímto způsobem se Vánoce stanou obdobím, které budete s láskou vzpomínat a které budete chtít předávat dalším generacím.

Text: Iva Nováková,  
foto: Shutterstock.com

# EMOS, SVĚTLO VAŠICH VÁNOC

Vyzdobte si každý kout vašeho domova!



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



**EMOS**

A brand of **legrand**

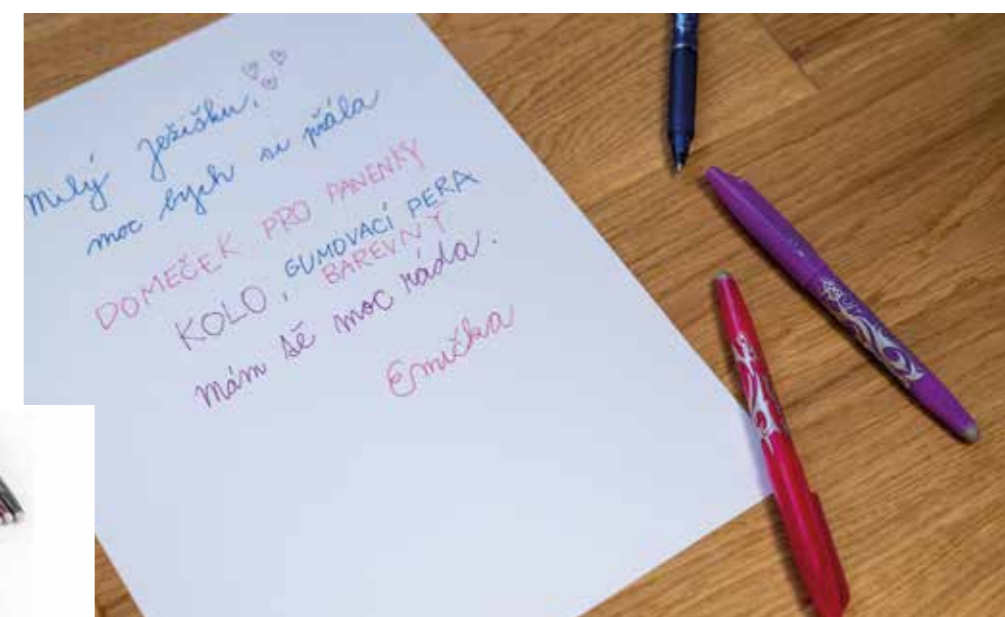


Celý sortiment vánočních dekorací zde

**Making Life Easy**

INZERCE

*I na formě záleží  
Už píšete dopis  
Ježíškovi?*



Dopis Ježíškovi je velká věc! Každé dítě po něčem touží, přání se ale také často mění. Se seznamem mohou pomoci gumovací pera, protože v dopisech Ježíškovi se přeci neškrtá. Pokud si při jeho tvorbě chcete udělat čas na vánoční úklid, balení prvních dáreků nebo pečení vánočního cukroví, vybavte děti sadou gumovacích per **Pilot FriXion Ball**. S až 15 barvami,

dvěma šířkami stopy a praktickým gumovacím zakončením se mohou pořádně kreativně vyřádit a popustit uzdu své fantazii. Ježíšek možná i přimhouří oko nad nějakým tím zlobením, když uvidí tak krásně napsaný dopis hýřící barvami. „Gumovaček“ od Pilotu navíc není nikdy dost, tak proč je rovnou do seznamu přání nezahrnout! A jistě vás potěší, že gumovací pera Pilot FriXion Ball jsou z 50 % vyrobeny z recyklovaného plastu a používáním náhradních náplní dokážete snížit uhlíkovou stopu až o 71 %. Koupíte je od 67,70 Kč za kus.

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



# Tipy na dárky

*Sotva skončí letní prázdniny, začne se můj syn pít po tom, kdy budou Vánoce. Jsou to pro něj dva mezníky. Prázdniny a tábor s kamarády, na které se celý rok těší a Vánoce a kupa dárků.*





enomže, Vánoce, bohužel nejsou jen svátkem pro ty nejmenší. To by nám bylo hej. Záplava hraček v obchodě přímo nabízí ke koupi a malé děti ještě obvykle umějí své požadavky specifikovat velmi konkrétně a nahlas. Většinou má ovšem rodina víc členů a radost chceme udělat všem. Pojdme se podívat, co všechno můžeme svým blízkým darovat

### DÁRKY PRO RADOST

by měly tvořit základ toho, co se pod stromečkem nachází. Protože od toho přece Vánoce jsou, abychom si navzájem rozdávali radost.

Dárky pro radost mají jedno specifikum. Bývají vlastně vcelku neužitečné. Obvykle je ani nepotřebujeme. Jen málokdy mezi ně patří teplé ponožky a flanelové pyžamo. Zato je mezi ně skvěle hodí:

- Lampička, pokud možno hodně odvázná
- Krásná knížka
- Album nejlépe i s fotografiemi
- Jakýkoliv obrázek od našich dětí namalovaný s láskou
- Jakýkoliv výrobek vyrobený s láskou
- Svetr, který tajně babička pletla celý půlrok
- Rámeček na fotky

- Veselá tužka
- Nebo třeba velké skleněné srdce

### DÁRKY PRO ZDRAVÍ

Ty už nám tolik oči nerozsvítí, ale někdy jsou sakra potřeba. Radost nám totiž mohou přinést ve chvíli, kdy díky nim zdoláme nějaký zdravotní problém.

Mezi oblíbené zdravotní dárky patří:

- Poukaz do lázní, kde si krásně odpočineme
- Poukaz na masáž
- Karta do fitness či wellnes centra
- Oblíbené vitamíny
- Nějaká probiotika
- Nebo třeba dárkové balení něčeho dobrého a zdravého

Dárky do domácnosti tvoří zcela osobitou kategorii. Někomu totiž tento typ dárků udělá velkou radost, tudíž by mohly patřit i do kategorie jedna. U jiného však mohou vyvolat pocit, že snad patří jen do kuchyně...

Svým blízkým můžete dopřát:

- Skvělou filtrační konvici
- Novou kuchyňskou váhu
- Netradiční hodiny
- Sadu příborů
- Hrníčky či skleničky
- Svícny a svíčky
- Zajímavý kus nábytku
- Nebo třeba netradiční prostírání

### DÁRKY OSOBNÍ

Vybrat je bývá nejtěžší. Musíme už mnohé vědět o sobě obdarovaného, abychom dokázali odhadnout, po čem opravdu touží. Přání bývají různá:

- Domácí mazlíček
- Nové akvárium
- Lístky na koncert
- Elegantní kostýmek
- Kolo
- Motocykl
- Auto
- Dům...
- Nebo třeba vlastní ostrov...

### DÁRKY PLNÉ EMOCÍ

Darovat samozřejmě nemusíme jen hmotné věci, ale i zážitky. Něco, na co se jen tak nezapomene. Mezi takové hity může patřit

- Seskok padákem
- Let ve větroni
- Voucher na celkovou proměnu
- Permanentka na bobovou dráhu
- Permanentka na sjezdovku
- Nebo třeba potápěčský kurz.

Každému, co libo...  
Krásné Vánoce vám všem.

Foto: Shutterstock.com

# OFLAJŇÁK

POHÁDKOVÝ  
HIT ROKU 2024

Pohádka o kouzlu skutečného světa a nástrahách světa technologií, která bude inspirovat vaše děti i vás. Péta je obyčejný osmiletý kluk, který má jediný problém. Tráví až moc času na počítači.

Jako každé dítě, i Péta vlastní Oflajňákův žeton - kouzelný předmět, díky kterému se děti stávají dospělými. Pokud bude na počítači a u pohádek trávit příliš času, může přijít zlá čaroonlajnice a žeton mu ukrást. A přesně to se stane!

Cesta k znovuzískání žetonu však vede skrze offline aktivity a hry, které Péta už skoro všechny zapomněl. Podaří se Pétovi za pomoci hodného Oflajňáka žeton získat zpět?



PŘÍBĚH,  
KTERÝ SI  
ZÍSKAL  
DĚTÍ  
DOSPĚLÝCH

vydalo nakladatelství PERKMAN, více na [www.perkshop.cz](http://www.perkshop.cz)

INZERCE



## dresy & trička

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

PODZIMNÍ AKCE  
SLEVOVÝ KUPON  
FD2024



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



## Darujte zdraví: Tipy na vánoční dárky pro celou rodinu

*Vánoce jsou časem, kdy chceme svým blízkým udělat radost, a co lepšího můžeme darovat než zdraví? Ať už jde o rodiče, prarodiče, děti nebo těhotné ženy, existuje mnoho způsobů, jak darovat produkty, které podpoří fyzickou i duševní pohodu. V tomto článku vám přinášíme tipy na vhodné dárky v podobě doplňků stravy, vitamínů, zdravotních pomůcek i wellness balíčků, které jsou ideální volbou pro každého člena rodiny.*





## DÁRKY PRO RODIČE A PRARODIČE

Zdraví je pro naše rodiče a prarodiče jedním z nejdůležitějších aspektů života, proto je vánoční dárek, který podporuje jejich pohodu a vitalitu, skvělým nápadem. S přibývajícím věkem se zvyšuje potřeba péče o imunitu, pohybový aparát a celkovou kondici. Následující tipy vám pomohou vybrat to nejlepší.

### Doplňky stravy pro vitalitu

Rodiče i prarodiče často ocení doplňky stravy, které jim pomohou udržet si zdraví a vitalitu. Oblíbené jsou zejména produkty obsahující:

- **Vitamin D:** Podporuje imunitní systém a zdraví kostí, což je důležité zejména v zimních měsících, kdy je slunečního záření málo.
- **Omega-3 mastné kyseliny:** Pomáhají udržovat zdravé srdce a mozek. Oleje z ryb nebo kapsle s obsahem Omega-3 jsou ideální volbou.
- **Vitamin B12:** Důležitý pro tvorbu červených krvinek a správné fungování nervového systému. Starší lidé často trpí jeho nedostatkem.
- **Enzymy:** Zmíněné minerály a vitamíny by bez enzymů nemohly vykonávat svou funkci. Enzymů existuje velké množství, k tomu, aby tělo dokázalo bojovat se zánětem, jsou klíčové takzvané proteolytické enzymy. Proteolytické enzymy, zvané také proteázy, nejsou v me-

dicině žádnou novinkou, přesto mnoho lidí neví, jak velký mají potenciál pro naše zdraví. Znáte je možná jako součást přípravků podporujících hojení po úrazech nebo operacích, ale jejich přínos pro zdraví je mnohem širší. Dokážou účinně pomáhat při zánětech, při otocích (zejména lymfatických), při opakovaných zánětech horních cest dýchacích a v neposlední řadě i při artróze nebo tenisovém lokti.

Enzymy zajišťují rovnováhu imunitního systému, prevenci a optimalizaci otků a krevních výronů a tím pádem se zmírňuje bolest. V neposlední řadě mají zásadní vliv i na optimalizaci průběhu zánětů.

### Pomůcky pro zdraví a pohodlí

Prarodiče také potěší praktické zdravotní pomůcky, které jim usnadní každodenní život. Například:

- **Ortopedické polštáře a matrace:** Pomáhají předcházet bolestem zad a zajišťují kvalitní spánek.
- **Měřicí přístroje:** Digitální tlakoměr nebo glukometr jsou praktickými pomocníky pro sledování zdraví.
- **Masážní přístroje:** Elektrické masážní pomůcky na záda, krk či chodidla jsou skvělým způsobem, jak se zbavit napětí a uvolnit svaly.

### Dárkové balíčky pro zdraví

Rodiče a prarodiče potěší také dárkové

balíčky obsahující produkty pro podporu zdraví a relaxace. Tipem může být balíček obsahující vitamíny, minerály, bylinné čaje a třeba i přírodní masť na klouby. Relaxační sada s aromaterapeutickými oleji, koupelovými solemi a masážním olejem je další možností, jak dopřát starším členům rodiny chvíle klidu a pohody.

## DÁRKY PRO DĚTI

Zdraví dětí je pro rodiče na prvním místě, a proto jsou vánoční dárky zaměřené na podporu imunity, růstu a správného vývoje skvělou volbou. Dětské tělo je během zimy náchylnější k nachlazení a nemocem, takže doplňky stravy a vitamíny mohou hrát důležitou roli.

### Vitamíny a minerály pro imunitu

Dětský organismus potřebuje dostatek vitamínů a minerálů pro správný růst a rozvoj. Mezi klíčové doplňky patří:

- **Vitamin C:** Posiluje imunitní systém a pomáhá tělu bojovat proti infekcím. Děti ho mohou přijímat ve formě žvýkacích tablet, sirupů nebo bonbonů.
- **Probiotika:** Pomáhají udržovat zdravou střevní mikroflóru, což má pozitivní vliv na imunitu i trávení.
- **Vitamin D:** Stejně jako u dospělých, i u dětí je tento vitamín důležitý pro správný vývoj kostí a imunitní funkce. Doporučují se kapky nebo tablety.

# POSILTE SVOU IMUNITU

nattokináza + kurkumin

[www.enerex-vitaminy.cz](http://www.enerex-vitaminy.cz)  
[info@enerex-vitaminy.cz](mailto:info@enerex-vitaminy.cz)  
tel.: +420 773 455 977



ve velikostech 90 a 210 kapslí



INZERCE

## Enzymová péče pro dospělé i děti

# Walzym® enzymové kapsle

Originální kombinace enzymů obohacená o flavonoid rutin a vitamin C

### Klíčové účinky

- Podpora imunity
- Optimalizace zánětlivé reakce
- Rychlejší regenerace a navrácení životního komfortu

### Výhody produktů Walzym

- Pouze 2 kapsle denně
- Malé kapsle pro děti a při poruchách polykání (Walzym junior)
- Vysoká enzymová aktivita
- Bez chemických barviv

**Tip pro nadcházející svátky:** Vyzkoušejte nyní WALZYM se slevou 200 Kč v rámci vánoční akce! Stačí zadat kód **RODINA24** při objednávce na [www.walzym.cz](http://www.walzym.cz).

Vyvinuto v České republice



Doplňek stravy nenahrazuje pestrou stravu a zdravý životní styl.

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



#### Přírodní produkty na nachlazení

Děti často bojují s nachlazením, a proto jsou skvělým dárkem produkty, které jim pomohou ulevit od příznaků nebo posílit obranyschopnost. Mezi oblíbené patří:

- **Sirupy na kašel a nachlazení:** Bylinné směsi obsahující tymián, med nebo propolis pomáhají zklidnit dýchací cesty.
- **Nosní spreje s mořskou vodou:** Přírodní spreje šetrně čistí nosní dutiny a pomáhají předcházet zářetům.

#### Wellness balíčky pro děti

Vánoční dárkové balíčky pro děti mohou obsahovat nejen vitamíny, ale i produkty pro každodenní péči. Zdravé svačinky, ovocné nápoje plné vitamínů a dětské kosmetické produkty jsou skvělou volbou. Děti ocení i veselé krabičky na vitamíny nebo kreativní pomůcky, které je zaujmou a motivují k péči o vlastní zdraví.

#### DÁRKY PRO TĚHOTNÉ ŽENY

Těhotenství je období, kdy ženy potřebují věnovat zvláštní péči svému tělu i mysli. Vánoční dárky zaměřené na zdraví a pohodu jsou ideální volbou pro nastávající maminky. Kvalitní doplňky stravy, wellness produkty a pomůcky pro pohodlí pomohou těhotné ženě zvládnout toto krásné, ale zároveň náročné období.

#### DOPLŇKY STRAVY PRO MAMINKU I MIMINKO

V těhotenství je důležité doplňovat živiny, které jsou nezbytné pro správný vývoj dítěte a zdraví maminky. Mezi klíčové doplňky patří:

- **Kyselina listová:** Zásadní pro správný vývoj nervové soustavy dítěte. Těhotné ženy by měly kyselinu listovou užívat už od prvních týdnů těhotenství.
- **Železo:** Pomáhá předcházet anémii a zajišťuje dostatečné množství kyslíku pro plod i matku.
- **Vápník a hořčík:** Podporují zdraví kostí a zubů, a to jak u matky, tak u dítěte.

#### Wellness a relaxační dárky

Těhotné ženy často ocení dárky, které jim pomohou relaxovat a pečovat o své tělo. Skvělou volbou jsou:

- **Masážní oleje pro těhotné:** Speciální oleje určené pro citlivou pokožku těhotných žen, které zmírňují napětí a pomáhají předcházet striím.
- **Těhotenské polštáře:** Ergonomicky tvarované polštáře, které zajišťují pohodlí při spánku a relaxaci.
- **Péče o pokožku:** Krémy a oleje určené pro hydrataci a péči o pokožku, která je v těhotenství namáhaná.

#### Dárkové balíčky pro těhotné

Těhotné ženy potěší dárkový balíček

obsahující vitamíny pro těhotné, čaje pro těhotné ženy, relaxační oleje a masážní pomůcky. Takový balíček pomůže budoucí mamince najít rovnováhu mezi péčí o zdraví a relaxací.

#### Dárkové balíčky pro zdraví

Dárkové balíčky jsou skvělou volbou, když chcete darovat produkty podporující zdraví. Mohou obsahovat kombinaci vitamínů, doplňků stravy a wellness produktů, které jsou vhodné pro jednotlivé členy rodiny.

#### Zdravé balíčky pro celou rodinu

Kombinované balíčky, které zahrnují produkty pro podporu imunity, zdravého trávení nebo relaxace, jsou ideálním dárkem pro celou rodinu. Obsahovat mohou například vitamíny C a D, probiotika, bylinné čaje a přírodní kosmetiku.

#### Wellness balíčky pro ženy

Pro ženy můžete zvolit balíčky obsahující přírodní produkty pro péči o pleť, tělo a mysl. Vůně levandule, růže nebo vanilky v podobě olejů, solí do koupele nebo tělových mlék podpoří nejen fyzické zdraví, ale i duševní pohodu.

#### Balíčky pro sportovce

Pro aktivní členy rodiny jsou vhodné balíčky, které obsahují sportovní doplňky stravy, například proteinové tyčinky, vitamíny a minerály pro regeneraci svalů, nebo dokonce sportovní pomůcky jako elastické pásy či cvičební míče.

#### Balíčky ekoproductů

Hezkým dárkem mohou být i balíčky pracích či čistících prostředků, které nezatěžují přírodu, ani naši pokožku. Jistě potěší nejen domácnosti s malými dětmi, ale veškeré lidi s citlivou pokožkou.

#### Závěr

Darovat zdraví je jedním z nejkrásnějších způsobů, jak potěšit své blízké. Doplnky stravy, vitamíny, zdravotní pomůcky nebo wellness balíčky jsou ideálními dárky, které přispějí ke zdraví a pohodě celé rodiny. Nezapomeňte na to, že péče o zdraví je klíčem ke šťastnému a spokojenému životu – a Vánoce jsou skvělou příležitostí, jak tuto péči darovat.

Foto: Shutterstock.com

# FeelEco

NATURAL CARE

## Umění výjimečnosti

### VHODNÝ DÁREK PRO VŠECHNY S CITLIVOU POKOŽKOU

V současné době stále více lidí trpí problémy s citlivostí pokožky a různými formami alergie. Je proto důležité, abyste pečlivě vybírali produkty, které přicházejí do kontaktu s pokožkou. Velmi důležité je to hlavně u malých dětí, jejichž pokožka se vyvíjí ještě několik let po narození.

Mnohé produkty drogerie a kosmetiky přicházejí do přímého kontaktu s pokožkou. Přírodní produkty FeelEco na praní, mytí nádobí, úklid i kosmetické produkty jsou založeny na přírodním základě a proto šetrně chrání tak zdraví i pokožku.

Přírodní produkty FeelEco jsou zároveň i velmi účinné, což prokazují i kladné reference zákazníků. Přírodní produkty FeelEco jsou tak i vhodným vánočním dárkem pro všechny s citlivou pokožkou.



e-shop  
**FeelEco**.com





# Jak vybrat správnou hračku.

*Bliží 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 polic plných barevných hraček zdá. Tedy, pokud nechcete podlehnout módnímu diktátu, který velí dopřát svému potomkovi 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 chrástítka známe všichni, ale na trhu se postupně objevují i chrástítka 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 (přípevněte je tak nízko, aby je dítě vidělo)
- gumové hračky k cucání a mačkání
- chrástítka 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 přináší výrobci rok co rok spoustu novinek, kupodivu ale i staré známé osvědčené hračky, které přežily staletí. Do té druhé kategorie patří určitě hračky, které za sebou děti vozí na šňůrce. S kačerm 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 kladivkem na zatloukání špalíček. Zábavné, ale bohužel nákladné jsou obrovské látkové kostky, ze kterých se dá postavit hrad, loď, auto, bunkr. Ostatně do skrýše 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 štětce, 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 pulec 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
- nejružnější předměty z vaší domácnosti (lžička, krabice, pokličky, zvoneček, krabice kolíků 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 skládky
- 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 zatlučacími kolíky)
- pro holčičky určité panenka
- 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 autíček
- papír, vodové a temperové barvy,



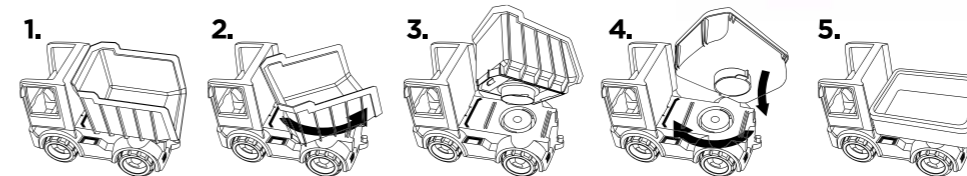
## POD STROMEČEK ČESKÉ HRAČKY, které myslí na rozvoj i budoucnost dětí

### PROČ JSOU NAŠE SETY EKOLOGICKÉ?

- jedná se o odolné hračky s dlouhou životností, čtyři auta v jednom
- autíčka/figurky jsou vyrobeny ze 100% recyklovatelného materiálu
- obal je vyroben ze 100% recyklovaného kartonu s FSC® certifikací
- ochranné okno obsahuje celkem 70 % recyklovaného materiálu
- hračky jsou kompletně vyrobeny v ČR = minimální uhlíková stopa

### PROČ DĚTEM POŘIDIT AUTA MULTIGO?

Mají unikátní stavebnicový systém, který u konkurence nenaleznete. Díky speciálnímu zámku si děti mohou na základním autíčku vyměňovat různé nástavby a příslušenství. Děti tato přeměna aut baví a zároveň si tím procvičují jemnou i hrubou motoriku. Sety obsahují figurky Igráček a tvoří tak ucelený herní svět, který lze různě rozšiřovat.



### VÁNOČNÍ AKCE pro čtenáře časopisu Moje rodina a já:

Nakupte s 20% slevou přímo u českého výrobce EFKO s vánočním slevovým kódem: **RODINA24E**

Hračky stačí vložit na [eshop.efko.cz](https://eshop.efko.cz) do košíku a uplatnit v něm příslušný kód. Platnost akce do 18. 12. 2024.

## RŮZNÉ DÁRKOVÉ SETY 4v1





modelínu

- koloběžku a tříkolku
- převlékácké kostýmy
- hry na dospělé a na pohádky - obchod, lékař, kadeřník a princezny
- 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 vyhraji 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 plínky, 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 kadeřnickou 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



Foto: Shutterstock.com

- vystřihovánky z papíru
- navlékácké korálky
- maňasky 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 pentague, což je stará francouzská hra, při které se snažíte své koule dohodit co nejbližší malé kuličce – "košonku". Trochu jako klasické kuličky, ale s velkými koulemi.

Pro kluky v tomto období existují krásné 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
- oblékácké 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)



## Nová BABY born Emma a Medvídek Teddy Nejlepší kamarádi



www.baby-born.cz



## *Vánoční dárky pro mazlíčky: Jak potěšit vaše čtyřnohé přátele*

*Vánoční čas je obdobím radosti, lásky a sdílení. Pro mnoho z nás jsou naši mazlíčci neodmyslitelnou součástí rodiny, a tak si zaslouží, aby i oni byli zahrnuti do sváteční atmosféry. Ať už máte psa, kočku, králíka nebo jiného domácího mazlíčka, Vánoce jsou skvělou příležitostí, jak jim věnovat něco speciálního. V tomto článku vám představíme nápady na vánoční dárky pro vaše zvířecí přátele – od chutného jídla a pamlsků, přes hračky, až po pohodlné pelíšky. Připravte se na to, jak udělat vašim mazlíčkům radost a zároveň je podpořit v jejich zdraví a pohodě.*



**Tip:** Zkuste místo běžného balení zabalit pamlsky nebo hračku mazlíčkovi do malého látkového pytlíčku, který může

mazlíčky potěšit a zabavit. Zvláště o Vánocích, kdy je doma více lidí, si mohou užít společné hry a dopřát



sám rozbalit – z tohoto zážitku si odnese radost z objevování i samotného dárku!

### PAMLKY: VÁNOČNÍ POUCHOUTKY PRO MAZLÍČKY

Stejně jako my si během Vánoc rádi dopřáváme dobrotu, i naši mazlíčci ocení speciální pochoutky. Pamlsky, které jsou nejen chutné, ale také zdravé a výživné, jsou ideální volbou pro sváteční dny. V případě psů doporučujeme sušené maso bez konzervantů nebo pamlsky s přidanými vitamíny a minerály, které podpoří zdravou srst a klouby. Kočky si zamilují pochoutky s vysokým podílem masa, jako jsou kousky tuňáka nebo lososa, které uspokojí jejich mlsné jazýčky. Zkuste také domácí pamlsky, kde si suroviny přesně přizpůsobíte potřebám svého mazlíčka, například psí sušenky z dýně nebo rybí paštiku pro kočky.

**Tip:** Pro zvířecí gurmány zkuste speciální vánoční edici pamlsků s přírodními ingrediencemi, například s přidávkou ovoce nebo bylin – bude to pro ně výjimečná a zdravá pochoutka.

### HRAČKY: ZÁBAVA NA SVÁTEČNÍ DNY

Hračky jsou skvělou volbou, jak vaše

si tak nejen zábavu, ale i fyzickou aktivitu. Interaktivní hračky pro psy, například plnitelné hračky, kam lze vložit pamlsky, přinesou radost na celé hodiny. Pro kočky jsou ideální hračky, které stimulují jejich lovecký instinkt – laserové ukazovátka nebo myšky s peřím je vždy nadchnou. U menších zvířat, jako jsou králíci či křečci, jsou skvělou volbou dřevěné žvýkací hračky nebo malé prolézačky.

**Tip:** Vyberte hračku, která podporuje pohyb nebo soustředění, například interaktivní hrací míček pro psy nebo prolézačku s možností schovávat pamlsky, což potěší nejen zvíře, ale také vám umožní vychutnat si chvíle svátečního klidu.

### PELÍŠKY: POHODLÍ A TEPLA NA ZIMU

Pelíšek je pro mazlíčka místem, kde se cítí bezpečně a pohodlně, a nové, měkké útočiště jim zajistí útulné prostředí. Psům můžete pořídit pelíšek s měkkým okrajem, kde se budou rádi choulit, nebo ortopedický pelíšek, který zajistí podporu jejich kloubů a je ideální pro starší psy. Kočky zase milují úkryty, například iglú pelíšky nebo vyhřívané pelíšky, které poskytují teplo během zimních dnů. Pro malé hlodavce, jako jsou králíci a činčily, jsou ideální měk-

ké podložky nebo malé domečky, které jim zajistí pocit bezpečí a pohodlí.

**Tip:** Vyberte pelíšek, který je snadno udržovatelný – některé modely umožňují vyprat potah v pračce, takže zůstane stále čistý a pohodlný. Pelíšek pro mazlíčky s odnímatelným potahem se navíc snadno vyčistí po celou zimu.

### ZDRAVÍ A PÉČE: DÁRKY PRO ZDRAVÍ VAŠICH MAZLÍČKŮ

Na svátky můžete také investovat do dávků, které podporují zdraví a vitalitu mazlíčka. Pro psy a kočky jsou vhodné doplňky stravy obsahující kloubní výživu, vitamíny pro lesklou srst nebo speciální doplňky podporující imunitní systém. V případě kosmetiky můžete sáhnout po šamponech s přírodními složkami nebo po kartáčích, které pomohou udržet srst v perfektním stavu. Kromě toho se mnoho mazlíčků těší na dentální pamlsky, které pomáhají čistit jejich zuby a zlepšují celkovou ústní hygienu.

**Tip:** Přidejte do vánočního balíčku lahvičku s lososovým olejem – pár kapek v misce denně podpoří zdravou srst a krásně voní, takže bude pro vašeho mazlíčka příjemným zážitkem.

### ZÁVĚR: VÁNOCE PLNÉ RADOSTI PRO MAZLÍČKY

Vánoce jsou ideální dobou, kdy sdílet radost a lásku i s našimi čtyřnohými přáteli. Každý dárek, ať už je to pamlsky, hračka, nebo nový pelíšek, přináší mazlíčkům pocit radosti a ukazuje, že na ně myslíme. Věnovat čas výběru nebo vytvoření vánočního dárku pro mazlíčka není jen o materiální hodnotě – je to o tom, že je zahrneme do naší rodinné atmosféry a potěšíme je něčím speciálním.

**Tip:** Pokud má váš mazlíček rád pozornost a společnost, přidejte k dárku také malou slavnost – vánoční foto s mazlíčkem nebo společné hraní s novou hračkou. Taková chvíle nejen udělá radost jemu, ale i vám, a stane se nezapomenutelnou součástí vašich svátečních vzpomínek.

Text: Iva Nováková,  
foto: Shutterstock.com

Vitakraft



KDYŽ ROZDÁVAT RADOST, TAK VŠEM!

Vánoční balíčky pro psy i kočky obsahují hračku a oblíbené pamlsky. K zakoupení v hypermarketech a dobrých pet shopech!

JEDNODUŠE

šťastní

s Vitakraftem

VITAKRAFT. S LÁSKOU.

INZERCE

VITAKRAFT.CZ



Zdravé a veselé

přejí

LÉKÁRNY ipc

# První měsíc doma se štěňátkem: Na co se připravit?

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



## JAK VYBÍRAT ŠTĚNĚ

Úplně nejdůležitějším kritériem při výběru svého budoucího pejska je plemeno. Dobře zvažte vaše možnosti. Kolik času můžete pejskovi věnovat, jaký životní styl vedete a podobně. Proč člo-



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

Jakmile se rozhodnete pro jedno plemeno, přichází na řadu výběr konkrétního štěňátka z vrhu. Nenechte se udat hravými pohledy štěňat a vybírejte podle svých priorit. Štěňátka, jež k vám přiběhnou jako první a budou se k vám lísat, budou patrně ta živější. Tudiž k jejich výchově budete potřebovat více energie. Štěňátka opatrnější, bázlivější mívají obecně o něco klidnější povahu. Kromě povahových rysů sledujte také ty fyzické. Má štěňátko zdravý chrup? Nemá zakalený zrak? Jak vypadá jeho srst? Srst zdravého štěněte by měla být jemná a čistá.

Pochopitelně si můžete vybrat i pejska,

kteří trpí nějakým zdravotními potíží. Takové štěně se v podstatě ničím neliší od ostatních pejsků a bude vás jistě věrně milovat. Jen musíte počítat s vyššími náklady na péči u veterináře a také s rizikem, že vás váš mazlíček může před-

dy se řidič pejskovi nemůže věnovat, z toho důvodu je lepší vzít spolezce, který si s pejskem po cestě bude hrát, případně ho uklidňovat.

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

## CO MUSÍTE NACHYSTAT PŘED PŘÍJEZDEM ŠTĚNĚTE

### Pelíšek pro mazlíčka

Jako první připravte svému novému miláčkovu pelíšek. Ten bývá pro mláďata obzvláště důležitý. V prvních dnech je velmi pravděpodobné, že malé štěně bude plačtivé a především večer se bude projevovat neklidně. Vy však musíte zůstat zásadoví a hned od prvního dne nastavit jasná pravidla. Pokud nechcete, aby vám pes pravidelně lozil do postele, nepouštějte ho tam ani první den. Bude to těžké, nicméně zrovna tento návyk patří k těm nejhůře odnaučitelným. Tak na to pamatujte.

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

### Správné krmivo

Krmivo pro štěňata kupujte vždy kvalitní a výhradně jim určené. V dnešní době už není problém na trhu sehnat téměř jakékoliv krmivo, např. dle věku, dle plemena nebo hypoalergenní krmiva pro pejsky se zdravotními problémy. Tak, jako u lidí, i u zvířat jsou první měsíce stravování naprosto zásadní. Pokud zvíře nezíská ze stravy dostatek živin, nemůže správně růst a vyvíjet se.

Jak krmivo vybírat? Pro štěňata berte vždy takové krmivo, které nese označení „Puppy“ - tedy vhodné pro psí mláďata. Tento typ krmení zaručuje správné poměry živin důležitých pro vývin štěněte. Obsahuje dostatek vitamínů, minerálů a také bílkovin. Z počátku se za nevhodnější krmivo považují granu-

# ¿ DALŠÍ ČLEN RODINY?



SKUTEČNÉ  
žrádlo



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

[SvětChovatelů.cz](http://SvětChovatelů.cz)

TO NEJLEPŠÍ  
pro Vaše  
ŠTĚNĚ:  
GRANULE PLNÉ  
VÝŽIVY!





mální. Pokud nechcete, aby váš pesek hryzal do vás, pořídte mu vhodné doplňky. Pečovat o chrup zvířat je totiž stejně důležité jako u lidí.

### PÁR ZÁKLADŮ PSÍ VÝCHOVY

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

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

Pokud můžete, začněte co nejdříve pejska socializovat. Chodte na cvičák,



le. Ty je ještě dobré namočit do mléka nebo do vody. Pejsek je pak snadněji pozře. Malá štěňata krmte pravidelně, čtyřikrát až pětkrát denně. Vždy ale po troškách, ať se pejsek nepřejídá.

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

### Doplňky a hračky

Uvědomte si, že než se vám podaří vyvíjet štěňátko k tomu, aby pravidelně močilo venku, bude to trvat. Proto připravte doma místečka, kam si bude moci štěně takzvaně odskočit. Tato

místečka je nejlepší pokrýt speciálními absorpčními podložkami. Ty jsou k tréninku pejska velmi praktické a ochrání vaši podlahu před znečištěním. V momentě, kdy si všimnete, že váš pejsek začíná pobíhat po pokoji a očuchávat podlahu, vezměte ho a položte ho na podložku. Toto neustále opakujte, ať si pejsek na podložku navykne. Za každou samostatnou návštěvu podložky ho nezapomeňte odměnit.

K odměňování nejlépe poslouží psí pamlsky. A také hračky. Tak jako všechna mláďata i štěňata jsou aktivní a potřebují vybit energii, proto s nimi chodte na pravidelné procházky a hrajte si s nimi. Ke hraní vám skvěle poslouží nejrůznější psí hračky, kterých ve zverimexech seženete víc než dost. Velmi oblíbené jsou hračky, do kterých se pejsek může pořádně zakousnout. Všechna štěňata z počátku kousají, to je nor-

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

Text: Barbora Uhlová,  
foto:Shutterstock.com

## Dar pro vaše miminko na celý život

V době narození vašeho miminka máte jedinečnou příležitost uchovat pupečnickovou krev, tkáň pupečníku a placentu obsahující jedinečné kmenové buňky, které mají potenciál při léčbě různých onemocnění. Buňky získané z těchto perinatálních tkaniv jsou mladé a nezátížené získanými onemocněními, léčbou či procesem stárnutí. Uchovávají se v parách tekutého dusíku při velmi nízkých teplotách. Samotný odběr je naprosto bezbolestný a v okamžiku narození dítěte jej ani nepostřehnete.

**Pupečnicková krev** je krev miminka, která zůstává po narození dítěte a po přestřížení pupečníku v placentě a pupeční šňůře. Výjimečná je tím, že obsahuje vzácné krvetvorné kmenové buňky, které **jsou využívány při léčbě hematologických či onkologických onemocnění a mohou být klíčové pro záchranu života. Jedná se například o leukémie, lymfomy, neuroblastomy, meduloblastomy, anémie a další onemocnění.**

## Krev může využít i sourozenec miminka

Pupečnicková krev může být v případě shody použita také na léčbu nemocného sourozence s lepšími výsledky než při použití cizích dárců. Pokud je starší sourozenec nemocný a maminka právě těhotná, lékaři mohou doporučit odběr pupečnickové krve právě pro starší dítě. V takovém případě rodiče neplatí náklady za odběr ani uskladnění. Taková **pupečnicková krev již byla v Čechách při léčbě vícekrát využita.**

## Novinka v České republice

**Cord Blood Center Vám jako jediná banka nabízí možnost uchovat nejen pupečnickovou krev a tkáň pupečníku, ale i placentu.** Placenta obsahuje největší a zároveň nejširší spektrum buněk, které je možné při porodu získat a uchovat. Obsahuje krvetvorné kmenové buňky, které jsou předmětem klinických studií v oblasti hematologie a onkologie. Zároveň je také zdrojem mezenchymálních, endoteliálních či epiteliálních kmenových buněk, jejichž využití se předpokládá v regenerativní medicíně, buněčných terapiích a v tkáňovém inženýrství.

Zvažte uchování pupečnickové krve, tkáň pupečníku a placenty pro své dítě. Je to úžasná možnost, jak uchovat kousek z prvních chvil života vašeho děťátka ve formě výjimečné zdravotní pojistky, která může být v budoucnu klíčová pro inovativní léčebné postupy. Jsou dostupné pouze při narození, ale s možností využití po celý život.

**Uchováním placenty, pupečnickové krve a pupečníku při porodu získáte pro své dítě O KAPKU JISTĚJŠÍ BUDOUCNOST.**

Bezplatná infolinka **800 900 138**

✉ [zeptejse@cordcenter.cz](mailto:zeptejse@cordcenter.cz)

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

f [CordBloodCenterCZ](https://www.facebook.com/CordBloodCenterCZ)



## NUPREME ZINEK CHELÁT

Dopřejte imunitě vzpruhu s komplexem Nupreme. Obsahuje zinek, selen a měď v organické formě, je doplněn o účinnou kombinaci extraktu kurkuminu a piperinu. Teď už vás žádné nachlazení jen tak nepřekvapí.

K dostání na [www.nustore.cz](http://www.nustore.cz) nebo v síti drogerií dm.  
MOC: 60 kapslí / 399 Kč



## NUPREME HOŘČÍK+ŠAFRÁN CHELÁT

Nezapomínejte svoje tělo hýčkat organickými formami hořčíku. Přípravek Nupreme obsahuje bisglycinát pro regeneraci svalů a snížení stresu, treonát pro podporu kognitivních funkcí a zklidnění a taurát pro zdraví cév. Výtažek ze šafránu a vitamín B6 účinky harmonicky doplňují, abyste si mohli užít každý den spokojeněji.

K dostání na [www.nustore.cz](http://www.nustore.cz) nebo v síti drogerií dm.  
MOC: 60 kapslí / 399 Kč



## Floradix® Kindervital® 250 ml

Pro zdravý růst a vývoj dětí

Pro děti od 3 let v období intenzivního růstu díky obsahu vápníku a devíti základních vitamínů.



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

## NUPREME PREMIUM COLLAGEN PEPTIDES

Že se v kolagenu už přestáváte orientovat? Dopřejte si kolagenní peptidy od Nupreme, umí se přeměnit na každý z 11 druhů kolagenu, které vaše tělo potřebuje. Doplněn o kyselinu hyaluronovou, vitamín C a biotin pro bezbolestný pohyb a spokojené klouby i vitální pokožku, pevné nehty a silné vlasy.

K dostání na [www.nustore.cz](http://www.nustore.cz) nebo v síti drogerií dm.  
MOC: 205 g / 399 Kč



## ZACHUMLEJTE SE DO VYHŘÍVACÍ DEKY BEURER

Dopřejte si teplo a pohodlí v chladném počasí s vyhřívací dekou Beurer HD 75 Nordic Green Planet, která je nejen výkonná, ale také šetrná k životnímu prostředí. Vrchní i spodní část deky o rozměru 180 x 130 cm je totiž vyrobena ze 100% recyklovaného jemného materiálu. Na výběr máte z 6 teplotních úrovní, kterými snadno nastavíte požadované teplo až do 50°C. Funkce automatického vypnutí po 3 hodinách dále zajišťuje maximální bezpečnost.



Měkký a nadýchaný povrch deky je neuvěřitelně příjemný na dotek a certifikace OEKO-TEX® 100 garantuje jeho zdravotní nezávadnost. Díky praktickému odnímatelnému vypínači lze deku prát i v pračce na extra jemný program do 30°C. Perfektní volba pro každého, kdo k odpočinku potřebuje maximální pohodlí a teplo.

Vyhřívací deka Beurer HD 75 Nordic Green Planet je k dostání od 2 450 Kč na [www.alza.cz](http://www.alza.cz)

## PRŮZKUM: 89,6 % ČESKÝCH ŽEN POTVRZUJE, ŽE OTEVŘENÁ DISKUZE O MENOPAUZE JE KLÍČOVÁ PRO POHODLNĚJŠÍ ZVLÁDNÁNÍ HORMONÁLNÍCH ZMĚN

Společnost Primulus Group, přední český výrobce a distributor inovativních přírodních doplňků stravy a bylinných produktů, ve spolupráci s Brand Studio realizovala nezávislý výzkum s názvem „Menopauza je tabu, pojďme to změnit“. Do výzkumu se zapojilo téměř 16 tisíc respondentů ve věku od 31 do 90 let, což výrazně překračuje běžný rozsah podobných studií.

Z výzkumu vyplynulo, že ženy po menopauze vnímají tuto fázi života méně negativně než ženy, které menopauzu teprve očekávají. S tvrzením „Menopauzu vnímám jako ztrátu ženství“ nesouhlasilo 60 % žen po menopauze, oproti 42 % žen před menopauzou nebo s jejími příznaky. Tento rozdíl naznačuje, že zkušenosti s menopauzou mohou změnit vnímání této fáze života a snížit obavy s ní spojené. Rozdíl mezi očekáváním a skutečnou zkušeností menopauzy může být také způsoben tím, že ženy před menopauzou (44 %) a ženy s příznaky (45 %) čerpají informace převážně z internetu, kde mohou být data nepřesná nebo zjednodušená.



## PODPOŘTE SVÉ ZDRAVÍ BĚHEM MENOPAUZY S NOVINKOU FORFEMINA MENOPAUZA

Věděli jste, že každá třetí žena pociťuje příznaky menopauzy déle než 7 let? Až 45 % žen navíc potvrzuje nepříznivý vliv menopauzy na kvalitu jejich života. Nový doplněk stravy Forfemina Menopauza je navržen speciálně pro ženy prožívající menopauzu. Obsahuje přírodní rostlinné extrakty, vitamíny a minerály, které pomáhají zmírnit nepříjemné příznaky menopauzy, zlepšují zdraví kostí a podporují nervový systém. Jako jediný přípravek zohledňuje rozdílné potřeby žen během 24 hodin, díky unikátnímu systému dvou tablet – na den a noc.

K dostání v síti lékáren nebo na lékárenských e-shopech od 223 Kč.



## HORKÉ VAFLE A UŠITÉ SNY

Švédský feel-good román, v němž sledujeme dvě dějové linky: osud Heleny, jež v současnosti čelí nelehkým životním výzvám, a Hildy, majitelky horské vaflárně, která v 70. letech sbírá odvahu jít za svým snem. Dělí je sice víc než padesát let, ale pojí je láska k horám a touha po svobodě. Dokážou změnit směr, kterým se jejich životy doposud ubíraly?



## KNIHUPECTVÍ V DUBLINU

Opaline a Marthu s Henrym dělí celé jedno století. Když těmto třem hrdinům, kteří zatím nemohli hrát ve svém životě hlavní roli, odhalí své kouzlo staré knihupectví ukryté v čase, ukáže se, že jejich osudy zdaleka nejsou tak obyčejné, jak se domnívali. Okouzující román pro všechny, kdo věří v sílu knih a magie uprostřed všedního dne



## PRVNÍ SLOVO PLATÍ

Evie Porterová má vše, co by si krásná žena z amerického Jihu mohla přát: milujícího přítele, dům se zahradou, přátele. Je tu ale háček: Evie Porterová neexistuje... Nejdřív se vybere identita. Potom cílová osoba. Pak dojde na práci. Tahle zakázka je ale jiná. Evie ví, že jí její tajemný šéf přestal věřit a jediná chyba ji může stát život.

## RYCHLÉ ŠÍPY: PŮVODNÍ KRESBY A SCÉNÁŘE JAROSLAVA FOGLARA, JANA FISCHERA A MARKO ČERMÁKA



Jak vznikaly Rychlé šípy? Nikdy nepublikované kresby, skicy, scénáře a poznámky. Tato obsáhlá publikace nechává nahlédnout do zákulisí vzniku jednoho z nejslavnějších českých kreslených seriálů. Komiksový teoretik Pavel Kořínek opatřil faksimile dosud nezveřejněných scénářů, poznámek, příspěvků, skic a kreseb objevnými doprovodnými texty a výsledkem je ucelený obraz Jaroslava Foglara jako autora a scenáristy. Zároveň nám kniha vůbec poprvé představuje původní verze nijak neupravených komiksů od jejich zásadních tvůrců: Jana Fischera a Marko Čermáka.

## BEZOHLEDNÁ LÁSKA

Miluju muže, který se mě pokusil zabít. Alespoň to tvrdí ostatní... Záchranáři mě našli v bezvědomí. Zbitou. Když jsem se probírala, nepamatovala jsem si poslední tři roky. Řekli mi, že mi to udělal můj snoubenec Colton. Je mi jedno, jestli se mi někdy vrátí vzpomínky... dokud se na prahu mých dveří neobjeví sexy cizinec. Levi Jackson je nejlepší kamarád mého snoubence, ale když ho vidím, něco ve mně vzplane. Vracím se do Jackson Harbor, abych našla odpovědi. A útočiště hledám v Leviho náručí. A uvědomím si, že někdy vás pravda neosvobodí. Někdy vás může zničit.

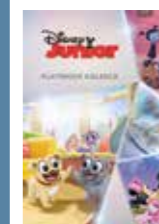


## DENÍK MALÉHO POSEROUTKY 19 - RECEPT NA KATASTROFU

Zase jedny prázdniny, kdy bude Greg v pořádné bryndě Greg Heffley je pod tlakem a zjišťuje, že když se smíchá hromada rodinných příslušníků, malý domek na pláži a úmorné vedro, je to recept na katastrofu. Když už jsme u receptů – tajné ingredience babiččinyh slavných masových kuliček jsou už léta přísně střeženy. Podaří se Gregovi rozluštit všechna rodinná tajemství dřív, než dovolená skončí? Nebo si jen pořádně zavaří?

## DISNEY JUNIOR - PLATINOVÁ KOLEKCE

100 let spolu  
Jedni z nejoblíbenějších animovaných hrdinů vás zvou na pohádkové dobrodružství!



Vypravte se s nerozlučnými psími partáky Bingem a Rollym na báječný výlet do Paříže, zjistíte, co všechno zažil kačer Donald, když chtěl vypěstovat největší dýni na světě, pomozte stydlivé holčičce Vampirině najít si nové kamarády nebo rozluštněte s Minnie záhadu, kam zmizela její fenka, když si spolu vyšly na procházku do parku. Vydejte se do světa pohádek a užijte si společné chvíle u nezapomenutelných příběhů!

## DISNEY - PLATINOVÁ KOLEKCE

100 let spolu  
Nezapomenutelné pohádkové příběhy na motivy filmů znovu ožívají!



Vstupte do kouzelného světa příběhů s mnoha oblíbenými hrdiny a nechte si vyprávět o jejich neuvěřitelných dobrodružstvích. Vypravte se s Pinocchiem do hlubokého lesa na napínavé pátrání po čarodějnici, pomozte Simbovi i jeho kamarádce Nale postavit překážkovou dráhu, aby si mohli zazávodit se žirafami, pozorujte s kolouškem Bambim padající hvězdy nebo zjistěte, co zažil Mauglí, když se vydal do srdce džungle, zatímco všichni spali.

## VÍC NEŽ JEN ASIJSKÁ KUCHARKA

Víc než jen chutě – objevte na každé stránce duši Asie  
Po úspěchu „Víc než jen vietnamské kuchařky“ je tu další díl plný receptů, které ožívají příběhy gastronomie z různých koutů Asie. Vydejte se na cestu plnou barev, chutí a vůní a objevte kulinařní poklady z Japonska, Koreje, Thajska, Tchaj-wanu, Malajsie a Vietnamu. Naučíte se pracovat s typickými surovinami těchto regionů a získáte cenné tipy, které vaření promění ve snadnou záležitost. Tato praktická kuchařka nabízí také jednoduché náhrady za méně dostupné ingredience, takže je ideální i pro začátečnický.



## VŠECHNY CESTY VEDOU K TOBĚ

Pravá láska nikdy nezabloudí. Skvěle hodnocená romance od královny slow burn.  
Ztráta milovaných lidí je vždy těžká a Aurora ví, že návrat na místo, které kdysi nazývala domovem, bude náročný. Po rozchodu s dlouholetým přítelem ale doufá, že pobyt v zapadlém horském městečku dokáže vyléčit její zlomené srdce. A setkání s jejím domácím, který bydlí naproti, by hojení mohlo urychlit... Jenže nevrlý Tobias Rhodes nedůvěřuje cizím lidem a od Aurory si drží odstup. Ta se ale jeho chováním nedá odradit. Může pomalu pěstované přátelství přerůst v lásku, jaká vykvete jen jednou za život?



COOBOO

ALICANTO

CPRESS

METAFORA

ALBATROS

BARONET

FRAGMENT



# Rodina je pro mě vším

V prvním momentu zaujme svými růžovými vlasy. V druhém momentu ohromí svým úžasným hlasem. A ve třetím momentu svou milou povahou. „Růžová“ Tereza Mašková působí jako veselá optimistka, přitom si prožila své „černé“ období, které dokázala překonat. Možná o to víc si váží i drobných radostí a úspěchů.

**Začíná školní rok. Vzpomenete si na svůj první školní den?**

Je pravda, že už je to hodně dávno, ale něco málo si pamatuji. Pamatuji si, že mi zrovna vypadl přední zub a pamatuji si na tu nervozitu z nových spolužáků a jaké to celé bude. Potom jsem zjistila, že jsem se nemusela vůbec ničeho bát a hned jsem si našla kamarády. A na co nejradši vzpomínám, jsou kornouty s bonbóny a jak jsme si je vyměňovali. To bylo super. :)

**Jaká jste byla školačka?**

Kdybych to měla vzít od základní školy po střední, tak si myslím, že mé studium probíhalo v pohodě. Neříkám, že jsem byla premiantka třídy, ale procházela jsem bez problému. Samozřejmě, tak asi jako všem, se mi někdy nechtělo, nebo jsem vymýšlela důvody, jak do školy nejít. Ale to je asi to dětské normální. :))

**Měla jste nějaké zaručené figle?**

Tak asi jako každé dítě jsem vymýšlela, jak do školy nejít. Třeba že mě bolí v krku, nebo jsem zahřívala teploměr v ruce a že mám horečku, a nebo jsem dávala teploměr do čaje. Ale to asi dělal každý. :) No, ale ne vždy to vyšlo a mamka to na mně hned poznala, protože jsem se začala smát.

**Bála jste se školy?**

To snad ne, neřekla bych, že bych měla ze školy obavy, ale někdy tam byla nějaká ta nervozita, například před písečkou. Ale jak na základní, tak na střední škole jsem měla štěstí na spolužáky i na učitele. Jestli to můžu takhle říct, v kolektivu jsem byla docela oblíbená a vycházela se všemi.

**Když vzpomínáte, tak vám v očích hrají plamínky. Asi na své dětství ráda vzpomínáte, je to tak?**

Ano, měla jsem hezké dětství. Můžu říct, že nám se sestrou nic nechybělo. I když nás zasáhlo neštěstí. Táta nás opustil velice brzo. Když jsme byly malinké, zahynul při autonehodě. Takže to bylo těžké, ale máma pro nás dělala vše, co mohla abychom se měly všechny dobře.

**Jak jste se s tím vyrovnávala? Cítila jste třeba v dospívání, že vám****chybí otec? Mužský element v rodině?**

Nebyl den, kdy by nám táta nechyběl a myslely jsme na něho pořád. Jaké by to bylo, kdyby tady byl... A samozřejmě bylo to těžké a musely jsme se naučit s tím žít. Táta u nás v podstatě zastoupil náš děda, který nás učil například, jak opravit různé věci, a blblul s námi. Takže v podstatě mužský element u nás byl. Naše mamka dělala vše proto, abychom se měly dobře.

**Ptám se proto, že se netajíte tím, že vás trápí bulimie. Často se zdroj těchto problémů objevuje už v dětství a někdy se tyto potíže spojují i mimo jiné s traumatem, kdy dívka chybí otec, i když je třeba fyzicky přítomen, ale nefunguje tak, jak má... Odhalila jste zdroj toho problému?**

Nemyslím si, že by to souviselo se ztrátou tatínka. Celé to začalo ve čtrnácti letech, kdy jsem se zúčastnila ta-

lentové soutěže. Četla jsem si o sobě zlé komentáře, jak jsem hnusná, že vypadám jako Shrek atd... Tam jsem o sobě začala pochybovat a pustila se do diet. Potom přišli na řadu „manažeri, producenti“, kteří byli schopni dítěti říct, že zpěvačka musí „nějak“ vypadat a že bych měla zhubnout. No a potom jsem šla na konzervatoř. Mé spolužačky byly krásně štíhlé a já chtěla vypadat jako ony. Takže jako nejrychlejší způsob, jak toho dosáh-

nout mi přišlo, že se najím a potom to vyzvracím, potom jsem třeba nejedla vůbec. A takhle to celé začalo. Nesmyslná touha po dokonalosti.

**Cítíte teď vůči těm, kteří tenkrát měli nevhodné komentáře, jistě zadostiučinění?**

Samozřejmě, že jsem byla naštvaná a pořád jsem si říkala, jak to vůbec můžou napsat? Nebo jak to mohli říct? Ale to bych se z toho nikdy

nedostala. Prostě je to tak, a já se z toho snažím dostat. Léčím se, chodím na terapie, které si myslím, že mi pomáhají. Mám pocit, že se s každým sezením se zlepšuji.

**Dnes jste velkým vzorem pro spoustu dívek a žen, které touto poruchou trpí. Určitě se na vás obracejí, je to tak?**

Ano. Denně mi chodí stovky zpráv a je mi hrozně moc líto, kolik nás je.



Ale já věřím, že ta cesta k „vyléčení“ tady je. Dostat tu potvoru pod kontrolu. Ne aby ona byla na prvním místě, ale my sami jsme to první místo. A ty možnosti pomoci tady jsou.

**Co vám osobně v takových těžkých chvílích, kromě psychoterapie, nejvíc pomáhá?**

Mě osobně nejvíc pomohlo a pomáhá, že o tom mluvím. Že nic netajím. Být na to sám ve své hlavě, je podle mě úplně to nejhorší. Nejvíc mi vůbec pomohlo, když jsem si přiznala, že prostě mám problém a že to musím řešit. Že to sama nezvládnou.

**Dovedete si představit, jak byste to řešila, kdyby se jednou se stejným problémem potýkala vaše dcera?**

Doufám a hrozně moc si přeju, abych



to řešit vůbec nemusela.

**A co kdyby vaše dcera jednou přišla s růžovými vlasy? :-)**

No, já bych s tím rozhodně problém neměla. A jak se znám, podpořila bych to. :) Sama jsem jako dítě dost experimentovala a měla spoustu barev. Ale určitě bych ji vzala k odborníkovi, moje vlasy za domácí experimenty zaplatily.

**Růžové vlasy jsou pro vás typické. Díváte se na svět skrz „růžové“ brýle?**

No, někdy si svět idealizuju k obrazu svému, ale někdy musíme brýle odložit. Snažím se svět vnímat pozitivně, avšak ne vždy to jde. Myslím si, když se na něj budeme dívat pěkně a snažit se ho dělat hezkým, tak aspoň trošku hezký bude. :)

**Třeba jako ve vašem novém videoklipu. V něm prozrazujete svůj recept na štěstí. Jaký je tedy váš recept?**

Recept na štěstí, no, já si myslím, že kolikrát ani nevidíme, jaké štěstí máme a jsme zahloubaní třeba do práce a spoustu toho nevidíme... Nevnímáme, co se děje kolem nás. Myslím si, že když zpomalíme, nadechneme se, máme kolem sebe lidi, které milujeme, odpočíváme, poznáváme nové věci, jídlo, cestujeme...tak to je pro mě štěstí. A takový můj recept mám třeba ve svojí písni JÍST, SPÁT, MEDITOVAT, MILOVAT. Je to pro mě takové motto, podle kterého se snažím řídit.

**Svůj ohromný úspěch jste zažila přesně před deseti lety. V Los Angeles jste se zúčastnila soutěže WCOPA a hned jste všem vytřela zrak.**

Tak to pro mě byla obrovská zkušenost a zážitek. Vždy jsem chtěla zpívat v Americe a to se mi splnilo. A ještě jsem zvítězila v kategorii Muzikál. Mám z toho radost a ráda na to vzpomínám. :)

**A kde se vidíte za deset let?**

Mám sny a ještě bych toho chtěla hrozně moc zažít. A proto na tuto otázku odpovím takhle. Věřím a doufám, že za deset let budu pořád zpívat, koncertovat a třeba vyprodávat haly. :)

**Čím je vám zpěv?**

Zpěv? Je to pro mě všechno. Nedomážu si představit být bez toho. Od dětství se mi nezavřela pusa. To, že můžu koncertovat a být blíž lidem, je



pro mě úplně nejvíc. A já jsem vděčná za jejich podporu.

**Když jsme zmínili váš úspěch v muzikálu, momentálně hrajete v muzikálu Bodyguard. Kdo je takový váš bodyguard, anděl strážný?**

Mým bodyguardem je můj partner, mám v něm obrovskou oporu, můžu se na něj spolehnout. A vždy mi kryje záda.

**Působíte šťastně, plníte si své dětské sny. Co byste si ze svého dětství ráda přenesla do dospělosti?**

Myslím si, že když jsme děti, víc se radujeme z maličkostí, které třeba v tom "dospělém" životě tolik nevnímáme. A až jednou budu mít své děti, tak se jim pokusím předat vše, co nám předali naši rodiče. Vážít si

věcí, vážit si své rodiny a přátel, které máme kolem sebe.

**Je naopak něco, čeho byste se ráda vyvarovala?**

Žijeme teď v jiné době, v době počítačů a internetu, sociálních sítí... Takže až jednou budou děti, pokusila bych se je od toho co nejdéle chránit a učit je hrát si tak, jako jsme to dělaly my, když jsme byly malé. Tak uvidíme, jestli se to podaří. :)

**Co pro vás znamená rodina?**

Rodina pro mě znamená úplně všechno. Není nic lepšího a ten pocit bezpečí, když jsme všichni spolu. Ta síla, když je rodina pohromadě a spojí se, je k nezaplacení. :)

Michala Jendruchová

# 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](http://www.rodinaaja.cz). V případě dotazů pište na e-mail: [info@rodinaaja.cz](mailto:info@rodinaaja.cz)

### PROČ SE ROZHODNOUT PRO PŘEDPLATNÉ?

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

### PROČ VOLIT PŘEDPLATNÉ?

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



K12°431°  
GENUINE FORMULA

NOVINKA

# Bactoral AKUT IMUNO

*Streptococcus salivarius* K12  
*Lactobacillus paracasei*, L. CASEI 431®

První kombinace probiotických kmenů kolonizujících a chránících jak střevo, tak sliznice úst a hltanu.

doplňek stravy pro dospělé a děti od 3 let  
výživový doplněk pro dospělé a děti od 3 roků

10

tablet rozpustných v ústech  
tablet rozpustných v ústech



## Zůstat zdraví během chřipkové sezony

**Slizniční imunitní systém je klíčový. Chrání**

**téměř celý vnitřní povrch lidského těla. Rozpros-**

**tírá se od dutiny ústní přes hltan po gastroin-**

**testinální trakt. Bactoral Imuno je první**

**kombinace dobře zdokumentovaných pro-**

**biotických kmenů kolonizujících a chrání-**

**cích jak střevo - *Lactobacillus paracasei*,**

**L. CASEI 431®, tak sliznice úst a hltanu**

**- *Streptococcus salivarius* K12.**

**Kdy používat Bactoral Imuno?**

**V období zvýšeného výskytu**

**nachlazení a chřipek, při**

**stresu, při vystavení pato-**

**genům, při sportu, pro do-**

**plnění ochranné mikrobioty,**

**při užívání antibiotik.**

## Tříúrovňová ochrana s Bactoral Imuno

**1. úroveň – dutina ústní**  
působí v hlavním vstupním místě  
patogenů (bakterie a viry)

**2. úroveň – systémová  
ochrana**

Vitamin D přispívá k normální  
funkci imunitního systému

**3. úroveň – střevo**  
působí na největší imunitní orgán  
v těle (70 až 80 % imunitních  
buněk těla se nachází ve střevě)



**favea+**  
pro vaše zdraví

## Z PŘÍŠTÍHO VYDÁNÍ

## TIPY NA DÁRKY



LISTOPAD 2024

MOJE  
rodina  
a já

19. 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

Odborné poradny: MUDr. Eva Vitoušová,

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

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

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

Doručovací adresa: **IN publishing group s.r.o.**, Boleslavská 1588,

250 01 Stará Boleslav.

Obchodní oddělení tel.: +420 774 584 123

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

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

Registrační číslo: MK ČR E 17058

Mezinárodní standardní číslo ISSN: ISSN 2571-239X

Za obsah inzerce odpovídá inzerent

# DESODROP®

PRO MIMINKA  
JIŽ OD PRVNÍHO DNE

Léčí  
příznaky spojené  
se zánětem  
(i infekčního  
původu)

Podporuje  
hojivé  
procesy v oku  
a poskytuje  
úlevu

Bezpečný  
od narození  
díky výborné  
snašlivosti

## Oční roztok pro dospělé a děti

DESODROP je ochranný, lubrikační, zvlhčující a zklidňující oční roztok pro péči o povrch vašich očí, vytvořený na bázi LipozonEye® (ozonizovaný rostlinný olej, sójové fosfolipidy) a hypromelózy.

BEZ KONZERVANTŮ



### BAUSCH + LOMB

DESODROP oční roztok: Čtěte pečlivě návod k použití. DESODROP oční roztok je zdravotnický prostředek určený pro ochranu, zvlhčení, zklidnění očí a léčbu příznaků souvisejících se zánětem, včetně zánětů infekčního původu u očí.

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