

17. ročník
PROSINEC 2022 – LEDEN 2023
ZDARMA

MOJE rodina a já

A close-up portrait of a woman with long, wavy brown hair, blue eyes, and a warm smile. She is wearing a dark blue top and a silver chain necklace. The background is dark with white snowflake and star patterns.

Barbora Šeidllová

Žije se mi pohádkově

DESODROP®

PRO VAŠE
MIMINKO 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
SNÁŠENLIVOSTI

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.

BAUSCH + LOMB

See better. Live better.

DESODROP oční roztok

Čtete pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání.

Desodrop oční roztok je zdravotnický prostředek určený pro ochranu, lubrikaci, zvlhčení a zklidnění očí. Číslo notifikované osoby: 0477.

BEZ KONZERVANTŮ



Obsah



Editorial

Navzdory tomu, že ještě před týdnem to vypadalo, že si prožijeme takový dlouhý teplý podzim, najednou je všechno jinak a mráz nás dnes ráno přivítal už i v nížinách. Samozřejmě, sníh bychom přivítali raději, musíme tedy doufat, že okoření alespoň školákům zimní prázdniny. Samozřejmě, že sněhová nadílka by dala městům jiné kouzlo a poslední adventní neděle, která nás čeká, by v kulisě sněhových vloček vypadala úplně jinak. Nicméně, i vánoční výzdoba, která už zdobí náměstí a přilehlá prostranství, dala všemu pohádkové kouzlo. Pojďme se tedy společně těšit na báječný vánoční čas, který nás čeká a při tom si přečíst nějaké zajímavé články.

Určitě doporučuji začít vánočním rozhovorem. BARBORA SEIDLOVÁ: Žije se mi pohádkově, říká v rozhovoru Barbora Seidlová, kterou máme spojenou s rolí mnoha vánočních princezen. A poté, budete-li mít chuť, pokračujte napříč našimi vánočními nápádníky - poradíme vám, jak vybrat zajímavou hračku, že zajímavým vánočním dárkem může být kosmetika, stejně jako balíček pro zdraví. Řekneme si i něco zdravém vánočním vaření a pečení a doporučíme vám pár zajímavých tipů na podporu imunity.

Tak šťastné a veselé
a na shledanou v novém roce

- 4 Jak vybírat výbavičku
- 10 Péče o citlivou pokožku
- 16 Také vaše děti trápí nachlazení?
- 22 Zdravé vánoční pečení a vaření
- 28 Zdravá výživa nejen na Vánoce
- 34 Jak přežít Vánoce ve zdraví
- 44 Imunita, chřipka, nachlazení
- 50 Na Vánoce v novém
- 56 Tipy na dárky
- 64 Vánoční dekorace
- 70 Zvířátko pod stromeček
- 76 Tak trochu bosé obouvání
- 82 Jak si užít v čechách

Rozhovor

- 92 **Barbora Seidlová**
Žije se mi pohádkově

Iva Nováková

Titulní foto: David Židlický
make-up: Slávka Šokotková



Jak vybírat výbavičku

Plánujete rozšíření rodiny nebo dokonce jste už v očekávání? Pak zřejmě přemýšlíte, co vše je potřeba zakoupit, abyste byla na příchod miminka připravená. Že byste měla mít postýlku, kočárek, oblečení, plenky a další věci, to zřejmě máte v „malíčku“. Ale jak se orientovat na trhu a podle čeho vybírat?



Výrobci nám podsouvají stále nové a nové věcičky, vychytávky a variace produktů, které nám mají usnadnit péči o potomky. My pak často tápeme, co je právě pro naše potřeby nejvhodnější. Necháme se ovlivnit trendy, re-

ni, abyste zjistila, zda miminku nevyvolá alergickou reakci. I jednorázové plenky dnes seženete v ekologické verzi. Ty by neměly být vyběleny chlórem ani napuštěny chemickými látkami. Proto jsou šetrné a rychle se rozloží.

logie a rozhodla jste se, že pro plenky prateľné, možná vás zaujme biobavlna či bambus. I zde máte možnost výběru. Na trhu jsou k dostání plenky, které jsou podobné a podobně se s nimi pracuje, jako s těmi jednorázovými. Případně můžete zakoupit kalhotkové pleny. Samozřejmostí jsou klasické čtvercové jako za našeho mládí. Každopádně je budete muset prát. Ideální je k tomu žlučové mýdlo a perou se na 60stupňů.



klamou či naší nevědomostí. Než se vydáme do obchodu, pojďme se podívat „na zoubek“ alespoň některým základním předmětům, které pravděpodobně zakoupíte.

PLENKY

V průměru spotřebuje plně kojený novorozenec denně kolem osmi plenek. A to je docela pořádná dávka. Můžete se rozhodnout, zda si usnadníte práci, ale na druhou stranu budete intenzivně plnit popelnice, a zvolíte jednorázové plenky. Nebo půjdete cestou šetrnou k životnímu prostředí i k dětským zadečkům, ale zase budete denně prát hory prádla. Případně zda budete oba tyto trendy kombinovat.

Tušila jste, že i jednorázové plenky je dnes možné sehnat v eko verzi?

Kupovat jednorázové plenky dost podstatně leze do peněz. Chcete-li ušetřit, pak můžete zvolit privátní značky obchodníků. Při výběru se zajímejte, zda nejsou napuštěny látkami, které mohou dráždit pokožku. Proto nejdříve vezměte jen malé balení na vyzkouše-

Počítejte však s tím, že si sáhnete hlouběji do kapsy.

V případě jednorázových plenek ale musíte vybírat správnou velikost. K dostání jsou od těch nejmenších až téměř po 20kg hranici.

Velikost 0 – tyto plenky budete potřebovat po porodu, pokud se vám narodí malinké miminko do 2,5kg

Velikost 1 – klasické novorozenecké plenky pro miminko od 2,5 do 5 kg

Velikost 2 – zaujímá hmotnost mezi 3 – 6 kg

Velikost 3 – je vhodná pro miminko od 4 do 9 kg

Velikost 4 – vyhovuje dětem mezi 7 až 14 kg

Velikost 4+ – od 9 do 16 kg

Velikost 5 – pro větší děti o hmotnosti od 9 do 25 kg

Velikost 6 – mohou používat děti od 15kg výš

To však není jediné, co je potřeba zohlednit. Důležité je, aby dítěti perfektně pasovala a netlačila ho.

Jdete-li cestou nových trendů a eko-

DUPAČKY

Pokud jste zrovna nezdědila pytel oblečení po dětech kamarádek, zřejmě vás čeká výprava do obchodu, kde vás budou lákat roztomilé oblečky. A vám bude připadat, že musíte mít všechno. Zkušené matky však sledují hlavně praktičnost, způsob zapínání, materiálu, velikost a samotný střih.

Dupačky jsou pohodlné jak pro vás, tak pro miminko. Nikde ho neškrtní a vám se s nimi bude dobře pracovat. Dnes už se rozepínají mezi nožičkami, čímž se výrazně zrychlí přebalování. Máte jistotu, že se miminku nikde nic nevyhrne, a tak mu neofouknou zádička. Doplňené bodyčkem, tričkem či košílkou se stanou šik trendem.

• **Materiál**

Při výběru se zaměřte na materiál. Měl by být prodyšný, musí dobře odvádět vlhkost, v zimě hřát a v létě chladit. Před módními trendy dejte přednost pohodlí, aby se miminko cítilo dobře. Skvělá je 100% bavlna, která splňuje vše výše zmíněné. Výhodou je, že se nersází, je odolná, měkká, dobře saje.

Dnes je trendem babus, který je zcela rostlinný. Pyšný se přirozeně antibakteriálními vlastnostmi, je prodyšný, dobře odvádí vlhkost a je příjemný na dotyk. Velmi příjemný na dotyk je také flanel či froté. Tyto materiály oceníte hlavně v zimě, protože krásně hřejí. Jsou jemné a prodyšné.

• **Velikost**

Tady počítejte s tím, že miminko rychle roste. A tak se připravte, že když si zakoupíte nějakou bombastickou věcičku, protože se vám líbí, možná ji vaše děťátko vezme sotva jednou na sebe. Zásadní je, aby nikde neškrtily, netlačily



Už máte sbaleno do porodnice?

- ♥ Značka canpol babies již 30 let pečuje o maminky a miminka
- ♥ Produkty pro vaše bezpečí a hygienu během šestinedělí
- ♥ Zabezpečit pohodlné kojení pomohou chrániče prsních bradavek
- ♥ Pomocníkem v nastartování laktace mohou být odsávačky mateřského mléka

    [canpolbabies.com](https://www.canpolbabies.com)

INZERCE

ÚLEVA PRO KOJÍCÍ MAMINKY

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

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



www.kojeni-bez-bolesti.cz

ly, nebyly příliš těsné. Naopak by měly být volnější. Prodávají se od velikosti 50 do 86. Tato čísla se odvíjejí od centimetrů.

• Zapínání

Obvykle se zapínají na ramínkách, vám však velmi usnadní práci i zapínání mezi nožičkami. Možná oceníte i novinku, zapínání pomocí magnetek. Je to velmi rychlé. Oproti tomu knoflíčky vám někdy dají zabrat a mohou se vytrhnout.

POSTÝLKA

V ní bude miminko trávit hodně času a možná s ním i „poroste“. Musí být nezávadná, pevná, bezpečná, pohodlná. I zde je výběr velmi pestrý.

Při výběru sledujte, zda splňuje normy. Dále musí být dostatečně prostorná a dítěti musí poskytnout oporu. Klasická postýlka se prodává o rozměrech 120 x 60 cm. Pohodlná by měla být nejen pro dítě, ale i pro vás, kdo budete s miminkem manipulovat. Měla by být dobře přístupná.

• Materiál

Nejčastěji používaným materiálem je dřevo. To je stále taková klasika, která je odolná, stabilní a ještě působí přirozeně. Pro své dobré vlastnosti se vyrábějí z borovice, dubu či buku. Toužíte-li po takové postýlce, která přežije vás, vaše dítě i vaše vnoučata, pak investujte do kovu. Kovové postýlky jsou velmi odolné, téměř nezničitelné, na druhou stranu jsou příliš tvrdé a chladné. A podstatně těžší.

Naopak toužíte-li po lehkosti, snadné manipulaci a třeba víte, že ji budete často přemísťovat, pak by vám mohla vyhovovat postýlka textilní. Je lehoučká, rychle se složí i rozloží, je měkká a můžete ji velmi jednoduše převést třeba na chalupu.

• Konstrukce

Další důležitou věcí je způsob otevírání postýlky. Klasikou je stahovací bočnice. Může být stahovací z jedné nebo dokonce i z obou stran. Vám se tak bude dobře s miminkem manipulovat. Další možnosti jsou postýlky, které mají celý bok odnímatelný. Má výhodu v tom, že když ho zcela odendáte a postýlku přisunete k vaší posteli, budete mít pocit blízkosti. Navíc je dítě chráněno

z ostatních stran. Je to varianta pro ty, kteří chtějí spát s dítětem v posteli, ale bojí se, aby nespadlo. Pro větší děti jsou dobré postýlky, z nichž lze odstranit příčky. Záleží na vás, kolik jich vysunete, čímž batoletě poskytnete možnost, aby samo vylezlo ven.

KOČÁREK

Není to levná záležitost, pravděpodobně zaujme jednu z nejvyšších položek. Rozhodně se ale nevyplatí na něm šetřit. Kočárek musí být hlavně bezpečný, dostatečně velký a praktický. Bude sloužit vámi miminku.

Potřeby miminka se jeho věkem liší. A tak vás možná čeká častější obměna. Toho se vyvarujete v případě, že koupíte kočárek kombinovaný. Sice si na začátku připlatíte, ale když si vše propočítáte, možná celkově ušetříte. K dostání jsou dvoj či trojkombinace. Dvojkombinace má univerzální rám, hlubokou korbíčku, kterou lze vyměnit za sportovní sedačku. Trojkombinace navíc ještě obsahuje autosedačku.

Hluboký kočárek využijete cca do 9 měsíců věku. Proto je nutné, aby byla korbíčka dostatečně velká, neměla by být kratší než 80 cm. Počítejte také s tím, že v zimě se do ní musí vejít i fusak a další věci, které jí uberou na rozměrech.

Větší děti už se budou chtít rozhlížet, pro ně je ideální kočárek sportovní. Protože dítě už bude čiperné a bude mít tendenci i vylézat, musí mít bezpečnostní pás, polohovatelnou sedačku, aby si mohlo i zdřímnout. Tzv. Golfky se vám budou hodit při cestování třeba na dovolenou. Jsou lehoučké, skladné

a dobře se skládají.

Při výběru se zajímejte také, jak jsou velká kola, jaké mají pneumatiky atd. Záleží totiž, zda rádi vyrážíte do přírody a terénu nebo se pohybujete výhradně po městě. Kolečka se vybírají buď pevná či natáčivá, která lehce umožňují vybírat zatáčky. Kromě klasických čtyřkoláků se dnes vyrábějí i tříkoláci.

Důležitá je také hmotnost, protože ne každý má možnost výtahu a vy možná budete muset někdy kočárek tahat do schodů.

CHŮVIČKA

Neměla by chybět v žádné výbavičce novorozenců. Dodá vám jistotu, že je miminko v pořádku, i když nejste zrovna vedle něj. Ohlídá ho a hned vám dá vědět, když není něco v pořádku. Hlas přenesení i do vedlejší místnosti, a tak víte, zda zrovna nepláče. Některé mají i videozáznam, a tak ho nejen slyšíte, ale i vidíte. Dokonce můžete pomocí mikrofonu na děťátko hovořit.

To vše ovlivní váš výběr a cenu. Záleží na vás, jaké máte preference. Zajímejte se také o dosah, ale i kvalitu záznamu. Připlatíte si i za další doplňkové funkce. Klasické chůvičky mají dosah cca 500 až 1000 m. Pokud ale je mezi vámi překážka, například zeď, vzdálenost bude kratší. Některé chůvičky dovedou i vysílat noční světlo, zahrát ukolébavku či zjistit, jaká je v místnosti teplota.

Michala Jendruchová
Foto: Shutterstock.com



Viburcol®

Spokojené dítě, šťastná máma

- ☀ pomáhá uklidnit miminko a utiшит pláč
 - **když rostou zoubky**
 - **při mírných bolestech břicha**
 - **při nespavosti**
- ☀ k léčbě příznaků běžných dětských infekcí
 - **rýma, kašel, teplota**

Viburcol® obsahuje léčivé byliny
a minerální látky



Viburcol® je homeopatický léčivý přípravek k zavádění do konečníku.
Čtěte pečlivě příbalovou informaci. K dostání v lékárně.

-Heel

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



Péče o citlivou pokožku

Stává se vám, že vaše pleť přehnaně zareaguje na některý kosmetický produkt či počasí? Nebo vás provází trvalé zarudnutí, pnutí a pálení? Ať tak či onak, citlivá pokožka vyžaduje speciální přístup.





„To to pálí,“ napadá vás tato věta, když vaši pleť ovane vítr, štípne mráz nebo na ni dosednou sluneční paprsky? Nastavit jim svou tvář? V žádném případě, to byste rovnou brečela bolestí? Pak máte zřejmě citlivou pleť.

Znám to moc dobře. S nadsázkou řečeno patřím mezi citlivkáře. Všechno vnímám ve zvýšené míře, ať už je to hluk, bolesti, mám citlivé zuby i pleť. Natřít si na ni klasický krém? Neexistuje. Když mi vizážistka na obličej nanesla běžný make-up, musela jsem ho okamžitě stáhnout dolů, začaly mi slzet oči, pálít kůže a tváře zarudly. Typické projevy citlivé pleti.

Zdá se mi, že se moje potíže s věkem zhoršují. Což je dalším typickým znakem. Naštěstí jsem si ale za ta léta našla to, co mi vyhovuje, a tak pokud neudělám nějaký zbytečný přešlap, jsem relativně bez potíží. Víím, že na mě nejlépe fungují co nejpřirozenější neparfémované produkty. Vůbec nejraději používám bambucké máslo, ale i olej (ano i ten kuchyňský), oblíbila jsem si také dětskou kosmetiku. Však bychom k citlivé pokožce opravdu měli přistupovat tak šetrně jako k té dětské.

JEDETE V TOM TAKY?

Jak poznat citlivou pokožku? Vcelku jednoduše. S nadsázkou řečeno se v ní necítíte jako ve své kůži. Jestliže s ní máte co do činění, asi o tom víte. Citlivá pleť extrémně reaguje na jakékoliv nepohodlí. Nedělají jí dobře změny počasí, nesnese vítr, mráz, ale ani sluneční paprsky. Agresivně na ni může působit

i slaná mořská voda. Potíže vám může způsobit i plavání v bazénu s chlorovanou vodou. Zřejmě si musíte odepřít i příjemně parfémované produkty, které mají ženy v oblibě.

Reakce na sebe nenechá dlouho čekat. Často se objeví prakticky okamžitě. Pleť začne pálít, zarudne, máme pocity pnutí, je přesušená, šupinatá, na dotek je hrubá. Přestože je suchá, mohou se na ní objevovat pupínky, vyrážka i akné. S citlivou pokožkou jste se mohla narodit, ale mohla jste si k ní „dopomoci“ také nevhodnou péčí a celkově životním stylem.

ZA VŠÍM HLEDEJ ŠETRNOST

Co s tím? Správná péče je základ. Vyhýbejte se tomu, co vám projevy zhoršuje. Což postupně odhalíte. Když už musíte na mráz či do větrného počasí, chraňte si pleť kvalitními krémy (určenými přímo pro citlivou pleť), které poskytnou ochrannou bariéru.

Svou pleť si hýčkejte. Rozhodně ji při odličování nedrhňte, ale velmi jemně otírejte. Pro vás nebudou vhodné peelinky ani klasické odličovací tonikum nanášené na tampónky. Vám udělají dobře čistící gely, které jemně lehce vmasírujete do tváře a opláchnete vlažnou vodou. Pozor, nikdy ne horkou.

SPRÁVNÁ KOSMETIKA

Ať už vám reklama slibuje cokoliv, život bez vrásek, nádhernou vůni a mnoho dalších benefitů, které přináší právě jejich krém, nenechte se lákat. Byť by byla reklama sebepravdivější, vy musíte vybírat z produktů určených pro citli-

vou pokožku. Důkladně studujte složení výrobků. Měly by být neparfémované, bez chemických příměsí, dobře vám neudělá ani alkohol.

JAKO MIMINKO

Nejšetrnější je dětská kosmetika. Proto bývá vhodná i pro problematickou či atopickou pleť. Ať už se jedná o vás nebo vaše děťátko, zajímejte se o certifikáty, hledejte výrobky s co nejjednodušším složením. Taková kosmetika je hypoalergenní. Některé značky se specializují na péči o citlivou pleť i o pokožku celého těla. Neobsahují dráždivé složky, jsou neparfémované, výživné a mají přírodní složení.

BYLINKY

Jdete-li přírodní cestou, oceníte sílu bylinek. Které mají hojivé účinky a vaše pleť za ně poděkuje?

Heřmáněk – kdo má potíže s pletí, měl by mít ve své lékárnice heřmáněk. Má úžasnou hojivou sílu. Zklidňuje kožní vyrážky, záněty, ale i hemeroidy. Můžete ho používat jako obklad, ale koupit si můžete i heřmánkovou mastičku. Kosmetický průmysl těží z jeho skvělých vlastností a přidává ho do krémů. Ocení ho i vaše kšticce. Nejen pokud máte citlivou pokožku ve vlasech, ale zároveň vaše hřiva získá krásný lesk.

Měsíček lékařský – další krásná bylina, kterou ocení jak vaše pokožka, tak pleť vašich dětí. Však jeho blahodárné účinky se využívají stovky let. Možná zdobí i vaše záhonky. Pak vězte, že máte na zahrádce skutečný dar. Můžete ho aplikovat ve formě mastí, oleje, nebo na pleť nanášet jeho odvar či ho přidat do koupele.

Aloe vera – známá bylina svými hojivými účinky. Urychluje regeneraci, dokáže vytvořit ochranný film, díky čemuž zůstane v pokožce dostatečná vlhkost a nepřesouší se. Pomáhá regenerovat buňky a začínají-li se vám třeba kvůli vysušené pokožce tvořit vrásky, oceníte jeho schopnost obnovit kolagen, což dost napomáhá jejich zjemnění. Pomáhá také na akné pokožku a zlepšuje i stav vlasů. Vyživuje vlasové kořínky, hydratuje vlasy a pokud máte lupy, šampón s aloe vera vám udělá jenom

Bez
škrábání
již po
5
dnech*



**Patentovaná aktivní
látka proti svědění**

**Vyživuje a obnovuje
kožní bariéru**

0 % konzervačních látek

Vyrobeno ve Francii

**Eau Thermale Avène
zdravá pleť, zdravé sebevědomí.**

dobře. Při ruce byste měla mít aloe vera gel či mast.

NA CO POZOR

- Protože vaše pokožka reaguje přecitlivěle, buďte velmi opatrná při přechodu na novou kosmetiku. Než si na pleť nanese novou značku, nový krém, vždy ho nejdříve vyzkoušejte na malé ploše, na místě, které není tak viditelné. Vaše pleť je nevyzpytatelná, a tak i na vyhlášenou značku může zareagovat dost překvapivě. Proto ji aplikujte na krk v oblasti pod uchem či na vnitřní stranu zápěstí. V těchto místech bývá pokožka nejcitlivější, a tak se na ní potíže projeví, zároveň vás ale neparalyzuje a není tolik vidět. Jestliže do druhého dne kůže nezareaguje, můžete kosmetiku směle používat. Vybírejte pečlivě. Možná vám nějaký čas zabere, než najdete to, co vám vyhovuje. Neexistuje univerzální výrobek. Každá citlivá pleť reaguje na jiné složky.
- Citlivá pokožka nemusí být jen na obličeji, může vás trápit i po celém těle nebo dokonce ve vlasech. Proto se zřejmě budete muset vyhýbat i tak příjemným voňavým šampónům a kondicionérům. Mohly by vám způsobit svědění, pnutí, ale také tak nepříjemné lupy.
- Možná jste netušila, že citlivá pleť může provázet kterýkoliv typ pleti. Může být v souvislosti se suchou, mastnou i problematickou pokožkou.

CO VÁM UDĚLÁ DOBŘE

Bambucké máslo

Možná ho znáte pod názvem Kariaté. A hovoří se o něm jako o zázraku. Má na to nárok. Tento přírodní zázrak k nám přišel z Afriky, kde ho získávají z ořechů máslovníku afrického. Dokáže toho opravdu hodně. Přirozeně pomáhá pleti doplnit ochrannou vrstvu, čímž ji posiluje. Zklidňuje pokožku, dokonale vyživuje, udržuje v pleti vlhkost. A působí dlouhodobě. Stačí vám jen trošička, takže i malý kelímek bambuckého másla vám vystačí nadlouho. Přestože je to tuk, je bambucké máslo vhodné i pro mastnou pleť. Neucpává póry a pokožku nemastí. Velkou vý-



hodou je, že si ho můžete namazat na celé tělo. Nejlepší je ho koupit v čisté, přirozené podobě. Ale k dostání jsou i produkty s jeho příměsí. Pak je potřeba zjistit, jaké množství ho obsahuje.

Včelí vosk

Další zázrak z přírody. Tentokrát se o něj zasloužily pilné včelky. Znáte ho zřejmě z voňavých svíček, možná ho používáte na vymazávání plechu při pečení perníčků. Ale účinně vám pomůže i při ošetření citlivé, suché pleti, poradí si s akné, pomáhá předcházet vráskám a striím. Na pleti vytvoří jakýsi film, který pokožku chrání a posiluje. Pleť také krásně regeneruje.

Růžový olej

Kdo by nemiloval královnu květin. A olej z okvětních lístků damažkové a stolisté růže má vskutku královské účinky. Navíc tak nádherně voní. Je to vzácnost, protože na výrobu jedno kilo oleje jsou potřeba až tři tuny okvětních lístků. Růžový olej je hypoalergenní a pleti přináší řadu blahodárných účinků. Je vhodný pro suchou, citlivou, podrážděnou i aknézní pokožku. Dobře čistí, předchází tvorbě vrásek a pomáhá obnovovat buňky. Udělá dobře i vaší psychice. Ne nadarmo se používá také v aromaterapii. Jeho aplikováním tedy máte hned dva benefity v jednom.

Jak je to s tím make-upem?

Nesnesete na obličeji makeup či tvářenku? Ta běžně dostupná vám opravdu může udělat potíže. To však neznamená,

že musíte být o malování ochuzena. Na trhu je mnoho šetrných produktů bez parfarmace, určených pro citlivou pleť. Sledujte složení a vždy ho nejdříve otestujte. Takový make-up by neměl vaši pokožku zatěžovat, naopak ji posílí. Neměl by obsahovat chemické parfarmace, silikony, žádné dráždivé složky.

Čím si ještě pomoci?

Možná se vám to bude zdát přehnané, ale změna životního stylu udělá své. Jste zvyklá na sebe každé ráno a večer pustit proud horké vody, v které si několik minut lebedíte? Nebo si napouštíte plnou vanu s obrovskou peřinou pěny? Neděláte dobře. Voda by měla být vlažnější a neměla byste v koupeli trávit mnoho času.

Snažte se také vyživovat zevnitř. Prospějí vám potraviny s vitamínem C a antioxidanty. Vyhýbejte se nasyceným tukům, slaným a sladkým pochutinám.

Uvolněte psychiku. Naše pleť totiž reaguje i na stres. Stresovým událostem se asi nevyhnete, ale lze jim předcházet a lépe je zvládat. Pomůže vám k tomu relaxace, uvolnění, meditace, oblíbené cvičení, které vám dodá potřebné hormony štěstí.

O pokožku pečujte pravidelně. To, co jiným takřkajíc projde, lidem s citlivou pletí neprojde. Vždy se důkladně a šetrně odličte, pleť vyčistěte a aplikujte vhodné, hojivé krémy.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com

OTOSAN®

PEČUJEME O VÁS V SOULADU S PŘÍRODOU

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

PRODUKTY PÉČE O NOS

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

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



PRODUKTY PÉČE O UŠI

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

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

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



PRODUKTY PÉČE O KRK

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

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



www.liftea.cz

Také vaše děti trápí nachlazení?

*Virové onemocnění horních cest dýchacích dokáže potrápiti děti i dospělé.
Právě teď na podzim začíná jeho hlavní sezóna. Poradíme vám, jak s ním
zatočit.*





Klasika. Sotva začne školní rok nebo dítě odevzdáte po rodičovské dovolené do školky, už abyste si brala volno, protože si domů přineslo bacila. Je to tradiční obrázek a není důvod se stresovat. Přirozená věc, které ale můžete čelit.

Nejdříve si ujasněme, co že je to nachlazení. Nastydlo se dítě, protože promoklo nebo bylo nedostatečně oblečené? Nebo má snad dokonce chřipku? Nachlazení se s ní často zaměňuje.

NOVOROZENĚ

Rýma a nachlazení nás může zastihnout v každém věku. Nevyhýbá se ani malým miminkům. Zdá se vám, že se snažíte vašeho drobečka chránit, co to jde, přesto mu tečou nudle? Je to dáno hlavně tím, že novorozeně nemá ještě dostatečně vyvinutou imunitu. A tak stačí málo a je tady kojenecká rýma.

Rýma sama o sobě sice není žádná katastrofa, pro dospělého banalita, ale v případě miminka je to trochu problém. Novorozeně dýchá jen nosem, poměrně rychle a navíc nemá dost široké dýchací cesty. A tak se mu špatně spí, hůře konzumuje stravu a s tím souvisí pláč a nespokojenost.

Tvoří se vašemu dítěti bublinky u nosu? Způsobuje je vodová rýma. Oči slzí, dě-

tátko špatně dýchá, kašle, je unavené, nespokojené, kýchá a k tomu všemu se může přidat i teplota.

Abyste byla klidná, spojte se s pediatrem a prokonzultujte s ním stav vašeho miminka. Bez váhání se k němu vypravte, pokud novorozeně více než tři dny sužuje horečka, kašel je silný, přidá se zbarvený hlen. Lékař by měl dítě vidět i v případě, že odmítá kojení nebo když se s rýmou během týdne nevypořádá.

Co pro něj můžete udělat sama? Pokud to jen trochu jde, kojte. Mateřské mléko nejlépe podporuje imunitu, proto je tou nejlepší prevencí. Když už je ale miminko nachlazené, ulevit mu můžete zvlhčením vzduchu. Například na topení lze pověsit mokrý ručník. Lépe se mu bude dýchat také ve vyvětrané místnosti. Ale nevětrejte v jeho přítomnosti. Při spaní by mělo mít hlavu ve vyvýšené poloze, aby se neucpávaly dutiny. K čištění nosu poslouží izotonický solný roztok, s hleny pak pomůže odsávačka. Jen to s ní nepřehánějte, stačí jednou až dvakrát denně a velmi opatrně. V lékárně vám mohou podat vhodné kapky, sirupy na kašel či rýmu, na snižování teploty lze použít čípky. Zásadně ale neexperimentujte a veškeré léky novorozeněti podávejte na doporučení lékaře.

BATOLE

Říká se, že nejčastěji postihuje nachlazení děti do dvou let. Za těch 24 měsíců jich u svého potomka můžete napočítat až deset. Zvláště, pokud ho posíláte do jesliček či s ním chodíte do kolektivu dětí, nebo má doma staršího sourozence, který tu a tam něco přinese ze školy či ze školky.

Nachlazení se projevuje zpočátku vodnatou rýmou, která se později zhutí a zbarví, dítě kýchá, může mít teploty kolem 38 stupňů, bolí ho v krku, kašle, nemá chuť k jídlu, je unavené. Můžete pozorovat i nateklé uzliny.

Za týden až deset dnů by se s tím mělo vypořádat. Pokud nachlazení trvá déle, vypravte se k lékaři. Tam byste měla zaměřit i v případě, že se teplota vyhoupe přes 38 stupňů, dítě nemůže dýchat, je dehydratované, odmítá stravu, je příliš unavené nebo se stav zhoršuje.

Nachlazení je virového původu. S virem se tělo musí vypořádat. Díky tomu, že to zvládne, si buduje imunitu, a tak si při příštím kontaktu s virem poradí lépe. Nachlazení se tedy léčí pouze tlumením příznaků. Důležité je dítě udržet v klidu, hydratovat ho dostatkem tekutin. Na snížení teploty se podívají čípky, na rýmu platí odsávání, dále nosní kapky či spreje. Sirupy a kapky na kašel ale před podáním konzultujte s pediatrem.

Engystol®

PREVENTIVNĚ A OD PRVNÍCH PŘÍZNAKŮ

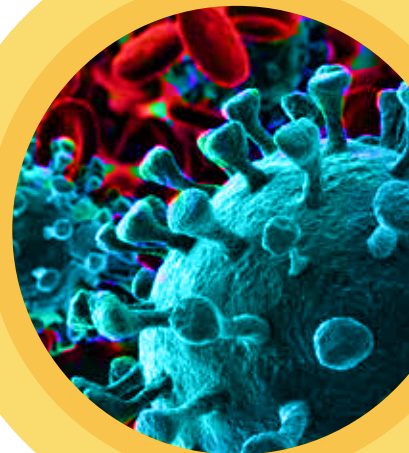
- k podpoře imunitního systému
- ke zmírnění příznaků virových infekcí
- při nachlazení a chřipce

PRO DĚTI OD NAROZENÍ, DOSPÍVAJÍCÍ A DOSPĚLÉ

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



OSLABENÁ IMUNITA?
CHŘIPKA? NACHLAZENÍ?



-Heel
Healthcare designed by nature

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

www.engystol.cz



STARŠÍ DĚTI

Asi jste to zažila. Po rodičovské dovolené jste dítě odvedla do školky a následující rok bylo více doma než v mateřince. Sotva se vykřeše z jedné nemoci a pár dnů stráví mezi dětmi, už je zase marod. Větší děti se dostávají do kolektivu, kde se to viry a bakteriemi jen hemží. Zvláště na podzim a v zimě, kdy je venku chladněji, deštivěji, a tak děti tráví více času v uzavřených a často i méně větraných prostorách. Kontakt je ještě intenzivnější. Pak se není co divit, že se nám domů vracíme s rýmou a kašlem, ucpaným nosem, bolestí hlavy, škrábáním v krku a velkou únavou. Z vašeho raubíře se stane unavený beránek. Můžou mu i slzet oči, chraptit... Imunitní systém malých školáků stále ještě není dostatečně vyvinutý, a tak jedno nachlazení střídající druhé není nic výjimečného. Není tedy třeba se lekat. A to ani v případě, že onemocní i několikrát za rok. Statistiky uvádějí, že děti mívají do období puberty každý rok v průměru 6 až 8 nachlazení. Sice je to nepříjemnost hlavně pro rodiče, kteří musejí zajistit hlídání, ale samotné děti se s nachlazením vcelku dobře vypořádají. Obvykle mívá mírný průběh a za týden až deset dnů jsou za se zdravé. S většími dětmi v případě nachlazení obvykle ani nemusíte k lékaři a vystačíte si s běžně dostupnými léky. Na rýmu lze doporučit mořskou vodu, kterou budete proplachovat nos. Hlavně dítě zásobte dostatečným množstvím tekutin, zvlhčujte prostředí, případně mu udělejte zábal na krk. A chybu neuděláte silným kuřecím vývarem.

DOSPĚLÍ

Ani nám dospělým se nachlazení nevyhýbá. Oproti dětem ale výrazně méně často, v průměru tak dvakrát do roka. Ale sáhněte si do svědomí. Že často nachlazení přecházíte a když vás neskolí, tak neulehnete?

Jak si ulevit? Snažte se smrkat, což vám pomůže z těla vyhnat viry. Aby se zastydělá rýma uvolnila, inhalujte. Dobře vám udělá bylinková parní lázeň, například s příměsí tea tree, máty nebo levandulí.

Sama za sebe mohou doporučit žehlení. Možná si tuto pro mnohé neoblíbenou činnost zamilujete, protože pára vám



krásně uvolní nosní dutiny. S rýmou si poradí prolévání nosních dírek solným roztokem. Voda by měla být tak akorát teplá, abyste si nepopálila sliznice. Použijte mořskou sůl a pomocí speciální konvičky prolévejte nad umyvadlem. Dopřejte si také horkou koupel. Při nachlazení doplňujte vitamíny, důležitý je vitamín C, ale také D a skupina B. Silu vám dodá silný kuřecí vývar, který můžete jíst během celého dne. Zkuste bylinkové čaje, dobrá je šalvěj, jitrocel, meduňka. Jako přírodní lék se považuje česnek. Babičky nedaly dopustit na sirup z cibule. Stačí nakrájet cibuli, zalít medem, přidat citrón a nechat uležet. Pak už jen scedit a užívat třikrát denně. A nezapomeňte na posílení těla je nejlepší spánek a odpočinek. Tak si ho dopřejte.

PREVENCE

Jak se nejlépe vyrovnat s nachlazením? Ideálně se mu vyhnout. Co můžeme udělat v rámci prevence? Dodržovat hygienu, mýt a dezinfikovat ruce, používat kapesník, podporovat imunitu. Tu si vybudujete kvalitní stravou, omezením stresu, dostatečným spánkem, sportem, otužováním a výživovými doplňky. Strava by měla být pestrá a plná vitamínů. Snažte se o plnohodnotnou stravu obsahující bílkoviny, zdravé sacharidy i tuky (jezte libové maso, celozrnné obiloviny, ořechy, semínka, olivový olej, luštěniny), doplňte ovocem a zeleninou. Imunitu a dobré trávení podporují kysané mléčné produkty. Zásadní

je pestrost. Zaměřte se na vitamín C a také D, který nám většinou chybí. V létě ho čerpáme ze slunce, v zimě jsou dobrým zdrojem vejce, mořské ryby, játra, případně doplňky stravy. Ochutnejte také fermentované produkty, jako je tempeh nebo kombucha, kysané zelí, kimči apod. Právě ty jsou přímo blahodárné. Na druhou stranu omezte kávu, cukr, alkohol, dochucovadla, syčené nápoje.

Imunitu podporuje rakytník, na rýmu je dobrá bylina zvaná rýmovník, kterou jednoduše vypěstujete doma. Sušený černý bez je skvělý na nachlazení. Dobře působí odvar ze sušených květů divizny.

I když se vám možná do toho nechce, začněte se otužovat. Dnes je to moderní a hlavně účinné. Stačí pomalu, odložte jednu vrstvu oblečení, sprchujte se vlažnější vodou, chodte do sauny.

Snažte se neponocovat, zajistěte si alespoň sedm hodin spánku. Ložnici dobře větrejte, zatemněte, nestresujte se a pokuste se nenosit si do ní ani starosti, ani PC, mobil nebo televizi.

Sportujte. Žádné extrémní výkony, ale příjemný pohyb na čerstvém vzduchu. Chodte pěšky, dobrá je jízda na kole, výlety. Smějte se a jděte s lehkou hlavou.

Jestliže vše nezvládáte, zaměřte se na vhodné výživové doplňky.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com

VIROSTOP

Účinně zmírňuje příznaky.
Chřipka, nachlazení, Covid-19 a virové
onemocnění horních cest dýchacích.

Používejte při
prvních příznacích
i preventivně.



ÚSTNÍ, NOSNÍ SPREJ a PASTILKY



Pomáhají při akutních stavech chřipky A,B,
nachlazení, Covid-19 a virového
onemocnění horních cest dýchacích.



Kombinace ústního spreje nebo pastilek
a nosního spreje VIROSTOP zajišťuje
komplexní ochranu horních cest dýchacích.



100% přírodní bylinný produkt.



Vhodné pro děti od 3 let.

S Virostopem bezpečně do školy
do práce i za zábavou.



Před použitím zdravotnického prostředku si pečlivě přečtěte návod k použití a informace,
které se vztahují k jeho bezpečnému používání.



FYTOFONTANA

Zdravé vánoční pečení a vaření

Milujete Vánoce, jejich atmosféru i s nimi spojené hodování? Ale pak ty výčitky? I mlsat se dá zdravě. Přinášíme tipy, jak upravit jídelníček, abyste se nemusela bát nabytých kil a žaludečních potíží, přitom si skvěle pochutnala. Ocení to i vaše rodina.





Tradice je tradice. Od malička máme danou představu a zajatá pravidla oslav vánočních svátků, jak je prožívala naše rodina. V minulosti se "jelo" v jakýchsi jednotných kolejkách. Kapr plaval ve vaně, pak se důkladně smažený ocitl na štědrovečerním stole, kde nesměl chybět ten nejlepší bramborový salát. Recepty si ženy předávaly z generace na generaci, z matky na dceru. Nesměl v něm chybět tu salám, tu jablko, tu sýr, hromada vajec a hlavně poctivá majonéza. Přidejme k tomu kupu cukroví s tučnými náplněmi, krémy a hory nekvalitní čokolády. Vzpomínáte?

Někde v zažitých tradicích jedou dodnes a nedovedou si jiné Vánoce představit. Není na tom nic špatného, rozhodně vás neodrazujeme. Proč si jednou v roce nedopřát hříšky, když nám udělají dobře na duši. Ale dnes se mnoho lidí přiklání ke zdravějším alternativám a hledají možnosti, jak prožít tyto svátky bez následků.

JEN MALINKÁ ZMĚNA

Nemusíte se tedy vzdávat svých oblíbených tradičních pokrmů, ale i ty lze upravit ve zdravější variantě, případně, pokud jste nakloněni novým věcem, si můžete vybudovat jiné, vlastní tradice

a podávat třeba exotické lahůdky. Kdo tvrdí, že na štědrovečerním stole musí stát kapr v trojobalu nebo řízek? Klidně si dopřejte mořské plody nebo mexickou kuchyni, když na ni máte chuť. Vše je jen na vás, jsou to jen a jen vaše oslavy, a tak se nenechte v manipulovat do představ, které vám nejsou příjemné.

Rozhodla jste se pro změnu? Ale bojíte se reakce okolí? Co na to manžel? Budou to děti jíst? Není nutné činit razantní změny ze dne na den a oznámit všem, že letos jejich oblíbené pochoutky nebudou. Můžete postupně a nenásilně odlehčovat pokrmy. Každý rok o krůček dál, až se dopracujete k větším krokům. Rozhodnutí je jen na vás.

Je vaše rodina zvyklá na těžký bramborový salát, smažené řízky a tučné cukroví? Nemusíte jim říkat, že letos to bude jinak. S našimi tipy změnu ani nezaznamenají. Není nutné si z vánočních svátků učinit kalorickou bombu. Stačí důmyslně tu něco přidat, tu něco ubrat, tu něco nahradit něčím vhodnějším.

CUKROVÍ

Kdybychom si ho dali jen od každého kousek na Štědrý večer, bylo by všechno v pořádku. Ale kdo to dokáže, že?

Pečeme ho dlouho dopředu, často se sní dřív, než ho stačíme nazdobit, a tak chystáme další dávky. O svátcích ho chroupeme horem dolem, automaticky u televize, ani nevnímáme jeho chuť a třeba si ani neuvědomujeme, že ho vůbec jíme. Často se jím ládujeme ještě na konci ledna, abychom ho nevyhazovali.

Podle statistik sní každý z nás během vánočních svátků v průměru asi kilo cukroví. Přitom pouhých sto gramů se rovná asi třetině denního energetického příjmu. Zrádné na tom je, že do těch sto gramů se vejde jen pár koleček lineckého nebo pracinek a ještě méně jiného cukroví plněného nádivkami. To už je pak důkladná porce kalorií, cukru a tuku. Pěkná nálož nejen na naši postavu, ale i zdraví.

Jde to však zdravě, hravě, nápaditě. Nemusíte se vzdávat svých oblíbených pochoutek. Stačí bílou mouku nahradit nějakou alternativní, cukr sušeným ovocem a nezdravý tuk oříšky. Pak můžete mlsat téměř bez výčitek. Navíc tělu dodáte prospěšné látky.

MOUKA

Konzumujeme ji víc než dost. A to ne-

jen o Vánocích. Vánočka, strouhanka, nádivky, knedlíky, chléb a samozřejmě cukroví... Zkuste to alespoň trochu jinak. Zdravější alternativy mouky jsou nejen přínosné našemu zdraví, ale ozvláštňují i chuť.

Celozrnná

Na rozdíl od bílé se vyrábí mletím celého zrna, takže si uchovává cenné látky včetně vlákniny. Více zasytí, má nižší glykemický index. Jen se s ní jinak pracuje. Více pije vodu, a tak je potřeba s tím počítat. I kdybyste jí nahradili jen jednu třetinu, prospějete svému zdraví.

Žitná

Oproti pšeničné je významně zdravější. Blahodárně působí na kardiovaskulární systém i hladinu cukru v krvi. Dříve se používala do perníčků, a tak není od věci se k ní vrátit. Má specifickou, úžasnou chuť.

Mandlová

enom samé mandle. Je vhodná pro bezlepkáře a krásně voní po mandlích. Obsahuje zdravé tuky, hodně vlákniny i bílkovin.

Kokosová

Podobně se zpracovává kokosová mouka. I v ní je tedy více tuku, ale je zcela bezlepková. Krásně voní, vhodná je do kokosového cukroví.

Ovesné vločky

Jemně mleté mohou posloužit místo mouky, opražené zase nahradí oříšky. Takže ji můžete použít, máte-li doma alergiky. Jsou plné vlákniny, mohou být dobrým pojídlem a snížit kalorickou hodnotu třeba kokosových kuliček.

Pohanková

Je přirozeně bezlepková, má oříškovou chuť a když je vhodně zpracovaná, obsahuje i důležitý rutin. Najdeme v ní vlákninu, bílkoviny, ale i spoustu vitamínů a minerálních látek. Běžně se používá do palačinek, tak proč ji nepřidat i do cukroví.

CUKR

Cukr by měl v našem jídelníčku zaujímat maximálně 10 procent. O Vánocích ho konzumujeme mnohonásobně víc. Zkuste zdravější alternativu.

Med

Sice je také velmi sladký a je třeba s ním pracovat umírněně, ale je zdrojem kvalitních látek, které příznivě působí na naše zdraví. Mimo jiné jsou to antioxidanty. Je šetrný k našemu trávení, posiluje imunitu, poradí si s plísněmi, zatočí s viry a bakteriemi. Nejlepší je ho konzumovat bez tepelné úpravy, horkem



se jeho síla znehodnocuje. A tak ho směle přidejte do nepečeného cukroví. Ale ani klasika v podobě medových perníčků nemá chybu.

Stévie

Tato rostlinka je 300x sladší než cukr, přitom neobsahuje kalorie. Osladíte si život bez výčitek. Seženete ji jak ve formě sušených lístků, tak jako tekuté sladidlo či prášek.

Sušené ovoce

Sušením se v ovoci po vypaření vody koncentruje cukr, a tak je mnohem sladší než čerstvé plody. Toho můžete využít při pečení. Já osobně v několika receptech používám rozinky, které přes noc naložím do citronové šťávy nebo do rumu. Nasají úžasnou chuť. Pak je stačí rozmixovat, přidat nastrouhané oříšky, které fungují i jako pojídlo místo tuku a máte jednoduché kuličky raz dva. A jsou vynikající! Dobře fungují také různé datlové pasty nebo sladoučké fíky. I ty lze přes noc nechat nabobtnat ve vodě a umixovat. Zrovna tak meruňky, jablka, hrušky, švestky... Sušené ovoce je navíc plné vlákniny.

Banán

Patří mezi nejsladší druhy ovoce a díky své mazlavé konzistenci funguje nejen jako sladidlo, ale i pojídlo. Přidat ho můžete do kokosových hrudek, ovesných sušenek atd. Banány obsahují vlákninu, vitaminy skupiny B, hořčík...

Čekankový sirup

V poslední době je moderní alternativou cukru. Oblibu si získal díky výrazně menšímu množství kalorií. Udává se až o 60 procent. Navíc obsahuje vlákninu. Jen pozor na jeho tekutou konzistenci. S ní musíte u pečení počítat.

Protein

K vánocům neodmyslitelně patří také zahuštěné slazené mléko. Ovšem je také plné kalorií. Abyste měli lepší svědomí, použijte místo něj proteinové krémy, které vám dodají bílkoviny. Samotným proteinovým práškem pak můžete částečně nahradit cukr či mouku.

Náš tip:

A co si na slavnostní stůl přichystat také ták s grilovaným ovocem? Takový ananas, kiwi nebo pomeranč vás vynesou do nebes. Můžete pokapat bílým jogurtem, posypat skořicí a jednoduchá, zdravá a dietní mňamka je na světě.

TUK

Je postrachem každého dietáře. Ale kvalitní tuk v určité míře má v našem jídelníčku nezastupitelné místo. Ovšem co vše o Vánocích dostáváme do těla,



raději nevědět, že? Tučné krémy ve spojení s cukrem či přepálený tuk jsou tou nejhorší variantou. I ten ale můžeme odlehčit.

Avokádo

Toto exotické ovoce je velmi jemné, a tak nasaje příchutě jiných ingrediencí. Nepřehluší je. Krémová konzistence zajistí, že se s ním bude dobře pracovat. Obsahuje až 30 % tuku, a tak můžete ubrat na másle. Obsahuje celou řadu vitamínů a minerálních látek. A samozřejmě také vlákninu.

Ořechové máslo

Vyrábí se pomletím ořechů. Neobsahuje cholesterol, za to má spoustu užitečných látek, vitamínů, minerálů a nenasycených mastných kyselin. Pokrm krásně ochutí. Je na vás, zda dáte přednost vlašským, kešu, lískovým, nebo třeba mandlím.

Máslo

Máslo ve zdravé stravě, klepněte si na čelo? Pokud nejste naladěni na zkoušení nových chutí a větších změn, nemusíte se ho vzdávat. Je nositelem chuti a když s ním budete zacházet s rozumem, dopřejte si ho. Rozhodně je lepší volbou než nekvalitní tuky. Jen ho

třeba z 30 procent nahradte některou z alternativ. Tučné krémy lze nastavit pudinkem, použít mascarpone nebo tvaroh.

Čokoláda

Stejně je to v případě čokolády. Věšíme ji na stromček, vyrábíme polevy, přidáváme do cukroví... Asi si bez ní Vánoce neumíte představit. Jen levné náhražky, které s čokoládou nemají mnoho společného, vyměňte za kvalitní, vysoce procentní kousky. Případně můžete vyzkoušet také karob, který má méně tuku. Ale má trochu specifickou chuť.

VAŘENÍ

Kapr

- Smažíte kapra klasicky ve vrstvě oleje? Zkuste to jinak, o nic méně chutně. Obalte ho v trojobalu a upečte nasucho v troubě. Bude krásně křupavý a na chuť mu to neubere. Stejným způsobem můžete připravit řízky.
- Nebo zkuste modernější pojetí štedrovečerní večeře a maso ugrilujte, upečte v alobalu s bylinkami apod.

Salát

- Neobejdete se bez něj? Pak ales-

poň vyřadte tučný nekvalitní salám. Když už se bez něj neobejdete, nahradte ho kvalitní šunkou.

- Místo majonézy udělejte jogurtový dresing.
- Nebo se inspiřujte rakouskou kuchyní, kde dělají salát jen lehce zakápnutý olejem a jemným dresingem.
- Přidejte do něj více zeleniny.

Knedlíky a spol.

- Zkuste tentokrát použít celozrnnou mouku. Alespoň dodáte tělu cennou vlákninu.
- Nebo přidejte ovesné vločky, které můžete dát i například do sekané.
- Polévku nezahušťujte jíškou, ale rozmixovanou zeleninou.

Když k tomu všemu uberete na kalorickém alkoholu, nebudete vařit jako pro vojenský konvoj, přidáte pohyb a nebudete uzobávat, i když je to tak lákavé, bude všechno v pořádku. A jedna rada na konec. Držte se pravidla, že z 80 % bychom měli jíst zdravě a těch 20 % si ponechte na mlsání. Pak si to mlsání s chutí a bez výčitek užijte.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com

MONIN®

*Tip na
dárek*

Zima, Vánoce a koření

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

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



Zdravá výživa nejen na *Vánoce*

Vánoce, Vánoce přicházejí... s ním i často opulentní pohoštění doma, u rodiny, blízkých a přátel. Jak se vyhnout tomu, abychom na Vánoce nepřibrali a cítili se i po nich dobře a v kondici?



Vánoce má rád snad každý. I když mnozí se děsí – ženy úklidu a pečení, které nebere konce, když rodina tajně ujdá...zařizování všeho okolo návštěv i to, co dát komu pod stromeček. Zkuste to letos s nadhledem, lehce a beze stresu. Zkuste to zdravěji!

VÁNOCE JSOU, KDYŽ...

Vánoce jsou v lidském světě druhé nejvýznamnější křesťanské svátky a oslavou narození Ježíše Krista. Spolu s Velikonocemi patří k nejvýznamnějším svátkům vůbec, ale také historicky navazují na pohanské oslavy zimního slunovratu jako symbolu znovuzrození Slunce.

K Vánocům jako symbolu období pokoje, rodiny a lásky patří celá škála lidových zvyklostí, z nichž mnohé známe všichni - koleda, vánoční stromek, betlém, vánoční dárky, vánoční cukroví, Štědrovečerní večeře a setkávání se. A se třemi posledně zmíněnými zvyklostmi pak má většina lidí po Vánocích (ale velmi často i během nich) značný problém.

JAKÝ?

- má podobu žaludečních a trávicích obtíží z nezdravé stravy
- objeví se nadbytečná kila spojená s mnoha sladkostmi a tučnými jidly
- popíjení alkoholu a nezdravých sladkých nápojů rozhodí metabolismus
- nepravidelné stravování i nesprávný pitný režim škodí tělu jako celku
- přejídáním se rozšiřuje žaludek a zatěžuje se nadměrně trávení i střeva

A přitom to má tak jednoduché řešení. Stačí být v klidu a dodržovat několik zdravých zásad tak, které běžně realizujete během celého roku. Vánoce by neměly být výjimkou. Věřte, že vaše tělo vám poděkuje a bude plně elánu zdraví a svěžestí.

Víte, že...

vlastní přípravou pokrmů odbouráte mnoho aditiv? A že vaše imunita vám poděkuje? Dodají vám více živin a prospěšných látek než potraviny průmyslově zpracované.

JAK SI TEDY UŽÍT ZDRAVĚJŠÍ VÁNOCE?

- Jezte do polosyta, pijte do polopita
- Jezte vědomě
- Pozor na tekuté kalorické bomby a alkohol
- Naučte se říci NE tomu, co vám škodí



- Vykouzlete si zdravější vánoční cukroví i menu
- Buďte aktivní i o Vánocích
- Nestresujte se a užívejte si společnost
- Dostatečně odpočívajte a spěte kvalitně

JEZTE DO POLOSXYTA, PIJTE DO POLOPITA

Vánoční menu i všechny ty dobroty jsou často nadměrně kalorické. Proto jezte vždy v klidu, před jídlem se dostatečně napijte, zaplníte si tak žaludek a tím následně i méně sníte. A na přídavek zapomeňte. O Vánocích se jí často a dost nezdravě, takže byste si s ním zadělali na navýšení hmotnosti i přebytek kalorií v těle. Vaše tělo by bylo nadměrně přehlceno a začalo by nějakým nepříjemným projevem stávkovat.

Ideální je jíst jako během roku, velikostmi porcí i obsahem na talíři. Vánoční cukroví si dávejte na malý talířek, protože když ujídáte z tácu, sníte nekontrolovaně všeho a mnohem více, než když máte pár kousků na talířku u sebe.

JEZTE VĚDOMĚ

Hlídejte si a monitorujte, co máte a co si vlastně dáváte na talíř po celý den. Začněte snídaní, pokračujte lehkou dopolední svačinkou, pak přiměřeným obědem, odpolední svačinkou a nakonec večeří. Jíst menší porce a vícekrát (5x) denně je pro vaše tělo mnohem přínosnější než se na oběd nacpat k prasknutí.

Vždy jezte vědomě a soustředte se na to, co máte na talíři, dobře vše rozkousejte a rozžvýkejte, jezte vždy beze spěchu. Vychutnávejte si každou chuť na jazyku, užívejte si ten příjemný a lahodný pocit toho, co právě konzumujete a udělejte si z jídla kulinářský zážitek se vším všudy. Prospějete sobě i svému tělu. Tělo dokáže to, co mu dodáváte lépe a snáze zpracovat, než když je najednou přetíženo a přehlceno. Průběžně tak také dodává vašemu organismu živiny. Jezte vědomě vždy – ať už sami doma, nebo s rodinou a přáteli na vánočních setkáních.

Víte, že...

...takové ty cool a rychlé diety jsou ne-reálné a pastí pro tělo a zdraví organismu? Tyto diety nejsou zdravé, jsou jednostranné, hodně omezující a nepřizpůsobeny individuálním potřebám každého člověka.

POZOR NA TEKUTÉ KALORICKÉ BOMBY

K vánočním dnům paří na setkáních různé aperitivy, alko i nealko koktejly, punče, svařáky, domácí likéry (ten vařejný je šílená kalorická bomba). Věděli jste, že alkohol obsahuje velké množství prázdných kalorií, které vyšvihnou denní příjem kalorií nadměrně vysoko? A že navíc markantně podporuje chuť k jídlu?

Tyto tzv. tekuté kalorie jsou zrádné tím, že nápoj se tváří jako dodatek k pitnému režimu, a přitom tělu víc škodí, než prospívá. Když k tomu přidáme fakt, že každý alkohol narušuje správný metabolismus lidského těla (hlavně u mastných kyselin v těle) a narušuje kvalitní spánek, přičemž dehydratuje tělo, máte jasno. Bez něj je vám lépe. A když už, tak jen v malém a omezeném množství a zajíst pečivem či chlebem.

Tatra

**S MLÉKEM
TO UMÍME.**



CUC
ZVEDNE TI NÁLADU
CUC

www.cucpikao.cz

NAUČTE SE ŘÍCI NE TOMU, CO VÁM ŠKODÍ

Vánoce jsou časem nepřeborného množství setkávání, přátelských a rodinných sedánek. Naučte se říci NE všemu, co vám tyto srazy v negativním slova smyslu přinášejí a nabízí. Jasně, je těžké odmítnout vánočku která se babičce tak povedla, nebo ještě jeden kousek masa, když jste dle ní pohublí. Ochutnejte, hodně vše, co jíte pochvalte, a dost. V klidu a pohodě si stůjte za svým a vysvětlete, že jste už najezeni dostatečně.

VYKOUZLETE SI ZDRAVĚJŠÍ VÁNOČNÍ MENU

Dnešní doba je prima v tom, že všude v online světě najdete nepřeborné množství zdravějších verzí všeho jídla, včetně vánočního cukroví. Zkuste to vzít touto cestou a ukuchtěte si zdravější varianty salátů, řízků, polévek, bábovek, vánoček i vánočního cukroví.

Budete příjemně překvapeni, jak chutné vše je. A pokud donesete ochutnat v krabičce na setkání i rodině, máte tak sebou i zásobu k případnému využití, je-li menu u příbuzných či přátel nad vaše síly i trávení. Jde to však docela lehce i bez receptů – prostě majolku zaměňte za jogurt či kysanou smetanu, rybu zkuste na přírodně namísto řízku,

stejně tak vepřové, hovězí, kuřecí či krůtí maso. A na talíř si přidávejte vždy kopec zeleniny a zeleninových salátů.

Věděli jste, že...

...správně komponovaný sendvič je skvělou svačinkou při dospěláky i děti? Stačí do něj jen vybrat správný chléb a pomazánku, sýr i zeleninu. A přidat k němu i kousek ovoce.

A namísto přílohy si můžete v některých vánočních dnech dát zeleninový salát. A u cukroví stačí zaměnit klasickou mouku a cukr za zdravější verze mouky celozrnné a cukru třtinového. I vánočka je s nimi skvělá. Navíc vám tyto dobroty nezatíží tolik organismus ani žaludek. A když silvestrovské menu ozvláštníte cuketovými hranolkami, okurkovými jednohubkami a celozrnnými chlebičky, budete za hvězdu večera.

BUĎTE AKTIVNÍ I O VÁNOCÍCH

Ano, je skvělým relaxem během Vánoc si vyjít ven na procházku, proběhnout se, vyrazit na běžeckou trať či do kopců zalyžovat. Neseďte jen doma u jídla a televize, nebo povídání si. Povídat si můžete i venku, třeba za chůze, je to fajn a příjemné. Nebo se vydovádějte s dětmi na sáňkách či bobech. Nabije vás to pozitivně a pobyt na čerstvém vzduchu je pro tělo vždy přínosem. Věnujte se

zkrátka i o vánočním čase pohybovým aktivitám, které vás baví.

NESTRESUJTE SE A UŽÍVEJTE SI SPOLEČNOST

Vánoce by měl být čas beze stresu a nervování. Užijte si čas s rodinou, přáteli a blízkými. Využijte jej k lepšímu semknutí a pochopení blízkých. Takto strávený čas by měl být, ale naplněn také dle vás a vašich představ, a pro vás samotné přínosný - společensky i stravováním, a tím i zdravotně.

Víte, že...

...když do (nejen) Vánočního jídelníčku přidáte namísto cukru med, vytvoříte si mnohem lahodnější verze všeho dobrého a sladkého? Med má mnohá pozitivní a přínosy pro lidské tělo. Dodá vám trvalejší energii a elán než cukr, sníží vaši svalovou únavu a pomůže vám zvládat více věcí.

DOSTATEČNĚ ODPOČÍVEJTE A SPĚTE KVALITNĚ

Dostatečně odpočívajte, protože odpočinek je důležitým faktorem k regeneraci vašeho těla i psychiky. Pomáhá vám tělo, mozek i smysly opět nastartovat do dalších aktivit, do dalších dnů. Také spěte kvalitně a dostatečně dlouho, protože spánek vás nabije a zregeneruje vás podobně jako zmíněný odpočinek.

Důležitá je spánková hygiena – kvalitní matrace a lůžkoviny, klidná, zatemněná a dobře vyvětraná místnost bez elektroniky a modrého světla notebooků, tabletů, mobilů či pc, i dalších médií. Obojí – jak relax alias odpočinek, tak i dostatek spánku je pro lidské tělo nesmírně důležitý. Pokud je vaše tělo nemá, jasně dává nemocí, únavou, stresem a bolestmi najevo, že je něco špatně. Předejděte tomu. Vánoční čas je na to nejlepší období.

Vězte, že Vánoční čas není jen o jídle, pití a cukroví, ale je o setkání a povídání, o společných aktivitách a společně stráveném čase. Zvolte si správnou a zdravou cestu životem i o Vánocích. Navíc je to čas, kdy takto lépe a zdravěji žít můžete naučit žít a fungovat i vaše blízké.

Text: Pavla Košík Jelínková,

foto: Shutterstock.com



Postava snů díky Chia Shake



Načíst a zjistit více

Koktejly a jídla plné nejen bílkovin,
které Vám pomohou dostat se
do skvělé formy.

www.chiashake.cz



Chia
Shake

Jak přežít Vánoce



ve zdraví



Celý rok se na ně těšíme, dlouhé měsíce plánujeme, několik týdnů připravujeme a chceme, aby byly kouzelné. Jenomže často se to zvrtné a z tolik očekávané radosti se stane stres, svár a jako bonus těžký žaludek. Nakonec jen počítáme dny, kdy už skončí. Jak je letos prožít v pohodě a dobré kondici? Poradíme vám.

Tolik si přejeme zažít klidné svátky plné pohody, radosti a zdraví. Každoročně nás však ovládne stres, chaos, necháme se vtáhnout do klasického vánočního komerčního šílenství, doma se pohádáme a nakonec je nám ještě špatně z přejedení. Přepadne nás frustrace, že jsme přibrali a říkáme si, že tohle už nikdy. Poznáváte se?

KLID, MÍR, LÁSKA A RADOST...

Právě teď se ironicky usmíváte nad tím, jak v realitě vypadají vaše vánoční svátky? Plánovaný klid zastíní stres, mír přehluší rodinné hádky, láska se mění v averzi a tu radost aby pohledal? Nebudeme negativní, ale opravdu toto je často obrázkem Vánoc dnešní doby. Místo abychom si užívali pověstného klidu, honíme se za úklidem, přípravami, pečením a spoustou drahých dárků. Bez nich by to přeci nebylo ono. Ale opravdu? Co když naopak oprostění od toho všeho by nám do domova vneslo lásku a onen vytoužený klid?

Těšíme se dlouho dopředu na volno, pohodu, mlsání, nakonec po týdnu stráveném u televize, v kolotoči návštěv, kdy nevíme, kam dřív, za kým musíme, koho nesmíme opomenout, se do Nového roku probouzíme plní frustrace, že nemůžeme dopnout kalhoty, jsme vyčerpaní, přejedení a ještě rozhádaní. Co to vzít letos jinak?

JÍDLO, JÍDLO A ZASE JÍDLO

Statistiky jsou neúprosné. Uvádějí, že v průběhu vánočních svátků v průměru naše váha poskočí o dvě až tři kila. Samozřejmě směrem nahoru. Není neobvyklé, že ukáže i o pět šest kilo více. I ti, kteří se celý rok tak nějak drží, se právě v tuto kouzelnou dobu tak říkajíc pustí ze řetězu. Nejen že je to zátěž, kterou musíme tahat s sebou, ale dáváme zabrat také našemu trávení a vůbec celému organismu. Alkohol, cukr, tuky, přepálený omastek... A tak není divu, že se čekárny lékařů a pohotovosti plní pacienty s kolikami, žlučnickovými záchvaty, vředy či přetíženými játry nebo podrážděnou slinivkou.

Začněme tedy jídlom. Je jasné, že vánoční jídelníček má často ke zdravé stravě daleko a i ti, kteří se běžně drží

zajatých pravidel, obvykle vybočí ze své cesty. I tak lze vše udržet v pověsných otěžích. A stačí málo. Není nutné hned činit obrovské a zásadní kroky. Stačí tu něco ubrat, tu něco přidat.

O Vánocích nám často chybí zelenina jako zdroj vlákniny a vitamínů. Zatímco během roku se snažíme připravovat saláty, dušenou či pečenou zeleninu, špenát apod., o Vánocích je to maximálně zelí u pečené kachny nebo hrášek v bramborovém salátu. Když si ji však přidáte ke každému jídlu, nejen že do těla dostanete dávku minerálních látek, ale zároveň zelenina může sloužit jako dietní a neškodná „výplň“, kterou nahradíte část jídla, a tak můžete zmenšit porce ostatních dobrot na talíři.

Vzpomenete si, kdy jste měli naposledy luštěniny? V průběhu Vánoc asi těžko. Málokdo si je dá na Štědrý den, jako to dělali naši předci. Možná si ji symbolicky uvaříme na Nový rok, abychom si symbolicky zajistili hojnost. Suma sumárum, převládají nezdravé těžké omáčky, majonéza, bílá mouka, knedlíky, klobásky a spousta sladkostí, cukroví čokolády nebo alkoholu.

JDE TO I LÉPE

I o Vánocích však lze jíst zdravěji. Nemusíte se vzdávat svých oblíbených pokrmů. Stačí si je dopřát jen umírněně a když budete sahat po druhém kousku kapra, vzpomenout si na zdvižený prst, který vás varuje, že jeden bohatě stačí. Nebo své oblíbené jídlo připravte v odlehčené variantě. Majonézu nahradte ochuceným jogurtem, řízek v trojbalu upečte v troubě na trošce oleje, případně zkuste úplně nové menu, třeba se osvědčí a vy si vybudujete novou zdravější tradici.

Nezapomeňte sáhnout po ovoci. Vždyť snad na žádném vánočním stole nechybí. Tak ať nezůstane pouhou ozdobou. Jezte ořišky, které jsou také vánoční klasikou, ale nepřejídejte se jich. A pokud se pro ně rozhodnete, vybírejte ty v přirozené formě, nesolené, nepražené. Dodají vám mnoho vitamínů i zdravých tuků. Tady vidím výhodu v tom, že o Vánocích chroupou ořišky i ti, kteří si na ně během roku nevzpomenou.

I zde však platí umírněnost. S vitamíny a zdravými tuky do sebe také dostáváte hromadu kalorií. A ořišky jsou těžké na žaludek a žlučník, který by o sobě mohl dát dost intenzivně vědět. Zvláště, když jsou to ořišky pražené ve vrstvě oleje.

CO JSTE ZVLÁDLA DŘÍV, NEMUSÍ FUNGOVAT NYNÍ

Vzpomínám, jak jsem jako malé dítě jedla buráky po mísách. Usadila jsem se u televize a už louskala a louskala a louskala. Poté jsem si přidala tři čokolády ze stromečku a ještě talířek cukroví. A bylo mi fajn. Byla jsem hubená, bezedná, žaludek snesl všechno. Dnes? Už jen myšlenka na něco podobného mi svírá žlučník. Oči by jedly, tělo stávkuje.

Pokud se nechcete vzdát smaženého, alespoň dejte pozor, abyste nepřepalovala tuk. Takovou babskou radou je, vložit do rozpáleného tuku pár kousků mrkve nebo pár kostiček syrových brambor. Zkuste, funguje to. Také ne každý tuk je vhodný ke smažení. Dobré je například ghí, tedy přepuštěné máslo zbavené vody, které odolá i vysokým teplotám a má jemnou oříškovou chuť. Mnozí nedají dopustit na klasické sádlo, ale můžete použít také slunečnicový nebo sezamový olej.

KILA ZASE NAHORU? NE!

Osobní váze se raději po svátcích vyhýbáme. Výše zmíněné přibírání je asi takovou největší hrozbou Vánoc. Protože jsme národ švejkovského myšlení, snažíme se na to vyzrát a přibírání jakoby obejít. Čím? Někteří lidé se domnívají, že jim k tomu pomůže předvánoční hladovka, která jim pak zajistí rezervu. V tomto případě švejkovský humor stranou, protože se vám váha i zdraví vysměje.

Určitě nedržte preventivní diety. Jestli se chystáte týdnů před svátky striktně dietářit s myšlenkou, že zhubnete a uděláte si rezervu, abyste se následně mohli pořádně narvat, tak tady dvojnásob platí zákon akce a reakce. Jednak se vám hladověním a přiškrcením příslušnou výživy zpomalí metabolismus, a tak přiberete víc, než jste zhubli, a jednak se vaše trávení dost silně ozve, že se mu to nelíbí. Raději si, jak už jsme změnili výše, ke každému jídlu dejte porci



Akutol™ sprej na popáleniny



- + ošetřuje drobné domácí popáleniny I. a II. stupně a pokožku po nadměrném opalování
- + obsahuje kyselinu hyaluronovou, extrakt z aloe vera a měsíček lékařský

+ ZAHOJ!



Pomocníci **+** při drobných poraněních



+ DEZINFIKUJ!

+ ZASTAV!

+ OBVAŽ!

+ ZAHOJ!

+ ODSTRAŇ!

Doplňte si lékárníčku
českými produkty
první pomoci pro celou rodinu.

www.akutol.cz

K zakoupení v každé dobré lékárně a v e-shopech



výplně v podobě zeleniny a uberte na ostatním.

Pozor na kombinace alkoholu. Je to lákavé, tu svařáček na vánočním trhu, který zahřeje, támhle grog, když přijdeme vymrzlí z procházky, doma pak mlsání domácího koňaku a k tomu nějaký ten sekt na oslavu. A pak ten bolehlav.

PŘÍSNOSTI TAK AKORÁT

Zároveň k sobě nebudte příliš striktní, zbytečně byste se dostali do stresu. Klidně si dejte pár kousků cukroví, klid-

ně si dejte chlebiček na návštěvě. Ale snažte se nesplácet jedno s druhým, páté přes deváté. To pak skutečně hrozí žlučnickové záchvaty. Zkrátka degustujte, vybírejte a ochutnávejte to, co vás opravdu zaujme. (Jen netvrďte, že vás zaujme všechno).

Suma sumárum, nic se nemá přehánět. Ani debužirování, ani přílišná přesnost a disciplína, pokud jste tedy zdraví. Vánoce jsou obdobím, kdy si zkrátka dopřáváme víc a uvolníme se. A tak jestli celý rok dodržujete přesný režim, do-

volte si bez výčitek nějaký ten drobný hříšek. A užijte si to. I když třeba doma nepečete, abyste se vyhnula mlsání a lákadlům, nemá smysl se na návštěvách trápit při pohledu na vanilkové rohlíčky. Ochutnejte jeden kousek, i když se z nějakého přesvědčení vyhýbáte mouce (samozřejmě pokud nemáte zdravotní omezení) nebo cukru a za jiných okolností byste odolala. Ten jeden rohlíček s vaším zdravím a linií nijak nezamává, ale ukojí chuť.

Co se vyplatí mít na paměti, je způ-



sob konzumace. Nepřejídejte se, ale degustujte. Je jasné, že těch laskomin a lákadel je mnoho. A chuť by byla na všechno. Ale nemusíme sníst dva tácy cukroví, několik kousků čokolády ze stromečku, nemusíme si přidávat kapra. Stačí si od každého zobnout. Jestli si nevěříte a víte, že se neudržíte při pohledu na tácy plné cukroví, raději ho nepečte na kila, ale od každého druhu třeba jen poloviční dávku. Ať je opravdu jen na ozdobu svátečního stolu.

PROCHÁZKY TO JISTÍ

Když k tomu přidáte pohyb, bude vše v pořádku. I když se vám nechce zvedat od televize, nemůžete se odtrhnout od pohádek, překonejte se. Vezměte děti, psa, sánky nebo brusle a běžte si užívat zimních radovánek. I kdyby nenasněžilo a počasí nebylo zrovna ideální na zimní sporty, alespoň se jděte projít na čerstvý vzduch. Udělá vám jen dobře a hezky vám vytráví. Nebo skočte do bazénu, zahrajte si squash, pingpong, vydejte se za zážitky.

Opačný problém mohou mít aktivní sportovci. I oni se najednou ocitnou v nekomfortu. Chodíte pravidelně třikrát týdně cvičit na své oblíbené lekce? Tohle pravděpodobně vezme nyní za své. Což vás také může vykolejit. Připravte se na to a nachystejte si třeba záložní plán. Vypravte se s celou rodinou nebo s přáteli na pěší výšlap, lyžovačku na hory nebo řádit do aquaparku. Možná budete večer unavenější než po tréninku ve fitku. A ještě si užijete spoustu legrace.

NEBERTE SE VÁŽNĚ

Nejen tělo dostává zabrat. Vánoce jsou nálož i na psychiku a jsou zkouškou našich nervů. Jak zvládnout intenzivní pobyt se svými blízkými, s nimiž se během všedních dnů spíše jen letecky setkáváte v domácnosti? Jak ustát nájezdy nejbližších i vzdálenějších příbuzných? Hlavně jen nesedte doma na gauči. Vymyslete program. Vydejte se na hrady a zámky, které nabízejí vánoční prohlídky a speciální akce, zajděte na výstavu betlému, projděte se vánočně vyzdobeným městem, hrajte společenské hry, jinak hrozí ponorka.

Nevyřešené problémy a spory zavřete do pomyslného trezoru. Nevytahujte je právě teď. Nechte to na příhodnější chvíle. Neřešte politiku, choulostivá témata, spolkněte nevyžádané rady. A na štiplavé nářky nereagujte. Nechte je po sobě sjet jako vodu po okapu. Pokud na vás někdo bude tlačit s odpověďmi, vyhlase stopku, odejděte a určete hranice, kam je už nepustíte. Raději se smějte. Vymýšlejte vtipné hry, zábavu, radujte se, tančete, zpívejte, veselte se. Buďte rádi, že jste spolu a že vůbec můžete být spolu se svými blízkými-

mi. Byť si po pár dnech oddychnete, že jim můžete zase na pár měsíců zamávat. Ne každý má to štěstí.

KDYŽ NENÍ CHUŤ SLAVIT

Jinou atmosféru totiž prožíváme, pokud před Vánoce přijdeme o své nejbližší. Smrt si nevybírá a zvládnout tyto už tak dojemné svátky je velmi obtížné. Vnímejte, co říká vaše srdce. Nemáte-li sílu ani chuť připravovat oslavy, nenuťte se do toho. Máte-li doma děti, asi se budete muset překonat, ale na druhou stranu vás jejich radost může podpořit a pomoci překonat náročné chvíle.

Pokud jste se však ocitla úplně sama, jste třeba po rozvodu, čerstvá vdova, nebo vám děti odešly z domova a poprvé si dělají Vánoce po svém, je vše ve vaší režii. Bojíte se, že to sama nezvládnete? Zkuste se zapojit jako dobrovolnice a pomoci potřebným. Domluvte se s některým dobročinným spolkem, navštivte osamělé lidi, upečte něco lidem bez domova, přidejte malý dárek. Hned vám bude lépe.

A nebo uspořádejte oslavu pro ostatní, kteří jsou na tom stejně. Má to smysl. Takhle to udělala moje kamarádka. Je samoživitelka, děti měl ten rok na starosti bývalý manžel a ona se najednou ocitla sama v prázdném bytě. Tak pozvala všechny single přátele. A bylo to skvělé odpoledne i večer. Nakonec se z toho stala prima tradice. A určitě se nebojte sáhnout po nějakém pomocníkovi, který vám pomůže stres zvládnout. Ideálním pomocníkem je například konopí. Konopné přípravky pomohou nejen zvládnout stres, ale u navodit spánek a posílit vaši imunitu, která stresem dostává zabrat.

HEZKY VYVÁŽENĚ

Ať už tedy máte na krku široké příbuzenstvo, nebo jste osamělá, snažte se o vyváženost. Pokud jste sama, jděte alespoň mezi lidi, i když cizí, na procházku do centra vyzdobeného města, kde potkáte jiné tváře. I když budete sama, tak sama vlastně nebudete. Naopak jestli máte na starosti hromadu příbuzných, vytvořte si prostor pro sebe. Nemusíte celé dny od rána do večera věnovat péči o návštěvu. Uchraňte si svůj čas sama, kdy se můžete zavřít

s knížkou, zalézt, usnout, odpočívat. Osvěží vás to, abyste se pak zase mohla vrátit do společnosti. Vysvětlíte, že potřebujete být chvíli sama.

JAK VŠE ZVLÁDNOUT

Pamatujte, že nic nemusí být dokonalé. Nejste superžena. A nesnažte se jí být. Nemějte na sebe přehnané nároky. Chodíte do práce, učíte se s dětmi, sotva zvládáte běžný úklid. Jenomže teď do toho přichází předvánoční grunтовání, hory cukroví, výzdoba, nákup dárků, aby se vše stihlo a bylo dokonalé. Vše vyvrcholí na Štědrý den, kdy adrenalin stoupá, abyste vše dotáhla do zdárného konce. Ale proč? Abyste se po večeri zhroutila u televize a ani nevnímala rozzářené dětské oči? Myslíte si, že vaši blízcí vnímají, že je doma dokonale vypulírováno? Možná říkáte, že to děláte pro vlastní pocit. Tak zvažte, co je skutečně nutné a bez čeho se neobejdete a co naopak můžete oželeť. Nemusíte přerovnávat každý šuplíček, ale asi chcete mít čisté povlečení a vyprané záclony. Uvědomte si, že stejně během vánočního náporu bude doma zase jako po výbuchu. Tak se nepřetáhnete.

Jestli chystáte velkou oslavu pro širší rodinu, asi přesně plánujete, jak bude celý den vypadat. Vzpomínám si, jak jsme trávili Štědrý den doma s rodiči. Maminka dopoledne vařila oběd v podobě zelnáčky, balila dárky a dodělávala poslední věci, které se nestihly dřívě. Tatínek usadil a zdobil stromeček, u čehož jsem jako dítko ráda asistovala a pomáhala, přitom jsem po očku sledovala pohádky. Po obědě vyluxovat, umýt podlahy, zajít na hřbitov a po návratu chystat večeri, slavnostní tabuli, cukroví... Když jsem byla starší, byli jsme v tom docela sehraní. Každý měl svůj úkol a přesně jsme věděli, kdy kdo co udělá, aby kapr nebyl studený, nevychladla bramborová kaše (mívali jsme ji tradičně místo salátu)... Přesto to bylo náročné a večer jsme s maminkou padaly únavou.

Co potom, když jste na vše sama? Máte plán rozepsaný téměř po minutách. Jenomže vždycky se něco zvrtně. Vypnou elektriku, připálí se řízek, někdo vyjí půlku mísy salátu. A vy potom šlíte. Tak



se zastavte a řekněte si, že na tom ne-sejde. Vysvětlíte ostatním, že se stala chyba, zaúkolujte je, i když to nedokáží tak dokonale jako vy. Slevte ze svých nároků. I tak to bude fajn, hlavně, že se uvidíte s nejbližšími a užijete si klidnou atmosféru. Ta je mnohem víc než dokonale nazdobená tabule.

Nezapomeňte také na relax. Potřebujete i odpočívat, ač se zdá, že momentálně by to byl heroický výkon. Myslete na sebe. Sauna, svařák, vánoční trhy, masáž, posezení s kamarádkou, vánoční večírek, prostě tohle to jistí. Zajděte si na vánoční koncert, nebo si jen zalezte s knížkou do postele, i dyž doma práce stojí.

VE VLASTNÍ REŽII

Naučte se říkat NE. Ono stihnout objet všechno příbuzenstvo je někdy nad lidské síly. Rodiče z obou stran, mnohdy i vícenásobně, pokud jsou rozvedeni, vy musíte obsáhnout maminky, tatínky,

babičky... A co potom další příbuzné? Udělejte si seznam těch, které nelze odmítnout, další seznam lidí, které bezpodmínečně chcete vidět a pak ty, které byste navštívili jen ze slušnosti. Těm se slušně omluvte a nechte setkání na jindy. Musejí to pochopit.

Udělejte si Vánoce po svém. Tak, aby to vám bylo příjemné. Nepodléhejte daným pravidlům. Vytvořte si vlastní. V předstihu si sestavte vlastní plán a představu, jak by měly vaše Vánoce vypadat, abyste byla spokojená. Nechte se strhnout většinou hysterií. Vánoce by měly být o rozjímání. Tak se zastavte a místo grunтовání svého dokonalého příbytku rozjíte a naplno vnímejte kouzlo nádherných svátků. Tak šťastné a veselé. A hlavně zdravé a v pohodě.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com

NECHTE SVOJE TĚLO A MYSL POCÍTIT SÍLU CBD

Prvotřídní CBD kapky a kosmetika obsahují nejčistší extrakt posílený unikátní kombinací kanabinoidů, terpenů, fenolů, vitamínů a minerálů.



CBD STAR



Klíč k vašemu zdraví

- **100denní regenerace organismu a výživa buněk**
- **Alaptid – evoluční krok k regeneraci organismu**
- **Extrakt s cedru se 134 bioaktivními látkami**

AlaBio®

 THE KEY FOR LIVE

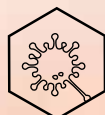
OBRANYSCHOPNOST



PREVENCE
CIVILIZAČNÍCH CHOROB



VIRY



BUNEČNÁ IMUNITA



KOLAGEN



REVITALIZACE,
VNITŘNÍ ORGÁNY



OBEHOVÝ SYSTÉM



Cedra

ELIXÍR ŽIVOTA



Po celou dobu existence lidstva obyvatelé Dálného východu užívají tento produkt v různých formách a nazývají ho „elixírem života“.

Cedra je specifický a mohutný strom o velikosti až 40 m s vlastními pravidly a hodnotami. Dožívá se více jak 500 let. Síla a nádherné vlastnosti cedrů byly mnohým našim předkům známy již před mnoha staletími. Cedra má schopnost shromažďovat energii z kosmu, kdy přes miliony jehlic ve dne v noci zachycuje a vstřebává tuto energii. Cedrové lesy Dálného východu se liší od ostatních lesů neobyčejnou čistotou a zdravým vzduchem. Vzduch cedrového lesa je prakticky sterilní. Lidé žijící v těchto oblastech užívající složky z cedru se dožívají vyššího věku.

Představujeme vám unikátní produkt pro vaše zdraví – AlaBio®

AlaBio® – Revita Complex R₁

Bioaktivní složky regeneračního produktu se extrahují z plodnic tohoto bájného stromu. Naleznete v něm 134 bioaktivních přírodních látek. Jedná se o vitamíny, minerály, mikro a makroelementy a další komponenty. Těchto 134 bioaktivních látek je neuvěřitelným životadárným revitalizačním koktejlem pro buněčnou výživu našeho těla. Balení obsahuje 90 tablet ve skleněné dóze. Doporučené dávkování je vždy

uzpůsobeno tělesné hmotnosti konkrétní osoby. Posiluje a revitalizuje imunitní systém a pohybový aparát.

Naturální látky mají mimořádné regenerační a výživové účinky, které vyživují celý organismus přirozenou cestou. Procesem je zaručena přírodní-vegan komplexní výživa všech buněk s podporou její stavby

AlaBio® – 100denní regenerační program

je založen na optimální kombinaci dvou složek. Tato složka vznikla v důsledku pokroku vědy a lidské geniality. Jedná se o vyšší formu Alaptidu objeveném při výzkumu lidské DNA. Přirozená forma našeho Alaptidu se v lidském organismu již nachází a je tak organismu zcela vlastní. Vyšší forma Alaptidu se krevním oběhem dostane do oslabené tkáně, kde aktivuje příslušné enzymy a bílé krvinky, které pak spouštějí v těle obranné reakce. Díky nim se z těla odstraňují bakterie, viry a další škodlivé mikroorganismy. Pokud je tělo zbavené škodlivin a následně zásobené potřebnými vitamíny a živinami Revita Complex R₁, dochází k buněčné obnově a k reprodukci zdravých buněk. Látka Alaptid je patentována v CZ, EU a USA.

V současné době převážně spoléháme na farmaceutický průmysl, kde jediným současným měřítkem je finanční zisk. Zdraví člověka je až na druhém místě. Pevně věříme, že po otestování a zkušenostech s naším produktem AlaBio® – Revita Complex R₁ a 100denní regenerační program se tyto produkty stanou součástí vašeho každodenního života. Budou čistit váš organismus, posilovat imunitu proti vnějším vlivům, počínaje postcovidovými problémy, civilizační problémy, konče stresem. Vlastní a přirozená imunita je na prvním místě.

Příroda nás znovu a znovu nepřestává udivovat svojí moudrostí. Nabízí nám neustále dary, které znali naši předci. Nabízí nám produkty, které usnadňují život, léčí, regeneruje, přestože se k ní chováme leckdy sobecky. Měli bychom si uvědomovat, že příroda je náš přítel. Je čas navrátit se ke kořenům našeho bytí, žít v souladu s přírodou a učit se od přírody a znalostí našich předků.

AlaBio s.r.o.
www.alabio.eu



Když nemáme zdraví, tak nemáme nic

MOZEK



CHOLESTEROL



ŽALUDEČNÍ VŘEDY



JÁTRA



NERVY



ALERGIE



DEPRESE, NESPAVOST





Imunita, chřipka, nachlazení

Potýká se s nimi každý z nás. Někdo víc, někdo méně, zvláště často pak trápí děti. Je tady podzim a s nimi přicházejí chřipky, virózy či nachlazení. Jak přežít zimu ve zdraví? Vybuduje si imunitu.





Kýchání, kašel, bolest v krku, rýma, teploty... typické projevy nachlazení. Dospělého člověka postihne v průměru asi třikrát ročně. Je totiž klasickým průvodcem podzimního ochlazení, zimního počasí i začátku jara. Zkrátka souvisí se změnou ročních období. Zvláště citlivé jsou děti, které se běžně nachladí i osmkrát za rok. Není to nic neobvyklého, stále jsou obklopeny velkým kolektivem, kde se infekce šíří rychle.

ZA VŠÍM HLEDEJ IMUNITU

Proč býváme tak často nemocní? Tak trochu si za to můžeme sami. K oslabené imunitě přispívá špatný životní styl. Málo pohybu, uzavřené místnosti, špatná strava... Zapracujeme-li na své imunitě, tělo se dokáže daleko lépe vypořádat s viry a jen tak kde co nás neskolí. Imunita je schopnost organismu zamezit virům, bakteriím či plísním proniknout do těla. Při napadení těmito látkami zareaguje tzv. imunitní odpověď. S jistou dávkou imunity se již rodíme. Vrozenou imunitu, kterou předává matka dítěti, neovlivníme. V průběhu života pak získáváme imunitu tím, že se setkáváme s cizorodými látkami, na které tělo reaguje, zvyká si a každé další „setkání“ pak zvládá lépe. Tento druh imunity ovlivnit můžeme. A to dost podstatně.

I proto se nedoporučuje žít ve zcela sterilní domácnosti. A tak se nemusíte hroutit, když si vaše dítě kecne na špi-

navou zem. Berte to tak, že si buduje imunitu. Rozhodně vás však nenabádáme, abyste žili ve špíně. Naopak. Správná hygiena, mytí rukou, dezinfekce výrazně pomáhá snížit riziko přenosu infekcí.

PRO IMUNITU JE VŠAK ZÁSADNÍ ŽIVOTNÍ STYL:

Pohyb a zase pohyb

Schválně. Kolik času prosedíte u počítače a u televize? A kolik času na procházce v přírodě? Většina z nás tráví nejdelší část dne ve vydýchaných místnostech, mnozí (například pracovníci v obchodních centrech) dokonce bez přístupu denního světla. Většinu času sedíme a jediný pohyb máme na kolečkové židli, když se odrazíme, abychom si „dojeli“ od jednoho stolu k druhému třeba pro sladkou tyčinku.

Snažte se tedy, co to jde, přidat do svého života pohyb. Zapracujte na své fyzice. Ideální je cca 30 minut aerobní aktivity denně. Nemusíte ale dřít ve fitness centru. Stačí svižná procházka, nefungující výtah či pravidelné ranní cvičení. Pokuste se co nejvíce chodit pěšky. A pamatujte, každý krok se počítá. Kupte si třeba krokoměr, který váš pohyb ohlídá za vás a jasně vám ukáže, jestli máte dnes splněno. Věřte, že vás požene vpřed.

Strava

Zdravý a pestrý jídelníček je základ.

Jíst bychom měli pravidelně, co nejvíce přirozených potravin. A jak to vypadá u vás? Snídani nestíháte, na svačinu zapomenete a oběd zhltnete, ani nevíte co jste jedli? Odpoledne už třetí kafe, případně čokoládová tyčinka, abyste vydržela, protože únava na vás dopadá. Večer pak konečně něco pořádného. Těžká večeře a vybilovaná lednička. Usínáte s výčitkami svědomí a těžkým žaludkem? Pak vyhlášíme STOP.

Jezte tři větší jídla denně, mezi nimi dvě lehké svačiny. Snažte se do jídelníčku zařadit hodně zeleniny, ovoce, celozrnné obiloviny, kvalitní bílkoviny v podobě libového masa, ryb, vajec, mléčných výrobků. Imunitu podpoříte zakysanými výrobky a kvašenými potravinami, které mají blahodárný vliv na naše trávení. Omezte alkohol, sladkosti či slané pochutiny.

Když se budete stravovat pestře a pravidelně, tak na tyto neřesti stejně nebudete mít tak intenzivní chuť. Jestliže vás přesto přepadne, nevyčítejte si ji, ale dopřejte si kostičku kvalitní vysoce procentní čokolády, která spolehlivě ukojí vaše chuťové buňky.

No stress

Lehko se to řekne že? Ale jak se nestresovat, když žijeme v době stresové. Děti se hádají, práce nad hlavu, nevíme, co dřív. A to je ještě pouze běžný provoz. Co teprve, když přijdou opravdové problémy.

Optimální prostředí pro miminko s Hylou

Když se nám narodila v únoru před skoro 40 první dcera, bydleli jsme na Sliáci v pronajatém starém domě. Venku metr sněhu a když jsme ji v poledne dávali spát v kočárku na sluníčko, bylo mínus deset. Topili jsme kachlovými kamny. V deset večer jsme přiložili naposled a o půlnoci už šla pára od pusy. Naše holčička spala na bříšku, ručičky pod sebou, a nevystrčila nos až do šesti ráno, kdy jsme zatápěli. Dneska by na nás nejspíš zavolali sociálku, nicméně dcera tak dostala takový základ, že prakticky do 7 let nebyla nemocná. V porovnání s tím jsou dnešní podmínky, ve kterých vyrůstají děti, úplně jiné. I když se to nezdá, rýmičky a nachlazení jsou pro rozvoj imunity v určitém věku nezbytné. Imunita prostě potřebuje trénovat. Je to jako když chodíte do fitka. Ze začátku máte i po lehkém cvičení pocit, že umřete. Ale postupně se vaše tělo zocelí a po několika měsících pravidelného cvičení v pohodě dáváte i velkou zátěž.



Pro trénink imunity svého dítěte vytvoříte s Hylou ideální prostředí. Ne sterilní, ale optimální. Hylu používají maminky jako multifunkční přístroj.

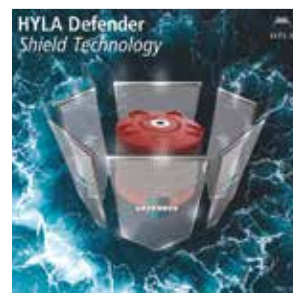
Když přijdou rýmy a chřipky, tak s Hylou properou vzduch vodou. Tím ze vzduchu stáhnou většinu mikrobů. Při tom vzduch zvlhčí a obohatí zápornými ionty, takže ve chvíli, kdy je to opravdu potřeba, dýchá nemocné dítě uzdravující vzduch.

Rychle mu pomůžete dokonce při záchvatu laryngitidy. Do studené vody v nádobě přidáte led a nasměrujete studený čistý vzduch tak, aby ho dítě mohlo přímo dýchat. Tím mu bleskově vychladíte oteklé dýchací cesty a hned se mu uleví.

Klepačem vytáhnete většinu alergenů z hloubky matrace v postýlce, takže imunita miminka je trénovaná, ale tak, aby postupně rostla. Samozřejmě svoji matraci si vyklepete také, protože často ve vaší posteli tráví dítě víc času než ve své.

Hylu maminky při všem, co umí, ovládají jedním tlačítkem. Jen do ní nalijí vodu, filtry ni jiný spotřební materiál v ní nejsou, a udělají si co potřebují. Veškerou filtraci dělá patentovaný rotační separátor typu Defender. Je tak dobrý, že do vody zapere i částice prachu malinké jako viry. Proto má Hyla jako jediná atest SIMA, který získala během pandemie Covid 19.

Jak se v současné době lékaři shodli, děti potřebují imunitu trénovat. Po dvou letech covidu, kdy se neustále používala desinfekce a lidi si drželi odstup, je většina populace oslabená a nejvíc děti.



Využijte proto speciální akce pro čtenářky časopisu Moje rodina a já a poříďte si Hylu pro svoje miminko.

k nové Hyle získáte krásnou čističku vzduchu Hyla AERA v ceně 10.000,- Kč.
Více na hyla.cz/akce

www.hyla.cz

Pokuste se do života přinést humor. Na to, co vás rozčiluje, se podívat s nadhledem a zkusit se tomu zasmát. Ono vám to opravdu může pak připadat komické. Naučte se meditovat, zastavit se, vnímat své tělo i své potřeby. Zaposlouchejte se do relaxační hudby, zapalte svíčku, udělejte si romantický večer, horkou lázeň, uvolněte se na masáži. Dopřejte si to, co vám dělá radost. I radost buduje imunitu.

Vitamíny

Skvělým bojovníkem za naši imunitu je vitamín C. Nehledejte ho pouze v citrónech, daleko víc se ho ukrývá v rakytníku, kustovnici čínské nebo i v paprice. V zimě potřebujeme dodat tělu vitamín D, kterého se nám většinou nedostává. Čerpáme ho totiž ze slunečních paprsků. Ve stravě ho najdete v rybách nebo ořeších či luštěninách. Zařadte česnek, který je přírodním antibiotikem. Zaměřte se také na vitamín A, který patří mezi antioxidanty. Najdete ho například v rybím tuku. Doplňte také další antioxidant – vitamín E.

Probiotika

Významným pomocníkem pro lepší imunitu jsou probiotika. Tedy živé bakterie, které osidlují naše střeva. Pomáhají tělu vstřebávat živiny z potravy. A jsou účinné v prevenci před nemocemi. Když totiž organismu zajistíme dostatek živin, bude vitálnější a lépe si s potížemi poradí. V přirozené formě je najdeme v kysaných mléčných výrobcích, kvašených potravinách, jako je kombucha, miso, skvělým zdrojem je kysané zelí. Ale můžete sáhnout i po doplňcích výživy.

O vrstvu méně

V posledních letech je v kurzu otužování. Když se trochu přemůžete, skvěle funguje na obranyschopnost. Jen s ním opatrně. V žádném případě neskočte rovnou do ledového rybníka. Začněte pomalu. Nejdříve se poradte se svým lékařem, zda je pro vás otužování vhodné. Pak postupujte krok po kroku. Můžete třeba shodit jednu vrstvu oblečení, vytápět byt o stupeň méně, snižovat i teplotu vody při sprchování, až se vcelku přirozeným způsobem dostanete k té studené.

Budete-li dostatečně připraveni a do-

stanete chuť opravdu zkusit i plavání v onom rybníce, najdete si k sobě parťáka, který s tím má zkušenosti. Na sociálních sítích jsou i celé skupiny otužilců. Nebo se přihlaste do některého z otužileckých spolků. Každopádně se do toho nepouštějte sama. Nikdy nevíte, jak tělo zareaguje.

Sauna

Imunitu báječně podporuje sauna. Zvyšuje obranyschopnost organismu, zbavuje stresu, uvolňuje tělo i namožené svaly. Potem z těla odcházejí nežádoucí látky, saunování také prokrvuje a dokonale prohřívá. Skvělé je si ji dopřát třeba třikrát týdně.

Má to ale svá pravidla. Do sauny docházejte zdraví. Rozhodně byste neměla trpět nějakými akutními problémy. Vyvarovat by se jí měli lidé s kardiovaskulárními potížemi apod. Při saunování byste měla vycházet ze svých pocitů. Nepřemáhejte se a když vám bude pobyt nepříjemný, opusťte ji.

V každém případě by maximální doba pobytu neměla přesáhnout patnáct minut. Poté se prudce ochlaďte studenou sprchou či v bazénku a relaxujte v odpočívárně. Doba odpočinku by měla být minimálně stejně dlouhá jako doba v sauně. Toto pak ještě dvakrát opakujte, abyste dosáhla tří sérií. Dostatečně pijte a hodně odpočívejte.

Osm hodin v posteli

Spát bychom měli šest až osm hodin

denně. Málokdo však na tuto hranici skutečně dosáhne. Pokuste se chodit spát dříve, i když je tak lákavé dlouho do noci surfovat po internetu nebo sledovat televizi. Spánek pomáhá regenerovat tělo a dává mu sílu. Měli bychom usínat v dobře větrané místnosti, bez mobilních telefonů i jiné elektroniky. Teplota v ložnici by se měla pohybovat okolo 17 stupňů. Zbytečně ji nevytápějte víc, špatně by se vám spalo. Snažte se nebýt ničím rušena. Ani světlem z ulice.

Když už to přijde

Stane se. I když děláme vše pro to, abychom neonemocněli, může nás skolit nachlazení nebo chřipka. Často se tato onemocnění zaměňují, ale je mezi nimi rozdíl. Zatímco nachlazení mívá obvykle mírnější průběh s rýmou, kašlem, kýcháním či bolestmi v krku nebo hlavy, pobolívají také svaly, jsme unavení a nemáme takovou chuť k jídlu, za pár dnů jsme v pořádku. Nachlazení přichází plíživě. Ideální je zalézt do postele a pořádně ho vyležet.

Chřipka pak přichází velmi prudce. Jeden den jste zdraví a druhý den lehnete. Projevy jsou podobné, ale intenzivnější. Častým průvodcem je i horečka, zimnice, bolesti hlavy, kloubů i svalů, nechutenství. I v případě chřipky byste měli ulehnout, vypotit se, případně si pomoci léky, které zmírňují symptomy.

Text: Michala Jendruchová,
foto: Shutterstock.com



BabyCalm



Přírodní produkt
Doplňek stravy

Spokojené břicho
a klidný spánek

babycalm.cz

INZERCE

POSILTE IMUNITU

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



Enzym Serrapeptáza

Black Seed Oil

Black Oregano

Bio C



enerex
CZE



Na Vánoce v novém

Většina z nás neodolá a v rámci Vánoc si pořídí něco hezkého do bytu. Ať již je to nové světlo, křesílko, nebo třeba sedačka, či dokonce nová kuchyň. Pojdme se podívat, co hezkého bychom pro náš interiér mohli udělat.



Pokud máte moderní vilu, tak lze realizovat mnoho nápadů ohledně stylu zařízení. Pokud máte k dispozici roubený dům, tak se styl pravděpodobně omezí na rustikálnost a vintage. Ve větším prostoru si můžeme dovolit mixy stylů, ale majitelé garsonek a malých bytů by měli naopak orientovat celý styl interiéru jedním směrem. Ale ať máte rodinný dům nebo panelákový byt, můžete si dopřát jakýkoliv styl zařízení, od severského minimalismu, přes vintage až k etno stylu. Vše je dovoleno, vše může

být in, pokud váš domov vyzařuje harmonii. A pozor, záleží i na zdánlivých maličkostech.

MULTIFUNKČNÍ NÁBYTEK

Chytrý nábytek nejenže elegantně vypadá, ale také poskytne vše to, co potřebujete, a to aniž by zabíral moc místa. Například konferenční stůl pro 21. století může mít vestavěnou zásuvku, která funguje jako chladnička. Majitelé si v ní mohou chladit nápoje, zmrzlinu nebo drobné pohoštění

určené k občerstvení během sledování filmů. Takzvané hnízdové stolky lze sestavovat podle nálady do tvaru stěn s policemi nebo libovolně stavět do prostoru. Pracovní stůl nemusí být jen praktickou součástí vašeho bytu, ale může „umět“ nabíjet telefon či tablet. Stůl se speciálním povrchem umožňuje indukční nabíjení elektronických zařízení, které na něj položíte. To vše bez zbytečných nabíjecích kabelů. A co třeba topné těleso, které je zároveň lavičkou, zrcadlem nebo moderním obra-

zem? Co myslíte, neslušelo by vašemu domu něco z toho?

DŘEVO A POHODLÍ

Evropským nábytkovým favoritem se v poslední době stává hlavně dub a buk, tropické drahé dřeviny nelákají. Navíc je dub skvělá a odolná tvrdá dřevina, kterou lze upravit na řadu odstínů. Kvalitní židle či stoly vyrobené z dubu vydrží i pro příští generace. Velký důraz se vedle materiálu a designu klade také na ergonomii, lidé chtějí totiž po náročné práci relaxovat. Hodně žádané je tak polstrování u židlí a židlových křesel s područkami, pohovky mají elektrické polohování, výšku stolu lze díky chytrým systémům přizpůsobit situaci.

SKLO JAKO DESIGNOVÝ PRVEK

Sklo slaví velký interiérový comeback, sluší jakémukoliv stylu a je na rozdíl od minulosti naprosto bezpečné. Takzvané grafosklo s vnitřní bezpečnostní folií zabráňuje vysypání úlomků do prostoru, protože zůstanou pohromadě na folii. Kalené sklo lze umístit prakticky kamkoliv i do těsné blízkosti topení a krbů, protože toto sklo odolá teplotě až do 200°C. A dají se s ním dělat divy, protože se na ně dá promítnout jakýkoliv vizuální motiv. Jde o unikátní interiérový systém celoskleněných prvků se zalaminovaným digitálním tiskem nebo textiliemi, který umožňuje designově sladit interiér do jednoho celku. Gragosklo může dělat parádu na vašem stole i na dveřích, může efektně coby paravan oddělovat obývací prostor od pracovního koutu nebo ve formě celé stěny vytvořit samostatnou místnost. Nespornou výhodou skla jsou jeho jedinečné vlastnosti: odolnost, funkčnost, design, snadná údržba a široké možnosti využití. Navíc sklo v různých aplikacích odpovídá všem bezpečnostním normám. A kde všude můžeme moderním interiéru sklo použít? Všude... Nahradte klasické zdi celoskleněnými stěnami - opticky tak zvětšíte prostor a svému interiéru dodáte moderní a vzdušný vzhled. Je jen na vás, jaký typ skla zvolíte, ovlivníte tím intenzitu světla v interiéru: pro více světla čiré sklo bez dekoru, pro zachování soukromí sklo vzorované, satinované nebo s tiskem.

Potřebujete oddělit část prostoru a zachovat dostatek světla v interiéru? Jednoduchým a praktickým řešením je dělicí příčka ze skla - sprchový kout, zástěna v kuchyni či jídelně. Interiér pomocí skleněných příček prakticky rozdělíte a přitom jeho světlost a vzdušnost zachováte.

Zapomeňte na předsudky a oživte svůj interiér celoskleněnými dveřmi, které prosvětlí váš interiér a snadno a elegantně splynou s okolním prostorem. Na výrobu interiérových dveří se používá bezpečnostní tvrzené nebo vrstvené sklo, které je pevnější a odolnější nežli běžné sklo a při normálním provozu je prakticky nemožné ho rozbít.

Skleněná zábradlí a schodiště jsou vyhledávaným designovým prvkem, který váš interiér promění v moderní prostor s nádechem luxusu.

Sklo je samozřejmostí i v kuchyni. A to nejen jako obkladový materiál, ale třeba i na pracovní desky, které si můžete nechat vyrobit z matovaného nebo lakovaného tvrzeného skla, vždy budou hladké, pevné, hygienické, snadno omyvatelné a nenáročné na údržbu a navíc odolné vůči poškrábání, naklepání řízků i horkým hrncům, které na ně položíte.

Pokud chcete svůj interiér ozvláštnit skutečně designovým prvkem, vsadte na celoskleněný nábytek. Zrcadla, stoly nebo dokonce židle, která působí spíše jako umělecká díla, zaujmou svým originálním vzhledem a vnesou do vašich prostor neotřelý luxus.

SVĚTELNÉ HRY

Velmi záleží i na nasvícení interiéru. Moderní světelné zdroje LED a oLED nabízejí řadu výhod jako energeticky úspornější provoz, dlouhou životnost, vysoký stupeň svítivosti. Tyto moderní typy osvětlení lze používat jako hlavní zdroje, tak i jako efektné. Například kombinací LED pásek můžeme podsvítit lišty nábytku nebo pomocí folie rozsvítit celou plochu stropu. Místo centrálního lustru je dnes v módě nepřímé osvětlení zapuštěné do stropu. Vždy je lepší použít více zdrojů a kombinovat je navzájem. Zkuste doplnit hlavní zdroj světla doplňkovými a efektními svítidly.

CHYTRÁ REGULACE OSVĚTLENÍ

Moderním trendem v osvětlení je možnost ho regulovat podle vaší momentální nálady nebo počasí. Navodit si příjemnou atmosféru obývacího pokoje u večerního sledování TV je hračkou s pomocí dotykových i bezdotykových regulátorů osvětlení. Stisknutím tlačítka vypínače můžete rozsvítit, zhasnou i regulovat hladinu osvětlení dle vaší potřeby. Pokud si chcete dopřát pohodlí a vleže na pohovce si stmívat světlo, případně i měnit jeho barvu, pak to pomocí dálkového ovládání od jakékoli elektroniky po synchronizaci není problém, to vše umožňují inteligentní regulátory osvětlení.

Trendové vypínače a zásuvky

Nudným vypínačům s jednobarevným dekorem odzvonilo. Sortiment je velmi pestrý, záleží především na vašich prioritách. Na trhu najdete nepřebernou škálu rámečků - od barev, přes materiály, tvary až po počet rozdílných funkčních tlačítek. Zájemci mohou vybírat mezi zásuvkami z klasických plastových materiálů, které jsou k sehnání v běžných obchodních řetězcích, nebo netypických materiálů, které jsou k dostání ve specializovaných obchodech. Nabídka zahrnuje druhy průhledné, strukturované, z přírodního masivu a nechybí ani retro vzory, jež najdou své uplatnění v bytech nebo rodinných domech s rustikálním nábytkem. Není tedy problém sladit barvu zásuvek s ostatními zařízeními předměty a získat tak komplexní design v celém interiéru. Novodobé vypínače jsou variabilní, panely zásuvek je možné již pořídit předem rozdělené na několik menších ploch a tím ušetřit místo na stěně. Díky široké barevné škále můžete vypínač sladit s výmalbou prostoru. Vypínače a zásuvky mají jednoduchý design založený na typických čistých minimalistických tvarech. Vypínače a zásuvky by měly splňovat i bezpečnostní kritéria. Pokud máte malé děti, je vhodné mít zabezpečené zásuvky s dětskou pojistkou v podobě clonek na otvorech v zásuvce.

CO NA OKNA?

Se světlem také souvisí kvalita stínění, není nutné se omezit jen na klasickou záclonu a závěs. Moderní stínící sys-

www.trixline.cz

Nízká spotřeba energie

LED ŽÁROVKY
DECOR MIRROR

ROZSVÍTÍME VÁŠ DOMOV

SLEVOVÝ KÓD:
rodina15

SLEVA 15%

na celkový nákup, platnost do 31. 01. 2023



TRIXLINE



témy umožňují jednoduché ovládání a tím v průběhu dne měnit intenzitu prostupujícího slunečního světla. Zastínění je obvykle řešeno klasickými horizontálními žaluziemi, vertikálními lamelami či roletami. Horizontální žaluzie jsou určitě nejběžnějším typem interiérového zastínění místnosti. Lamely jsou zpravidla vyrobeny z lehkého a velmi odolného hliníku. Materiál umožňuje prakticky neomezené možnosti úpravy délky podle individuálních potřeb, často se instalují mezi okenní skla. Vertikální lamely v interiéru je rozhodně nepřehlédnete. Jejich výhodou je všestranné použití, dokonalá schopnost regulace světla a tlumení hluku. Používají se prakticky všechny moderní materiály – bavlna, polyester, skelné vlákno, PVC a exkluzivně také dřevěná tkanina. Zajímavou alternativu nabízí unikátní látková roleta, která v sobě spojuje výhody žaluzií a rolet. Systém funguje na principu, kdy se střídavě vysouvá či zatahuje proužek neprůhledné a transparentní látky, a tak umožňuje plynulou regulaci světla. Ať si zvolíte jakoukoliv stínící techniku, lze ji snadno ovládat pomocí tlačítka na zdi či dálkového ovladače a ještě lepší je vůbec na nic nemačkat a vše nechat na počítači a čidlech.

NEZAPOMEŇTE NA DĚTSKÝ POKOJ

Možná jste dítěti slíbili k Vánocům dětský pokojíček. Při vymýšlení nové dispozice pokojíčku je dobré si pokoj rozdělit do několik zón – pracovní, volnočasové a odpočinkové. Pracovní částí bude vévodit stůl s židlí. Při výběru stolu je dobré myslet nejen na jeho velikost, ale i na dostatek úložných prostor a výšku stolu.

Velmi oblíbené jsou tzv. rostoucí stoly, které dětem díky nastavitelné výšce vydrží řadu let. Navíc je možné upravit i náklon samotné desky stolu. Nezapomínejte ale ani na kvalitní ergonomickou židli a dostatečné osvětlení stolu, bez kterého se neobjede žádný pracovní prostor.

Volnočasovou zónu můžete zcela přizpůsobit zájmům svého dítěte. Pokud si rádo čte, chce to nějaké křesílko nebo taburet a knihovnu. V případě, že miluje stavebnice, nechte dostatek místa na zemi a nezapomínejte ani na úložný

prostor pro hračky. U menších dětí se obecně doporučuje rozestavět nábytek po obvodu místnosti, aby měly dostatek prostoru pro zábavu a hru.

Pro odpočinek poslouží pohodlná postel s kvalitní matrací. Některé disponují úložným prostorem, jiné mají výsuvné lůžko, které děti ocení při přespávání svých kamarádů. V případě, že se musí do pokoje vejít vícero dětí, jsou praktickou vychytávkou dvoupatrové postele, díky kterým ušetříte trochu místa.

PSYCHOLOGIE BAREV

Barvy dokážou silně ovlivňovat lidskou náladu i pocity, ale v interiéru mají vliv také na rozptýlení světla, dokážou opticky zmenšit nebo zvětšit prostor a také ho zateplit či ochladit. Nebavíme se jen o barevnosti stěn, ale týká se to i nábytku, podlah a všech doplňků. V místnostech, kde byste měli vyvíjet nějaké činnosti a společenské interakce, byste neměli používat příliš studené barvy, do prostor určených k relaxaci a odpočinku zase nepatří příliš syté teplé barvy. Neutrální barvy (bílá, černá, hnědá, šedá) můžete kombinovat se všemi ostatními barvami.

NEMUSÍTE MÍT TO NEJMÓDNĚJŠÍ

Zajímá vás, co letos v interiérech nejvíc

frčí? Nezapomeňte, že móda se mění každým rokem a vsadte spíš na nadčasové zařízení, nebo na malé úpravy, které vašemu domovu dodají nový náboj. Nemusíte dělat velké změny, stačí obměnit pár bytových doplňků, změnit barvu textilií a vyměnit třeba nějaký malý nábytkový kousek. Vždy přitom myslíte především na sebe a na to, co se vám líbí. Neřídte se slepě trendy, ale přizpůsobte si je ke vlastní spokojenosti a vyberte si z nich to, co vám zpříjemní pobyt ve vašem domově.

EKOLOGICKÉ HLEDISKO

V moderní bytové architektuře se klade důraz na ekologické principy, kdy se využívají osvědčené přírodní materiály a kombinují se s novými materiály a technologiemi. Ekologicky šetrné výrobky, jako jsou energeticky úsporná svítidla, nábytek z masivního dřeva, kovové, dřevěné, keramické a skleněné doplňky, či přírodní tkaniny a domácí dekorace, vytvořené z recyklovaných materiálů udávají trendy interiérového designu domácnosti nejen dnes, ale výhledově si budou přední pozice na žebříčku priorit interiérového designu držet ještě dlouho v budoucnu.

Text: Eva Houserová,
foto: Shutterstock.com



FLUORIDACE PROČ A JAK

V souvislosti s péčí o dutinu ústní často slyšíme o fluoridech coby součásti složení zubních past. Pojdte se jim s námi pozorněji podívat, „na zoubek“ a dozvíte se, k čemu všemu jsou dobré a jaký rozdíl v praxi znamenají pouhá dvě písmena.

Fluoridace neboli aplikace fluoridů může mít různou podobu. I u nás v minulosti probíhala v takzvané systémové formě, kdy byl fluorid běžně přidáván do pitné vody. V současné době si však v péči o dutinu ústní získala oblibu především místní neboli lokální fluoridace. Jejím cílem je dostat do povrchových vrstev skloviny dostatečné množství látek, které přispívají k lepší odolnosti zubů proti kyselinám vytvářeným bakteriemi zubního plaku a zároveň zpomalují metabolismus a množení těchto bakterií.

KDYŽ DVA DĚLAJÍ TOTÉŽ, NENÍ TO TOTÉŽ

V zubních pastách se často používá například fluorid sodný, který patří do skupiny tzv. anorganických fluoridů. I ty mají bezesporu příznivý vliv na ochranu zubu proti kazu. Ještě o něco lepší vlastnosti jsou však připisovány tzv. organické formě (např. aminfluoridům), které mají vyšší přilnavost ke sliznici dutiny ústní a povrchu zubů. To prodlužuje dobu jejich působení v našich ústech.

A proti čemu že vlastně fluoridace zuby chrání? Už jsme zmínili kyseliny vzniklé působením bakterií zubního plaku, ale jde i o ty, které jsou obsaženy ve stravě i nápojích.

CO JSTE MOŽNÁ NEVĚDĚLI O FLUORIDACI?

1. Může vyléčit počínající zubní kaz

Na počátku zubního kazu stojí bakterie zubního plaku, které se usazují především v místech, která se špatně čistí. Při zpracování cukrů produkují tyto bakterie agresivní kyseliny způsobující úbytek minerálů v tvrdé zubní tkáni. Prvním projevem vznikajícího zubního kazu tak je demineralizace, jež na první pohled vypadá jako bílá skvrna na zubu. Pokud v této fázi dojde k remineralizaci, k níž přispívá například fluoridace, můžete počínající zubní kaz vyléčit.

2. Nenahrazuje čištění zubů

Nejdůležitější roli při prevenci zubního kazu má pravidelná každodenní hygiena, především tedy správné čištění zubů. Intenzivnější lokální fluoridace je ale účinným a vhodným doplněním správné péče o váš chrup. Platí přitom, že byste si i před fluoridací měli zuby nejdříve důkladně vyčistit, aby fluoridační gel mohl co nejlépe proniknout do zubní skloviny.

3. Lze ji snadno aplikovat i doma

Lokální fluoridaci máme často spojenou s ordinací zubního lékaře. Existují však i přípravky vhodné pro domácí použití. Patří k nim léčivý přípravek elmex gelée

dentální gel, který obsahuje až 10x vyšší množství fluoridů než běžná zubní pasta. Představuje tak prevenci vzniku zubního kazu a díky svým účinkům navíc léčí počínající zubní kaz. V přípravku jsou kromě fluoridu sodného použity i fluoridy v organické formě, konkrétně aminfluoridy. Elmex gelée je vhodný pro dospělé a děti od 6 let a pořídit jej můžete pouze v lékárnách, a to bez lékařského předpisu. Na zuby se aplikuje 1 x týdně a jeho použití je velmi snadné. Více informací najdete na stránkách www.elmex-gelee.cz.



elmex

PODÍVEJTE SE SVÉMU ÚSMĚVU NA ZOUBEK.

elmex[®] gelée

Dentální gel



**1x TÝDNĚ
SNADNÁ
APLIKACE**

Prevence zubního kazu

Léčba počínajícího zubního kazu

Ošetření citlivých zubů



Lék k použití v dutině ústní.

Elmex gelée dentální gel (25 g) je lék k použití v dutině ústní. Obsahuje léčivé látky: směs aminfluoridů a fluorid sodný. Čtěte pečlivě příbalovou informaci! Těhotné a kojící ženy by měly použití přípravku vždy nejdříve konzultovat se svým lékařem.

www.elmex-gelee.cz

Tipy na dárky

Také si každý rok lámete hlavu, čím obdarovat své blízké? Je to stále dokola? Babička opět nic nechce, děti naopak chtějí všechno a u manžela úplně dochází inspirace? Třeba ji najdete u nás.



V mnohých rodinách už to neřeší. Než stále vymýšlet a trápit se, co zabalit pod stromeček, raději zvolí peníze, nebo se od dárků zcela oprostí. Pro někoho ideál, pro romantické duše nepochopitelné. Patříte-li k druhé skupině a rádi obdarovává jiné, těší vás úžas v očích, když se vám podaří překvapení, možná vám s výběrem vhodného dárku pomůžeme.

JAK VYBÍRAT DÁRKY?

Abyste dotyčnému udělali radost, je potřeba trochu přemýšlet a vycházet z toho, co ho těší. V klidu si ujasněte, komu dárek kupujete. Abyste se případně nedopustili fau pax. Vyplatí se sepsat si seznam osob, které hodláte obdarovat a ke každému jménu tipy, které by se jim mohly líbit.

Uvědomte si, jak je konkrétní člověk starý, v jakém vztahu je vůči vám, jaký má či nemá smysl pro humor. Je mu blízká ekologie? Vyhledává luxus, nebo si potrpí na jednoduchost a drahý dar by ho uvedl do rozpaků? Chcete mu dárkem něco naznačit?

A také kolik jste ochotni investovat? Nemusíte utrácet horentní sumy, ani nemusíte být extrémně originální. Buďte hlavně osobití a chtějte udělat radost. Už to, že si na dotyčného vzpomene, ho jistě potěší.

Nenechávejte nákup na poslední chvíli. Pak vás může nepříjemně zaskočit, že regály budou prázdné, výběr omezený a vy pak sáhnete po tom, co vám právě přišlo pod ruku a co na vás zbylo. Pozor také na věci v akci. Zvláště u potravin by brzy mohly mít prošlé datum spotřeby. Hodně dnes nakupujeme přes e-shopy. Tam si obzvláště pohlíďte čas, aby vám vše stihli v dostatečném předstihu doručit.

Nakonec ještě přidejte pár univerzálních dárků typu svíčky, víno, čokoláda nebo vlastnoručně vyrobený, bylinkový soli apod., které můžete darovat při nečekaných setkáních. Stačí je hezky nazdobit a věřte, že takové dárky od srdce velmi mile překvapí.

VE ZNAMENÍ LUXUSU

Chcete dát najevo, jak moc pro vás ob-



darovaný znamená? Darujte něco, co si sám jindy nedopřeje.

Dovolená na míru

Některé cestovní kanceláře se přímo specializují na luxusní dovolené vytvořené klientům na míru. Špičkový servis, dechberoucí destinace, privátní plavby, romantické ubytování, vše ve vlastní režii. Kdo by odolal?

Dobrodruhy potěší cestování za zážitky. Vypravte se třeba do džungle, na vysokohorskou turistiku s průvodcem. Nebo vás láká lenošení na bílé pláži? Golf? Případně právě plánujete žádost o ruku na břehu oceánu? Divoké safari, odpočinkové Seyshelly, dokonalé Mexiko, Bali, Kuba...

Doplňky

Mnohdy si nedopřejeme značkové zboží. Vždyť taková kabelka vyjde na tisíce korun. To už je panečku zajímavý dar. Ale i „obyčejný“ šátek, když je vyrobený ručně z hedvábí, má vysokou hodnotu. Určitě nic nezkažíte šperkem. Ty se dávají k významným událostem. Zvolíte náhrdelník, náušnice s drahými kameny, prstýnek nebo třeba krásnou šperkovnici?

Sada doutníků

Kouření sice není zdravé a rozhodně k němu nenabádáme, ale přesto, máte vedle sebe kuřáka, kterého zajímá elegance a zajímavá chuť, určitě ocení sadu kvalitních doutníků. Prožije tak luxusní chvíle, zajímavou chuť a sváteční atmosféru.

PRO GURMÁNY

Pochutnat si na vánočním dárku, co víc si přát! Luxusní víno, sýry všeho druhu, originální čaje, speciální káva, exotické koření, lahodná čokoláda. Můžete vyrobit balíček, košík, nebo darovat pouze to, co dotyčný preferuje, případně celou řadu konkrétního typu dárku. Sérii sýrů, sadu čajů – zelený, černý (z celého světa či z konkrétní destinace), fairové čokolády všech barev i procent kakaa, s různými příchutěmi typu slaný karamel, chilli, oříšky, vanilka... olivy, křupky,

Jak připravit gurmánské balíčky?

- Dle destinace - jezdí váš protějšek rád do Itálie? Sestavte mu balíček s luxusními italskými pochutinami – sýry, křupky, salámky, olivy...
- Dle zaměření – miluje váš drahý čokoládu? Nakupte mu celou řadu oblíbených příchutí, tvarů i velikostí. Pochutná si spíše na sýru? Sýrové prkénko sestavené z vytříbených delikates provoní
- Dle zájmu – je objekt vašeho zájmu vášnivý kuchař? Pořídte mu sadu speciálního exotického koření, které běžně není k dostání. Je to velký čajomilec? Nakupte speciální čajky – zelené, bílé, černé, kvetoucí ... Nebo rovnou celé kolekce.

Zkrátka a dobře, dobré jídlo spojuje.

SMYSLUPLNÉ DÁRKY

Dárek nemusí být jen dárkem samotným, ale může mít i přesah. Co třeba

Relaxujte v pohodlí domova díky Adjustačním ponožkám

KDO BY NEZNAL POCIT TĚŽKÝCH A OTEKLÝCH NOHOU. PO CELÉM DNI NA NOHOU S RADOSTÍ VYUŽÍVÁTE KAŽDOU VOLNOU CHVILKU, ABYSTE SI JE MOHLI POLOŽIT DO VYVÝŠENÉ POLOHY. NĚKDY ALE ANI TO NESTAČÍ. A CO TEPRVE, KDYŽ SE U VÁS OBJEVÍ NĚKTERÁ Z DEFORMIT, JAKO JSOU VBOČENÉ PALCE, PLOCHONOŽÍ NEBO Kladívkové PRSTY? ULEVTE SI DÍKY ADJUSTAČNÍM PONOŽKÁM.

Zdravé nohy, zdravé tělo

Nohy patří mezi nepřetěžovanější části našeho těla. Od jejich stavu se odvíjí zdravotní stav celého těla. Jakmile se o své nohy nestaráme tak, jak si zaslouží, mohou se objevovat první potíže. Jenže těmto potížím můžete snadno předejít dodržováním několika zásad, například pečlivým výběrem bot, nepřetěžováním nohou nebo dostatečnou regenerací. A právě v regeneraci hrají hlavní roli Adjustační ponožky.



Co jsou to Adjustační ponožky®

Adjustační ponožky slouží jako terapeutická pomůcka při léčbě oteklých nohou, křečí, vbočených palců, plochonoží, kladívkových prstů, patních ostruh a dalších deformit. Jejich největší účinek spočívá v mezprstních oddělovačích, které pomáhají protáhnout svaly a uvolnit napětí v nohách, snižují tření a podráždění prstů a zlepšují krevní oběh, čímž dochází k rychlejší regeneraci nohou. Již po krátké době tak můžete cítit úlevu od bolesti. Zároveň slouží i jako prevence. Proto je můžete nosit, i když vás nohy nebolí. Nejsou určené pro chůzi, ale při jejich nošení byste měli odpočívat, což řada z vás jistě ocení.



Ponožky na nohy a nohy nahoru

Adjustační ponožky pomáhají tím, že udržují nohy a prsty mobilní, ohebné, a tím méně bolestivé. Jsou vhodné pro lidi všech věkových kategorií. Nabízíme je v 10 barvách a čtyřech velikostech, takže si vybere opravdu každý. Pamatujte, že je mnohem jednodušší udržovat nohy zdravé než je poté uzdravit!

Získejte 15% slevu na našem e-shopu www.pro-nozky.cz

SLEVOVÝ KÓD: zdravenohy15

pro Adjustační ponožky
nožky.cz

www.pro-nozky.cz, tel. +420 774 162 512, info@pro-nozky.cz

INZERCE

Kam se vlečou a co to vlastně nesou?

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

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



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

Jak se ochránit proti přisátí

a tím i proti nebezpečné lymeské borelióze a klíšťové encefalitidě.

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

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

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

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

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



NEBEZPEČNÁ KLÍŠŤATA



Jak správně odstranit



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

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

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

Nakonec klíště zabalte do kousku papíru a spalte.

Sledujte místo přisátí i svůj zdravotní stav

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

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



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

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

Očkování chrání před encefalitidou.

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



věnovat darovací listinu pro adopci květiny, zvířete či vysazení stromu? Koho můžete takto podpořit? Třeba adoptovat zvíře v zoo, věnovat peníze psímu útulku či záchrané stanici.

Jestliže se váš blízký zajímá o ekologii, poohlédněte se po přírodních dárkách, jako je například bambusový kartáček na zuby, bambucké máslo, přírodní krémová kulička do koupele, pratelné odličovací tampónky či svíčky vyrobené ze sojového vosku...

ZÁŽITKY

Máte kolem sebe akční lidi? Tak hurá za zážitky

Ošetřovatelem v ZOO

Také jste v dětství toužili být ošetřovatelem v zoo? Nyní si to můžeme splnit. Zoologické zahrady nabízejí milovníkům zvířat speciální program. Během jednoho dne si mohou vyzkoušet, jaké to je pečovat o slony, jak náročná je práce se žirafami, jak se krmí ptáci... Vyzkoušíte si přípravu krmení, budete uklízet zázemí a od odborníků se dozvíte mnoho zajímavého.

a nad koruny stromů. Je to dobrodružství se špetkou adrenalinu. Povznesete vás nad starosti běžných dní a vynese vás do dne, na který budete dlouho vzpomínat.

Škola smyku

Takovým dárkem spojíte příjemné s užitečným. I dobrého řidiče může zaskočit namoklá a kluzká vozovka, tlející listí nebo námraza. Škola smyku ho na to dokonale vyškolí. Zábavnou formou a hlavně bezpečně se naučí zvládat krizové situace.

KUTILOVÉ

Češi jsou národem kutilů. Patří-li váš blízký k těm, kteří se rádi zavrou v dílně, pak máte široké spektrum možností, čím ho potěšit.

Magnetický náramek

Skvělá vychytávka pro každého řemeslníka. Speciální náramek si připevní na ruku a díky vsítým magnetům přidrží veškeré kovové předměty typu špendlíky, hřebíčky, malé nůžtičky... Už nikdy nebude muset dohledávat, co kam položil. Skvělé je, že suchý zip zajistí, že ho může „obléknout“ jak drobná žena,

a další tři ještě na tohle... Kladívka různých velikostí... Ano, kutil jich opravdu potřebuje vícero. Ale pro běžného uživatele domácnosti je multifunkční kladívko skvělým pomocníkem, s kterým si při běžných pracích vystačí.

Dálkoměr

Potřebujete si dobře propočítat, kolik materiálu budete potřebovat? Kam co správně umístit a namontovat? V jaké vzdálenosti se pohybuje zvěř? To a mnohem víc vám propočítá laserový měřič. Ocení ho každý stavař, elektrikář, ale i myslivec nebo golfista. Funguje to jednoduše. Dálkoměrem vyšlete laserový paprsek na místo určení, ten se odrazí zpátky a přístroj je pak schopen vypočítat vzdálenost.

CHOVATELÉ

Chovatelství je vášeň. Každý z chovatelů rád obdarovává své mazlíčky, a tak když zakoupíte něco pro jeho pejska nebo kočičku, neuděláte chybu. Ale oči se mu určitě rozzáří, i když si vzpomenete konkrétním dárkem pro něj samotného.

Knihy o chovatelství

Encyklopedie, vzdělávací knihy, ale třeba i příběhy s hrdiny jeho oblíbenců, nebo také různé příručky, rady pro výchovu a výcvik... Knih zaměřených na chovatelství je nepřehledné množství.

Dárkové balíčky

I zvířátkům lze sestavit dárkový balíček plný pamlsků, hraček či doplňků výživy. Můžete nakombinovat vše, co by zvířátko či jeho páníčka potěšilo – adventní kalendář, psí pivo, oblečky, rolničky, fešácké obojky.

Polštář se zvířecím motivem

Můžete to pojmout jako vtip, ale také jako vzpomínku. Nechte otisknout zvířecího oblíbence na povlak polštářku. A tak se dostane do postele i k těm, kteří tam zásadně zvířata nepouštějí.

ZAMOTEJTE SI HLAVU

Co si trochu provětrat mozkové závity? Hlavalamy jsou úspěšné a stále oblíbenější. Na trhu jsou nyní dokonalé vychytávky.

Ježek v kleci



Let balonem

Tak to je panečku romantika. Užijte si ji ve dvou nebo rovnou s celou rodinou či přáteli. Vzlétněte nad střechy domů

tak robustní muž.

Multifunkční kladivo

Jedno kladívko na tohle, další na tohle

MediSpend

Fagron
personalizing
medicine

Řešení pro perorální
podání léčiv

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

MediSpend je zdravotnický prostředek.
Čtěte pečlivě příbalovou informaci.



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

www.fagron.cz





Jeden z neznámějších hlavolamů má svou tradici. Kuličku s ostny připomínajícími ježka u nás proslavil Jaroslav Foglar v knize Záhada hlavolamu. Schválně, za jak dlouho se vám podaří dostat ježka z klece ven?

Rubikova kostka

Za našich dětských let to byl hit a dnes se opět vrací. Často potkáváme děti i dospělé, jak si skládáním krátí čas při čekání na autobus nebo vlak. Dokážete to také?

3D puzzle

To je docela výzva. Omrzelo vás skládání klasického puzzle? Pořídte si 3D nebo rovnou 4D puzzle. Modely měst, anatomie, hlavolamů ocení děti i dospělí. U něj se zabaví celá rodina.

PRO DĚTI

Lego

Milovali jsme ho my jako děti, milují ho i naši potomci. K dostání je v mnoha variantách. Ať už klasické nebo rovnou nějak tématicky zaměřené. Momentálně frčí třeba Harry Potter. Tak nechte děti, ať se přenesou do světa známého kouzelnického učně. Ale v Legu seženete i řadu pro dospělé. Tady platí, že hrát si můžeme v každém věku.

Kočárek pro panenky

Ty dnešní jsou už téměř k nerozeznání od opravdových kočárků pro živá miminka. Jen v mini variantě. Je to větší investice, ale kdy jindy ji své princezně dopřát než právě o Vánocích? A co třeba

ba rovnou s panenkou? Některé jsou skládací, jiné jsou vybaveny třeba i přebalovací taškou.

Chytré hodinky pro děti

Inteligentní hodinky nosí na ruce nejen dospělý. Ale existuje i verze pro děti. Je to prima dárek, který poslouží i rodičům. Můžete ho používat jako mobilní telefon, zanechávat si hlasové zprávy. Má zabudovanou GPS, což je prima v případě malých dětí, které se učí samy chodit do školy. Takto je můžete monitorovat, kde právě jsou. Jaké funkce ještě nabízejí? Třeba krokoměr, monitoring spánku, SOS tlačítko a další vymoženosti.

Boby

Hurá do sněhu. Nabrousit sáňky, připravit boby a honem na kopec. Boby jsou jednoduchá pomůcka, lehká, přitom si na ní užijete spoustu legrace.

HUMOR

Když už jsme u té legrace, máte-li kolem sebe lidi, kteří se rádi zasmějí, rozsmějte je vtipným dárkem.

Toaletní papír s vtipy

Sedí často a hlavně dlouho na toaletě? Čte si při oné potřebě vše, co mu přijde pod ruce? Pobavte ho vtipným toaletním papírem. Jeden vtip za druhým překvapí každého příchozího. Určitě rozsměje i vás, až se bude z kabinky ozývat hurónský smích.

Nic

Ptáte se stále dokola, co by vaše blízké

potěšilo? A stále se vám dostává stejné odpovědi, že ne? Tak mu ho darujte. NIC v dárkovém balení.

Zpívající květina

Tralalalala. Nechte květinu tančit, zpívat nebo mluvit. Tahle zábava vás doštane. Vykouzlí úsměv, zopakuje zvuky, slova, zatančí nebo přehraje celou melodii. Je na vás, co do ní nahrajete a kdy ji pustíte.

ZABALIT

Dárky nakoupené, teď ale vymyslet, jak je předat. Hezky zabalený dárek je dárkem dvojnásobným. Kolikrát je pak úplně jedno, co balíček obsahuje. Výběr je pestrý. Můžete nakoupit blyštivé sáčky, kam jen vložíte dárek a svážete mašlí. Je to jednoduché a působí hezky.

Nebo si dejte práci a sežeňte papír s dětskými motivy, s pejsky či kočičkami... Jestliže máte blízko k ekologii, potěší vás, že právě frčí recyklovaný papír. Dokonce je in zabalit dárek do novinového papíru. Můžete využít i textilie, šátek, do kterého vložíte dárek a jen zajímavě ovážete.

Momentálně se do popředí dostává jednoduchost. Místo stužky tak můžete použít přírodní provázek, doplnit větvičkou nebo nějakou jinou přírodninou a efektivní dárek je na světě. Tak ať udělá radost vám i obdarovanému.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com

Nejsilnější lipozomální vitamíny pro podporu imunity, boj proti chřipce a nachlazení



- bez GMO
- vyrobeno na Slovensku
- 100% zákaznická spokojenost
- až 20× vyšší vstřebatelnost než běžné doplňky stravy

Navštivte eshop www.purerituals.cz a využijte časově omezený **10% slevový kód** MOJEZDRAVI10.

Slevový kód

MOJEZDRAVI10

www.purerituals.cz

Vánoční dekorace



*Povznete se nad všední starosti a vykouz-
lete doma jedinečnou vánoční atmosféru.
Pomůžeme vám s inspirací.*



Jak ráda vzpomínám na své dětství. Okamžik, kdy jsme rozsvítili světýlka, zapálili svíčky a prskavky na ozdobené borovičce, byl nesmírně vzrušující. Dnes vnímám ten slavnostní pocit plný očekávání. Naše Vánoce bývaly nebývale dlouhé. Peklo se týdny dopředu, stromeček jsme usazovali sice až na

Druhá kamarádka si však bez vůně jehličí nedokáže představit a „živou“ výzdobou se obklopuje opravdu úderem první adventní neděle. Vysvětlila mi, že kupují stromy dva. Jeden na adventní období a druhý postaví na Štědrý den, takže je naprosto čerstvý. Zajímavé řešení.

noduchosti je krása. Každý máme jiné představy a hlavní je vycházet ze sebe a svých pocitů, vy v tom budete žít, vám v tom musí být dobře.

Jakýmsi středobodem výzdoby bude zřejmě místnost, v níž se schází celá rodina a kam usadíte hosty. Obvykle je to obývací pokoj. Mnozí se zaměřují pouze na centrum všeho dění, ale je to škoda. I ostatní pokoje si zaslouží pozornost.

VCHOD

Své hosty a každého příchozího je hezké přivítat už u vstupu do domu. I kdybyste měli jen decentně ozdobit dveře pouze zavěšením vánočního věnce. Můžete také na schody postavit lucerničky, které budou do tmy zářit a dávat vědět, že tady jsou přátelé vítáni. Chcete-li se pustit do větších akcí, můžete třeba na okap zavěsit girlandy. Ale pozor, ať to nepřeženete a nepůsobí to lacině. Neuděláte chybu, když do truhlíků na okna naaranžujete chvojí, do něj můžete zasadit třeba bílé kouličky či na bílo nastříkané větvičky.



Štědrý den, ale odklízeli jsme ho běžně až na Hromnice. Jednou dokonce na MDŽ. Kupodivu vydržel. Museli jsme sice kolem něj našlapovat a téměř nedýchat, ale protože to vždy byla pěkně urostlá a důkladně vybíraná a opečovávaná borovice, ve venkovském domě jsme nepřetápěli, držela se statečně. Vydrželo i cukroví. Ne že bychom si ho odpírali, naopak, peklo se v extrémním množství.

KDY JE SPRÁVNÝ ČAS?

Dnes je to jinak. Obchodníci na nás tlačí, abychom se připravovali už od září. S domácí výzdobou pak mnoho mnoho moderních rodin začíná s první adventní nedělí. A to dokonce včetně nazdobení stromu. Vždy jsem obdivovala a uvažovala, jak je možné, že jim chvojí a stromeček vydrží v dobré kondici až do vyvrcholení svátečních dnů. Přeci jen bych na Štědrý den nechtěla mít doma suchou jedličku. Ptala jsem se několika přátel, jejichž vysvětlení bylo vcelku jednoduché. „No co, vytáhnu z komory umělý stromeček, mám ho tam už řadu let,“ smála se kamarádka, která si s nějakou výzdobou hlavu neláme.

Srdce mě však zabolí, když na Štěpána vidím u kontejnerů povalovat se čerstvé vánoční stromečky, které evidentně sloužily jen ty tři dny vánočních svátků. Není to neobvyklý obrázek. Když se nad tím zamyslím, já osobně se vlastně přirozeně snažím o jakousi udržitelnost. Stromeček zdobím pár dnů před svátky a odklízím koncem ledna, kdy už evidentně ztratil kondici. Dostatečně si ho užiju a z kmenu si moje kočky nakonec rády udělají škrabadlo.

JAK NA TO

Ovšem největší skupinu Čechů tvoří lidé, kteří oficiálně ukončují výzdobu na Tři krále. Ať už patříte k těm, kteří si nazdobí domácnost jen na pár dnů, nebo si ji užíváte co nejdéle, nechte se inspirovat, čím letos třeba pozměnit dekorace. Je to kreativní práce a stačí trocha fantazie.

KAM S VÝZDOBOU

Je to na vás. Někdo preferuje bohatou výzdobu, kdy do vánočního hávu oblékne doslova celý dům zvenku i zevnitř, jiný se drží při zemi s minimalistickým řešením a drží se hesla, že v jed-

ZÁDVEŘÍ

Další kroky vašich hostů budou směřovat do zádveří, na verandu či do před síně. Pamatujte, že první dojem je důležitý a ovlivní, jak se u vás lidé budou cítit. Rozhodně by tedy v před síni nebo v chodbě neměl vládnout chaos, neměly by se tady povalovat věci, které sem nepatří a také by to nemělo být skladiště cukroví a potravin, které se nám nevešly do chladničky. V každém případě tedy před síň uklidte a alespoň decentně vyzdobte.

Je jasné, že ne každému se sem vejde vánoční strom, ale taková hala ve větším domě si to doslova žádá. Do menších prostor alespoň naaranžujte chvojí, na parapety postavte živé květiny typu brambořík, vánoční hvězda nebo rozkvetlý vánoční kaktus. Přidejte decentní aranžmá a máte vystaráno. Máte-li doma schodiště, krásně bude působit, když ho opatříte girlandou.

OBÝVACÍ POKOJ

Zde se pravděpodobně bude odehrávat vše důležité. A tak byste si ho měli vyšperkovat. Zřejmě zde budete trávit



PŘES HRANÍ K SAMOSTATNOSTI A ZDRAVÉMU VÝVOJI

... svět, co nás baví

- vyrábíme kvalitní dřevěné montessori hračky a motorické pomůcky, které nejen baví, ale i rozvíjí, trénují, posilují...
- náš svět je plný přirozeného pohybu, nenásilného rozvíjení dětské samostatnosti, kreativity, hrubé i jemné motoriky. Svět, ve kterém děti získají pro život tolik potřebnou zdravou sebedůvěru a zároveň si užijí mnoho legrace
- naše hračky se díky jednoduchému líbivému designu stávají vkusnou součástí každého interiéru
- každý výrobek pečlivě testujeme na sobě a svých dětech a za jejich kvalitou si tak pevně stojíme...
- **jsme česká rodinná firma z Karlštejska** s láskou k dětem, pohybu, dřevu a dlouholetou truhlářskou zkušeností



Vybrat si u nás můžete například:

Houpačka BaaVi SWING

- úžasně pohodlná designová houpačka pro ty nejmenší
- protože houpání má blahodárny vliv na lidský organismus v každém věku
- protože houpání rozvíjí smysl pro rovnováhu, stimuluje funkce nervového systému, rozvíjí hrubou motoriku,
- protože houpání děti milují

Montessori houpačka MONTE

- kvalitní dřevěná houpačka s mnoha způsoby využití
- díky své variabilitě rozvíjí dětskou kreativitu, samostatnost a spolupráci
- Děti si s ní užijí mnoho legrace nejen jako s houpačkou, ale i přelézačkou, podlézačkou, skluzavkou...



Učící věž

- „must have“ v každé domácnosti s malými dětmi
- aby mohly děti rozvíjet svou samostatnost a získat potřebnou sebedůvěru, uspokojily svou zvědavost a ukojily svou touhu pomáhat, a Vám přesto zůstaly ruce volné
- díky své robustní konstrukci je naše učící věž stabilní a bezpečná a díky posunu schůdku a stejného stupínku zároveň s Vašimi dětmi poroste

Piklerův trojúhelník „PIKLERKA“

- montessori domácí skládací přelézačka, díky které bude Vaše dítě přirozeným způsobem rozvíjet svou koordinaci, hrubou motoriku a samostatnost
- díky přirozenému cvičení rovnováhy pak bude také posilovat svůj vnitřní stabilizační systém a tím i správné držení těla



GEOBOARD

- kreativní hračka a didaktická pomůcka, která neomrzí
- principem je sestavování obrázků a geometrických obrazců pomocí různých dlouhých barevných gumiček a dřevěných kolíků buď podle předlohy nebo své vlastní fantazie
- díky geoboardu tak děti rozvíjí nejen svou kreativitu a spolupráci, ale především jemnou motoriku

A mnoho dalšího.....Celý náš sortiment najdete na www.baavi.cz.
Sledovat nás můžete i na Facebooku nebo Instagramu.

dlouhé večery u stromečku, sledovat pohádky, možná i plápolající krb a asi zde i na Štědrý večer povečeříte.

Centrem pozornosti bude stromeček a slavnostní stůl. Strom bychom měli umístit tam, kde je na něj dobře vidět, zároveň však nesmí překážet. Neměl by stát blízko topení, jinak vám rychle opadá. Někdo volí strom až do stropu, jiný upřednostňuje menší vzrůst a postaví ho třeba na stůl, což je jakási ochrana, máte-li pejska. Dokonce se objevují i stromky zavěšené u stropu, hlavně ve venkovských chalupách. Je to efektivní prvek, originální a oceníte ho, pokud chováte kočky.

Jaký strom zvolit?

O to se vedou tvrdé spory. Na jedné straně absolutní zastánci umělých stromů, na druhé pak příznivci živých. Každý má své argumenty. Je na vás, pro jaký se rozhodnete. Živý stromeček vnese do vašeho domova život a kus přírody. Pokud vám vadí padavé jehličky a inklinujete k umělým, i mezi nimi dnes najdete takové kousky, které si s živými téměř nezadají. Výběr je ne skutečně pestrý.

Umělé stromy jsou často na první pohled k nerozeznání od živých. Jehlice vypadají opravdu jako jehlice a můžete si je vybrat nejen jeden univerzální kus, ale rozhodovat se můžete mezi smrkem, jedličkou či borovicí. Absolutní TOP jsou 3D stromky.

Živý strom krásně voní, ale pokud nechcete kvůli několika dnům řezat do živého, když víte, že na Štěpána se výzdoby hodláte zbavit, můžete jít cestou zcela ekologickou, a to koupí stromečku v květináči nebo v kontejneru. I to je trendem dnešní doby, zvláště k němu tíhnou lidé zaměřeni na ekologický způsob života. Seženete malé stromečky i vzrostlé stromy. Dáte jim druhý život. Po svátcích je můžete vysadit na zahradu nebo je ponechat na terase. Dnes se dokonce objevují i půjčovny vánočních stromů v květináči. Je to jednoduché a užitečné řešení. Pouze si vyberete strom, zaplatíte pronájem a o vše ostatní se zvolená firma postará. Přiveze a opět odveze.

Takové stromy ale vyžadují pomalou aklimatizaci, abyste jim nezpůsobili šok. V bytě by měly zůstat maximálně dva týdny a pokud možno byste je měli postavit do chladného místa. Snažte se ubrat na teplotě v pokoji, neměla by přesahovat 22 stupňů. Než ho postaví-

hnaně, aby nepřekáželo. Je potřeba, aby se všichni u stolu cítili komfortně.

KUCHYŇ

Často zapomínáme na kuchyň, v které do poslední chvíle pracujeme a vaříme. Ale je určitě fajn zpříjemnit si pečení



te do obývacího pokoje, nechte ho pár dnů v chladnějších prostorách, třeba v zádveři nebo na verandě. Stejně postupujte i po Vánocích.

Ať už tedy zvolíte strom živý nebo umělý, určitě by alespoň trochu toho živého v pokoji být mělo. Stačí třeba chvojí ve váze, zavěšené jmelí či vánoční hvězda na parapetu okna. Přidejte svíčky, potpouri, misky s ovocem a oříšky a atmosféra bude dokonalá.

Slavnostní tabule

Stromeček je tedy asi hlavní, co vás v první řadě bude zajímat. Ale to důležité a slavnostní se bude odehrávat u stolu, který by měl působit opravdu honosně. Základ může tvořit bílý ubrus, na něj stačí jednoduše položit třeba zlatý, stříbrný či červený běhoun, podle toho v jakém stylu se ponese celá výzdoba. Pěkně vypadá, když na něj rozložíte světelné girlandy. Určitě nesmí chybět svícny a svíčky. Vhodné jsou jak tenčí vysoké svíce, tak drobné čajové svíčky do kalíšků. Na stůl můžete postavit i živé květy, ale v jakékoliv dekoraci zde pamatujte, že nesmí být příliš velká, protože by bránila v konverzaci. Takže hezké zdobení ano, ale ne pře-

cukroví hezkou výzdobou. Je jasné, že toto je praktická místnost, kde byste o větší dekorace brkala, ale pár drobnějších prvků, třeba v podobě textilií, utěrek, chňapek či několika větviček nápaditě naaranžovaných do vázičky či zavěšených na zeď, ozdobených třeba právě napečenými perníčky vás přímo vnese do vánočního tvoření. Když si k tomu pustíte koledy, hned se vám bude chystat slavnostní pohoštění daleko lépe.

LOŽNICE

I ložnice si zaslouží pozornost. Ale tady buďte umírněnější. Vyplatí se držet se spíše minimalismu, abyste nakonec neusínali „ve vetešnictví“. Je hezké zde mít světýlka, ale pozor, aby vás nerušila při spánku. Když už sem nainstalujete světelné řetězy, měly by to být teplé barvy. Vyvarujte se studených a hlavně modrého světla. Co ale určitě můžete, je svíce v okně, svíčky na nočních stolcích či na parapetu, vázička s chvojí, případně doplněná o nějakou tu ozdůbku. Do vánočního můžete obléknout i ložní prádlo, povlečení a usínat ve vánoční noční košilce či pyžamu.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com

lepší péči

klidnější
spánek

veselejší
maminku

být více
spolu

porozumění

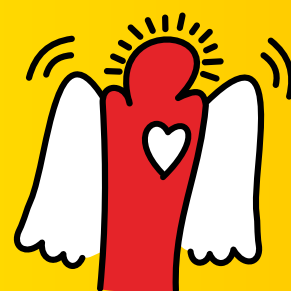


Anežka (8), leukémie

KDYŽ VÁŠ DAR ZNAMENÁ VÍC

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

Staňte se Dobrým andělem na
www.dobryandel.cz



DOBŘÝ ANDĚL

Zvířátko pod stromček

Přemlouvá vás vaše dítě, ať mu koupíte pejska, morče nebo králíčka? Stále jste odolávali, až jste podlehli a plánujete, že se pod stromčkem objeví živý dárek? Iděte na to zodpovědně.



Není snad krásnější pohled než na rozzářené dětské oči u vánočního stromčku. A když jim splníme vytoužené přání, pak je radost vynese téměř do nebes. Často to bývá zvířátko. Než se rozhodnete, že se pod stromečkem objeví košík se štěňátkem či koťátkem, důkladně vše promyslete a dejte na miskou vah všechna pro a proti. Pak se čistým svědomím radujte z nového člena rodiny.

ZDA VŮBEC

Zvíře je závazek. A ne jen na pár měsíců, ale mnohdy na spoustu let. Na to pamatujte vždy. Nejen tehdy, kdy kupujete zvíře dětem, když o něj dlouho škemrají. Ale také v případě, že chcete překvapit přátele, kteří třeba sice milují zvířata, ale stále otálejí s jejich pořízením. Zřejmě vědí proč. Vaše překvapení se může stát velkým zklamáním.

Pořídíte-li tedy chlupáče domů, připravte se na to, že největší odpovědnost bude stále na vás. Před tím tedy dobře zvažte, jakou povahu má vaše dítě? Nepřebíhá od jednoho koníčku k druhému? Nemá právě teď v hledáčku pejska, ale před rokem to byl had? Znáte dobře své dítě? Neomrzí ho to? A je připraveno také na to, že zvířátko jednou zemře?

PŘÍPRAVA

Podle toho, pro jaký druh se rozhodnete, musíte připravit domácnost. Hlavně ji dostatečně zabezpečit. Pes či kočka vám roztrhá, na co přijde, králíček, kterého budete pouštět po bytě, může rozkousat kabely, takový křeček, když vám uteče za skříň, těžko ho chytíte zpět. A papoušek lehce frkně zapomenutým otevřeným oknem. Odtud se váš život diametrálně změní.

Výhodou vánočního dárku je, že jste všichni delší dobu doma. Což je pro zvířátko fajn, že se nebude cítit osaměle a vy se mu můžete naplno věnovat. Jinak by bylo dobré si vzít pár dnů volno a pomoci mu s aklimatizací. Připravte se však na rozkousané věci, počuranou domácnost a na různé nehody, než se mládě vychová a zklidní. Zkrátka musíte být přesvědčeni, že ho chcete také.



ACH TY PENÍZE

Počítejte, že budete počítat. Ano, zvíře něco stojí. Musíte mu zajistit vybavení, pelíšek, hračky, toaletu, terárium, pravidelně budete dokupovat stelivo, krmivo a spoustu dalších věcí. Zkrátka nejsou to jen pořizovací náklady, musíte mu zajistit očkování, v případě psa budete platit pravidelné poplatky měsítně. Statistiky udávají, že Češi v průměru vydají za psa kolem tisícovky měsíčně.

Na co se také musíte připravit a na co řada lidí na začátku zapomíná, jsou nemoci. Zvířátko je živý tvor, a tak ne každý den bude radostný. V průběhu života, hlavně ve vyšším věku, se přidají nemoci, úrazy, bolístky. A ty něco stojí. Ošetření u veterináře vám velmi rychle vyprázdní peněženku. A taková větší operace se může vyšplhat i do desítek tisíc. Připlatíte si také za speciální stravu, diety apod.

NA CO POZOR

Než se pro zvíře vypravíte, důkladně si prověřte chovatele. Prohlédněte si, v jakých podmínkách jeho svěřenci žijí. V žádném případě nekupujte zvíře jen tak nějak on-line či od člověka, který vás nepustí domů. Mohli byste se stát

obětí nějakého překupníka či provozovatele množírny. Zvířátko pak bývá náchylné ke genetickým vadám. Zajímejte se o průkaz původu a vše si dobře prověřte.

KDYŽ ANO, TAK KTERÉ

To záleží na vašich časových i prostorových možnostech. Jiná situace nastane, když žijete na venkově a psa ráno jednoduše vypustíte na zahradu, nebo se tísňíte v malém bytě bez možnosti většího pohybu. Jste připraveni na každodenní brzké vstávání a venčení za každého počasí? Chodíváte domů pozdě večer a nemáte mnoho času, přesto nechcete zůstat sami bez čtyřnohého člena rodiny? To vše ovlivní výběr. Pojďme se na něj podívat

PES

Pes je skvělý parťák do rodiny, je to opravdový kámoš. Lze dobře vychovávat, mnozí zaměstnavatelé už nabízejí i dog friendly kanceláře. Zkrátka pes je již běžnou součástí našich životů. Zároveň je to jeden z největších zvířecích závazků. Dožívá se v průměru patnácti let, to je důležité vzít v úvahu, než se pro něj vypravíte. Jste schopni zajistit, aby se o něj někdo postaral, když



CORD
BLOOD CENTER
Více buněk, více života

Porod miminka – jedinečné rozhodnutí ve výjimečné chvíli

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

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

Proč jsou kmenové buňky z pupečnickové krve tak jedinečné?

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

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



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

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

dnes představují alternativu pro buněčnou terapii a regenerativní medicínu.

Proč Cord Blood Center?

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

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

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

Na bezplatné infolince 800 900 138 se můžete:

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

zrovna nebudete doma, onemocníte nebo odjedete na dovolenou?

Každý rok se opakuje smutný obrázek, kdy se po Vánocích zvířecí útulky plní odloženými psy. Už těch pár dnů stačí na to, aby se někomu omrzelo. Nestaňte se tedy dalším v řadě. Naopak můžete udělat dobrý skutek a pořídit pejska právě z útulku. Zažijete opravdový vděk.

Pokud byste rádi svému dítěti splnili sen, přesto si stále nejste jisti, zda je na to dostatečně vyspělé, můžete mu třeba darovat jakousi poukázku v rámci dobrovolnictví v útulku. Ať si vyzkouší, zda u předmětu svého zájmu vydrží.

KOČKA

Kočka je takový samoroost. Dokáže být miláčkem největším, ale pouze tehdy, když se pro to sama rozhodne. Není tak závislá na lidech jako pes. Když jí zajistíte potravu, záchůdek a čistou vodu, vydrží i víkend sama doma. Bude si s vámi hrát a přijde se pomazlit, výhradně když ona sama bude chtít. Na to můžete narážet u malých dětí, které ji budou nutit k mazlení. Pak se po nich může ošklivě ohnat.

Zatímco psa vychováte, kočku sice trochu můžete formovat, ale s nějakou větší výchovou nepočítejte. Ne nadarmo se traduje vtip: Bydlím u své kočky. Ono to tak trochu opravdu bude. Zakážete kočce lézt do postele? Ale no tak, ona se vás na to nebude ptát.

Určitě investujte do kvalitního škrabadla a odpočívadel na vyvýšeném místě. Kočky milují rozhled a rády šplhají. K tomu je nejlepší velký kočičí strom, jinak vám rozcupuje veškerý nábytek.

Za to všechno se vám však bohatě odmění tím, že se vám stulí do klína a začne příst.

KŘEČEK A SPOL.

Celkem nenáročným zvířátkem je křeček. Jeho krátký věk (dva až tři roky života) může být výhodou i nevýhodou. Dítě si otestuje, zda se opravdu dokáže o zvíře postarat, ale na druhou stranu budete poměrně brzy řešit hrobeček. Ale i to je součást života.

Ke spokojenému životu bude potřebovat klíčku či terárium, podestýlku, krmivo, hračky v podobě prolézaček, záchůdek, pítka a domeček, kam se může ukrýt. Pozor však na mazlení, kdy nemotornému dítěti může utéct. Rád se schovává za skříněmi, kde ho těžko budete hledat.

Takovým větším parťákem je morče. Je dobré pořídit hned dvě, protože samotné se bude trápit. Může vás pak ale zaskočit rychlým rozmnožováním, tak buď poříďte stejné pohlaví nebo zvolte kastraci. Poříďte mu klec či ohrádku s dostatečným prostorem. V létě se mu bude líbit na zahradě, kam klíčku přenesete. Poříďte mu úkryty, domečky, ale i různé prolézačky a tunely, ať se nenudí.

RYBIČKY

Pohled do akvária uklidňuje. Je to relaxace, rybičky nejsou náročné. Ale musíte jednou týdně čistit akvárium a vyměnit vodu. Jsou vhodné pro toho, kdo nemá tolik času na psa nebo kočku, přesto chce do bytu vnést život. I rybičky však potřebují prostor, udává se na jednu ryбку metr čtvereční. Zajistěte jim také dostatek světla, případně umělé osvětlení. Krmivo se podává vícekrát denně po malých dávkách, aby ve vodě neplaval zbytky.

Ježek

Je to docela moderní a stále oblíbenější záležitost. Ježik africký vás dostane. Připavte se však na to, že je to noční tvor, tak vás může budit. Zajistěte mu dostatek tepla, větrané terárium, klacíky, suché větve, kůru, ať se cítí jako v domovině. Obvykle dosahuje váhy kolem půl kila. Dožívá se přibližně sedmi let. Krmí se ovocem, zeleninou a nezapomeňte mu připravit také prolézačky, domeček atd.

MÁTE DOMA ZVÍŘÁTKO A CHCETE HO TAKÉ OBDAROVAT?

Pamlsky

Pejsky potěší sušené maso, konzervičky, kosti, tyčinky, sušenky, dentální tyčinky. Dokonce seženete i psí pivo a můžete jim koupit speciální psí dort. Kočky milují sušené rybky, paštičky či kapsičky, poděkují vám za kočičí mléko nebo různé plněné polštářky, křupky. Pro hlodavce zakoupíte sépiovou kost, ta jim zachutná a ještě dodá vápník.

Hračky

I zvířata si potřebují hrát. Skvěle je zabaví různé hlavolamy plněné jejich oblíbenými dobrotami. Zabaví se a už nikdy nebudou trpět nudou. Investujte však do kvalitních materiálů, aby si neublížili. Psi si jistě oblíbí puller, což je dnes trendy hračka. Skvělé jsou míčky, pletené copy, létací talíř. Kočky milují různé myšky, škádlítka, ale pohrají si i s fontánkou, která jim zajistí pravidelný přísun čerstvé vody.

Oblečky

Pro některé pejsky jsou nutností, pro jiné to mohou být módní trendy. Ať už jsou to pláštěnky, svetříky, bundičky nebo dokonce župánek.

Pelíšek

Pohodlí nade vše. Dopřejte svému mazlíčkovi to nejlepší lenošení. Všelíjaké kukaně, matrace či kopii gauče, dečky. Výběr je tak široký, že nebudete vědět, co dřív koupit. A prodávají se takové laskominy, že je svým mazlíčkům budete ještě závidět.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com



VESELÉ VÁNOCE

vám přeji

LÉKÁRNY ipc



Vše pro zdraví...

www.ipcgroup.cz

INZERCE

Esschert Design domeček pro ježky

Domeček pro ježky nesmí chybět na žádné zahradě. Domeček je skvělým útočištěm v době zimního spánku. Stačí ho vyplnit a přikrýt listím a rázem je o zimní nocležníky postaráno. Ale pssst, ať zimní spáče neprobudíte!



Více informací na www.spokojenypes.cz



Tak trochu bosé obouvání



Barefoot obuv se stává dostupnější pro větší spektrum lidí. Přibývá výrobců, designů i prodejců. Především není barefoot už jen zdravotně vhodnou obuví, ale rovněž stylovou. Ať se na její nákup teprve chystáte, nebo máte barefoot už doma, měli byste vědět, jak vybrat tu správnou botu a jak v ní správně chodit. Teprve potom můžete čerpat maximum benefitů a užívat si upřímnou radost z chůze.



ZAČNĚTE TEĎ...

Pokud přecházíte na barefoot, začněte v celoročním typu boty, tedy během jara nebo podzimu. Sandály a baleríny mají mnohem tenčí podrážku, proto není dobré s nimi začínat... Pokud

přát si na chůzi více času. „Co rozhodně nedoporučuji, je vzít si zpočátku barefoot obuv na chození v obchodním centru, to je náročné i pro zkušené bosochodce. Také pozor na sport, běhání či sportování v barefoot obuvi si může

poručuji nejprve vyšetření fyzioterapeutem nebo podologem a případné navržení individuální stélky,“ říká Mgr. Veronika Morstein Matulová. Také u lidí trpících neuropatií ve větším rozsahu je barefoot obuv nevhodná.



začínáte, dbejte na styl chůze. Tedy především chodte pomaleji, dělejte kratší kroky, našlapujte na celou patu a nevytáčejte palec do strany, špičky by měly směřovat dopředu,“ říká zkušená pedikérka Mgr. Veronika Morstein Matulová.

Styl chození v barefoot obuvi by se neměl nijak výrazně lišit od chození v běžné obuvi. Noha by ale měla dopadat na zem s menším důrazem, protože zatímco běžná obuv nárazy tlumí, barefootová jen minimálně, nebo vůbec. Také je dobré vnímat vše, co se vám tělo snaží říct. Pokud vás začne něco bolet, obraťte se na fyzioterapeuta. Většinou se jedná o špatný stereotyp chůze, který je ale možné pilovat a postupně měnit.

VYRAZTE DO PŘÍRODY

Ideální je začít barefootovou chůzí procvičovat v přírodě, kde je měkký povrch a spousta stimulů, ale nemusíte se bát barefoot poprvé about ani ve městě. Na městském povrchu je jen třeba do-

dovolit bez újmy člověk, který dlouho trénoval bosou chůzi,“ dodává Mgr. Veronika Morstein.

CHŮZE PŘINESE ZÁŽITKY

Pokud se vám podaří poskytnout si dost času a naučíte se v barefootu pohodlně chodit, dostaví se radost. „V barefoot zažíváte zcela jiný pocit při chůzi, a to má samozřejmě vliv i na samotný styl chůze. Po prvních krocích v barefoot obuvi budete stále překvapení novými pocity z nejrůznějších povrchů. Dostaví se radost z chůze, protože je to vlastně masáž nohou. Chůze je obvykle měkkí, zpočátku pomalejší, našlapujete víc na celou patu, ne na její hranu, chůzi více vnímáte a prožíváte,“ říká Mgr. Veronika Morstein Matulová.

PRO KOHO SE BAREFOOT NEHODÍ

Opatrní musí být ti, co mají větší ortopedické problémy či výraznější problémy se zády a klouby. „Těm, co se potýkají se znatelnými problémy, do-

Tito lidé mají znečitlivělá nervová zakončení především na ploskách nohou, a tak nemohou vnímat povrch, po kterém chodí. V barefoot obuvi by mohli zakopávat. Neuropatií velmi často trpí diabetici, kteří by měli dbát na to, aby jejich obuv a stélka snižovala plantární tlak, tedy je vhodnější speciální diabetická obuv.

BAREFOOT KROK PO KROKU

1 První nášlap na patu – zaměřte se na rovnoměrný došlap na celou plochu paty.

Špičky směřují dopředu – v případě, že špičky směřují spíše ven, jedná se pravděpodobně o nevhodně zafixovaný stereotyp chůze, který vede k deformaci nohou tzv. do písmene O. V opačné situaci, když se špičky vtáčejí dovnitř, jedná se o deformaci nohou do písmene X.

2 Chodidlo se odvalí přes špičku – následně noha zemi opouští.

Nallu capáčky

Pro správný vývoj dětských nožek od prvního krůčku!

První dětské krůčky jsou velmi důležitým mezníkem lidského života. Je tedy zásadní od počátku podporovat dětská chodidla, aby se správně a přirozeně vyvíjela. Skvělou pomocí mohou být Nallu Capáčky, které dětskou nožku respektují ve všech ohledech.

Capáčky od Nallu jsou vyrobeny z přírodní usně, což jim dodává potřebnou měkkost a maximální přizpůsobivost dětské nožce. Díky tomu, že si obuv vyrábíme sami v naší dílně na úbočí Bílých Karpat, kde má obuvnictví dlouhou tradici, jsme mohli vyladit každý detail. Botičky jsou tak pohodlné, protiskluzné, skvěle se nazouvají a mají originální design.

Naše Capáčky vynikají tím, že jejich vývoj probíhal na reálných nožičkách dětí, díky čemuž stříhy jednotlivých velikostí, zohledňují měnící se proporce chodidla dítěte.



BOSÉ NOHY A DĚTI

Stejně jako si malé děti potřebují při poznávání světa vše osahat, přijímají podněty i s pomocí chodidel. Proto je důležité už v batolecím věku umožnit dětským nohám kontakt s různě tvarovanými povrchy, ať už naboso, nebo v capáčcích s tenkou podrážkou. Podporuje to správný vývoj jejich nohou i držení celého těla.

Jakmile se dítě začne poprvé samo pohybovat a snaží se napřímit, je pro něj důležité vnímat co nejlépe povrch, na kterém stojí. Ať už jde o koberec, dlaždice, nebo trávu a písek. Fyzioterapeut Martin Kasman proto doporučuje co nejčastější chůzi naboso, která podporuje zdravý vývoj dětského chodidla. „Dítě se nohou snaží o první tlak do podložky. Je velká výhoda, když dítě fungování svých nohou objevuje ještě bez opory jakýchkoli bot,“ říká fyzioterapeut.

Díky chůzi naboso dítě zlepšuje svou stabilitu, protože se učí podvědomě přizpůsobovat pohyb různým povrchům. Přitom zapojuje svaly a vazy v chodidle a také zpevňuje kotník. Děti chodí jistěji, méně padají a zlepšuje se jim celkové držení těla.

Pochopitelně, ne v každém prostředí může dítě bezstarostně běhat bez bot. Každý rodič si jistě uvědomuje, že není dobrý nápad nechat dítě chodit s holýma nohama venku kolem ohně, po rozkvetlé louce bzučící včelami nebo po ostrém štěrku. Ovšem chůze po jehličí, oblázcích nebo písku v přiměřeně teplém počasí je pro dětské nohy obohacujícím zážitkem. Dítě se navíc postupně naučí, jak se vyhnout rizikovým místům.

KDYŽ TO NEJDE BEZ BOT, VYZKOUŠEJTE BAREFOOT

Tam, kde se chodit bez bot nehodí nebo to není bezpečné, mohou být řešením barefoot boty. Jejich tvar nijak neutlačuje dětské chodidlo a flexibilní podrážka zajišťuje kontakt s povrchem. Zároveň poskytují nohám ochranu před poraněním. V barefoot botách se děti učí vnímat lépe pohyb svého těla, našlapovat lehce a na celé chodidlo. Uvědomují si také pohyb zad a rukou při chůzi a kráčejí vzpřímeně.



BAREFOOT

- Barefoot obuv tzv. „bosoboty“, pojem pochází z anglických slov „bare“ a „foot“
- Fenomén reaguje na moderní obuv vyrobenou s nepřírodně tvarovanou špičkou, která potlačuje přirozený tvar lidského chodidla a brání přirozeného pohybu. Barefoot bota by se vždy měla přizpůsobit tvaru chodidla, nikdy naopak.
- Barefoot obuv je navržena tak, aby neomezovala chodidla v jejich přirozeném pohybu a umožnila jim pracovat pro ně nejpřírodněji, jako by byla naboso.
- Barefootová obuv je specifická
 - širokou špičkou a anatomicky přirozeným tvarem,
 - ultratenkou podrážkou pro vnímání povrchu, po němž se pohybujete,
 - nulovou podporou nožní klenby pro přirozenou funkci chodidel,
 - nulovým sklonem podrážky mezi špičkou a patou pro přirozený postoj,
 - maximální ohebností pro pohyb bez omezení.
- Boty podporují přirozenou práci chodidel a správně probíhající propriocepci, tedy zpětnou senzickou vazbu mozku.
- Až 70% informací, které se do mozku dostanou, pochází z nervových zakončení na chodidlech. Ke správné funkci proprioceptorů přispívá ultratenká podrážka barefootových bot, která umožňuje co nejpřímější kontakt chodidel se zemí.
- Podrážka barefoot obuvi se pohybuje v tloušťce od 3 do 6 mm, což je hlavní rozdíl, který ji odlišuje od obuvi minimalistické. Tloušťka podrážky minimalistické je silnější o 4 až 7 mm. Minimalistická obuv také na rozdíl od barefoot disponuje podporou nožní klenby. Podrážka barefoot obuvi je i přes svou tloušťku pouhé 3 mm odolná proti oděru a propíchnutí.

Líné nohy holé neštěstí



Nohy jsou naše pilíře, od fungování chodidla se odvíjí práce zbytku těla.

Nemačkejte nohy v botách, vybírejte obuv přizpůsobenou tvaru chodidla.

S barefooty předcházíte komplikacím a eliminujete naučené zlovyky.



BAREFOOT BOTY PRO DĚTI I DOSPĚLÉ

www.littleshoes.cz

**little
shoes**

Jak si užít v Čechách



Zimní čas bývá časem výletů. Není vedro a máme chuť prozkoumat malebné vesničky i krásná podhůří. Vydejte se s námi objevovat krásy českých zemí – i během prodlouženého víkendu máte šanci toho hodně stihnout a uvidíte, že o zážitky rozhodně nebude nouze.



VÍKEND NA JIŽNÍ MORAVĚ

Z jižní Moravy zná většina z nás nejčastěji malebnou Pálavu, Lednici nebo Mikulov. Až se na jižní Moravu příště vydáte, neopomeňte navštívit ani Znojmo. V tomto městě s bohatou historií, které si dodnes zachovalo svůj renesanční ráz, jste z Prahy za necelé dvě a půl hodiny. Mezi dominanty zde patří už chrám sv. Hippolyta, kostel sv. Mikuláše nebo rotunda sv. Kateřiny. Zajímavý je i Skanzen slovanského osídlení, podzemí s rozsahem téměř 27 km nebo Muzeum motorismu.

Rozhodnete-li se prozkoumat krásy jižní Moravy z trochu jiného úhlu, vyrazte na Baťův kanál. Postaven byl ve 30. letech 20. století, a ačkoliv v minulosti sloužil k přepravě uhlí pro Baťovy závody, dnes je oblíbeným cílem turistů. Krásy tohoto místa můžete obdivovat z pronajaté lodi nebo na kole, jelikož celou oblast lemují cyklostezky. A jste-li spíše typ, který se rád zavře na celý víkend do sklípku, vyrazte do oblasti Pe-

trov-Plže, kde kromě chuti vína můžete obdivovat i lidovou architekturu.

NA ZÁPAD DO LÁZNÍ

Malebné město s šachovnicovým půdorysem i řadou empírových či klasicistních budov, umístěné uprostřed krásných parků a lesoparků. To jsou západočeské Františkovy Lázně, které vznikly teprve roku 1793, a sice z nařízení císaře Františka I. (odtud jejich název). Místní architektura ve vás vyvolá pocit, že jste se vrátili do starých časů. Čekají tu na vás dva nejnámější lázeňské pavilony – Františkům a Luisin pramen –, a až se vám omrzí sladké nicnedělání, vydejte do okolí města. Najdete tu dvě romantické vyhlídkové věže, rozhlednu u rezidence Zámeček, přírodní rezervaci Soos nebo komplex bazénů Aquaforum.

Pouhých 35 km od Františkových lázní, tedy co by kamenem dohodil, se nacházejí další západočeské lázně – město Mariánské Lázně. Od roku 2021 jim pa-

tří čestné místo na seznamu UNESCO, jsou protkány pečlivě upravenými parky a obdivovat zde můžete i místní architekturu. K dominantám města patří Zpívající fontána spolu s Hlavní kolonádou, která je nejdelší kolonádou v ČR, a dále 20metrová rozhledna Hamelika. V Parku Bohemium na vás čeká více než 70 dokonalých miniatur významných stavebních památek z celé České republiky a navštívit můžete i Městské muzeum, jehož součástí je 10hektarový geologický park.

Trojici nejnavštěvovanějších českých lázní uzavírají Karlovy Vary. Přijedte se ponořit do léčivého pramene, který má blahodárné účinky na žaludek, játra a léčení jejich chorob. Procházka po kolonádě vám udělá dobře, stejně jako famózní lázeňské oplatky.

PÁR DNÍ NA PLZEŇSKU

Cestou do Plzně si můžete udělat zastávku na vodním hradě Švihov, který najdete cca 10 km od Klatov a kde na



Dobijte baterky a ulevte svému tělu i mysli léčivou silou přírody

V DNEŠNÍ DOBĚ JE POMĚRNĚ OBVYKLÉ ŽÍT V PERMANENTNÍM SHONU A STRESU. TO SAMOZŘEJMĚ NAŠEMU ZDRAVÍ ZROVNA DVAKRÁT NEPROSPÍVÁ A NENÍ DIVU, ŽE SE ČASTO CÍTÍME UNAVENÍ, LÍNÍ A BEZ ENERGIE. V TU CHVÍLI NÁM TĚLO DÁVÁ VAROVNÝ SIGNÁL, ŽE JE POTŘEBA ZASTAVIT SE, ODPOČINOUT SI A UDĚLAT SI ČAS SÁM NA SEBE.



Skoro ideálním řešením by se zdála návštěva lázní, kterou má mnoho z nás spojenou pouze s léčbou určitých onemocnění. To však ale zdaleka není pravda! Právě takových pár dnů v lázních, kdy jste hýčkaní, poslouží jako skvělá prevence. S tím, že jako bonus si pořádně pročistíte hlavu.

Jasnou volbou by pak měly být lázeňské hotely Ensana, které najdete v různých městech v 5 různých zemích.

Doporučit bychom rozhodně mohli hotel Thermal Hévíz z řady Ensana Premium, který se nachází poblíž termálního jezer Hévíz. Věděli jste, že toto jezero je největším přírodním termálním jezerem v Evropě a disponuje bahnem s unikátními bioaktivními složkami?

Z jezera je pro léčebné procedury používána jak termální voda, tak speciální léčivé bahno. Obojí obsahuje vápník a hořčík a skvěle se hodí na prevenci a léčbu osteoporózy, revmatické potíže, poruchy svalového, trávicího a nervového systému, ale např. i na gynekologické potíže.

Nabídka procedur v těchto lázních je skutečně rozmanitá, najdete zde např. hévízskou kúru, balneoretapii, moderní léčbu pohybových potíží, trakční lázeň pro úlevu od příznaků poškozených obratlů, elektroléčbu, bahenní procedury, pitné kúry i inhalace.

Pro dobrodruhy je pak možné zkombinovat ozdravný pobyt s poznáním okolí. Můžete navštívit starověké památky, rodinný zábavní park Tavírózsa nebo se třeba vypravit na plavbu na kánoích skrz éterický mlžný závoj...

Pokud by se Vám nechtělo do Maďarska, ale lákalo vás navštívit naše slovenské sousedy, i tam naleznete lázeňské hotely Ensana, konkrétně Piešťany a Smrdáky. Přírodním zdroji Piešťan je termální minerální voda, která vyvěrá z hloubky 2 000 metrů pod povrchem, a léčivé sírné bahno procházející speciálním procesem zpracování.

Kdo by chtěl zůstat ještě blíže domovu, určitě můžeme doporučit Mariánské Lázně, které jsou obdařeny minerální vodou ze 40 pramenů. Díky nim a také Mariinu pramenu plynu kyslíčnicku uhličitého a rašelíně ze starobylých lesů jsou lázně ideálním místem k léčbě skutečně širokého spektra potíží.

Další z Ensana hotelů a lázní se nachází kupříkladu v Rumunsku, konkrétně v Sovátě. Možná se to na první pohled zdá daleko, výsledek ale za to rozhodně stojí. Lázně jsou přímo na jezeře, kde najdete slanou vodu, bahno a nad tím vším vůni borovic, příznivě působící při mnoha onemocněních, zvláště účinně však léčí ženské obtíže.

Celkově se dá s čistým svědomím říct, že návštěva jakýchkoli lázní je vždy prospěšná. Každý máme nějaké problémy, ať už malé či velké, a komu z nás by se nehodilo pár dnů, kdy se můžeme soustředit jen a pouze na sebe?



vás čekají dvě prohlídkové trasy – Hrad a Kuchyně. V Červeném Poříčí pak můžete navštívit tentokrát zámek, postavený ve stylu saské renesance, a při průjezdu obcí Přeštice se vydat do chrámu Nanebevzetí Panny Marie. Jedná se o jednu z nejlépe dochovaných památek venkovského baroka.

Nejvíce zážitků na vás ale česká v krajském městě Plzeň. Velkou část památek najdete hned na náměstí Republiky – katedrálu sv. Bartoloměje s plzeňským andělíčkem, které údajně plní přání, Muzeum církevního umění nebo Galerii Jiřího Trnky. V Kopeckého sadech pod náměstím najdete Západočeské muzeum s rozsáhlou knihovnou a vydat se můžete také do nedaleké Velké synagogy. A protože k městu neoddelitelně patří pivo, neměli byste určitě vynechat ani návštěvu Pivovarského muzea a Plzeňského Prazdroje.

DO PŘÍRODY NA JIHU

Na Šumavě je krásně. A její větší část, jejímž nevyšším bodem je s 1 378 m n. m. Plechý, leží právě v Jihočeském kraji. Nicméně to, že Šumava nejsou jen kopce, můžete na vlastní kůži poznat u Lipenské přehrady na Vltavě. Je rájem milovníku vodních sportů i in-line bruslařů a určitě už jste někdy slyšeli také o místní stezce korunami stromů. Poblíž Černé v Pošumaví, oblíbené rekreační obce, se můžete projít po naučné stezce věnované těžbě grafitu nebo se podívat do uměle vyhloubené jeskyně v Muckovských vápencových lomech.

Přívozem z Dolní Vltavice se snadno dostanete na klidnější jižní břeh Lipna, odkud můžete podniknout cyklový-

let do osady Svatý Tomáš a ke zřícenině Vítkův Hrádek, kde na vás čeká dechberoucí výhled na celou Šumavu. Při hranici národního parku se pak nachází městečko Volary, vzniklé v době kolonizace Šumavy ve 13. a 14. století. Za svůj rozkvět vděčilo hlavně provozu prachatické větve Zlaté stezky a dodnes zde můžete obdivovat roubené domy vystavěné v alpském stylu. Přímo městech prochází cykloturistická Šumavská magistrála a v okolí tu na vás čekají hned tři naučné stezky.

Jihočeské sladkovodní moře v podobě Lipenské přehrady není jen letní ráj pro vodáky, jachtaře a rybáře, vydat se sem můžete kdykoliv.

Okolí vodní nádrže Lipno nabízí řadu aktivit a zajímavostí. Je tu Stezka korunami stromů s tobogánem, velká výstava Lega, hravé Království lesa, aquapark v Lipně nad Vltavou nebo aquapark a expozice Svět pod hladinou s akvárii a sladkovodními i exotickými rybami ve Frymburku. K delším výletům láká Šumava a hory Plechý a Třístoličník, i Stožec se Soví stezkou a kaplí Panny Marie. Fantastické výhledy na Lipensko a s trochou štěstí i na Alpy se otvírají ze zříceniny Vítkův Hrádek. Milovníky památek a historie potěší klášter Vyšší Brod, hrad Rožmberk a Schwarzenberský plavební kanál s Medvědí stezkou a Plešným jezerem.

ODPOČINEK V JESENÍKÁCH

Ať už milujete turistiku, nebo dáváte přednost léčebným lázeňským procedurám, v Jeseníkách si přijdete na své. Město Jeseník má, pravda, poněkud temnou historii spojenou s čarodějnickými procesy, jimž je věnována výstava

v gotické vodní tvrzi. Zdejší mikroklima je ale velmi příznivé pro léčení dýchacích cest a potíží krevního oběhu i nervové soustavy. Najdete zde desítky pramenů a v areálu Priessnitzových lázní můžete zavítat i do unikátního balneoparku, kterým protéká léčivý pramen, koncipovaný jako stezka „vodní zahrada“. Vyzkoušet tu můžete koupel nohou s akupresurou, Priessnitzovu lavičku nebo přírodní sprchu se studenou pramenitou vodou.

Město Jeseník je rovněž vstupenkou do pohoří Jeseníky. Lze se odtud vydat do Rejvízu – nejvýše položené vsi ve Slezsku –, pokračovat přes Zlaté Hory ke Zlatokopeckému skanzenu a výpravu zakončit ve Vrbně pod Pradědem. Jestli vás druhý den nebudou bolet nohy, je ideální čas pro výšlap na Praděd, z jehož vrcholu je to nějakých 10 km do lázeňského města Karlova studánka v údolí Bílé Opravy. To je moderní, a přitom starobylé, obklopené panenskou přírodou a může se pyšnit nejčistším vzduchem ve střední Evropě. Prohlédnout si tu můžete umělý vodopád, navštívit geologickou expozici hornin nebo se vykoupat v bazénu s teplou slanou vodou.

CO ŘÍKÁTE NA KRUŠNÉ HORY?

Málokterá oblast Česka je tak romantická a tajemná jako Krušné hory (dříve nazývané Rudohoří). Vonící lesy lákají k procházkám a výletům pěšky i na kole. Pohraniční pohoří je lemováno turistickými stezkami a cyklotrasami, nespočtu turistických tras však dominuje 242 km dlouhá Krušnohorská magistrála, spojující Cheb až s dalekým Sněžníkem. Mezi nejznámější střediska zimních rekreací patří Klínovec, Boží Dar, Jáchymov, Kovářská, Kraslice, Pernink, Abertamy, Cínovec a mnoho dalších.

Intenzivní sopečná činnost v minulosti přinesla Krušným horám bohatý výskyt kovových rud a léčivých pramenů, které daly vzniknout lázeňským střediskům v Jáchymově, Klášterci nad Ohří či Teplicích. Odedávna se zde těžily rudy obsahující měď, cín, stříbro, olovo, a železo. Později se k nim přidaly ještě kobalt, nikl, wolfram, a ve 20. st. také uran. Pozůstatky těžby naleznete v ho-



Myslíte, že není možné darovat štěstí?

S Metodou RUŠ to možné je.

DARUJTE ŠŤASTNÝ ŽIVOT



Metoda RUŠ je česká metoda, kterou v roce 2005 uvedl její autor Karel Nejedlý a základní myšlenky a neobyčejně funkční návody shrnul v knize Metoda RUŠ aneb Já to mám jinak.

On sám o ní říká: „Čeho si na Metodě RUŠ nejvíc vážím? Že dělá člověka svobodného. Není pak závislý na nikom a na ničem. Je to klíč k takovému životu, po jakém každý toužíme. RUŠka vede také k tomu, že je člověk spokojenější, šťastnější, i zdravější. A plní si své sny.“

S čím vším nám může pomoci?

Pomocí této metody se zcela zbavíte řady svých problémů, potíží a omezení během relativně velmi krátké doby, a to s trvalým efektem. Na stresové situace reagujete klidněji a životní výzvy zvládáte s nadhledem.

Jaké mají lidé výsledky s Metodou RUŠ?

Tady to lépe než moje slova, vystihnou výpovědi účastníků našich kurzů. Marcela, advokátka a terapeutka, říká: „Vyzkoušela jsem různé metody a skrze vlastní zkušenost jsem zjistila, že žádná nebyla tak účinná.

U Metody RUŠ byl efekt okamžitý. Je jednoduchá, jasná a logická. Nezůstává však jen v rovině rozumu, učí lásce, pochopení, odpuštění, vděčnosti. Jde ke kořeni problému. Mám ráda to, co funguje.“

Mohou RUŠ používat i děti?

Rozhodně ano. Pořádáme i kurzy pro děti a jejich rodiče, kde se děti hrou, jemnou formou naučí metodu používat na svoje aktuální trápení a bolístky. Většina se to naučí velmi rychle, za hodinku a půl mají vyřešené vše, a umí techniku používat i do budoucna.

Ovšem je třeba zdůraznit, že když má dítě nějaký problém, a zvláště to platí pro ty nejmenší, je důležité, aby s prací na sobě začali nejprve rodiče.

Obvykle nám totiž naše děti jen „předvádějí“, co jsme my sami ještě v sobě nezvládli, co bychom měli změnit.

Kde vaše kurzy probíhají?

Pořádáme je v hotelu Chytrov, který leží na břehu stejnojmenného rybníka obklopen krásnou přírodou poblíž města Telč. Je to místo, kde čas plyne jinak – potichu, klidně, pozvolna. Čeká tu na vás i výtečné vegetariánské jídlo, relaxační hudba, útulné pokoje. Můžete si užít také křišťálovou terapii, při které si dokonale odpočinete a uvolníte se. Je to báječné místo i pro offline dovolenou.

RUŠka na Chytrově, to je ideální propojení intenzivní práce na sobě a odpočinku na místě s krásnou duší. „To byla moje nejkrásnější dovolená“, slýcháme často na konci kurzu.

Je vhodné dát RUŠ jako dárek?

Dokonce velmi vhodné. Můžete ji věnovat někomu, ale i sobě. Pokud totiž darujete možnost se ji naučit, ať už pomocí mojí knihy anebo formou poukazu na kurz, dáváte tím možnost změnit život k lepšímu, dáváte doslova šťastný život.

Je to ten nejkrásnější dárek, který můžete darovat v této uspěchané a stresující době sobě nebo svým blízkým.



NETRAP SE. VYŘEŠ TO.

www.metodarus.cz

rách dodnes – navštívit můžete například Vlčí a ledové jámy, štolu sv. Martin v Krupce, štolu Lehnschafter v Mikulově či okolí dolu Svornost v Jáchymově.

Nejkrásnější je však v Krušných horách příroda. Při návštěvě Krušných hor by žádný milovník pěší turistiky neměl vynechat Božidarské rašeliniště, přírodní park Přebuz, Novodomské rašeliniště či daleké výhledy z mnoha rozhleden. Těmi nejkrásnějšími pohledy na Krušné hory vás potěší rozhledna Komáří Vížka, rozhledna na Blatenském vrchu, Plešivec, Pajndl na Tisovském vrchu či Bleiberg u Bublavy. Krásný rozhled je také z rozhledny na Klínovci.

Nesmíme zapomenout ani na rozsáhlou síť cyklotras – užít si jízdu na kole po obou stranách Krušných hor můžete díky projektu Cíl3 „Cykloregion Krušné hory“, který dal vzniknout propojení souběžně vedoucích magistrál: Krušnohorské na české straně a dálkové trasy Sächsische Mittelgebirge na německé.

VÍKEND NA KRÁLOVÉHRADECKU

Pokud už Hradec Králové znáte, zavítejte tentokrát od Rychnova nad Kněžnou. Dominantou tohoto města v podhůří Orlických hor je barokní zámek, za jehož zrodem stál Jan Blažej Santini. Za pomoci informačních cedulí se tu můžete vydat po stopách kluků ze seriálu Bylo nás pět a za návštěvu stojí i muzeum hraček na Starém náměstí. Z Rychnova je to už jen kousek do Dobrušky, vesnici spjaté s Jiráskovým F. L. Věkem. Můžete tu navštívit dům českého obroditele F. V. Heka a poté zamířit do

Opočna, kde na vás čeká krásný renesanční zámek s přilehlými zahradami.

Jestliže vám chození po městě nic neříká, a trávíte volný čas raději v přírodě, nechte se zlákat krásami Orlických hor. Vyrazte nejprve do Deštné a odtud dále po turistických trasách, které vás dovedou na Velkou Deštnou, Šerlich nebo do Luisina údolí. Turistickými zajímavostmi Orlických hor je i vojenské opevnění vybudované na obranu proti fašistům (např. Bouda či Dobrošov) a v podhůří Orlických hor nechybí ani mnoho zámků na řece Orlici, přírodně označovaných jako Česká Loira – např. Častolovice, Kostelec nad Orlicí, Doudleby nebo Potštejn.

PŘÍRODNÍ KRÁSY LIBERECKA

Na břehu Máchova jezera leží a nádherné přírodní scenérie dokresluje obec Doksy. V městské knihovně tu můžete navštívit muzeum komiksových hrdinů ze Čtyřlístku a poté se vydat na stezku kolem rybníku Blaťák, na hrad Bezděz nebo k Jarmilině skále na Starých splavech. V Máchově kraji stojí za návštěvu také Skalní stezka reliéfu nacházející se u obce Brniště, dlouhá cca 1,5 km. Po cestě si můžete udělat malou odbočku k Bylinkové zahradě nebo k amfiteátru Zátíší.

Zláká-li vás ale spíše Český ráj, vyrazte do krásného okolí řeky Kamenice nebo na vrch Zebín, kam se můžete vydat pěšky z centra Jičína. Toto město zažilo největší rozkvět za vlády Albrechta z Vladštejna, který z něj udělal centrum svého panství, a až do dnešních dob si

zachovalo svůj historický ráz. Náměstí z historického centru je lemováno podloubím, už z dálky vás přivítá Valdická brána a za zhlédnutí stojí i dva jičínské kostely spolu se synagogou, Regionálním muzeem či Valdštejnovou mincovnou, kde si můžete vyrazit svou vlastní minci.

NA SKOK NA KROMĚŘÍŽSKU

Kde jinde začít návštěvu této oblasti než právě v samotné Kroměříži. Můžete zde navštívit Arcibiskupský zámek, k němuž patří i obrazárna, ve které na vás, mimo jiného, čekají díla od slavnutného Tiziana. Součástí zámeckého komplexu jsou i dvě zahrady – Květná a Podzámecká –, jež jsou spolu se zámkem zapsány na seznamu UNESCO. Přímo od zámku je to pak jen čtyři minuty chůze na Velké náměstí, kde se nachází dvoupatrové zrcadlové bludiště, a nedaleko stojí i Film legends muzeum, které ukrývá sbírku 450 soch, bust a figurek filmových hrdinů.

Až se vám zachce na chvíli opustit město, vychutnejte si výhled ze Svatého Hostýnu, kopce v Hostýnských vrších, na kterém se nachází významné poutní místo. Komplex zahrnuje baziliku Nanebevzetí Panny Marie a také křížovou cestu s mozaikami Dušana Jurkoviče. Nedotčená příroda plná studánek, památek a dalších zajímavostí na vás čeká i v Chřibech. Jejich dominantou je hrad Buchlov, ale za návštěvu určitě stojí i Cimburk či Brdo, nejvyšší vrchol Chřibů s rozhlednou.

Text: Zuzana Holmanová,
foto: Shutterstock.com



Ušetřete za sledování televize



Od **99 Kč** měsíčně

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

LEPŠÍ.TV

NEODOLATELNĚ HEBKÉ POVLEČENÍ

BAVLNĚNÝ PREMIUM-SATÉN

Je nám ctí Vás už déle než dvacet let rozmazlovat povlečením v prémiové kvalitě. Specializujeme se na výrobu povlečení z bavlněného saténu, který je utkaný z nejjemnější egyptské bavlny. V naší saténové kolekci najdete povlečení potisknutá krásnými vzory a také elegantní jednobarevné povlečení. To vše ve standardních, prodloužených a francouzských rozměrech.

www.glamonde.cz



AVIRIL OLEJÍČEK

díky obsahu vitamínu E a D (panthenol) šetrně pečuje o dětskou pokožku a vytváří ochranný film, který napomáhá před zarudnutím, proleženinami nebo také povětrnostními vlivy.

Alpa.cz



lovi



Dudlíky Baby Shower

Hledáte vhodný dudlíky pro novorozenátko nebo předčasně narozené miminko? Dudlíky LOVI byly vytvořeny ve spolupráci s neurologopedy, aby byl zajištěn přirozený a zdravý vývoj nejen zoubků, ale i zubního patra a dásní dětí už od narození. Vyzkoušejte novou kolekci mini dudlíků BABY SHOWER, které jsou díky menšímu štítku velmi lehké, a tudíž ideální pro ty nejmenší. Dynamická gumička je vytvořena z kvalitního silikonu, přizpůsobuje se rytmu sání miminka a nenarušuje sací reflex. Štítek dudlíku je vykrojený, což je nezbytné pro volné dýchání děťátka, a navíc jsou ve štítku otvory, aby se předcházelo podráždění citlivé dětské pokožky. Dudlíky BABY SHOWER jsou vhodné pro děti do 2 měsíců a mají příjemně jemný design.

[f](https://www.facebook.com/lovibaby) [i](https://www.instagram.com/lovibaby) [y](https://www.youtube.com/lovibaby) [lovibaby.com](https://www.lovibaby.com)

ZÁBAVA S VODOU V BABY BORN SPRCHOVÉM KOUTĚ

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



www.baby-born.cz

Znáte něco sladšího, než je spánek? Dostatek odpočinku přímo ovlivňuje zdraví, krásu i pocit osobní pohody.

Na kvalitu spánku má vliv i to, na čem spíme a v čem spíme. Dopřejte si pro sebe to nejlepší!

Kolekci luxusního povlečení Asombroso Feel Home, Mi Casa collection, která nadchne každého milovníka krásy a elegantního bytového designu.

Vybírejte z pohodlí domova na webu www.asombroso.cz.



vileda

Vileda INFINITY Flex sušák

Roztahovací sušák s maximální sušicí plochou 30 m

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

Více informací na www.vileda.cz



NÁDECH, VÝDECH

Inhalátor Omron U-615

Trápí Vás rýma, kašel, nachlazení, nebo alergie a astma? Ultrazvukový inhalátor Omron Celimed U-615 pomůže nejen při respiračních onemocněních, ale i u běžného nachlazení. Otužování sliznice a plicních sklípků díky inhalaci zvyšuje obranyschopnost a můžete ho tak využít jako prevenci v boji proti nemocem.

Nový inhalátor Omron U-615 si ve vaší domácnosti zamiluje každý. Balení obsahuje nejen inhalační masky pro děti i dospělé, ale také dva revoluční dvou-ventilové náustky, které minimalizují riziko ztrátivosti medikačního roztoku (například Vincentky) a zajišťují, že se léčebný účinek pouze tam, kde ho potřebujeme. Inhalátor má tichý provoz a velmi snadně se používá, čistí, i desinfikuje.

Inhalátor Omron U615 koupíte v lékárnách nebo v prodejnách zdravotnických potřeb za doporučenou cenu 1 660 Kč.

Více informací najdete na www.inhalator.cz



RYCHLÉ ŠÍPY JAROSLAVA FOGLEARA A MARKO ČERMÁKA



Doplněno příběhy nakreslenými Bohumírem Čermákem a Václavem Junkem

Nové vydání původních komiksových příběhů Rychlých šípů Jaroslava Foglara od kreslíře Marko Čermáka a 13 zbrusu nových příběhů namalovaných Jiřím Grusem! V druhém svazku Rychlých šípů najde čtenář zrestaurované příběhy kreslené Markem Čermákem, Bohumírem Čermákem a Václavem Junkem. Opravdovou novinkou jsou pak příběhy podle původních, dosud nezrealizovaných scénářů Jaroslava Foglara nakreslené Jiřím Grusem. Knihu doprovází dvě statě Martina Foreta věnující se osobnosti Marko Čermáka a fenoménu Rychlých šípů.



RYCHLÉ ŠÍPY - SEŠIT 1

Sešitové vydání Rychlých šípů otevírá celý nový svět příběhů Jaroslava Foglara!

V každém díle najdete původní komiksový seriál a zároveň zbrusu nové komiksy ze světa Jaroslava Foglara od současných tvůrců. Komiksy doplňují texty o foglarovkách, hry a soutěže.



RYCHLÉ ŠÍPY - SEŠIT 2

Sešitové vydání Rychlých šípů otevírá celý nový svět příběhů Jaroslava Foglara!

V každém díle najdete původní komiksový seriál a zároveň zbrusu nové komiksy ze světa Jaroslava Foglara od současných tvůrců. Komiksy doplňují texty o foglarovkách, hry a soutěže, tentokrát o románu Hoší od Bobří řeky.



LISTY Z MEXIKA - OSOBITÉ POSTŘEHY ČEŠKY O MEXICKÝCH ODLIŠNOSTECH

Když jsem se před patnácti lety přistěhovala do Mexika, netušila jsem, do jak pestré a prazvláštní země mě osud zavál. S manželem, Mexičanem, se nám narodila dcera a já se dennodenně snažím v té krásné zemi plné podivných kulturních rozdílů, chaosu i bezstarostnosti plavat a narážím přitom na srdečnost i nepochopení v té nejryzejší podobě.



TETRALOGIE STMÍVÁNÍ - KOMPLET

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



AVATAR A JEHO SVĚT - OBRAZOVÁ ENCYKLOPEDIJE
Encyklopedie plná zajímavostí o jednom z nejslavnějších sci-fi filmů

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



DENÍK MALÉHO POSEROUTKY 17 - WÍBUCH PLÝNY
Greg se vydává za slávou – a bude to nářez!

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



ÚLET

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

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

PEČENÍ JENDA BÁSEŇ



Osladte si život s dobrotami nejoblíbenějšího účastníka show Peče celá země

Jenda je pohodový sympaták a přesně taková je i jeho kuchařka – srozumitelná a sympatická. Jeho recepty spojují klasické dezerty s moderními ingrediencemi ocení jak ostřílení kuchaři, tak pečící nováčci. A nejlepší je, že všechny potřebné ingredience seženete ve svém obchodě. Můžete se tak těšit třeba na větrník, bramborový makovec, porciunkulové koláče ale i na hruškové creme brulée. S Jendou zkrátka dodáte svému pečení jiskru i lehkost!

MOJE SVÁTEČNÍ PEČENÍ



Josef Maršálek
Stylové recepty, nádherné fotografie, nečekané chutě. Peče s populárním českým cukrářem!

Přemýšlíte, jak dodat svátečnímu pečení jiskru? Zkuste tentokrát rozvonět svou kuchyni trochu jinak! V šedesáti unikátních receptech inspirovaných dětstvím, zážitky z cest i aktuálními světovými trendy vám ukážu, jak z klasického cukroví udělat něco výjimečného. Podělím se s vámi také o své tajné tipy, takže společně zvládneme cukrařinu špičkové úrovně přímo u vás doma. Pojďme se do toho pustit – sladce, s láskou a společně!

NEDOKONČENÝ RUKOPIS



Temný thriller, který si s vámi pohraje jako kočka s myší

Nedaleko Grenoblu zemře během pronásledování mladý muž. V kufru jeho auta je nalezeno tělo ženy s usekanýma rukama a bez očí. Vyšetřování však dokáže, že mladík auto pouze ukradl. O stovky kilometrů jinde se Léane Morganové, úspěšné autorce thrillerů, rozpadají poslední životní jistoty. Uprostřed chaosu vyvstává jediná otázka: Není lepší proměnit zničený život v nedokončený rukopis a začít jiný? Paralelní román thrilleru Černá smrt nabízí odpověď, ze které mrazí.

VŠE SVÁTEČNÍ



Tradiční české cukroví v neodolatelném moderním provedení

Sladkosti Ivety Fabešové patří mezi nejzářivější hvězdy na českém cukrářském nebi. A když se tato skvělá cukrářka nechá inspirovat tradičními recepty od Marie Sandtnerové, vzniknou přímo pohádkové výtvořky. Čekají na vás desítky ověřených receptů na oblíbené české sváteční cukroví – a všechny v lákavém moderním podání. Oslavte Vánoce ve velkém stylu, doplňte svou sbírku rodinných receptů o další sladké poklady a inspiřte se praktickými profi tipy!

Žije se mi pohádkově

Barboru Seidlovou si spojujeme hlavně s legendární princeznou Zubejdou. Po čtvrtstoletí se oblíbená herečka k pohádkám vrátila. Ve svém divadle Malé(h)ry se věnuje i tvorbě pro děti. Za pohádkové knihy dokonce se svými kolegyněmi získaly ocenění.



Jaké bývají vaše Vánoce?

Zábavné, dobrodružné a pokaždé jiné. Vánoce jsou pro mne důvod vyrazit někam do cizí země a bavit se tím, že si je prožívám s novými zvyky, dobrotami a dárečky, které si většinou na Štědrý den kupujeme v místních suvenýrech. Je to hodně osvobozující. Nemusím běhat několik týdnů před svátky po obchodech a shánět dárky. Advent si tak užiju s přáteli, v přírodě nebo na procházkách krásně vyzdobenými městy. U nás v Brně bývá nádherná předvánoční atmosféra, a tak se setkáváme třeba na vánočních trzích na svařáku.

Takže se u vás mísí tradice s netradičním přístupem pojetí Vánoc. Vnímám to dobře, že jste taková svobodomyšlná duše?

Říká se, že o Vánocích bychom si měli plnit svá přání, a tak záleží na každém z nás, co mu udělá radost. Někdo miluje rodinná setkávání, kapra a cukroví, jiný klid a čtení knih na pohovce, dalšímu se nic slavit nechce.

Já ráda cestuju, objevuju a toulám se v přírodě. Někdy si na Štědrý den sedneme do kavárny a pozorujeme moře. Žádný shon. Nebo si uděláme improvizovaný stromeček z vyplavených větví či palmového listí a k večeri si pochutnáme na specialitách, které si většinou nakoupíme na místním tržišti. Prostě pokaždé trochu jinak.

A jak jste prožívala Vánoce, když jste byla malá?

Jako každé dítě jsem je prožívala s velkou dávkou romantiky. Chodili jsme s tátou na jmelí a potom ho roznášeli po domech našich přátel. Pocházím z malého města, z Mikulova a tam jsme se prakticky všichni znali, tak nám to roznášení zabralo hezkou chvíli! Vzpomínám si na zlaté prásátko, které máma tajně vytvářela pomocí malého zrcátka pod stolem, no a potom cukroví a večere a vůně jehličí a radost z dárků.

Přenesla jste si do dospělosti nějaké tradice?

Třeba to chození na jmelí. I když jsem často někde u moře nebo oceánu, alespoň posbírám palmové listy, nebo větvičky z cizokrajných keřů, které tam divoce rostou... Ale jinak jsem si vytvořila takové svoje soukromé nové tradice "na míru".

Co u vás tedy nesmí chybět?

Klid a žádné nucení do něčeho, co by "mělo být".

To je hezké. Málokdo to ale v dnešní době dokáže, že? Nicméně bez čeho se většina z nás o Vánocích neobejde a jistě mi dáte za pravdu, že to by prostě asi mělo být, jsou pohádky. Vy jste tu první, Lotrando a Zubejda, natočila před 25 lety, před čtvrtstoletím. Jaké to je, když si to uvědomíte? Ohlížíte se zpátky?

Nejsem typ, který se moc ohlíží zpátky. Bylo mi patnáct a moc jsem si natáčení užila! Tu pohádku miluji dodnes a nejen proto, že jsem v ní hrála! Být nadosmrti Zubejdou je asi



mým údělem! Ale zase to není tak špatné prožít život jako princezna, ne?! I když mi už dnes kdejaký chlupík ve středním věku sděluje, že "na mě vyrostl!"

Co takový „kompliment“ s vámi udělá?

Zaraduji se, že jsem měla nějaký podíl na tom, že je z něho takový velký, šikovný kluk.

Jaký vůbec máte vztah k pohádkám?

Miluji je. Je v nich ukryta všechna moudrost. Dějí se v nich zázraky, na které jsme my dospělí už zapoměli věřit a přitom v každém z nás je kus toho malého dítěte, které touží po lásce, zázracích a šťastných koncích. V našem divadle MALÉhRY, které tvořím společně s Danielou a Nikolou Zbytovskými, máme na repertoáru i pohádky. Je neuvěřitelné, kolik dospělých na ně s dětmi chodí a jak je prožívají! Jednou se z hlediště, když se maminka hodně nahlas smála, ozvalo: „Mami, nepřeháňš to.“ Na posledním představení pohádky "Sněhová královna" za mnou přišel jeden manželský pár se slovy: „Moc jsme si to užili! Příště vezme-me i děti.“ Vydaly jsme s kolegyněmi tři pohádkové knížky, jezdíme s literárním salónekem pro děti a čteme z nich pohádky. Takže pohádky jsou součástí mého života a dalo by se říci, že díky nim se mi vlastně žije pohádkově!

Vaše pohádkové knihy se dokonce dočkaly velkého úspěchu. Ta poslední "Pejskové" byla zařazena do katalogu SČKN nejlepších knihy dětem. Co pro vás ocenění znamenají?

Asi jsem tak trošku mimo "pravidla hry". Samozřejmě mě úspěch našich knih těší. O to víc, že celé to vydávání knih přišlo úplně neplánovaně. Daniela, která pohádky píše a je autorkou všech našich textů, scénářů i scénických čtení, je nikdy vydávat neplánovala. Mě to ale nedalo a řekla jsem si, že je přeci nemůžeme nechat jen tak ležet v šuplíku. Do první knihy "Jak na příšery" jsme se vrhly samotné. U dalších jsme se spojily



s nakladatelstvím POP- PAP, které vydává knihy, jež mají něco navíc. Ale i tak se podílíme na všem, od výběru ilustrátora a grafika až po výběr papíru... společně vymýšlíme, jak bude kniha vypadat... přesně řečeno, všem do toho nehorázně kecáme. Záleží nám na každém detailu.

Dokonce součástí knihy "pohádky a MALÉhRY" je i malé kartonové divadlo s vystřihovacími postavkami z jednotlivých pohádek...

Ano, to byl sen Daniely. Malé kartonové divadlo s loutkami, se kterými si každý může zahrát vlastní divadelní představení. Rodiče nám teď posílají videa, jak s dětmi vystřihují loutky a hrají divadlo. Hraje si celá rodina! Maminka, táta, děti, někdy i babička a děda! Je to dojemné a my si v těch chvílích říkáme, že to všechno mělo smysl! Vážíme si i ocenění odbor-

ných porot, je to další možnost, jak se kniha dostane dál, blíží k dětem... třeba do spousty knihoven! Soutěžení ale moc ráda nemám. Připadá mi jako určitá forma manipulace. Zrovna o soupeření a soutěžení máme jednu pohádku. Je o skřítcích, kteří se náramně bavili až do chvíle, kdy jim malý kluk ukázal zlatou medaili a naučil je soutěžit. Jeden vyhraje a ostatní jsou smutní. Nedává mi to smysl. Dává mi smysl spolupráce, ne boj o to, kdo je lepší. Jsem přesvědčena, že každý je v něčem ten nejlepší, neopakovatelný a jedinečný a dokonale zapadá jako "puzzle" do celku zvaného lidstvo, tak proč jednoho vyvyšovat na úkor druhého!

Co vás právě na tvorbě pro děti tolik láká?

Nezatížený pohled na svět. Než děti přijmou pravidla hry tohoto světa, dá se od nich hodně naučit! Takže mě ti



malí inspirují často víc než ledajaký dospělý, co se domnívá, že je vzdělaný a moudrý. A hrát na jevišti pohádky, to je vážně radost! Vzhledem k tomu, že nejsme dětské divadlo, nehrajeme dopolední představení pro školy, ale většinou nedělní pohádky pro rodiče s dětmi. Hraní pro děti se nám tudíž nestalo rutinou, a tak je to opravdu krásné zpestření a obohacení naší tvorby.

Kde čerpáte inspiraci?

Ze života kolem nás. Z toho, co prožíváme, co prožívají naši kamarádi a známí, z toho, co nás těší nebo dopálí! Naše inscenace a scénické pořady jsou ryze autorské a vycházejí ze skutečných příběhů. Občas se někdo z našich známých pozná a se smíchem prohodí, že už si před námi nebude "pouštět pusy na špacír".

Přítom sama jste se rozhodla, že rodinu zakládat nebudete. Netajíte se tím, že máte zvláštní přístup k rodinnému životu.

Neřekla bych, že jsem se k něčemu rozhodla. Spíš bych řekla, že se kaž-

dým okamžikem rozhoduji. Jdu životem svým tempem, krok za krokem, žiju tím, čemu věřím a ptám se sebe samé, co mi skutečně dělá radost. Pokud mám radost já, mohu ji rozdávat ostatním. Pokud jsem šťastná já, mohu činit šťastné své okolí. A tuhle šanci máme všichni. Každá chvíle je novým začátkem a my rozhodujeme o tom, kam upřeme svoji pozornost a co si budeme v životě vytvářet. Domnívám se, že neexistuje univerzální recept na štěstí. Pro některou ženu je obrovským štěstím přivádět na svět a vychovávat děti a jiná se bojí přiznat, že je nechce. Setkávám se i s ženami, které raději svému okolí tvrdí, že děti mít nemohou, aby měly pokoj od neustálého tlaku a kritiky. Já to vidím tak, že každá z nás má právo rozhodnout se, zda-li chce a nebo nechce být matkou a naopak nikdo nemá právo nám do toho mluvit. Představy druhých o našem štěstí ponechejme jim samotným a o našem životě si rozhodujeme my.

Cítíte nějaké tlaky z okolí, kdy

lidé stále řeší, zda máme či nemáme děti?

Pousmála jsem se nad dopisem, který mi napsala jedna rozhořčená maminka. Domnívala se, že nemohu být šťastná, když nemám děti a že jsem dokonce lhářka, když prohlašuji, že šťastná jsem. Věděla o mém štěstí a mých vnitřních pocitech víc než já. Tedy alespoň o tom byla přesvědčená.

V dopise bylo tolik nenávistných slov, že jsem začala přemýšlet o tom, jaké vnitřní neštěstí přinutilo tuhle ženu usednout ke stolu a ztratit spoustu času tímto srdcervoucím negativním monologem.

Sama vnímám, že štěstí přichází zevnitř, ne zvenku. Nestavím se na žádnou stranu. Zním spoustu šťastných matek, úžasných dětí a skvělých rodin, ale taky vidím spoustu hluboce nešťastných, opuštěných žen, kterým děti neplní jejich očekávání, rozprchly se po světě, či odcizily. Nikdo druhý to za nás nevyřeší. Řešení je jen v nás, v nás samotných. Respektujme se! Respektovat sebe je důležitý krok k tomu respektovat druhé.

Jak se s tím tlakem vyrovnáváte a jak jim čelíte?

Vůbec to neberu osobně. Pokud ten tlak nepřijmu, zmizí. Nemá nade mnou žádnou moc. Pokud dáme něčemu důležitost, začne nás to ovládat. Nepřijímám to, nebojuji, nevysvětluji. Každý jsme svého štěstí strůjcem.

Vy jste se pro to rozhodla sama, ale dnes je mnoho žen kolem čtyřicítky, které jsou bezdětné a bez partnera. Co byste jim poradila? Kde najít smysl?

Naivně se domníváme, že musíme hledat smysl. Ale my už ho máme! Tím, že jsme přišli na tenhle svět. Každý jsme jiný, každý se svým posláním. To jen společnost se nás snaží přesvědčit, že taková, jací jsme, nejsme v pořádku. Jsou nám předkládány vzory, jak máme vypadat, kolik centimetrů máme mít v pase, jakou práci máme dělat, co je a není "in". V tomhle zmatku zapomeneme, že už dokonalí jsme.

To jste řekla moc hezky...

Zapomeneme na svoje touhy a talenty, kterých jsme se vzdali, protože nám někdo někdy řekl, že jsou k ničemu a že se takovouhle prací neužijeme. Vzdáme se svobody a chodíme do práce, která nás nebaví a přitom kdybychom poslechli svůj vnitřní hlas, mohli bychom svým talentem prospět nejen sobě, ale i ostatním. Možná se vám váš talent či touha zdají být nedostatečné, ale to je přesně ten směr, kterým se máte vydat. Vlastní, jedinečnou cestou. Já doporučuji vypnout sdělovací prostředky, omezit sociální sítě, vyrazit do přírody a srovnat si v hlavě, kdo doopravdy jsem a po čem toužím. Třeba si rozpomenout na dětství. Co nás tenkrát bavilo, v čem jsme se cítili šťastní.

Vám se tedy podařilo žít přítomností. Což ne každý dokáže. Ale nemáte někdy strach z budoucnosti?

Přítomnost mi přináší dostatek vjemů a podnětů k řešení, budoucnost ponechám budoucnosti. Mimořádně strach je k ničemu. Je to emoce, jež nás činí nešťastnými, závislími a snadno manipulovatelnými. Bohužel velmi zneužívaná těmi, kteří nad námi chtějí mít moc. Mohli jsme to pozorovat v posledních dvou letech, k čemu takový strach vede!

Naprosto vám rozumím. Působíte jako samorost, který ale miluje své rodinné kořeny. Čím je vám rodina?

Rodina jsou pro mě ti, se kterými si vzájemně pomáháme být těmi, s kterými skutečně být chceme a nesnažíme se jeden druhého měnit k obrazu svému. Jsou to ti, kdo mi pomohou vstát, když spadnu, ale nikdy v budoucnu mi tyhle pády nevyčítají a nepřipomínají. Podle mého názoru je jedno, zda-li se v takové rodině narodíme, nebo si ji vytvoříme postupem času. Já takových pár blízkých kolem sebe mám a jsem za ně nesmírně vděčná!

Přehoupla jste se přes čtyřicítka. Vnímáte to jako nějaký zlom? Bilancujete?

Teď jste mě rozesmála. Já se vždycky ptám kamarádky, se kterou jsme narozené ve stejný rok: "Niki, kolik nám vlastně je?" Nic mi ta čísla neříkají.

Takže ani nemusíte řešit nějakou speciální péči, abyste se udržela v kondici? Co si budete povídat, jsme vrstevnice a vím, že postupem času to dá víc zabrat.

Ne. Jsem často v lese, v přírodě a nezabývám se tím, co nemohu změnit. Třeba myšlenkami a rozhodnutími druhých.

Takže za vaší fantastickou postavou není tvrdá dřina ale geny?

No, to je taky úhel pohledu. Fantastickou postavu má kdejaká žena, jenomže zrovna třeba neodpovídá současnému módnímu trendu. Jsme tedy opět u manipulace. Kdo vlastně určuje počet přijatelných centimetrů a kilogramů? Kdo má obrovský zisk z toho, že přesvědčí ženy, že toho mají někde moc a jinde málo? Zamýšleli jste se někdy nad tím? Vynecháme-li skutečný problém ohrožující život, tedy obezitu a anorexii, všechno mezi tím je otázka vkusu.

Dobře, tak jinak. Jak se stravujete?

Mám ráda všechno, co roste. Ovoce a zeleninu, luštěniny, bylinky...rýži. Taky těstoviny. Nejím maso ani výrobky z něho, vejce a kravské mléko. Ale kousek dobrého sýra, tvarohu, nebo másla si občas, když dostanu chuť, dám. Ráda vařím a experimentuju. Moc mě to baví!

Dovolíte si i nějaký ten hříšek? Na čem ujíždíte?

Klidně. Takový croissant není zrovna výkvět zdravé stravy. Nedělám z toho vědu. Pokud posloucháme své tělo, vždycky nám dá znamení. Když ho neposlechneme, dá nám to patřičně najevo!

A co si neodpustíte o Vánocích? Nemáte nějaký rodinný recept, o který byste se podělila? Třeba i na cukroví?

Mám jen jeden recept: Dělejte to, co doopravdy dělat chcete. Plňte si své sny a užívejte každého dne. Každý den má obrovskou hodnotu, nejen ten vánoční.

Text: Michala Jendruchová

Foto: David Židlický

make-up: Slávka Šokotková



PŘEDPLATNÉ MOJE rodina a já

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



OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

JMÉNO A PŘÍJMENÍ:

ULICE:

MĚSTO A PSČ:

E-MAIL: TELEFON:

VZDĚLÁNÍ: VĚK:

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

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

PROČ SE ROZHODNOUT PRO PŘEDPLATNÉ?

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.

Z PŘÍŠTÍHO VYDÁNÍ



HUBNEME PO VÁNOCÍCH

PROSINEC 2022 – LEDEN 2023

**MOJE
rodina
a já**

17. ročník

Vydává **IN publishing group s.r.o.**

Šéfredaktorka: Mgr. Iva Nováková

Grafické oddělení: Jaroslav Novák

Fotoeditorka: Monika Navrátilová

Jazyková korektorka: Mgr. Barbora Kvapilová

Obchodní oddělení: Petra Lahrachová

Web designe: carpone

Odborné poradny: MUDr. Eva Vitoušová,

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

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

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

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

Obchodní oddělení tel.: +420 774 584 123

E-mail: inzerce@rodinaaja.cz

Předplatné e-mail: predplatne@rodinaaja.cz

Registrační číslo: MK ČR E 17058

Mezinárodní standardní číslo ISSN: ISSN 2571-239X

Náklad: 65 000 výtisků

Za obsah inzerce odpovídá inzerent

CBD STAR

Nechte svoje tělo a mysl
pocítit sílu CBD



Prevenar 13

Meningitida,
sepsy nebo
zápal plic?

Pneumokok
může zaútočit
náhle a způsobit
řadu závažných
onemocnění.



Pomozte své děti lépe chránit proti onemocněním způsobeným pneumokokem.

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

Prevenar 13 je registrovaný léčivý přípravek (vakcína proti pneumokokovým infekcím), jehož výdej je vázán na lékařský předpis. Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci.

Prevenar 13 neposkytuje 100% ochranu proti typům pneumokoka, které vakcína obsahuje, a nechrání před typy neobsaženými ve vakcíně či jinými mikroorganismy, které způsobují zápal plic.