



**MOJEL-**  
**rodina**  
*a já*

18. ročník  
PROSINEC 2023 - LEDEN 2024  
ZDARMA

**Olga Lounová**  
**Mateřství je krásná jízda**



# Joolz Day<sup>5</sup>

Komfort a bezpečí



vřelá náruč



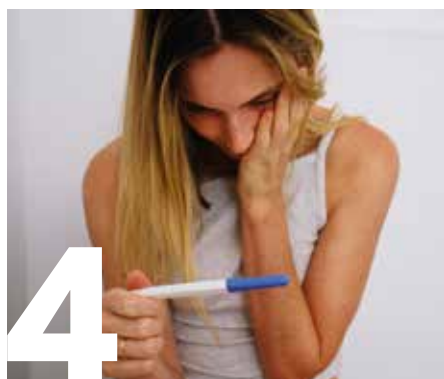
ležení zcela v rovině



měkoučké objetí Cloud



# 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. Na to jsme touto dobou docela zvyklí, ale sněhová nadílka i v nížině, to je docela něco jiného. Doufejme, že se chvíli udrží okoření alespoň školákům zimní prázdniny. Samozřejmě, že sníh dal měšťům jiné kouzlo a adventní neděle, v kulise sněhových vloček vypadala úplně jinak. Samozřejmě 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. „Mateřství je krásná jízda, říká zpěvačka Olga Lounová, která je prožívá jako čerstvá maminka. A poté, budete-li mít chuť, pokračujte napříč našimi vánočními nápady - 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 výlety.

*Tak šťastné a veselé a na shledanou v novém roce*

- 4** Problém jménem miminko
- 12** Když miminka bolí břicho
- 18** Hračky pro děti pod stromeček
- 24** Zvířátko pod stromeček, nebo něco pro zvířátko?
- 30** Jak přežít Vánoce ve zdraví
- 36** Probiotika, nebo prebiotika?
- 40** O Vánocích se nám chřipka nevyhýbá
- 48** Jak posílit imunitu?
- 54** Dárky pro zdraví
- 60** Krásná pleť za každých okolností
- 66** Kosmetika pod stromeček? Jednoznačně ano
- 72** Tipy nad dárky
- 78** Zdravé vánoční pečení a vaření

*Rozhovor*

- 92** Olga Lounová  
Mateřství je krásná jízda

Iva Nováková

Titulní foto: Monika Navrátilová



# Problém jménem miminko

*Je to nejkrásnější období v životě ženy. Ruku v ruce s radostí však přicházejí starosti. Jak se nejlépe připravit na příchod nového člena rodiny, aby nás nic nezaskočilo?*

Plánujete těhotenství, nebo už jste v pozeňnaném stavu a každým dnem očekáváte porodní bolesti? Ze všech stran se na vás valí rady všeho druhu a jste z toho zmatená? Projdeme si krok po kroku od počátku až do porodu. Hlavně zachovejte klid a těšte se.

## KDYŽ TO NEJDE

Stává se to stále častěji. Odkládáme těhotenství na dobu, až si vybudujeme kariéru, procestujeme svět, zabezpečíme rodinu... A roky utíkají. Pak se rozhodneme, že nastal správný čas, ale ono to nejde.

Jenomže kdy je správný čas? Z biologického hlediska je ideální otěhotnět mezi 20. a 24. rokem života. Dnešní ženy rodí poprvé nejčastěji kolem třicítky a není neobvyklé ani první těhotenství ve čtyřiceti. Od pětadvacátého roku života ženy však postupně schopnost otěhotnět klesá, každým rokem cca o 5 procent. Skokově se se možnost reprodukce snižuje po pětatřicítce.

Statistiky uvádějí, že se se neplodností potýká 20% párů. A rok od roku jich přibývá. Zatímco v minulosti se většinou „vina“ hledala u ženy, dnes se zjistilo, že problém bývá půl na půl na obou stranách. U pěti procent neplodných párů se nepodaří vypátrat příčinu. Co za tím stojí? Odkládání mateřství na vyšší věk, životní styl, nezdravá strava, kouření, alkohol, kofein, málo pohybu, nadváha, civilizační choroby, ale i psychika a hlavně genetika.

Pokud se vám hned v prvních dvou měsících pokusů o otěhotnění neobjevily na těhotenském testu dvě čárky, nepanikařte. Zpozornět byste měla po roce snažení. U žen nad 35let se doporučuje potíže řešit už po půl roce.

Jak? Po vyšetření u vašeho gynekologa a případné léčbě, pomůže také reprodukční medicína, která vám nabídne několik možných metod. Odborný lékař vás oba vyšetří a vyhodnotí, která z nich je vhodná právě pro vás. Není to však zadarmo. Částečně jde úhrada ze zdravotního pojištění, ale zbytek dopláci klienti. Cena se odvíjí od zákroku i konkrétního pracoviště. V ČR můžete vybírat z více než 40 klinik.

Jednou z nejčastějších metod je IVF (In vitro fertilizace). Je to poměrně složitý proces, v němž vás nejdříve čeká přípravná fáze založená na hormonální



terapii, díky které ženě uzraje více vajíček. Ta se jí následně odeberou, což je poměrně nekomplikovaný zákrok. V laboratoři se oplodní spermii a následně se vajíčko vloží do dělohy.

Co můžete udělat sami? Kromě prevence a zdravého životního stylu naplánavat pohlavní styk na dobu ovulace. Zjistíte ho za pomoci ovulačního testu. Někdy pomůže zklidnit psychiku a dát se do pohody.

## HURÁ, POVEDLO SE

Je to tady, konečně jste se dočkala a ony pověstné dvě čárky se objevily. Záhy vás zřejmě postihnou některé těhotenské obtíže. Nechceme vás nijak strašit, je to zcela normální jev. Ale je dobré s nimi počítat, aby vás příliš nevykolejily.

S velkou pravděpodobností se vás bu-

dou týkat nevolnosti, změní se vám chuť, co jste dosud měla ráda, možná nebudete moct ani cítit. Těhotné ženy se často potýkají s křečovitými žilami, hemeroidy, zácpou či pálením žáhy. Není to nic fatálního, přirozená věc, která ale naruší komfort. Hlavně tedy žádný stres.

**Nevolnosti** – právě ty vám často oznamují, že jste v tom. Téměř tři čtvrtiny těhotných v prvních třech měsících mívá žaludek jako na vodě, trpí nechutenstvím či dokonce zvrací. Pomůže pravidelná strava, menší porce, spíše lehká jídla. Mějte stále po ruce banán nebo pár piškot. Vyhýbejte se kořeněným pokrmům, alkoholu, kofeinu a odpočívajte. Vydržte, po prvním trimestru se vám uleví.

# Viburcol®

## Spokojené dítě, šťastná máma



pomáhá uklidnit miminko a utišit 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



Již od  
1. dne  
věku

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

**-Heel**  
Healthcare designed by nature

**Schwabe Czech s. r. o.**  
Pod Klikovkou 1917/4 150 00 Praha 5 - Smíchov  
info@schwabe.cz, www.schwabe.cz, [www.viburcol.cz](http://www.viburcol.cz)





**Ach ta žába** – kyseliny v ústech vracejí se ze žaludku, bolest za hrudní kostí, nic příjemného. Skoro každá druhá těhotná je musí řešit. S rostoucím bříškem se zhoršují. Opět pomůžou menší porce, málo koření či omastku, vyhněte se mastným jídlům, těžké kuchyni. Dejte stopku kávě a vůbec se nedotýkejte

alkoholu. Pozor na citrusy, čokoládu, sycené nápoje či pálivé koření, česnek, cibuli. Dostatečně žvýkejte a nestresujte se. I stres může vás stav zhoršovat.

**Vyprazdňování** – i když jste možná doteď měla stolicí naprosto výkladní a pravidelnou, teď se vám může „zaseknout“ a vám se třeba i několik dnů

nepoštěstí. Hormony, které se vám nyní mění v těle, zpomalují pohyb střev, na ně začíná také tlačit zvětšující se děloha. V souvislosti s rostoucím bříškem často také ubývá pohybu, hůř se vám cvičí i chodí. A zácpa je na světě. Proto se doporučuje, pokud to váš zdravotní stav dovolí, se hýbat. Nic světoborného, žádné těžké cvičení, stačí



úplně přirozená chůze. Ve výživě se zaměřte na dostatek vlákniny, a to jak té rozpustné, tak nerozpustné. Dostatečně pijte, nejlépe vodu. Pochutnejte si na ovoci a zelenině. V případě zácpy zkuste po ránu vypít trochu džusu nebo kompot.

Stolice sice nejde ven, co ale jde ven víc, než byste chtěla, je moč. Čím víc vám

poroste břicho, tím víc děloha tlačí na močový měchýř a vás to bude honit... Aby nedocházelo k nepříjemnostem, posilujte pánevní dno, čímž zabráníte inkontinenci.

**Nesednu si** – nemůžete si pořádně sednout, protože vás trápí hemoroidy? Jsou to opravdu velmi nepříjemné křečové žíly v oblasti konečníku. Často svědí, pálí, bolí, tlačí a mohou i krváčet. Příčinu hledejme ve výše zmíněné zhoršené možnosti vyprazdňování, zvětšující se dělohou, která tlačí na konečník, ale také v hormonálních změnách.

Co s tím? Opět pomůže vláknina, která změkčí stolici. Dbejte na pitný režim a pohyb. Neměla byste dlouho sedět, ale ani nehybně stát. V případě hemeroidů je vhodné se nechat vyšetřit u lékaře, který potvrdí, že se nejedná o závažnější problém, případně nasadí správnou léčbu.

Dále vás mohou obtěžovat otoky, poruchy spánku či křečové žíly. V případě potíží se vždy raději obraťte na svého lékaře, který vás vyšetří a ubezpečí, že se nejedná o nic závažného. Aby vaše těhotenství bylo pro vás co nejpříjemnější, snažte se poslouchat své tělo, dostatečně odpočívat, zdravě jíst, rozumně se hýbat.

## CO SI UŽÍT A PŘIPRAVIT V TĚHOTENSTVÍ?

Těhotenské fotky – tohle je nyní moderní a velmi pěkná věc. Profesionální těhotenské fotografie v ateliéru. Můžete sem docházet i pravidelně jednou za měsíc, abyste měla přehled, jak se vám břicho krásně zakulacuje. Poříďte si těhotenské album či fotoknihu. Jak ráda v ní budete listovat, až vám děti budou odrůstat.

**Výbavička** – než si domů přinesete ten uzlíček štěstí, musíte vybavit domácnost o vše potřebné. Výbavičku nenechávejte na poslední chvíli.

Jistě budete obcházet obchody a rozněžňovat se nad roztomilými oblečky, dudlíky, lahvičkami... Jistě si udělejte radost, není však nutné utrácet za ně majlant. Jednak určitě spoustu věcí dostanete, zároveň lze mnoho podědit od kamarádek či rodiny. Pamatujte, že miminko strašně rychle roste, a tak možná

některé věci ani nestihne unosit.

Pořídit byste si však měla lahvičku na čaj, případně další dvě na mléko, pokud nekojíte. Budete potřebovat i savičky, které si nakupte i do zásoby. Když hovoříme o lahvičkách, velkým pomocníkem vám bude ohříváč lahví a sterilizátor. Neměla by vám chybět také odsávačka.

Abyste se při kojení cítila pohodlně, upelešte se do kojícího polštáře. Už v průběhu těhotenství oceníte kojící podprsenku, která nemá kostice, podpírá těžká prsa a má odklápěcí košíčky. Vložky do podprsenky pak zamezí nechtěným únikům mléka. A krém na bradavky uleví od bolestí a zahojí rozdrásané bradavky.

**Vybavení domácnosti** – s příchodem miminka se vám změní i ráz bytu. Je potřeba vybavit pokojíček či tomu určenou místnost postýlkou, přebalovacím pultem nebo alespoň podložkou, která vám poslouží i na cestách. Budete potřebovat vaničku nebo kyblík, na který mnoho maminek nedá dopustit. Děťátko se v něm cítí jako v břichu. Jen počítejte s tím, že po šesti měsících budete stejně muset přejít na jinou formu koupání.

Neměla by vám chybět chůvička, pomocí které i ve vedlejší místnosti budete mít přehled nad životem svého miminka. Můžete tak monitorovat, zda spí nebo zda nepláče. Monitor dechu vám pak dá klid, že vaše dítě dýchá. Když se jeho dech zastaví, okamžitě vás na to upozorní.

Zásadní položkou v rozpočtu bude také kočárek. Rozhodování je dost těžké, protože dnes nebudete vědět, který vybrat. Vždy promyslete, jak ho budete využívat, zda jste spíše sportovní typy, chodíte do přírody, nebo se hodláte pohybovat jen po městě. Pro cesty autem je nutná kvalitní autosedačka. Tu kupte určitě novou a nenechte se zlákat možností koupě či půjčení z druhé ruky.

## Odborníci

Máte pocit, že vám ze všeho jde hlava kolem, je na vás těch informací a změn v životě moc? Bojíte se, že nebudete připravená? Pak se přihlaste na předrodní kurz, kam můžete docházet i se svým partnerem. Hodně vám to pomůže. Odbornice vám vše dobře vysvětlí,

vyzkoušíte si, jak vše funguje v praxi, setkáte se s dalšími ženami, které jsou na tom stejně jako vy a navíc se ještě více semknete s partnerem a užijete si společné těšení.

Hodně vás podpoří také dula, která s vámi může být v kontaktu po celou dobu těhotenství, následně vás doprovodí k porodu a obrátit se na ni můžete i v prvních týdnech po narození dítěte. Pomůže vám s kojením, uklidní a podpoří vás a předá vám své bohaté zkušenosti.

## MÁME DOMA MIMINKO

A už je to konečně tady. Nesete si z porodnice ten nejcennější balíček a v hlavě se vám honí radost, očekávání, ale i obavy? Jak o dítětko pečovat, aby se mu dostávalo vše, co potřebuje?

Všechno je najednou nové. Máte za sebou devět náročných měsíců a další složité týdny i měsíce před sebou. Kojení, koupání, běžné nemoci... Pro novopečenou maminku mohou znamenat větší úskalí. V porodnici jste měla stále při ruce sestřičky a personál, ale teď je všechno jen na vás.

Novopečené maminky by měly být hájené. V ideálním případě by se měly věnovat pouze vztahu s dítětkem. To ostatní by mělo zaopatřit jejich okolí. Pokud to jen trochu jde, měl by si váš partner v prvních dnech vzít dovolenou a být stále při ruce. Skvělé je, když se k vám může nastěhovat, nebo alespoň pravidelně navštěvovat maminka, tchyně či blízká zkušenější kamarádka, která vám uvaří, uklidní, když budete vystresovaná, poradí a dá najevo, že na to nejste sama. Psychická opora je mnohdy ještě důležitější než fyzická pomoc.

## CO VÁS NYNÍ ČEKÁ?

### KOJENÍ

Sice je to přirozená věc, ale ne vždy se podaří, aby probíhala automaticky. Miminko se nechce přisát, máte dojem, že se vám netvoří mléko, nejde to... Někdy stačí pouze změnit polohu. Správná technika kojení je základ. Měla byste si najít místo a polohu, která bude vám i dítěti příjemná. Vždy přikládejte miminko k prsu, ne naopak. Při kojení se nos, tvář a brada dítětko dotýká prsu. Nechte ho pít, dokud samo nepřesta-

ne. Zpočátku je dobré přikládat častěji a i během jednoho kojení střídat prsy. A to i v noci. Až se nadlábně, nezapomeňte ho nechat odříhnout ve svislé poloze. Máte-li mléka více, odstříkejte ho odsávačkou. V lednici vám vydrží jeden den. Lze ho ale i zamrazit.

Pokud vám kojení nejde, zkontaktujte se s laktiční poradkyní. Pomůže po telefonu, nebo přijede přímo k vám. Někdy stačí opravdu málo.

### ŽIVOTOSPRAVA

Nejen miminko, ale i vy potřebujete kvalitní výživu. Vždyť vy jste zdrojem jeho výživy, a tak se rozhodně neodbyvejte. Vaše tělo potřebuje dostatek paliva. Zdravé sacharidy, bílkoviny i zdravé tuky. Doplněte nenadýmavou zelenou a nealergizujícím ovocem. Vyhybejte se alkoholu, kávě, dostatečně pijte, přiměřeně se hýbejte a jak jen to je možné, schrupněte si. Je známo, že po porodu toho spánku bude málo, a tak si najdete jakoukoliv chvíli, kdy můžete zavřít oči.

### NA CO POZOR

Položili jste doma miminko do postýlky a nemůžete se na něj vynadávat. A stále jen sledujete jestli dýchá? I to je běžné a pochopitelné. Pořídte si monitor dechu a chůvičku, které bezpečně ohlídkají, že je váš poklad v pořádku. Kromě dechu byste měla sledovat, jak se vyprazdňuje. Pokud plně kojíte, mělo by miminko produkovat žlutou, kašovitou stolici. Jak často? To je velmi individuální. Některá miminka i několikrát denně. U jiných není neobvyklé, když se vykakají jednou za několik dní. Přidejte k tomu močení, a tak počítejte s šesti až osmi přebalováními denně. Budete také sledovat, jak miminko přibývá na váze. Po porodu obvykle zhubne, ale do dvou týdnů by mělo dosáhnout zpět na porodní váhu. První měsíce vám poroste superrychlým tempem. Týdně 150 až 300g, a tak vás čeká dokonalá posilovna.

### SPRÁVNÁ PÉČE

Velkým oříškem pro nezkušené maminky bývá, jak miminko obléknout. Aby mu nebylo chladno, aby mu nebylo vedro. Jak najít optimální teplotu, když samo neřekne? V místnosti by mělo být cca 22 stupňů. V noci méně.

Do čeho však dítětko navléknout, aby nebylo přehřáté nebo mu nebyla zima? Napoví vám zátylek dítěte. Přiložte k němu ruku a pokud bude chladný, potřebuje přiblíci. Jestliže je příliš horký, odeberte mu jednu vrstvu. Přehřátí je totiž opravdu nebezpečné. Lepší je tedy spíše vrstvit.

Pro někoho je oblékání doslova utrpením. Miminka ho nemají rády, pláčou. A tak se snažte vše udělat co nejrychleji. Připravte si veškeré oblečení a s dítětkem co nejméně manipulujte.

### POKOŽKA

Pokožka miminka je až pětkrát tenčí než kůže dospělého. Oproti nám má mnohem téměř o 80 procent více vody. Je měkká, vláčná a citlivá. Všechno rychle vstřebá, a to i to negativní. A tak bychom k ní měli přistupovat - jemně a opatrně.

Zejména v prvních týdnech po porodu je důležité pokožku příliš nezatěžovat, protože je v tomto období obzvláště křehká. Zpočátku tedy stačí miminko koupat 2–3× týdně v čisté vodě a každý den mu pak pouze několikrát za den umývat zadeček, například po výměně plenky. Tento přístup je mnohem šetrnější než použití vlhčených ubrousků, které obsahují spoustu přidaných látek, a přitom je stejně účinný. Voda pro celotělovou koupel by měla mít teplotu kolem 37 °C. Přidat do ní můžete malé množství koupelového oleje (klasickému mýdлу se určitě vyhněte) a pamatujte, že by se miminko nemělo koupat déle než 5 minut.

Hned po vyndání z vaničky dítětko rychle zabalte do osušky, a jakmile pokožka uschne, můžete ji namazat vhodnou pečující kosmetikou. Ideální je třeba měsíčkový krém, který díky obsaženému výtažku z květů měsíčku pokožku zbaví začervenání a celkově ji zklidní. Vhodné jsou ale i čisté přírodní oleje, například mandlový, který je vhodný i pro ta nejmenší miminka. Oleje ale oproti krémům a tělovým mlékům nanásejte na ještě vlhkou pokožku, aby se dobře vstřebaly a zanechaly pokožku krásně hebkou.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com

# Procto-Glyvenol®



## ÚLEVA OD HEMOROIDŮ

Lék Procto-Glyvenol®:

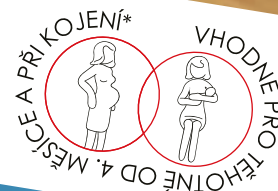
- ◆ ulevuje od bolesti a svědění
- ◆ zmírňuje zánět



lék

[www.procto-glyvenol.cz](http://www.procto-glyvenol.cz)

kosmetický  
přípravek



Procto-Glyvenol® 50 mg/g + 20 mg/g rektální krém. Procto-Glyvenol® 400 mg / 40 mg čípky. Přípravky se používají k léčbě vnitřních i vnějších hemoroidů. Volně prodejné léky k rektálnímu podání. Pro dospělé pacienty. Nepoužívejte v prvním trimestru těhotenství.\*Procto-Glyvenol® se může používat od 4. měsíce těhotenství a v období kojení, je nezbytné dodržet doporučené dávkování a způsob podání. **Před použitím si přečtěte příbalovou informaci a poraďte se se svým lékařem nebo lékárníkem.** Procto-Glyvenol® Soft je kosmetický přípravek pro hygienu anální oblasti (max. 3 ks na jedno spláchnutí). Držitel rozhodnutí o registraci: Herbacos Recordati s.r.o., Štrossova 239, 530 03 Pardubice, Česká republika. Datum výroby materiálu: 01/2023. Kód materiálu: CZ-PROCTO-2023-03\_inzerce 210 x 148

INZERCE



canpol  
babies®



Fyzioterapeuti  
doporučují\*

## Podpořte raný vývoj vašeho miminka senzorickými hračkami #BabiesBoo

\*Dětská fyzioterapeutka Magdalena Zujewicz (@fizjoterapeutka\_z\_misja) doporučuje senzorické hračky Canpol babies.



[canpolbabies.com](http://canpolbabies.com)



# *Když miminka bolí bříško*

*Prožíváte první týdny mateřství? Sžíváte se se svým miminkem? Pak máte za sebou jistě nejednu probdělou noc plnou strachu, jestli dýchá, zda mu něco nechybí. A to potom, když se přidá velký nářek plný bolesti!*





Těžko říct, koho to bolí víc. Miminko bolí břicho a maminku bolí u srdce, když by mu tak ráda ulevila od třeskutého pláče, ale neví si rady. A tak děláme všechno možné i nemožné. Když už nic nezabírá, ptáme se vlastní maminky, kamarádek, pátráme na internetu a pročítáme si zkušenosti ostřílených matek. Náš stres narůstá v přímé úměře s délkou a silou pláče.

## JE TO BĚŽNÉ

Možná vás uklidní, že tato situace je běžná a týká se převážné většiny malých dětí. Je sice pravda, že ve chvíli, kdy se váš poklad prohýbá pod urputnými bolestmi, o tom asi nepřemýšlíte. Přesto je dobré vědět, že děti mívají koliky celkem běžně. A čím menší, tím silnější.

Příčina není jediná. Jednou z hlavních je fakt, že novorozenci se téměř nehýbají, a tak se ve střevech, která „stojí“, mohou tvořit plyny, které se těžko dostávají ven. Kojenci ještě nemají dostatečně vyvinutý trávicí systém, mají slabou břišní stěnu a málo pohybu. A tak se nahromaděných plynů neumí sami zbavit.

Potíže jim můžou dělat některé složky potravy. Často nedokážou zpracovat laktózu, kterou obsahuje kravské mléko. To se projevuje právě plynatostí, na-

dýmáním a s tím souvisejícími bolestmi. Vše je pro kojence nové, na vše si teprve zvyká. Na život mimo maminkino břicho, na novou potravu...

## PRDÍKY

Můžeme je nazývat všelijak: flatulence, nadýmání, meteorismus nebo zkrátka zaražené prdíky. Víme, jak dokážou potrápít dospělého člověka. O to víc umí trýznit malá miminka. Bohužel na rozdíl od nás neumí říct, co je bolí, a nemohou se hýbat, udělat dřepy nebo si zacvičit. Od toho jsme tu my, abychom poznali, co je příčinou jeho nepohodlí a pomohli mu.

Miminku nezbyvá, než plakat, aby dalo najevo, že má trápení. Obvykle na první pohled poznáme, o co jde. Břicho je nadmuté, kojeneček má silné bolesti, až křeče, prohýbá se v zádech...

Často se to stává po krmení, kdy dítě polyká vzduch při konzumaci mléka. Proto je důležitá správná technika i poloha při kojení. Pusinka musí dokonale přiléhat k prsu. Poměrně obvyklá je tato nepříjemnost, když maminka kojí pomocí kloboučků, které si na ňadra nasazují ženy se vpáčenými bradavkami. V tomto případě mléko teče rychleji, miminko nezvládá tak rychle polykat. Podobná situace může nastat u nekojených miminek, kdy krmíme

špatnou lahvičkou, nebo děťátko držíme v nesprávné poloze.

## VĚDĚLA JSTE, ŽE...

koluje mýtus, že na prdíky více trpí chlapečci? To se nezakládá na pravdě.

## KRKÁNÍ DOVOLENO

Zatímco u dospělých (až na některé národy) je krkání hrubým přešlapem proti etice, u miminek je vřele doporučováno. Držte se zásady, že po každém krmení necháte miminko odříhnout. Někdy to není jednoduché, protože se i přes velké snažení nedaří.

## Jak na správné odříhnutí?

Položte si miminko přes rameno tak, aby tělíčkem bylo na vašem hrudníku, kde spočívá jeho váha. Jednou rukou ho přidržujte pod zadečkem. Dobrou technikou je tzv. tygřík, který je považován za relaxační polohu. Děťátko položte břichem na vaše předloktí ruky, kterou ho držte za stehno nožičky. Zádíčka opřete o své tělo. Tato poloha se doporučuje při nadýmání nebo kolice. Miminko také můžete položit na svůj klín, břichem přes koleno. Bradu mu ale podepřete. Větší kojence můžete přidržet na klíně obličejíčkem dolů. V této poloze nechtě miminko deset až dvacet minut. Pokud si za tuto dobu neodříhne, pravděpodobně nespolykalo tolik vzduchu.



# Nová kojenecká mléka Beggs®

Pro šťastné dětství  
a spokojené rodičovství



Pro podporu imunity\*



Vyvinuto ve spolupráci  
s rodiči

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

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

## UBLINKNUTÍ

Může se stát, že si při odříhnutí ublinkne. Je to běžný stav po krmení, při kterém část potravy vyteče miminku z pusinky. Nemusí se to stát okamžitě po krmení, ale i po delší době. Obvykle při odříhnutí nebo po změně polohy. Toto je běžný jev, který se postupně, jak dítě roste, zmírňuje, až ustoupí úplně.

Kojenci totiž nemají ještě dozrálou spodní jícnovou záklopku. Jak postupně dozrává, zabrání, aby se obsah žaludku navracel do dutiny ústní. Pokud miminko normálně prospívá, není se třeba obávat. Co pro miminko můžete udělat, je, že mu zvednete matraci v postýlce.

### Kdy zpozornět?

Jiná situace nastane, když miminko zvrací obloukem a zvrátí celý obsah žaludku, pokud zvrací často – několikrát za den, má zabarvený sekret, případně nepřibývá na váze. V takovém případě se vydejte k lékaři.

### Jak dlouho

Někdo je k nadýmání náchylný celý život. Co se však týče novorozeneckých prdíků, ty nejhorší trvají přibližně první tři čtyři měsíce. Podle statistik jimi trpí téměř dvacet procent novorozenců.

### Babské rady

Naše babičky si věděly rady i bez drahých preparátů. Můžete zkusit jejich doporučení:

- **Nahřívání** – teplo, teplo a zase teplo. Nahřátá plenka přiložená na břicho, udělá své.
- **Masáž** – zkuste miminku břicho jemně masírovat
- **Cvičení** – jemně s miminkem cvičte, nožičky tlačte k břichu.
- **Fenykl** – koření typu kmín, fenykl nebo anýz jsou velmi ulevující pomocníci. Odvar z nich dítěti uleví.

## Z LÉKÁRNY

Chcete-li mít garantovanou jistotu, sáhněte po některém z preparátů, které vám doporučí lékař nebo lékárník. Nabídka je víc než pestrá. K dostání jsou kapky, čaje, masážní gely... některé jsou určeny pro miminka, další pro kojící ženy.

Právě maminka totiž může svou stravou děťátku ulevit, respektive předcházet potížím. Pokud kojíte, dbejte na to, co do těla dostáváte. Vaše strava se projeví v mateřském mléce.

## ČEHO SE VYVAROVAT:

**Jestliže kojíte a miminko trápí prdíky, dejte pozor na tyto potraviny:**

- Luštěniny
- Kynuté těsto
- Čerstvé pečivo
- Nadýmavá zelenina
- Sycené nápoje
- Čokoláda

### Co doporučit

- Užívejte probiotika a prebiotika
- Ta seženete v lékárně i určená pří-

mo pro kojence

- Rektální rourka – po zavedení do zadečku z miminka odcházejí plyny. Jen s ní zacházejte velmi opatrně a používá se opravdu jen v případě, že ostatní varianty selhávají.
- Z potravin zařadte kysané mléčné výrobky, nealergizující ovoce, mandle, cereálie, tvrdý sýr, libové maso, nenadýmavou zeleninu.

### Věděla jste, že...

existují protikolikové lahve? Tyto lahvičky udrží savičku v průběhu celého krmení plnou mléka. K čemu to je? Miminko pak nepolyká vzduchové bubliny.

### Pravidlo tři:

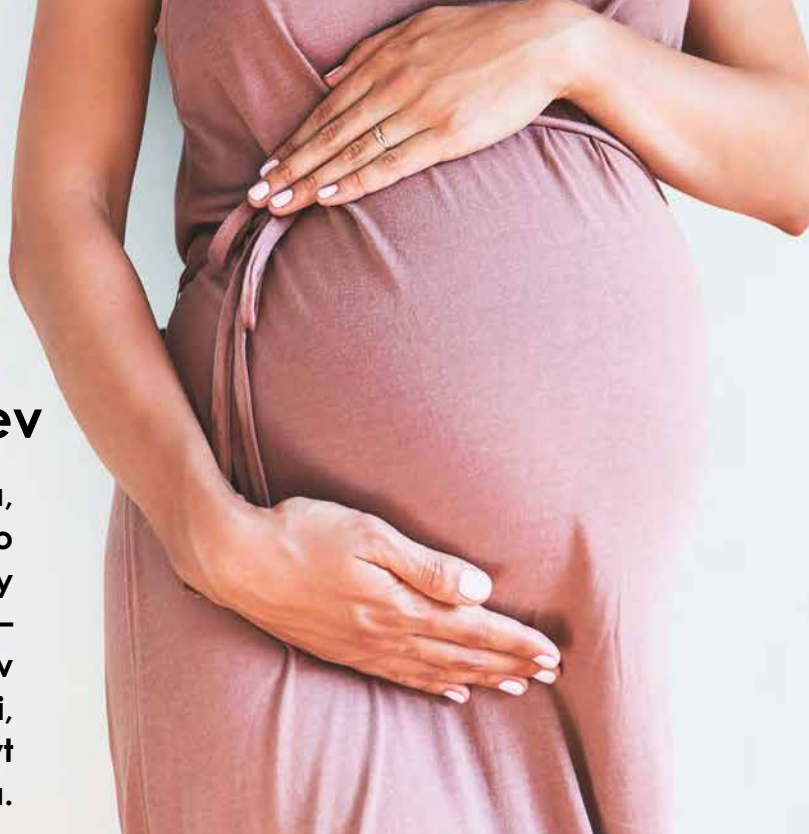
Jak poznat, že jde opravdu o koliku? Napoví vám tato trojka:

- Miminko pláče minimálně tři hodiny
- Alespoň třikrát týdně
- Více než tři týdny

Jakmile přejdete na umělou výživu, může se stát, že dítě podávané mléko nestráví. Výběr je široký a každý výrobce používá jiné metody. Tady nezbyvá než zkoušet. Někdy bývají kojenci citliví na kravskou bílkovinu či laktózu. Tento problém odhalí pediatr, který vám zároveň doporučí ideální kojenecké mléko. Existují i mléka bezlaktózová nebo taková, která cílí na konkrétní zdravotní potíže.

Foto: Shutterstock.com  
Text: Michala Jendruchová





## Dar pro vaše miminko na celý život – pupečnicková krev

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

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

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

### **Krev může využít i sourozenec miminka**

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

### **Proč Cord Blood Center?**

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

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

---

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

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

# *Hračky pro děti*

## *pod stromeček*

*Nevíte, jak se vyznat v regálech plných hraček? Dětské oči by chtěly všechno. Podle čeho se orientovat, abyste dítě potěšila, ale zároveň rozvíjela?*





Vybrat hračku dítěti, aby ho potěšila a zároveň ho rozvíjela, může být vcelku problém. Zvlášť v době, kdy na ně útočí ze všech stran všelijaké lákavé reklamy, barevné obaly a ohromující design. Přidejme k tomu závratnou cenu a smutek, když za chvíli dítě drahou věc odloží...

Dnes už nejsou pouhé oddělení hračkářství, ale celé nákupní domy zaměřené na hračky. O to těžší je vybrat tu skutečně nej. Napovědět vám mohou různé průzkumy.

V mnohých domácnostech, kde jsou děti, to o Vánocích vypadá jako v hračkářství. Rodiče, prarodiče, tetičky a všichni okolo se předhánějí, čím by děti překvapili. Říkáme si, že dítě je dítětem jen jednou, a tak ho zahrneme spoustou často i velmi drahých hraček. Pak je nám líto, že se na ně sotva podívá, jednou dvakrát pohraje a odhodí.

### **VYBÍREJTE RADĚJI SKROMNĚJI, ALE NÁPADITĚ.**

Hračky provázejí děti celé dětství. Jsou důležitou součástí jejich světa. Pomáhají rozvíjet rozum, cit i smysly, fantazii a kreativitu. Hra dítěti pomáhá tvořit

osobnost a učí ho zvládat konkrétní situace. Zkrátka ho připravuje na život.

#### **Co přináší hračka?**

- Učí dítě chápat souvislosti
- Rozvíjí fantazii
- Pomáhá s koordinací
- Buduje sílu
- Učí ho zvládat problémy
- Má vliv na psychický vývoj
- Ukazuje, jak zvládat i samotu a být samostatným

Každým rokem v regálech obchodníků přibývají nové a nové typy hraček. Přesto jsou takové, které zůstávají v oblibě po generace. Je to prověřená kvalita.

### **ZÁSADY**

#### **Dítě až na prvním místě**

Hračka by měla dítě motivovat a nutit ho představitosti. Proto vycházejte z podstaty vašeho potomka. Vnímejte, co ho baví, co ho zajímá. Tím podpoříte jeho zvědavost. Sledujte ho, hodně vám napoví.

*Nekupujte tedy hračku, která se líbí vám, ale takovou, která potěší dítě!*

### **VĚK**

Každý věk vyžaduje své. Na obalu hračky najdete, pro jaký věk je určena. Někdy se snažíme dítě rychle posouvat dopředu, přehnaně na něj tlačíme. To není rozumné. Složitě hračky dítě nezabaví, protože jim nebude rozumět.

Zároveň ale je dobré se zaměřit na takové hračky, které ho budou nutit zvědavosti a posouvat dopředu ho budou nenásilnou formou. Můžete se stát takovým průvodcem, který dítě navede, poradí, ukáže...

### **HRAJE SI DÍTĚ, NE HRAČKA**

Moderní hračky toho umí opravdu hodně. Jen dejte pozor, aby to nebylo na úkor hry samotného dítěte. Může se pak stát, že dítě bude hračku pouze pozorovat, ale samo se aktivně nezapojí. Jednak malé děti dlouho neudrží pozornost, takže ho za chvíli přestane bavit, jednak mu z hlediska rozvoje mnoho užitečného nepřinese.

### **INTERAKCE**

Naopak vhodné jsou hračky interaktivní, které dítě vybízejí k činnosti. Bývají zaměřené na konkrétní smysly. Jsou to hračky přínosné, které dítě rozvíjejí.

# Happy Horse

ČAS POHÁDEK  
A VÁNOČNÍ  
NÁLADU  
S PŘITULENÍM SE  
ROZRADOSTNÍ  
**NAŠE MEJMENŠÍ**  
PRINCEZNY I  
PRINCE



Děti milují Happy Horse!  
[instagram\\_happyhorse\\_czsk](#)  
[instagram\\_jankaktabova\\_foto](#)



Děti rády napodobují dospělé. A tak jim můžete pořídit nářadí (dětskou vrtačku), zahradní pomocníky, dětský vysavač nebo se zaměřit na profesi (kadeřnice, kosmetička), vybavenou kuchyňku.

Na co bychom ale měli vždy myslet je zásada, že hračka **NIKDY NEMÁ NAHRAZOVAT POZORNOST RODIČŮ**. Dítěti bychom se měli věnovat a dávat mu pocit bezpečí. Pak si může nerušeně hrát.

## NÁŠ TIP



### Nevycházíme z podstaty dítěte

Upřednostňujeme své zájmy před zájmem našeho dítěte. Někdy se ho snažíme tlačit směrem, který jsme mu vytýčili, ale dítě má jinou povahu. Pak se stane, že o hračku nejeví zájem.

### Zapomínáme na bezpečnost

Někdy přes nadšení z hračky nevidíme její nedostatky. Máme radost, že jsme sehnali něco zajímavého za malý peníz. Už ale nevnímáme, že třeba nesplňuje potřebné certifikáty a může dítěti ublížit.

### UKLIDIT

Hračka může dítě učit i uklízet. Každý večer můžete udělat rituál, že hračky uložíte k spánku. Popřejte jim společně dobrou noc. Dobrým pomocníkem se vám stanou boxy, které jsou přehledné a můžete je skládat vedle sebe nebo na sebe. Hračky v nich jednoduše uskladníte.

### NÁŠ TIP

#### A na závěr malé odlehčení:

Že jsou hračky jenom pro děti? Omyl. Však i tatínkové si užijí autodráhu, vláčky nebo stavebnici. Klidně se hračkami obdarujte navzájem. A hrajte si celá rodina. Můžete si zahrát společenské hry, společně skládat puzzle nebo stavět lego...

Text: Michala Jendruchová,  
foto: Shutterstock.com

Rozvíjejí jejich kreativitu, logické myšlení, motoriku i představivost.

### KVALITA

Kvalita je už druhým prvním místem. Ta je naprosto zásadní. Hračka musí být bezpečná. Jak ji poznat? Dobrý výrobce nechává své hračky testovat. Chcete-li mít jistotu, hledejte označení CE. Tato značka udává, že výrobek splňuje konkrétní bezpečnostní normy.

### DALŠÍ OZNAČENÍ

Další, co byste neměli na obalu přehlédnout, je upozornění, zda náhodou není hračka nevhodná pro děti do tří let věku. Mohou obsahovat příliš malé součástky, které by batole mohlo vdechnout.

### FUNKCE

Hračku můžete vybírat i podle konkrétní funkce, tedy činnosti, kterou má rozvíjet. Například na koordinaci rukou apod. Vždy by ale měla být hračka radostí.

### MATERIÁL

Mnozí z nás se nyní vracejí k tradici a kupují hračky dřevěné, textilní nebo kartonové. Jsou zajímavé, hezky voní a jak se říká, v jednoduchosti je krása.

### Z DOVOZU?

I u nás se vyrábějí nádherné a kvalitní hračky, tak proč nepodpořit české výrobce?

### MÉNĚ JE VÍCE

Vypadá sice krásně, když je pod stromečkem hromada dárků, ale pak jsme smutní, že se dítě o hračky dlouho nezajímá. Raději vsadte na kvalitu než na kvantitu.

### NEJČASTĚJŠÍ CHYBY PŘI VÝBĚRU HRAČEK:

#### Kupujeme hračku, která není určena věku dítěte

Tím pádem je na něj buď příliš složitá, nebo naopak jednoduchá. Jednoduchá hračka ho nerozvíjí a se složitou si neví rad.



# ABELSON FOTO

umělecké  
fotografie  
těhulek,  
novorozenců,  
miminek a  
dětí

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

tel: 603 425 605

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



*Zvířátko pod stromeček,  
nebo něco pro zvířátko?*

*Objevuje se u vás každý rok stejná situace, kdy vaše ratolest žádá o pejska nebo kočičku? Totožný obrázek, kterému prozatím statečně odoláváte, ale cítíte, že už jste nahledaní? Co vzít v úvahu, než si domů přinesete živého tvora?*



Jsme národ „chlupáčů“. 64 procent Čechů má doma nějakého domácího mazlíčka. Prim hrají psy, kterým šlapou na paty kočky. Hojně si kupujeme i králíka nebo morče.

Živý dárek může být velkou radostí i obrovskou starostí. Něco jiného je, když máte vilku s rozlehlou zahradou, jiná situace, pokud se tísníte v panelákovém bytě, kde je navíc všechno slyšet. Chodíte se domů prakticky jenom vyspat, a tak nemůžete dohlédnout, jestli se vaše dítě o zvířátko dobře stará? Máte doma batole, které ho bude tahat za ocas nebo za uši? I když se dítě dušuje, že ho bude opečovávat, odpovědnost je na vás.

## JAK TEDY NA TO?

### • Stop impulzivnosti

Jste-li emotivní typ člověka, který se rychle pro něco nadchne, v případě zvířete své nadšení nejdříve rozdýchejte. Podívejte se na to ze všech úhlů. Pokud jste právě viděli neodolatelný obrázek se smutnými psíma očima a okamžitě se chcete vypravit pro něj k majiteli, zabrzděte.

### • Nepodlehňte

Tady se projeví vaše výchova a důslednost. Občas míváme tendenci podlehnout přemlouvání našich dětí. I když řekneme NE, pak se necháme přesvědčit. Můžete dát podmínku, že pejska, kočičku nebo křečka koupíte, až... (doplňte sami). Třeba až po roce, kdy bude pravidelně navštěvovat útulek a venčit psy. Tím zjistíte, jestli jeho zájem přetrvává. Ale jak jsme zmínili, nevyměkňte.

### • Cena

Pes s průkazem původu stojí nemalé peníze. Klidně za něj vydáte desítky tisíc. A to jsme teprve na začátku. Počáteční investice rozhodně není konečná. Spočítejte si, jaké roční náklady vás čekají, krmivo, pelíšek, další propriety, udělejte si rezervu na veterinární ošetření. To nemluvíme jen o očkování, ale uvědomte si, že každé vyšetření něco stojí. A stojí dost. Když je pak nutná operace, opět se může cena vyšplhat na desetitisíce. Máte tedy dostatečnou rezervu?

### • Čas

Uvědomte si, kolik máte denně času věnovat se zvířátku. Jste si jisti, že se vám bude chtít chodit brzy ráno a pozdě večer venčit? A to i v třesnutých mrazech? Jestli tomu tak není, pak pes nebude ideálním řešením. A má se o zvíře kdo



postarat, když pojedete na dovolenou? To vše je nutné zvážit. Přesto to neznamená, že si nějakého chlupáče nemůžete pořídit...

### • Pejsk jako překvapení?

Tak na to obzvlášť pozor. Chcete být originální a svým přátelům schovat pod stromeček košík se štěňátkem? I když se u vás návštěva rozplývá nad vaším čtyřnohým kamarádem a tvrdí, jak by si ho přála, ještě neznamená, že má na to kapacitu. Rozhodně tedy nedarujte zvíře neuváženě. A to ani ve vlastní domácnosti. S příchodem nového člena musí souhlasit všichni. I v případě jiných tvorů, než je pes nebo kočka. Zcela zásadní je to v případě plazů, papouška nebo morčete.

### • Zkušenosti

Dobrý chovatel by měl mít potřebné znalosti, zkušenosti a vědomosti. Že je vám od pohledu sympatický rotvajler, neznamená, že mu u vás bude dobře. Za zvíře nesete odpovědnost. Nesete odpovědnost i za případné škody, které napáchá. Proto si o dané rase prostudujte co nejvíce, poraďte se se zkušenými chovateli, pozorujte, inspirujte se.

## JAKÉ ZVÍŘE

Podle své nátury i možností.

### PES

Začneme asi nejoblíbenějším a nejčastějším zvířecím kamarádem. Jednoznačně o tom hovoří průzkumy. Pes žije asi ve 40 procentech českých domác-

ností. Ročně za psa utratíme více než 15 tisíc korun.

Pes se dožívá v průměru patnácti let. Tak si vypočítejte, kolik vás bude stát tento krásný závazek. A tak jestliže ho letos chcete pořídit dětem pod stromeček, možná právě vaše nadšení trochu opadne. Na druhou stranu je pes báječným parťákem.

Není nutné kupovat šlechtěné štěně. Co třeba dát pomocnou ruku některému pejskovi z útulku? Vězte, že právě po Vánocích se jimi útluky bohužel zase naplní.

### KOČKA

Češi jsou milovníci koček. A co je krásné, velmi mnoho kočkomilů si bere kočky z útulku. Podle průzkumu až 40 procent z nás. Připravte se ale na to, že s kočkou vám do bytu přijde velká změna. Je tak příjemné hladit kočičí kožíšek, když vám vrní na klíně. Jenomže takové kočičí kotě a mnohdy i dospělá kočka dokáže být proměnit v kůlničku na dříví.

Vyhrabané květiny, rozškrábaný nábytek, rozkousané jídlo, které jste zapo-

# Arpalit®

3  
DNE

## VÁNOČNÍ PEČENÍ S ARPALITEM

## DÁREK A SOUTĚŽ

**RECEPT** na  
zdravé psí sušenky  
a **VYKRAJOVÁTKO** ke každému  
výrobku Arpalit  
jako dárek.



Recept vznikl ve spolupráci s Bone Appetit.  
Akce platí do 31.12.2023 nebo do vyprodání zásob.  
Akce probíhá u vybraných prodejců.

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

mněli na talíři na stole... Kočka je šelma a vyžaduje nejen vaši pozornost, ale výsostnou péči. Na druhou stranu vám za to dá lásku. Oproti psovi má výhodu, že ji nemusíte venčit. Zajistíte jí kočičí toaletu, kterou dvakrát denně vyčistíte a máte téměř vyladěno.

Kočka, pokud ji dobře zajistíte, vybavíte potravou, vodou, záchůdkem a hračkami, zvládne i dva dny o samotě, pokud potřebujete odcestovat. Nepočítejte ale, že ji vycvičíte. Možná ji naučíte, že nesmí na linku, ale když zrovna nebudete doma, ptát se vás nebude. A kde bude její pelíšek? Vězte, že tam, kde si sama určí. Zkrátka kočka je osobnost. Ovšem nádherná.

### HLODAVCI

Necítíte se na tak velký a mnoholetý závazek, jako v případě kočky nebo psa? Pořídíte si křečka, morče nebo potkana. Ano, i potkani si získávají na oblibě. Možná byste to do nich neřekli, ale jsou to milá a inteligentní zvířata. A dost se s nimi nasmějete.

Vzhledem k tomu, že se dožívají jen několika let, přikláníme se k nim, když chceme ukojit touhu po zvířeti. Zatímco křečci jsou samotáři, a tak společnost dalších by mohlo vyvolávat divoké šarlátky, potkan je tvor společenský a za druhého parťáka vám poděkuje.

V obou případech je nutné zajistit mu obydlí s hračkami, prolézačkami, houpačkami. Ale kam s ním? V ložnici nebo dětském pokoji bude v noci rámusit, protože je to noční zvíře. Pokud je bu-

dete pouštět po bytě, měli byste je střežit, jinak vám prokoušou kabely a zničí nábytek.

### Věděli jste, že...

křeček je schopný denně naběhat deset kilometrů?

### ŠNEK

I šnek se může stát domácím mazlíčkem. Ti obří jsou vážně krásní, navíc jejich chov je velmi jednoduchý. Potřebujete dobře větrané akvárium, teplotu v místnosti kolem 23 stupňů a dostatečnou vlhkost. Šnek se rád zahrabává, a tak vyžaduje vyšší vrstvu podestýlky ideálně z drčeného kokosového vlákna. Krmí se přezrálým ovocem, pro tvorbu ulity je pak důležitá sěpiová kost. Ale můžete mu dát i vaječné skořápky.

### CO VÁM HRAJE DO KARET

Jestli jste zvážili všechna pro a proti a usoudili, že se zvíře stane vánočním dárkem, jeden fakt vám nahrává. V těchto dnech se všichni drží doma, a tak chlupáč nezůstane v prvních dnech o samotě. S pejskem i kočičkou byste měli zpočátku trávit hodně času a dopřát mu dostatečnou aklimatizaci. Následně ho pomalu zvykejte na vaši nepřítomnost. Počítejte ale s tím, že přijdete o nějaké ty rozkousané pantofle, tu a tam se objeví kaluž a může se ozývat úpěnlivé vytí.

Domácnost důkladně zabezpečte. Odstraňte jedovaté květiny a vše, o co by se zvíře mohlo poranit. Samozřejmě také to, o co nechcete přijít. Mládčata jsou příliš vychytralá a dokážou nás

mile i nemile překvapit.

### JAK KUPOVAT ZVÍŘE

- Zjistěte si, jaké jsou obvyklé ceny za dané zvíře.
- Proklepněte si samotného chovatele.
- Zajímejte se, jak se zvířetem bylo zacházeno, v jakých podmínkách žilo.
- Určitě si pro něj zajedte a navštivte domácnost chovatele. Hodně vám prozradí.
- Vyhýbejte se nákupu po internetu i všelijakým pochybným předáváním někde na parkovišti. To zavání množírny.

### DÁRKY

Máte-li doma zvířátko, jistě ho chcete také o Vánocích obdarovat. Vždyť je to právoplatný člen rodiny. Co mu věnovat?

#### Adventní kalendář

Sice se dává v předstihu, ale proč ne? Zrovna tak jako dětem dáváte čokoládové kalendáře i pes nebo kočka může „odpočítávat“ dny do Vánoc. Čokoláda je jim sice striktně zapovězena, protože je pro ně jedovatá, seženete ale krásné zvířecí adventní kalendáře plné zdravých pamlsků.

#### Dobroty

Když jsme u těch pamlsků, pod stromčkem jistě uvítají balíček s oblíbenými dobrotami. Může to být sušené maso, masové kapsičky, paštičky, konzervičky, ale i sušenky nebo tyčinky. Samozřejmě pouze ty zvířecí.

#### Hračky

Kdo si hraje, nezlobí. V případě zvířat to platí dvojnásob. Hlavolam naplněný oblíbenými pamlsky zvířátko dokonale zabaví, ale i procvičí jeho mozkové závity. Hračky vybírejte pouze ty vyrobené z kvalitních materiálů.

#### A jako bonus něco pro chovatele:

Máte-li poblíž vášnivého chovatele, máte vyhráno. Obdarujte ho chovatelskou knihou, hrnečkem s fotkou jeho mazlíčka, šperk s otiskem tlapičky... Co koliv, co mu bude chlupáče připomínat.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com



# Pohodové Vánoce pro vás i vaši pokladničku

Už žádné odbíhání od vánoční večeře ani rozhodování, které pohádce dáte přednost. **Letos na vás televize počká!** Zažijte pohodové svátky a sledujte nejlepší pohádky, filmy a TV stanice, když máte čas. **Navíc za neuvěřitelnou cenu a s HBO balíčkem jako dárek.**



*Objevte kouzlo nekonečné zábavy*



150 TV  
stanic



4000 filmů  
a pohádek



Nejdelší  
zpětné zhlédnutí



Dárek  
na měsíc



Pro každé  
zařízení

## Vyzkoušejte za 1 Kč

Poté může být Lepší.TV vaše už za 119 Kč. Objednejte si bez závazku pohodové Vánoce na [www.lepsi.tv](http://www.lepsi.tv)

# LEPŠÍ.TV



# Jak přežít Vánoce

## ve zdraví

---

*Svátky klidu, míru, pohody. Krásné dny plné úsměvů, dobrého jídla a hlavně setkání s nejbližšími. Mnohdy je to ale naopak. Úsměv křečovitý, únava převeliká, z těžkých pokrmů břicha-bol a místo pohodových návštěv hádky. Připravte si letošní svátky podle svých představ. Poradíme vám.*



Není nad rozzážené dětské oči u rozbalování dárků. Toužebné odškrtavání jednoho dne za druhým, kdy už konečně přijde Ježíšek. Jistě také vzpomínáte na vlastní vzrušení, když jste se jako malá nemohla dočkat Vánoc. Ráda byste si ten pocit přenesla i do dospělosti, ale rok co rok se vám to nedaří?

Pečení, výzdoba domu, shánění dárků, příprava ohromného množství jídla, nakupování zásob a snaha mít domov jako ze škatulky a obava, jestli jste na něco nezapomněla, vám ale dají tolik zabrat. Těšíte se, jak konečně po Štědrém večeru, který proběhl bez chybičky, usednete s nohama nahoru. Jenomže vás z představy vytrhnou naplánované návštěvy, setkání a někdy i taková, kterých byste se nejraději vyhnula. Udělejte to letos jinak.

## CHCE TO SYSTÉM

Velmi ráda připravuji Vánoce. Ráda vybírám dárky, ráda je pečlivě balím, ráda pečů cukroví, ráda hostím přátele. Ale jediné za předpokladu, že vše jde v poklidu. Jedinkrát jsem si nemohla vše důkladně rozplánovat a ten rok jsem si svátky vůbec neužila. Od té doby mám jasný plán s tím, kdy co připravím, kdy co napeču, kdy co ozdobím, kdy co uklidím. A ono to funguje.

Dárky nakupuji průběžně, kdykoliv

mě něco cvrnkne do nosu. Tuhle vidím něco, co by se líbilo švagrové, támhle narazím na drobnost pro kamarádku. Se začátkem října se začínám více rozhlížet a v listopadu už cíleně nakupuji dárky. V tuto dobu je velký výběr všeho, často i za lepší ceny, než které se vyplhají před samotnými svátky.

Mám jasně rozvržené, kdy pečů které cukroví. Obvykle začínám se začátkem adventu. Mám rozplánované, kdy pečů korpusy, kdy plním a zdobím. Stromček kupuji tak dva týdny před svátky. V té době ještě nejsou probrané a v dobré kondici vydrží. Strom zdobím tak den dva před Štědrým dnem, když už je vše připraveno. Byt uklízím až po základním pečení. A kuchyň samotnou gruntuji, jakmile poslední nazdobené cukroví uložím do krabic. Sepisuji si, kdy co nakoupím za jídlo, aby ještě bylo vše k dostání, přitom aby neztratilo nic na kvalitě.

## KAŽDÉMU TO SVÉ

Nu je to věda. Ale je fakt, že díky tomu jsem v pohodě, každou z činností si užívám a o Vánocích mám dost energie na procházky, kulturu a zábavu. Každý to ale máme jinak. Pro někoho je zásadní výzdoba, mnozí si pořizují vánoční stromček už 1. prosince a na Štědrý den ho vyměňují za nový. Domácnost se musí blyštit dekoracemi a nikde nesmí

být ani smítko. Pro dalšího je zásadní, aby bylo napečeno dvacet druhů cukroví, aby se lednice prohýbala pod vytříbenými lahůdkami. Jinému je tohle všechno zhora fuk a chce si jen užívat pohodu, klid a ke štěstí mu stačí zapálit františka.

Ať už patříte ke kterékoliv skupině nebo byste dokonce ráda měla úplně všechno, protože nechcete zklamat děti, partnera, rodiče a své hosty, nezapomínejte v tom všem také na sebe. Pamatujte, že zlaté Vánoce ve stresu nevykouzlíte. Spokojená máma je nejvíc. Nemá smysl přijít o své zdraví, protože se chcete kvůli rodině rozkrájet. Nejen že vás to stojí spoustu sil a může mít nedozírné následky, ale podepíše se to na atmosféře. Však se nic nestane, když jednu návštěvu odložíte na leden, vynecháte jeden druh cukroví a okna neumyjete. Zeměkoule se kvůli tomu točit nepřestane. A že se bojíte, aby vás hosté nepomluvil? Vybírejte si přátele, kteří mají pochopení a před kterými se nemusíte přetvařovat... Možná právě kroutíte hlavou, že to nejde. I nepřijemné příbuzenstvo musíte pohostit. Zvažte, zda je to skutečně nutné a zda je pro vás tak moc důležité, co si o vás pomyslí. Pokud ano, pak se obrňte a pro jednou vydržte. Pokud ne, prostě se omluvte a nezněte je. Uvidíte, jak se vám uleví.

**OLMA**  
OD 1967

# Olmíci

TO TU JEŠTĚ  
NEBYLO!  
TO JE MŇAMKA...



CREATED WITH



Biscoff<sup>®</sup>





## TO PODSTATNÉ

Další rada souvisí s tou předešlou. Jestli vám jde ze všeho hlava kolem, zastavte se a představte si, na co se z Vánoc těšíte nejvíc. Co je pro vás důležité? Bez čeho se neobejdete a co naopak oželíte? Zároveň se ptejte svých nejbližších, co je pro ně osobně nejdůležitější... Možná vás překvapí, že se zbytečně zaměřujete na detaily, o kterých si myslíte, že všichni vyžadují, přitom oni je ani nezaznamenají.

V první řadě se pak věnujte tomu, co považujete za zásadní. Je to štedrovečerní večeře úderem 17. hodiny? Nebo dokonale zabalené dárky? Nebo je pro vás nejdůležitější setkání se širokou rodinou? Pokud se zaměříte na to nej, v jiných oblastech můžete „povolit“. Je jasné, že když se u vás sejde dvacet lidí, tak těžko udržíte dokonalý pořádek. Ale nevádí, příjemná atmosféra, šťastné shledání a radost ze sounáležitosti vám to nahradí.

### Věděla jste, že...

podle výzkumů má na naši psychiku blahodárný vliv, když hostíme blízké lidi, pečujeme o ně, obdarováváme je. Pokud máme zdravé vztahy, podporujeme tím vlastní zdraví.

## DOMLUVTE SE

Každý máme představu, jak strávíme celé svátky. Někdo rád sleduje pohádky, jiný by vyrazil na lyže, další vás chce „urvat“ na návštěvu. Pak je potřeba

udělat kompromisy. Klidně si udělejte harmonogram. Kdy které návštěvy, kdy bude čas na televizi – nemusíte před ní sedět celé dny, můžete si vybrat konkrétní pohádky a čas, který sledování pořadů věnujete. Čím víc vás žije v domácnosti, tím víc vám takový vánoční kalendář pomůže.

## DROBNOSTI ZA HLAVU

Neřešte maličkosti. Nehádejte se kvůli drobnostem. Když vám vše nevyjde do puntíku, přejděte to. Kdy jindy bychom si měli odpouštět než o Vánocích? Jste zvyklá rodinu stále honit, aby po sobě uklízela? Dopřejte jim „pohov“. Však se to nezbázní. Ta pohoda za to stojí.

## TRADICE?

Jste zvyklí na Vánoce dělat to a to a to? Přitom vám to nevyhovuje? Ale je to tradice, a tak musí být smažený kapr, musí být salát, musí se to a to.... Nemusí. Neměla jste dosud odvahy to změnit? Nebo vás to ani nenapadlo? Zkuste to letos. Vytvořte si vlastní tradice. Ať už třeba, že si zajdete na večeři, nebudete dávat dárky, nebo na svátky odletíte za teplem. Jsou to vaše Vánoce. Jestli nemáte odvahy udělat zásadní změnu, jděte na to pomalu. Jednu zasetou tradici vyměňte za novou. Další rok můžete zase ujit pár kroků dál.

## DÍKY

Sešla se celá rodina, jste všichni zdraví? Uvědomte si, jaké máte štěstí. Buďte vděčná, za vše, co se vám v letošním roce podařilo. Zamyslete se na tím, co

všechno ve vašem životě je pozitivní. Díky tomu vám pak drobné nedostatky nebudou připadat podstatné. Budete šťastnější, klidnější a radostnější.

## KLASIKA

A následují klasické rady, které si rok co rok klademe, přesto je obvykle nedodržujeme:

### Nepřejídejte se

Jak to udělat, když máme nakoupené zásoby těch nejlepších dobrot? Když jsme napekli hromadu cukroví? Když na nás na návštěvách apelují, že musíme ochutnat to a to, že si musíme připít...

Je to těžké odolat. A zároveň si říkáme, jednou v roce si popustíme uzdu. Ano, povolte si ji, ale jen do takové míry, u které víte, že vám pak nebude špatně nebo že se nedostaví výčitky svědomí.

### Chcete-li tomu předejít, máme pro vás pár tipů:

- Nakupte menší zásoby
- Upečte méně druhů cukroví nebo jen z poloviční dávky
- Dovolte si hřešení opravdu jen na Štědrý den nebo do Štěpána
- Přebytky cukroví rozdejte (můžete věnovat třeba do potravinové banky, ještě budete mít dobrý pocit, že jste pomohli potřebným)
- Na návštěvě se přede omluvte, že se nechcete přejídat a požádejte, aby vás nepřemlouvali

### Do přírody

Těžko se vstává od televize, kde jedna pohádka střídá druhou. Ale no tak, vždyť jste je viděli tisíckrát. Běžte ven, na čerstvý vzduch. Rozhýbete se, uleví se žaludku, nebudou vás přepadat chůtě, vyplaví se endorfiny a svižnou chůzí se zbavíte přebytečných kalorií.

Navíc v přírodě načerpáte pozitivní energii, která vám dodá sílu i na náročné návštěvy či nepříjemné příbuzenstvo. Uvolní se napětí a i kdyby zrovna doma panovala těžká atmosféra, vnesete sem novou sílu.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com

# Nadýmání? Křeče? Bolesti?

Cíleně se  
uvolňuje až  
ve střevě



## Gaspan® – silný a šetrný při zažívacích potížích

- ✓ ulevuje při **nadýmání, křečích, bolestech a diskomfortu** v oblasti břicha
- ✓ enterosolventní tobolky jsou **šetrné k žaludku** a zajišťují přímý účinek tam, kde potíže vznikají, tedy ve střevě
- ✓ kombinuje osvědčené a vědecky ověřené přírodní látky ve vysokých dávkách: **silice máty peprné a kmínu**



Gaspan® enterosolventní měkké tobolky je lék k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.



Schwabe  
Czech  
From Nature. For Health.

Schwabe Czech s.r.o.  
Pod Klívkovou 1917/4, 150 00 Praha 5 - Smíchov,  
tel.: +420 241 740 447, e-mail: info@schwabe.cz, [www.gaspan.cz](http://www.gaspan.cz)

INZERCE

# Opravdová přání, opravdové dárky

Pro vás i vaše blízké

 **vodafone**

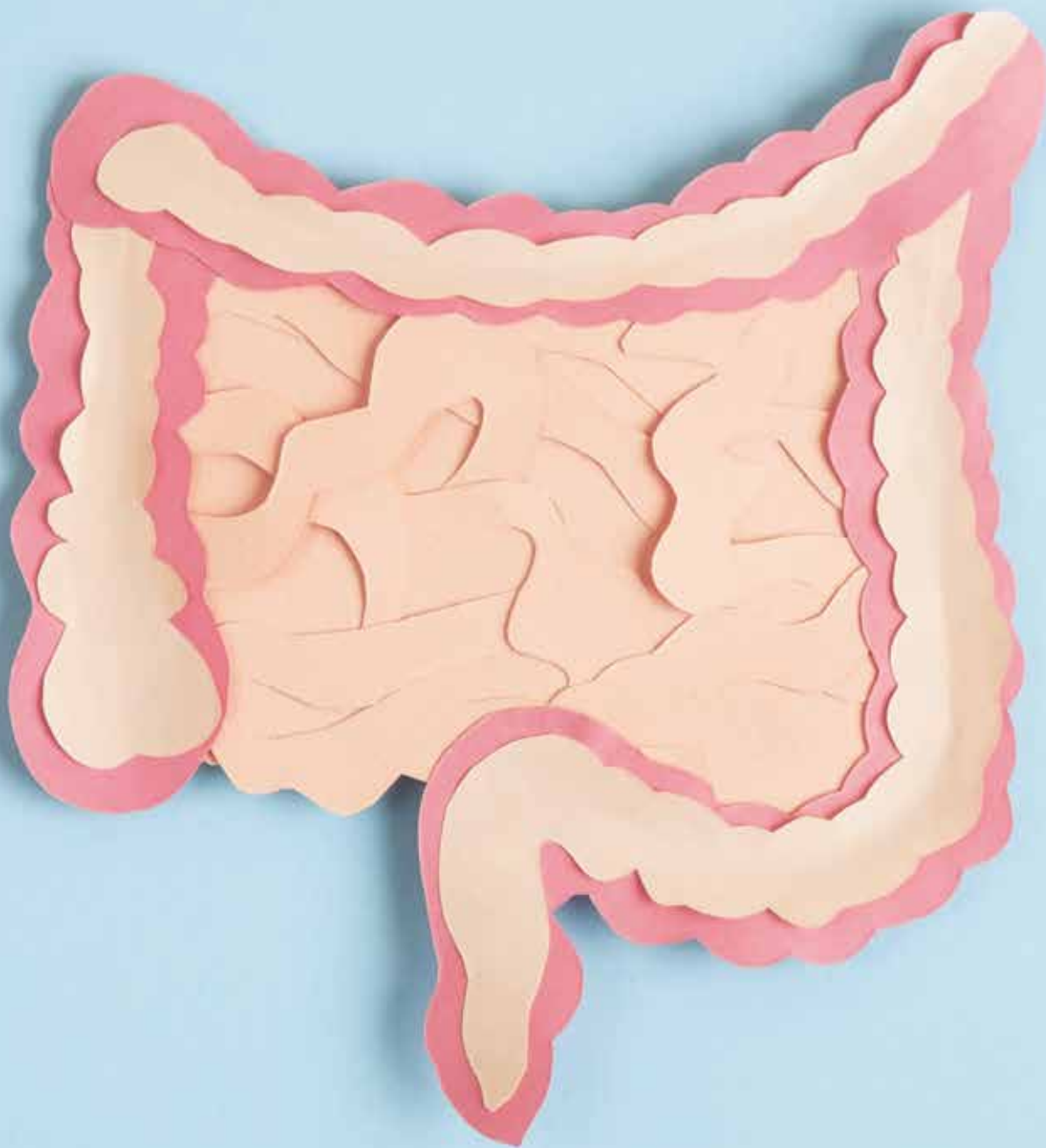
Sleva až  
**5 000 Kč**

# Probiotika, nebo

*Pravidelně, čteme, že pokud má naše střevní mikroflóra správně fungovat, musíme jí pravidelně dodávat probiotika a prebiotika. Víte ale, co přesně se za těmito pojmy skrývá?*



*prebiotika?*





## PROBIOTIKA

Jedná se o skupinu „živých“ mikroorganismů, které příznivě ovlivňují naše zdraví. Důležité je, aby byly přijímány v dostatečném množství a zejména PRAVIDELNĚ (neboli jeden jogurt za týden rozhodně nebude mít vliv z dlouhodobého hlediska). Probiotika v trávicím traktu odolávají různým nástrahám (např. kyselinám, snáší teploty kolem 40°C). Tyto schopnosti jim zaručují, že se do tlustého střeva dostanou v nezměněném stavu a tam se potom množí.

Jako probiotika se užívají nejčastěji kmeny laktobacilů a bifidobakterií, dále některé kmeny rodu *Escherichia*, *Enterococcus*, *Bacillus* a *Saccharomyces*. Probiotické kultury najdeme obvykle ve všech zakysaných mléčných výrobcích – kefir, zákys, acidofilní mléko, jogurt.

V chladicích boxech potravinářských obchodů lze najít širokou škálu produktů, které mohou obsahovat zdraví prospěšné bakterie. Na některých výrobcích je probiotická kultura označena, jiné produkty zůstávají neoznačeny, ačkoliv obsahují prospěšné bakterie ve stejném množství jako ostatní.

Zdroje probiotik můžeme rozdělit do 4 skupin:

- **mléčné výrobky** – zakysané mléčné výrobky, jogurty (zejména jogurty obohacené o bifidobakterie), jogurtové nápoje, vysokodohříváné

tvrdé sýry (ementál)

- **kvašená zelenina** – kysané zelí, rychlokvašené okurky, kysané houby, šťáva z kysaného zelí
- **obohacené potraviny** – dětské výživy, oplatky, trvanlivé masné výrobky
- **doplňky stravy**

Co se týká konzumace probiotik, řada studií přináší pozitivní výsledky. Jedná se především o úpravu střevní mikroflóry, kdy probiotika potlačují růst škodlivých patogenů.

Neboli probiotika pomáhají udržovat potřebnou rovnováhu střevních mikroorganismů, podporovat střevní imunitu a bránit nadměrnému pomnožení patogenních bakterií, které mohou působit žaludeční a střevní potíže i průjemová onemocnění.

Podávání probiotik příznivě působí na obtíže trávicího traktu jako jsou zácpa, průjem, zánětlivá střevní onemocnění (Cronova choroba, Ulcerózní kolitida) či syndrom dráždivého tračníku. Napomáhají i lidem trpícím laktózovou intolerancí.

Další klinické zkoušky potvrdily, že probiotika přispívají k celkovému zvýšení odolnosti organismu. Např. bylo prokázáno, že pravidelná konzumace *L. acidophilus* výrazně napomáhá zlepšení imunitních funkcí. Spolu s ostatními prospěšnými bakteriemi tlustého střeva slouží k prevenci karcinomu tlustého

střeva (snižují mutagenní aktivitu některých karcinogenů).

Kromě toho jsou probiotika v současnosti jediným prostředkem, jak předcházet atopii, a v časném dětství mohou dokonce ovlivnit její projevy (například mohou předcházet či zmírnit atopický ekzém u dětí).

## PREBIOTIKA

Střevní mikroflóra vyžaduje přítomnost nutričních substrátů (prebiotik), tj. různých druhů vlákniny (pektiny, xylany, celulóza) a oligosacharidů (fruktooligosacharidy – inulin). Tato nestravitelná složka potravy slouží jako potrava zdravotně prospěšným mikroorganismům ve střevě. Prebiotika nemají žádné toxické nebo rakovinotvorné vlastnosti a v některých potravinách se vyskytují i přirozeně, například inulin najdeme v cibuli, česneku, pórku a obilovinách. Jak již bylo výše zmíněno, prebiotika podporují růst prospěšné mikroflóry střev a naopak snižují výskyt patogenní mikroflóry. K tomu přispívá již konzumace 6–8 g fruktooligosacharidů (FOS) denně. Kde prebiotika nejde?

- přirozené zdroje (ovoce, zelenina)
- průmyslové výrobky, kde jsou prebiotika přidána: sladkosti, trvanlivé výrobky, bonbony, pečivo
- doplňky stravy

Zdroj: [viviante.cz](http://viviante.cz),  
foto: Shutterstock.com

# PODPORUJI SVOU IMUNITU

s patentovanými českými probiotiky

## ProbioLact

- výsledek výzkumu české biotechnologické společnosti
- revoluce na trhu s probiotiky
- bakterie ve formě ochranné a podpůrné vrstvy tzv. biofilmu
- vhodné i pro vegany a vegetariány
- jediná probiotika s biofilmem na trhu
- až 10 miliard přátelských bakterií v denní dávce

**favea+**  
pro vaše zdraví



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

*O Vánocích se nám  
chřipka nevyhýbá*



*Přemýšlíte, co nadělíte svým blízkým pod stromeček?  
Kromě milých dárků se tam často objeví i jeden, který  
bychom si rádi odpustili, chůipka. Poradíme, jak jí le-  
tos předejít.*





Co si jednoznačně vybavuji ze svých školních let, přestože od nich uplynula řada let, byly chřipkové prázdniny. Nejednou se ty vánoční o týden prodloužily. Pokud jsem zrovna také neochořela chřipkou, velmi jsem tenkrát útoky chřipky kvitovala.

Dnes bych si ji samozřejmě ráda odpustila, přesto nám téměř každoročně ve stejném období dává zabrat. Čím to je, že se objevuje s železnou pravidelností právě začátkem prosince? Svou roli v tom hraje náš oslabený organismus, kterému zima dává zabrat. Máme málo sluníčka, sliznice dýchacích cest jsou méně prokrvené, a tak se do nich daleko snáze dostávají viry, které pak pronikají dále do těla. Přijďme k tomu trávení spousty času při nakupování dárků a zásob na svátky - v obchodních centrech se to viry jen hemží. V neposlední řadě svou roli hraje stres. S koncem roku ho výrazně přibývá. Čekají nás všelijaké uzávěrky, dohánění restů v zaměstnání, honba za dárky, gruntování domácnosti a často i obavy ze setkání s příbuznými.

### CHŘIPKA NENÍ JENOM SLOVO

A tak není divu, že máme oslabenou imunitu. Tělo se pak stává doslova

otevřenou branou útočícím bacilům a chřipka se rychle přihlásí o slovo. Však jí každým rokem ve světě onemocní asi deset procent lidí. Ačkoliv ji mnozí považují za banální onemocnění, dokáže pořádně potrápít a v těžkých případech se rovná boji o život. Hlavně pro seniory či lidi se srdečními chorobami představuje hrozbu.

Protože je velmi nakažlivá, pravidelně se proměňuje v epidemii, která trvá i déle než měsíc. Do těla se dostává dechovými cestami.

### JAK POZNÁM CHŘIPKU:

- Má rychlý nástup, prakticky z hodiny na hodinu
- Teplota vystoupá až ke 40 stupňům.
- Provází ji zimnice
- Bolí hlava, svaly i kořínky vlasů
- Typické je nechutenství, bolest v krku
- Nemocný má dráždivý kašel

První dva tři dny je extrémně nakažlivá. Běžný člověk se s ní vypořádá během týdne až deseti dnů. V případě chřipky se nenasazují antibiotika, ale léky na snížení teploty a ulevujících od bolesti.

Ne vždy se však jedná o chřipku, podobně se tváří také nachlazení. Jak je od sebe rozeznat?

### JAK POZNÁM NACHLAZENÍ:

- Na rozdíl od chřipky přichází pozvolna
- Předchází mu únava, malátnost, případně zvýšená teplota
- Typickým příznakem je zánět nosohltanu
- Provází ho kašel, rýma, kýčání, chrapt
- Obvykle to není komplikované onemocnění

### Co s tím?

- V obou případech platí klidový režim
- Teplotu lze snížit léky
- Na bolest se užívají analgetika
- Pomohou kapky do nosu
- Lze užívat doplňky stravy podporující imunitu
- Přidat bychom měli vitamín C
- Důležité je dostatečně pít, nejlépe bylinkový čaj s citronem
- Organismus posílí kvalitní vývar plný minerálních látek
- Ležet bychom měli v dobře vyvětrané místnosti
- Dbáme na důkladnou hygienu

# Engystol®

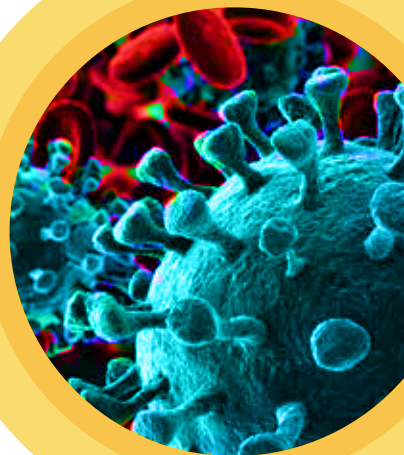
## PREVENTIVNĚ A OD PRVNÍCH PŘÍZNAKŮ

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

## PRO DĚTI OD NAROZENÍ, DOSPÍVAJÍCÍ A DOSPĚLÉ

*Lék k vnitřnímu užití.  
Zakoupíte v lékárně bez receptu. Před užitím si pozorně přečtete příbalový leták.*

## OSLABENÁ IMUNITA? CHŘIPKA? NACHLAZENÍ?



**-Heel**  
Healthcare designed by nature

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





### Prevence

- Vyhýbat se koncentraci velkého množství lidí
- Posilovat imunitu
- Saunování, otužování
- Užívání probiotik a prebiotik
- Méně stresu
- Více spánku a odpočinku
- Pohybová aktivita na čerstvém vzduchu
- Zdravá a pestrá strava
- V uzavřených prostorách používat roušku

### DOMÁCÍ POMOCNÍCI

Nechcete hned sahat po lécích? Zkuste některé rady našich babiček, které věděly, jak na to.

#### Lipový květ

Jestli jste si nasbírala a nasušila květy lípy, teď je na ně správný čas. Lipový čaj podporuje vykašlávání, blahodárně působí na horní cesty dýchací, ale také pomáhá se žaludečními problémy.

#### Černý bez

Sice roste jako plevel, ale lidová léčitelé ho mají vždy po ruce. Podporuje imuni-



tu i dýchací cesty. Pomáhá detoxikovat tělo, a tak z něj vyplaví všechny viry.

#### Divizna

Budete se divit, jaké má divizna účinky. Ulevuje při kašli, pomáhá vykašlávat a zároveň má protizánětlivé účinky.

#### POZOR

Máte tendenci nad nemocemi mávnout rukou a přecházet je s tím, že se bez vás rodina ani práce ten týden neobejde? Pak velký nastražený prst hlásí STOP! Chřipku rozhodně nepřecházejte. Může se pak stát velkou zátěží na srd-

ce, zhoršit průběh jiných, třeba chronických onemocnění, přerůst v zápal plic, vyvolat zánět mozkových blan apod.

### PÁR RAD NAKONEC

#### ANTIBAKTERIÁLNÍ GEL

Zvykli jsme se ho v období COVIDU mít stále po ruce. Mnozí se s ním dosud nerozloučili a je to dobře. Stává se běžnou součástí naší kabelky. Ubrousky, gely apod. účinně zničí viry a bakterie na rukou i předmětech, které osaháváme.

#### ROUŠKA

Možná byste si v ní dnes už připadala

# ČESKÝ ACYLPYRIN®

již 100 let\*

## LÉK PŘI CHŘIPCE A NACHLAZENÍ

SNIŽUJE HOREČKU  
A ULEVÍ OD BOLESTI HLAVY,  
SVALŮ A KLOUBŮ



ověřeno  
generacemi

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

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

**Datum výroby materiálu:** 04/2023 **Kód materiálu:** CZ-ACYLPYRIN-2023-14\_inzerce 215x140.

\* Značka ACYLPYRIN® byla registrována 20.09.1922.

INZERCE

## DETTOL NEJEN CHRÁNÍ, ALE TAKÉ POMÁHÁ

Značka Dettol pomáhá rodinám pečovat o čistotu a zároveň o zdraví více než 80 let, a i proto je neodmyslitelně spjatá s vizí svěžího a bezpečného domova. Příběh Dettolu začal v nemocnicích za účelem pomáhat lékařům dodržovat hygienu a zachraňovat díky tomu lidské životy. Jeho poslání se nezměnilo, stále chce napomáhat vážně nemocným lidem nejen v nemocnicích, ale zároveň šířit osvětu o důležitosti ochrany zdraví. I proto se letos již podruhé spojil s Nadačním fondem Kapka naděje, který mohli během celého září podpořit zákazníci v Čechách a na Slovensku koupí jakéhokoliv produktu Dettol. V průběhu kampaně se dohromady vybralo neuvěřitelných 641 186 Kč. „Je v lidské povaze přemýšlet nad tím, jak mohu nejučinněji chránit ty, na kterých mi záleží a nám na každém dětském životě opravdu záleží. Proto jsme již podruhé spojili síly s Nadačním fondem Kapka naděje a tím podpořili nemocné děti, jejich rodiče, i zdravotníky, kteří k péči o ně potřebují dokonale hygienické prostředí. Právě chránit děti i dospělé před nečistotami je posláním značky Dettol, proto nám toto spojení dává smysl a máme obrovskou radost, že našim českým i slovenským klientům také, a že nás v dobré věci i letos zakoupením produktů podpořili,“ říká k projektu marketingová manažerka značky Dettol Marie Zmrhalová.



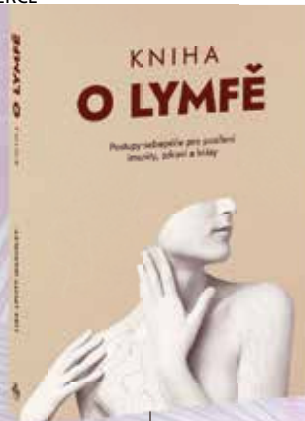
INZERCE

ANAG

cestykezdрави  
by anag

## KNIŽNÍ NOVINKY,

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



296 stran, 439 Kč

280 stran, 349 Kč



Tyto publikace si můžete zakoupit na [www.cestykezdрави.cz](http://www.cestykezdрави.cz) nebo ve vybraných knihkupectvích po celé ČR.

nepatříčně, ale určitě se vyplatí. Jste-li oslabená nebo se kolem šíří chřipka, používejte roušku v uzavřených místnostech, tam, kde se hromadí mnoho lidí, například v MHD, obchodních centrech. Je dobré použít roušku, pokud jste v kontaktu i třeba doma s nemocným člověkem.

#### **KUŘECÍ VÝVAR**

Od pradávna se používal jako velký posilovač. Ať už po porodu nebo při nemoci. Uvařte si ale skutečně poctivý kuřecí vývar. Nechte ho pomalu táhnout klidně celou noc. Uvidíte, jakou sílu vám dodá.

#### **ČESNEK**

Známé přírodní antibiotikum je skvělým kořením. Česnek a cibule jsou bá-

#### **TVAROH**

Tvaroh na chřipku? Jednoznačně ano. Tvrdím o něm, že je to přírodní zázrak. Nejen že spolehlivě odstraní otoky, ale poradí si i s horečkou. Má v sobě sílu vytáhnout z těla horkost. Doporučuje se ho natřít rovnou na kůži, ale můžete ho vložit třeba do gázy a přikládat jako obklad.

#### **KYSANÉ ZELÍ**

Dodnes vzpomínám na své dětství, kdy tatínek doma krouhal zelí, já jsem ho šlapala v dětské vaničce, pak jsme ho pěchovali do kamenného soudku a dva týdny jsem kolem přešlapovala a těšila se, kdy už konečně budu moct ochutnat. Vydrželo nám celou zimu a stávalo se velmi chutnou přílohou i základem mnoha jídel. Vynikající „couračka“, ha-

Kysané zelí je přímo nabité vitamínem C, které je velkým bojovníkem s nemocemi. Zvyšuje obranyschopnost organismu. Kromě toho obsahuje vitamíny B a K, spoustu přírodních probiotik a vlákniny. Rozhýbává střeva, pomáhá detoxikovat tělo a šťáva z něj je účinná při zánětech horních dýchacích cest.

#### **SŮL**

Při bolestech v krku a zahlněnosti vám uleví kloktání solného roztoku. Obvyčejná voda se solí je skutečně účinná. Místo soli můžete použít i propolisové kapky. Pár kapek nakapejte do vody a kloktejte. Rozhodně však nepolykejte.

Suma sumárum stačí dobře jíst, dostatečně se hýbat, hodně spát, vyhýbat se



ječní parťáci v léčbě chřipky. Protáhnou dýchací cesty. Nejlepší je v syrové formě. Ne každý ho však stráví. Pak si můžete pořídit tabletky. Nebo si uvařte česnečku či cibulačku.

lušky se zelím, zadělávané zelí a další dobroty. Vůbec nejradši jsem ho jedla čerstvé. Bylo to lepší než chroupání popcornu u televize. O nějakých zdravotních benefitech jsem tehdy neměla tušení.

stresu a doplňovat vitamíny. Pak vaše imunita nedá virům šanci.

Text: Michala Jendruchová,  
foto: Shutterstock.com

# MediSpend

**Fagron**  
personalizing  
medicine

Řešení pro perorální  
podání léčiv

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

MediSpend je zdravotnický prostředek.  
Čtěte pečlivě příbalovou informaci.



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

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







## Jak posílit imunitu?

*Zimní období nebývá snadné. Vyskytuje se zvýšené riziko viróz, převážně chřipky, a také jiných respiračních onemocnění. Otázka posílení imunity je na místě. Býváme unavení, objevují se chmury a deprese. Jak si udržet silnou imunitu, pozitivní myšlení, a tedy i pevné zdraví? Pomoci mohou nejen vitamíny, ale i bylinky a koření, které třeba máte běžně v kuchyni.*

## SILNÁ IMUNITA A PREVENCE VIRÓZ V ZIMĚ I NA JAŘE

Pro silnou imunitu jsou důležité všechny vitamíny a minerály, které je nejlepší přijímat rovnou ze stravy. Zejména jsou to vitamín C a vitamín D, které pomáhá-

system, protože zvyšuje kapacitu plic, posiluje bránici a přispívá k dobré náladě a celkovému uvolnění.

V neposlední řadě zdraví prospívá otužování. Otužilý člověk je více odolný

se u nás přirozeně vyskytuje, najdeme na zahrádkách v létě. Není však problém doplnit si céčko jiným způsobem. V zimě jsou k dostání citrusy a třeba také plody rakytníku, které se udrží na keřích i dlouho v mrazu.

### TIP pro zdravou svačinu plnou vitamínů:

Kdykoliv během roku je vhodné nechat si naklíčit na vatě řeřichu, která má vysoký obsah vitamínu C i A a velice dobře chutná v salátu nebo třeba v tvarohové pomazánce, kterou si můžete namazat na pečivo. Řeřicha obsahuje i vitamíny skupiny B a vitamín E, ale i vápník, fosfor, železo a jód.

Vitamíny skupiny B jsou dobré především na nervy, což je pro silnou imunitu rovněž důležité. Potřebujeme také betakaroten, vitamín E a z prvků je nejdůležitější zinek, hořčík, vápník a železo. Pojdte se podívat na náš přehled, ve kterých potravinách najdete nejvíce vitamínů a minerálů potřebných pro naše zdraví.

### Ve kterých potravinách najdeme nejvíce základních vitamínů a minerálů?

**Vitamín A a betakaroten** - mladá mrkvička, naklíčená řeřicha, sušené meruňky, špenát, dýně hokkaidó, barevná paprika, mangold, brokolice, chřest, olej z tresčích jater

**Vitamíny skupiny B** - kvasnice, obiloviny, banány, cizrna, slunečnicová semínka, vlašské ořechy, para ořechy, avokádo, datle, žampiony, tuňák

**Vitamín E** - semínka a ořechy, například slunečnicová semínka, mandle, vlašské ořechy, lískové oříšky, avokádo, olivy

**Vitamín C** - šípky, rakytník, brusinky, kiwi, citrusy celkově, ředkvičky, řeřicha, pórek, ale i cuketa, dýně, brokolice a brambory ve slupce

**Vitamín D** - rybí tuk, ryby, například losos, sardinky, tuňák, olej z tresčích jater

**Hořčík** - všechny druhy semenek a ořechů, některé obiloviny a luštěniny, dat-



hají v boji s virózy. Kromě zdravé stravy a přiměřené životosprávy, pohybu na čerstvém vzduchu, správného dýchání a dostatku spánku, je pak rovněž pro prevenci respiračních onemocnění a posílení imunitního systému vhodné co nejvíce eliminovat ze svého života všudypřítomný stres. Když si pustíme televizi, přečteme každodenní zprávy, necháme se zahltnout konspiračními teoriemi a negativními myšlenkami druhých, hned je nám těžko u srdce a našemu imunitnímu systému to rozhodně neprospívá.

**Nenechte se zahltnout negativními zprávami z médií – lepší než u celý den u počítače či televize, je zdravější trávit čas venku na čerstvém vzduchu!**

Veškeré negativní emoce jako smutek, strach, vztek a mnohé další, snižují práci imunitního systému a o to více podléháme nemocem a nákazám. Pro zdravou imunitu je rozhodující mít pozitivní myšlení a žít svůj život v harmonii. Někomu pomáhá jóga, meditace, procházky v přírodě, kreativní a umělecká tvorba či poslech hudby. Je dobré dbát na duševní hygienu a umět se odreagovat, třeba si zaběhat, zatančit nebo zazpívat. I zpěv posiluje imunitní

vůči nemocem a jen tak snadno v zimě neprochladne. Nemusíte se zrovna, dle současného trendu, chodit koupat do zamrzlé řeky, ale vhodné je postupné otužování, stačí třeba jen poslední večerní sprcha chladnější vodou nebo omývání studenou vodou každé ráno, případně také spaní u otevřeného okna. Samotné dobré větrání v místnosti a chození ven za každého počasí patří k zásadám pro silnou imunitu, a platí to už pro naše děti.

### JAK NA ÚNAVU A KTERÉ VITAMÍNY BUDEME POTŘEBOVAT?

V průběhu zimy se vyplatí nezapomínat na céčko a děčko, a to především proto, že těchto vitamínů máme v zimě přirozeně málo. Vitamín D nám umožňuje v těle vytvářet přímé sluneční záření, kterého v průběhu zimního období zrovna moc není. Vitamín D však lze získat užíváním rybího tuku, anebo častou konzumací ryb.

**Během zimy dbejte na dostatečný přísun vitamínu C, a také vitamínu D!**

S vitamínem C je to obdobně, veškeré ovoce obsahující vitamín C, které

VYROBENO PODLE  
ŠVÝCARSKÉHO PATENTU



## PATENTOVANÁ PROBIOTICKÁ KULTURA *STREPTOCOCCUS SALIVARIUS* K12

# Bactoral

ORÁLNÍ PROBIOTIKUM  
Mikrobiota pro dutinu ústní

Obsahuje patentovanou probiotickou kulturu *Streptococcus salivarius* K12, která tvoří peptidy salivaricin A2 a salivaricin B tzv. bakteriociny. Tato bakterie dokáže **zaujmout strategické pozice v dutině ústní, nosohltanu a středouší a dokáže vytěsnit nežádoucí druhy**. Studie dokazují, že Bactoral je schopen kolonizovat horní část dýchacích cest již **3 dny po prvním podání a udrží se na nich ještě 32 dní po vysazení**. Vitamín D přispívá ke správné funkci imunitního systému. **Kdy užívat Bactoral?** Vždy, když potřebujete doplnit přátelskou mikrobiotu do dutiny ústní, nosohltanu nebo středouší např. **po doužívání antibiotik** a vždy, **když potřebujete posílit imunitu**.



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

le a fíky, celozrnná rýže

**Vápník** - mák, sezam, mořské řasy, pohanka, fíky, brokolice, luštěniny, ořechy a semínka

**Zinek** - dýňová semínka, kešu a para ořechy, slunečnicová semínka, vlašské ořechy, celozrnná rýže, cizrna

**Železo** - rozinky, sušené meruňky, špenát, červená řepa, borůvky, višně, mango, cizrna, ořechy, například i pistácie nebo piniová semínka, žito, chřest, datle

### **Bylinky a koření pro silnou imunitu, energii a dobrou psychickou pohodu**

Abychom byli zdraví, odolní a plní energie, můžeme sáhnout po mnoha účinných domácích prostředcích. Patří mezi ně nejen zdravé potraviny plné vitamínů a minerálů, ale i bylinky a koření běžně používané v naší kuchyni. Tyto přírodní alternativy jsou vždy přirozenější a příjemnější, než užívání léků.

### **S viry zatočí kurkuma, ze které si můžete připravit i posilující nápoj!**

V boji s imunitou může pomoci například kurkuma, při začínající viróze je dobré okamžitě sáhnout po zázvoru, proti kašli zabere mateřídouška či dobromysl, antidepressivní účinky má bazalka a kardamom a jako přírodní antibiotikum vám pomůže například dobromysl a majoránka. Zapomenout bychom neměli ani na česnek a cibuli, tyto pomocníci neodmyslitelně patří do naší kuchyně. Energii pak může dodat i ženšen, nebo jeho náhražka v podobě nepravého ženšenu.

**Kurkuma** - je považována za zbraň číslo jedna v boji s virovou nákazou. Je též dobrá na žaludek a celkově podporuje dobré trávení. Kurkuma bývá součástí kari koření, ale lze ji používat též samostatně. Je známá i v podobě takzvaného zlatého mléka, což je nápoj s mnoha příznivými a léčebnými účinky.

### **JAK SI PŘIPRAVIT ZLATÉ MLÉKO?**

Stačí jen kurkumu rozmíchat v teplém mléce, rostlinném mléce nebo vodě jako nápoj společně s trochou másla, medu či dalšího koření a vypít. Nejčas-

těji se ještě přidává skořice a pepř. Zlaté mléko patří mezi ájurvédské speciality.

**Zázvor** - při nachlazení, kašli a bolestech v krku hned saháme po strouhaném zázvoru, ze kterého si připravujeme silný čaj pro "vypálení" bakterií a virů v dýchacích cestách. Zázvor také pomáhá proti žaludeční nevolnosti, proti kinetóze (nevolnosti v dopravních prostředcích) nebo nevolnosti v těhotenství. Výborné jsou i zázvorové bonbóny nebo kandovaný zázvor. Zázvor se jako koření přidává do mnoha jídel a sladkého pečiva, například sušenek. Opatrně se zázvorem v těhotenství a při žaludečních vředech.

**Dobromysl** - je známá také jako ore-gano koření, má silně antibiotické a antimykotické účinky, vyrábí se z ní také silný esenciální olej k hubení virů, plísni a bakterií. Dobromysl si můžete přidávat běžně do různých pokrmů, nebo do čaje. Ovlivňuje také nervy. Není to úplně vhodná bylina pro těhotné ženy.

**Tymián** - je výborný proti nachlazení a kašli. Společně s mateřídouškou, která patří do stejné čeledi, podporuje dobrou náladu, uvolňuje hleny a připravuje se z něj i skvělá tymiánová mast na průdušky. Jeho vůně se využívá i v aromaterapii, obdobně jako v případě jiného aromatického koření. Vyzkoušet můžete i tymiánový nebo mateřídouškový sirup proti kašli, který mohou také děti.

**Kardamom** - vynikající prostředek pro dobrou náladu a proti depresím. Toto voňavé koření se dává například do čaje či kávy nebo do mnoha sladkých ovocných pokrmů. Jeho antimikrobiální účinky nám pomáhají hubit bakterie a viry už v ústech, kardamom osvěžuje dech, podporuje trávení a velmi příznivě působí na psychiku.

**Ženšen** - je prostředek, který zvedá tlak, povzbuzuje a dodává energii. Ve své pravé podobě je vzácný, je považován za životabudič s mnoha všestrannými léčebnými účinky, ale mimo jiné také stimuluje imunitu. Obdobné účinky má i nepravý ženšen.

Ženšen však určitě neužívejte v těhotenství a období kojení, a pokud máte vysoký krevní tlak či poruchy krevní srážlivosti. Opatrně také v případě, kdy užíváte nějaké léky, ženšen totiž interaguje i s mnohými běžně užívanými léčivy. Ženšen rovněž neužívejte současně s kofeinem či jinými stimulanty, a také pokud krvácíte. Pozor i na jeho dávkování a nežádoucí účinky, které se mohou u někoho objevit. Především jsou to vysoký tlak, bolesti hlavy, nespavost nebo zvracení.

**Bazalka** - bazalka je známé přírodní antidepressivum, možná ji znáte v pokrmech s rajčaty, ale lze si z ní také připravit čaj. S množstvím to určitě nepřehánějte, stačí jen špetka bazalky, ve větším množství by mohla mít pro někoho i nepříjemné účinky, například v podobě bolesti hlavy nebo podráždění nervů. Nedoporučuje se těhotným ženám.

**Majoránka** - majoránka se nehodí jen k bramborovým pokrmům. Svařená v rostlinném nápoji, například rýžovém mléce, pomáhá v boji s infekcí. Má dezinfekční účinky, uklidňuje žaludek a tiší nervy.

**Česnek** - česnek je známé přírodní antibiotikum, lze si ho přidávat často do jídla jako prevenci proti chřipce a nachlazení, při zánětu dutin nebo dalších infekcích dýchacích cest. Jen to s ním příliš nepřehánějte, mohl by vám podráždit žaludek.

**Cibule** - vynikající antivirový prostředek, který lze použít i jako dezinfekci ovzduší v místnosti, pokud necháte pokrájenou cibuli na talíři na stole.

### **TIP PROTI VIROZÁM A KAŠLI:**

Naše babičky znaly cibulový sirup, který se dával dětem při běžných respiračních nemocech. Skvěle zabírá na rýmu a kašel, odhlehne. Cibuli nadrobno nakrájíme a smícháme s medem, nebo cukrem. Necháme ji stát v přikryté míse v místnosti v teple. Do druhého dne pustí sladkou cibulovou šťávu, kterou užíváme několikrát denně po lžících.

Text: Taťána Kročková,  
foto: Shutterstock.com

My detoxikujeme, imunita léčí  
**MARION®**

**účinné preparáty pro detoxikaci a imunoaktivaci  
podle metody MUDr. Josefa Jonáše**

# JE NEPŘÍJEMNÉ ŽÍT POD TLAKEM

## Hypertenze, tichá nemoc

Nebolí, obvykle jí necítíme, přesto je výjimečně nebezpečná. Hypertenzi trpí jen v České republice přes milion lidí. Léky na hypertenzi jsou spolu s antidepresivy výjimečným byznysem. Zdá se, že je velmi snadné sledovat jejich účinek. Krevní tlak se měří nanometrem. Krevní tlak klesá, a přesto se počet komplikací nesnižuje. Kardiaci a lidé po cévní mozkové příhodě mohou vyprávět. Přišli jsme s revolučním nápadem. Pracujeme s baroreceptory a prodlouženou míchou. Tyto struktury tvoří geniální regulační systém. 2x denně stříkajme pět stříků spreje do úst, nebo na kůži. Po půl roce užití preparátu Hyperten kúru opakujeme. Nezapomínejme na domácí kontrolu krevního tlaku.

MUDr. Josef Jonáš



## Hyperten

Cíleně zaměřená  
detoxikace center,  
která jsou zodpovědná  
za regulaci krevního tlaku

Informace o celé kolekci detoxikačních preparátů naleznete na [www.marion-jj.cz](http://www.marion-jj.cz)

**Obraťte se na svého detoxikačního poradce Marion**







# Dárky pro zdraví

*Lámete si hlavu, co svým nejbližším nadělíte pod stromeček? Máte dojem, že jste vyčerpala veškeré své nápady? Potěšte je hned dvakrát. Některé dárky jim přinesou nejen radost, ale podpoří také jejich zdraví.*

Koho čím obdarovat, kdy všichni už mají všechno? Maminka tvrdí, že nic nepotřebuje, tatínka by potěšil snad jen balíček cigaret, kterými ho však nechcete zásobovat. Děti chtějí v lepším případě hračky, v tom horším pak drahé počítačové hry, tablety...

Každý rok se opakuje stejný obrázek? A vám už docházejí nápady? Přitom byste jim ráda zajistila zdraví, klid a pohodu, které si s příchodem Vánoc přejeme? Nebojte se zdravých dáreků. I ty dokážou potěšit, pobavit a ještě podpořit kondici.

### MASÁŽNÍ DRBÁTKO

Stojí jen pár korun, přitom si s ním užijete spoustu legrace. Zároveň je velmi příjemnou antistresovou pomůckou, která vás vynese až do nebes. Drbátko je jakýsi drátěný pavouk z šesti drátů zakončených masážními kuličkami.

### FITNESS NÁRAMEK

Chcete mít svůj pohyb pod kontrolou? Nenápadný, ale za to velmi chytrý fitness náramek se stane vaším velkým pomocníkem. Jeho funkce se liší podle typu i ceny. Obvykle ale monitoruje počet kroků, spálenou energii, spánkovou aktivitu. Můžete sledovat denní statistiky a grafy. Lze si změřit tep, rychlost i vzdálenost. Dražší modely vám pak ukáží například i počet pater, které jste vystoupali, zaznamenají trasu, mají zabudovaný třeba kompas nebo výškoměr.

### POSILOVACÍ STROJ

Máte doma partnera, který si zakládá na dokonalé svalové hmotě? Zařídte mu domácí posilovnu. Nemusíte kvůli tomu přebudovat jednu místnost, abyste ji vybavili posilovacími stroji. Kupte mu multifunkční posilovací lavici, na které procvičí všechny svalové skupiny. Vytvoří si tak na ní dokonalý domácí trénink.

### WELLNESS POBYT

Kdo by se rád nenechal rozmazlovat?

Tímhle dárkem potěšíte nejen partnera, ale pravděpodobně i sama sebe. Nadělte si wellness pobyt, nebo alespoň víkend pro dva. Nabídka wellness hotelů je pestrá, a tak si jistě vyberete to, co je vašemu srdci nejbližší. Sauny, bazén, vířivka, masáže, procházky hezkou přírodou a dostatečný spánek. Zapomenete na všechny starosti a domů se vrátíte plní energie.



### ANTISTRESOVÉ OMALOVÁNKY

Kdy jste si na sebe naposledy udělala čas? Jste stále ve stresu a v napětí? Uvolněte se malbou. Ne každý má vlohy sám něco namalovat, ale vymalovat předlohu nestojí žádné úsilí, přitom působí jako jedna z nejlepších relaxačních technik. Vráťte se do svého dětství a zapomenete na okolní svět. Antistresové omalovánky pro dospělé se stávají trendem dnešní uspěchané doby.

### LYOFILIZOVANÉ OVOCE

Mezi oblíbené dárky patří i ty, na kterých si můžeme zamlsat. Mlsejte zdravě. Ovoce sušené mrazem svou cenou i šetrnou formou sušení patří mezi lu-

xusní dárky. A právem. Je plné vitamínů a taaaak dobré.

### AKUPRESURNÍ PODLOŽKA

Tak schválně, kdo déle vydrží.... To může být heslem pro každého člena rodiny, který ulehne na akupresurní podložku. Možná vám zpočátku bude nepříjemná, ale čím déle na ní budete trávit čas, tím příjemněji vám bude. Zajistí dokonale odpočinek.

Speciální podložka opatřená tlakovými body vychází z čínské medicíny. Stimuluje akupresurní body na těle, čímž uvolňuje napětí, zlepšuje krevní oběh, zmírňuje bolesti.

### DETOX

Po Vánocích se bude hodit. Mnozí z nás vcházejí do nového roku plni předsevzetí, že na sobě zapracují. Navíc nám bývá těžko po všem hodování. Podpořte svá játra, ledviny a další orgány, které teď musely pracovat na plné obrátky. Poohlédněte se po elixírech zaměřených na detoxikaci těla. Musejí být vytvořené z čistě přírodních ingrediencí. Dodají vám vitamíny, minerály a energii.

### INFRALAMPA

Léčebný přístroj se využívá při fototerapii, tedy léčbě světlem. Ideální jsou pro lidi s problematickou pokožkou, revmatem, jsou vhodné také při fyzioterapii. Použití infralampy podporuje dýchací cesty, ulevuje od bolestí, pomáhá bojovat s infekcemi.

Jak funguje? Na bázi infračervené vlny, která prostoupí do těla a prohřívá ho. Na tomto základě začnou cévy uvolňovat oxid dusnatý, který pomáhá uvolňovat nežádoucí látky a vyplavovat je z těla.

### DIETA

Máte vedle sebe věčného dietáře? Kupte mu speciální dietu. K dostání jsou různé proteinové směsi... Mohou to být různé koktejly, kaše, nápoje.

# PRÉMIOVÉ DOPLŇKY STRAVY

pro klidný spánek  
a optimální hladinu  
cholesterolu



20% SLEVA

s kódem: RODINA

nakupujte na našich  
stránkách [www.annabis.cz](http://www.annabis.cz)

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

## BYLINNÉ KAPKY

Různé tinktury a kapičky jsou účinným prostředkem díky vysoké koncentraci blahodárných látek. Podle složení pak působí proti nachlazení, zlepšují trávení i spánek, posilují játra, mají dobrý vliv na ledviny nebo zvyšují imunitu.

## ČAJ

Čaj bývá oblíbeným dárkem, zvláště, když nevíme, co... Takový kvetoucí čaj, který se nádherně rozvine ve skleněné konvičce okouzlí i ty, kteří čajovým dýchánkům příliš neholdují. Každý druh čaj má jiné účinky. Jinak funguje černý, zelený či bílý. Máte-li v rodině někoho se zdravotními neduhy, poohlédněte se po konkrétních bylinných čajích či směsích. In jsou pohledné čajové kolekce.

## MASÁŽNÍ SPRCHA

Uvolní, prohřeje, namasíruje, uleví od bolestí a ještě bojuje s pomerančovou kůží. Sprcha s masážními tryskami prokrví tělo a podpoří látkovou výměnu. Navíc se může stát zajímavým designovým prvkem vaší koupelny.

## TLAKOMĚŘ

Ač se to nezdá, i s takovýmto pomocníkem můžete zažít spoustu legrace. I když ho darujete třeba babičce, která potřebuje pravidelně monitorovat krevní tlak, uvidíte, že až dárek rozbali, děti ho budou chtít hnedka otestovat a poměřovat se.

## BYLINNÉ BONBÓNY

Snad žádné dítě neodolá bonbónům. Snažíte se své ratolesti držet zkrátka? Jak budou překvapené, když pod stromečkem najdou balíček sladkého mlsání. Přitom zdravého. Děti si pochutnají a vás bude hřát dobrý pocit, že jste se nezaprodala...

## DOPLŇKY VÝŽIVY

Snažíme se dodat tělu vše potřebné, ale mnohdy si běžnou stravou všechny důležité složky nedokážeme zajistit. S tím nám pomůžou doplňky výživy. K dostání jsou jak zaměřené na konkrétní problém či skupinu vitamínů, další obsahují od každého něco. Ty zakoupíte jako multivitamíny. Pro výběr je důležité množství účinných látek, vstřebatelnost a samozřejmě kvalita.

V zimě vás před nachlazením ochrání produkty s vitamínem C, echinaceou, rakytníkem atd. V tomto období také tělo volá po vitamínu D. Naše šluchy nám pak poděkují za produkty s omega 3 mastnými kyselinami.

## PŘÍRODNÍ KOSMETIKA

Jak ošetřit pokožku a neublížit si? Šetrnou přírodní kosmetikou. Při výběru se zajímejte o certifikáty, atesty a důkladně čtěte, co produkty obsahují. Přírodní kosmetikou si můžete vybavit celou řadu od šampónů, kondicionérů, sprchových gelů, přes krémy, séra, masky, po odličovací přípravky, tělová mléka a dokonce i parfémů či zubní pasty.

## BAREFOOT

Tzv. Bosonožky se stávají hitem. V překladu znamenají bosé chodidlo. Tento typ bot simuluje chůzi naboso se všemi jejími výhodami. Přitom vás ochrání před poraněním. V těchto botách má noha dostatečný prostor a prsty se nijak nedeformují.

Text: Michala Jendruchová,  
foto: Shutterstock.com





# Beggs®

## Nové doplňky stravy pro celou rodinu



Vyvinuto  
ve spolupráci  
s rodiči



Bez sóji



Testováno  
akreditovanou  
laboratoří



Bez lepku

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

INZERCE

## MODIBODI PYŽAMO MODICOOL

Oddejte se hluboké relaxaci díky pyžamu z unikátního materiálu ModiCool Sleep. Komplet pohodlného trička a šortek je vyrobený ze směsi organické bavlny a první s biotechnologií Modibodi, která výborně absorbuje pot, ochlazuje pokožku a rychle schne – tím zlepšuje kvalitu vašeho spánku po celou noc. Pyžamo oceníte nejen během horkých nocí, při nadměrném pocení či návalech horka.

Inovativní technologie ModiCool Sleep se pyšní tím, že reguluje tělesnou teplotu, ochlazuje pokožku a absorbuje pot. Během horkých nocí či při nadměrném pocení hodně záleží na tom, co si obléknete do postele. S pyžamem Modibodi pocítíte rozdíl, který vám bude připadat jako chladivé kouzlo. Použitá biotechnologie HeiQ Cool zajišťuje trvale chladivé, suché a příjemné klima kolem těla. Materiál chladí při prvním náznaku pocení, zabraňuje hromadění tepla a plynule reguluje teplotu. Složení: 63 % bavlna, 30 % tencel, 7 % len.

**K dostání ve světle modré barvě [www.modibodi.cz](http://www.modibodi.cz) za 1599 Kč.**



## MORINGA OLEJODÁRNÁ

Moringa olejodárná má protizánětlivé a antioxidantní vlastnosti. Moringa obsahuje velké množství vitaminů, minerálů, živin a bioaktivních látek, které přispívají k celkovému zdraví. Tyto živiny mohou pomoci při snižování zánětu a oxidačního stresu a podpořit funkci lymfatického systému. Také obrovské množství antioxidantů, které jsou obsaženy v moringových listech, působí preventivně proti rakovinotvorným buňkám, zejména u rakoviny tlustého střeva a rakoviny prsu. V ORAC testu (antioxidanty) moringa svými antioxidantními schopnostmi významně převyšuje tradiční antioxidanty jako je zelený čaj, matcha, goji nebo kurkumu. Moringu ve veganských kapslích můžete doplnit čajem s moringou a svízelem, který přímo podporuje správnou činnost lymfatického systému, jater a žlučových cest.

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



# *Krásná plet' za každých okolností*

*Mnohé o nás prozradí. Jak jsme na tom se zdravím, v jaké jsme kondici,  
i kolik času věnujeme sami sobě.*



Některé ženy, a často i pánové, mají doma v koupelně celou řadu pečujících produktů. Neváhají investovat vysoké částky do luxusních krémů, sér a další kosmetiky. Velká část populace je nějakými vychytávkami téměř nepolíbená. Další se drží osvědčených receptů našich babiček.

Pleť si v každém případě žádá naši pozornost. Dennodenní péči bychom měli věnovat dostatek času. Nejen my ženy, ale i muži. Žádné rychlé opláchnutí a jde se. Udělejte si z ošetření ranní a večerní rituál. Vždyť to může být velmi příjemná záležitost, kterou poskytnete sami sobě. Vždy bychom však měli vycházet z typu pleti.

## PRO VŠECHNY

Každá pleť bez ohledu na typ potřebuje očistu, výživu a ochranu. Tahle trojka nám zajistí, že naše pokožka bude v dobré kondici. S tím souvisí i správná strava.

Čistit bychom měli dvakrát denně. Večerní čištění ještě jakž takž zvládáme, ale ráno mnohdy hřešíme tím, že jsme se přeci večer odličily. A my přeci spěcháme do práce. Tohle je velký omyl.

## RÁNO

V noci se potíme, tělo pokožkou vylučuje toxiny, na pleti nám ulpívají částičky, které je potřeba odstranit. Postačí nám k tomu odličovací tampónek, pleťová voda a vlažná voda. Následuje pleťový krém podle našeho typu. A nezapomeňte na ochranu před UV zářením. A to v každém ročním období a nejen v případě, že se chystáte k moři nebo na hory. Pálí to i ve městě.

## VEČER

Zásadní je večerní očista. Důkladně se odličte, pleť vyčistěte a následně naneste noční krém či sérum. Noční krémy jsou bohaté na výživné látky, které pleť v průběhu noci krásně vstřebává. Tyto krémy mívají hustší konzistenci.

Na čištění používejte čistící gel nebo mléko. Buďte k sobě jemná. Jemnými masážními pohyby hloubkově očistíte pokožku. A to tak dlouho, dokud na tampónku zůstává make-up. Poté obličej opláchneme teplou vodou. Pleť



rozhodně nedrhněte ručníkem, zbytečně byste si ji podráždila. Jen jemně otírejte. Krém vybíráme podle typu pleti a s ohledem na věk. Nezapomínejte také na krk a dekolť.

## JAK POZNAT TYP PLETI?

Jednoduchý test vám pomůže odhalit, jaký typ pleti máte a tím pádem i jak vybírat vhodné produkty. Pleť vyčistěte a jemně osušte. Některým ani na ni nic neaplikujte. Cca po půl hodině, kdy se v ní začne tvořit maz, na obličej přiložte a přitiskněte papírový kapesníček. Na kapesníčku se objeví více či méně mastné skvrny, které prozradí, s jakou pletí máte co do činění.

## MASTNÁ PLEŤ

Nejčastěji trápí pubertáky, ale mnohdy se nás drží i v dospělosti. Ať už vinou hormonů či genetických dispozic, mastná pleť nám někdy způsobí nepříjemné chvíle. Obličej se leskne, tvoří se na něm póry, v horším případě dokonce i akné. I bez testu poznáte, že vlastníte mastnou pleť. Chcete-li mít jistotu, poznáte na papírovém kapesníčku tak, že se při pokusu promastí na mnoha místech.

O takovou pokožku musíte správně pečovat, protože produkuje hodně mazu. K odličení používejte gely, pěny či pleťová mléka. Vyhybejte se horké vodě. Ta by měla být spíše vlažná. U vás víc než u kohokoliv jiného platí zásada důkladného čištění. Pomůže vám i peeling, který si dopřávejte jednou týdně. Nepoužívejte ale mastné přípravky na olejové bázi. Vhodná nejsou ani másla, zkrátka nic, co zatěžuje. Naopak vám prospějí produkty lehké konzistence. Pomocníkem vám bude i antibakteriální péče. Zajímejte se také o obsah AHA kyseliny, které vám prospějí.

## SUCHÁ PLEŤ

Jestliže kapesníček po pokusu zůstal suchý, jste vlastníkem suché pleti. Často můžete mít pocity napětí, stažení i pálení. V některých případech se na ní tvoří šupinky a bohužel také vrásky. Suchá pleť reaguje na změny teplot, nemá ráda horko, mráz ani vítr.

Pro suchou pleť je zásadní hydratace a promaštění. Pro čištění vybírejte spíše mléko. Nevysušuje, ale naopak



# EXKLUZIVNÍ ČESKÁ EKO DROGERIE V EKO OBALECH



## PRINCESS

Parfemace je **inspirována královským životem** a díky svému složení **dokáže přenést do říše fantazie a snů**. Vstupte do kouzelného světa vůně **PRINCESS**, která **rozvíří Vaše smysly neodolatelným šarmem**. **Ovocné a květinové tóny** vytvářejí **harmonickou a svěží vůni**. **Fialky** přinášejí hřejivý a přitažlivý nádech. **Konvalinka a jasmín** se připojí s náznakem tajemství, které probudí Vaši zvědavost a zahálí Vás do náruče vzpomínek na romantické večery. Tato **vůně je vytvořena pro Vás**, abyste se cítila jako **opravdová princezna každý den**.

① **TA0645**

L'AVIVAGE®

avivážní kondicionér, 750 ml.

**129 Kč** [4,99 €]

② **FC33441H**

VONNÝ SÁČEK „SAŠETKA“, 8 g.

**99 Kč** [3,99 €]

③ **PA05632**

EKO parfémový

superkoncentrát,

250 ml.

**129 Kč** [4,99 €]

④ **HP0663**

OSVĚŽOVAČ vzduchu

a textilí, 250 ml.

**99 Kč** [3,99 €]

⑤ **FC0581**

PĚNIVÝ SPRCHOVÝ GEL,

250 ml.

**69 Kč** [2,79 €]

⑥ **FC33441A**

VONNÝ SÓJOVÝ EKO VOSK

do aromalamp, 40 ml.

**99 Kč** [3,99 €]

⑦ **FC33441**

Sójová vonná

EKO svíce, 250 ml.

**389 Kč** [15,59 €]

⑧ **FC33441V**

VOTIVNÍ sójová vonná

EKO svíčka, 55 ml.

**129 Kč** [4,99 €]

⑨ **FC33441X**

INTENSE 2 KNOTY

sójová vonná EKO svíce, 400 ml.

**599 Kč** [23,99 €]

**SLEVOVÝ KÓD** pro nové zákazníky

**SLEVA20MOJE**

**SLEVA 20 %** na drogerii a kosmetiku.

Platnost kódu **do 29.2.2024**,  
pouze na [www.dedra.cz](http://www.dedra.cz).

Kód lze uplatnit pouze 1x na zákazníka.



**OBJEDNEJTE SI ONLINE NEBO TELEFONICKY 499 599 577**

**VÍCE NA WWW.DEDRA.CZ**

hydratuje. Dobrou výživou vám budou olejové báze. Zbaví vás to nepříjemných pocitů pnutí. Dobře vám udělají výživné masky a také kyselina hyaluronová, která bojuje s vráskami.

## NORMÁLNÍ PLEŤ

Normální pleť se na kapesníčku projeví několika lehce zmaštěnými místy. Pravděpodobně ji máte jemnou, pružnou, bez větších nedokonalostí, jako je akné nebo rozšířené póry. Na první pohled je svěží a zdravá.

Máte-li normální pleť, jste šťastný člověk. Vaše pokožka poměrně dost vydrží a nevyžaduje speciální péči. To ale neznamená, že ji máte zanedbávat. Naopak. Jedině správnou péčí ji udržíte dlouho v kondici. K očistě se nabízí široké spektrum možností. Můžete použít jak mycí gely, tak pěny, ideálně s neutrálním pH.

## CITLIVÁ

Sebemenší podnět z venku vás podráždí. Pokožka pálí, rudne, svírá se. Vyžaduje zvláštní přístup. Opravdu citlivý. Pečující přípravky by rozhodně neměly mít alkohol a neměly by být parfemované. Neuděláte chybu, když sáhnete po produktech určených dětem. Jinak si kupujte vždy preparáty cílené pro citlivou pleť.

### Tonizace

Že vám to nic neříká? Často na ni v péči zapomínáme. Ale je důležitá, protože zvlhčuje pokožku, osvěžuje a také bojuje s póry. Tonizací zbavíte pleť všech zbytků, nejen špíny, ale i čisticích prostředků. Pleť osvěží.

### Hydratace

Tak jako trávník potřebuje závlahu, dostatečnou sprchu musíme dát i pleti. Hydratace je zásadní. Omlazení pleti poskytnou hydratační krémy v kombinaci s kyselinou hyaluronovou. Jedině dobře hydratovaná pleť také dobře přijme výživu. Ta by po suché pleti sklouzla, jako když se snažíte dát hnojivo do přesušené, rozpraskané. Správná výživa pomůže pleti regenerovat. Zvlášt



by na ni měli pamatovat lidé se suchou a citlivou pletí. Dodáte jí krmivo v podobě vitamínů, minerálních látek a antioxidantů.

### Čím si škodíme

- špatné odličení
- zanedbané čištění
- přípravky určené pro jiný typ pleti
- prošlá kosmetika
- příliš drsné čištění

## ÚDRŽBA

Někdy se snažíme, seč můžeme, přesto pleť není dokonalá. Kromě různých onemocnění nebo nevhodné stravy se na tom může podepsat také zanedbaná kosmetická taštička. Tušila jste, že společně s ní s sebou nosíte také hromadu nečistot a bakterií? Pak vám spíše uškodí než pomůže ke kráse. Přivodit si můžeme různé alergie.

- Štětce na make-up a pudr jednou za dva týdny vyčistíte mýdlovou vodou. Můžete je namočit také do dětského šampónu. Poté důklad-

ně opláchněte čistou vodou a nechte uschnout. Je to důležité, protože na štětci ulpívají šupinky kůže, prach a nečistoty.

- Pozor, jak zacházíte s houbičkou na make-up. Nenechávejte ji v pudřence. Zbytečně tím krátíte životnost pudru. Aplikátor by se pudru neměl dotýkat. Můžete ho třeba podložit odličovacím tampónekem, nebo si pořídit rovnou pudr s odděleným místem.

- Prach se také rád drží v hřebínku na obočí. Pravidelně ho tedy odstraňujte.

- Prošlá kosmetika nám může uškodit. Proto všechno „nádobíčko“ projděte a zjistěte datum spotřeby. Co už je za zenitem, bez milosti vyhodte.

- Pudr vydrží až tři roky

- Řasenka tři až šest měsíců

- Krémové věci typu rtěnka cca rok

- Napoví nám ale také vzhled, struktura, barva nebo vůně. Když se vám cokoli z toho nebude zdát, vyhodte.

- Pokud je to možné, taštičku vyperte

## A ZASE TA STRAVA

Pleť je odrazem toho, jak fungujeme uvnitř. Na pleti poznáme, když někomu nefungují játra, projeví se na ní i jiné nemoci. A někdy i ten stravovací přešlap. Pokud jíte samé chipsy, smažené pokrmy, jídla plná éček, sladkosti, instantní dobroty apod., pak zřejmě ani vaše pleť nepůsobí čerstvě.

Proto se zaměřte na čerstvé potraviny, ovoce, zeleninu – dodají vám vitamíny, minerální látky i „závlahu“. Stačí zdravý selský rozum. Co nejméně zpracovaná strava, jednoduchá jídla, celozrnné výrobky, ořechy, semínka, olivový olej, ryby, fermentované potraviny. Omezte alkohol, cukr i sůl.

A dejte se do pohody. Stres a nevyspání nám na kráse nepřidá.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com



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

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

[www.eva-cosmetics.cz](http://www.eva-cosmetics.cz)

### Máte problémy s vypadáváním vlasů?

Pak použijte EVA ALOE VERA VLASOVÉ AMPULE 5 x 10 ml, intenzivní týdenní vlasovou regenerační kúru i pro vlasy poškozené barvením.



### Chcete mít bílé zuby a zdravé dásně?

Doporučujeme vám EVA BĚLICÍ ZUBNÍ PUDR – MENTOL, FLUOR, HŘEBÍČEK, MESWAK



### Chcete mít zdravou a krásnou pleť?

Na to jsou vhodné EVA PLEŤOVÉ KRÉMY – proti vráskám, hydratační, hojící – MEDOVÝ, OKURKOVÝ, GLYCERINOVÝ



### Máte problémy s popraskanými rty?

Nabízíme EVA MEDOVÝ BALZÁM NA RTY – vhodný proti oparům, obsahuje pravý med – regeneruje a hojí i popraskané rty.



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

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 tříselech nebo za ušima. Často také v intimních partiích nebo u dětí ve vlasaté části hlavy.



# NEBEZPEČNÁ KLÍŠŤATA



## Jak správně odstranit



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

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

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

Nakonec klíště zabalte do kousku papíru a spalte.

## Sledujte místo přisátí i svůj zdravotní stav

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

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



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

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

Očkování chrání před encefalitidou.

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



# *Kosmetika pod stromeček?*

## *Jednoznačně ANO*

*Kosmetika jako dárek funguje. Svědčí o tom fakt, že se dlouhá desetiletí drží mezi oblíbenými prezenty jak z pohledu obdarovaného, tak z pohledu toho, kdo ji naděluje.*





Statistiky říkají, že ženy používají každý den průměrně kolem sedmi osmi kosmetických výrobků. Muži pak přibližně čtyři denně. A tak se není čemu divit, že nás kosmetika potěší a rádi po ní sáhne i jako darující.

## TROCHA NOSTALGIE

S úsměvem vzpomínám na své dětství a první vánoční dárky, které jsem za své kapesné nakupovala. Mamince a babičce mýdlo, tatínek a děda dostali vodu po holení. A jak jsem si připadala důležitě. Další rok se jedno mýdlo „rozrostlo“ o šampón a voda po holení také o pěnu na holení. Postupně jsem přidávala, až z toho vznikly vlastnoručně uvázané kosmetické balíčky.

Můj vztah ke kosmetickým dárkům se léty proměňoval. Po těchto prvotních pokusech o dárky jsem se od kosmetiky odklonila. Najednou mi připadalo, že se k ní uchylujeme, když nevíme co by a nechceme nad druhými přemýšlet. Tak prostě sáhne po kosmetice. Toto období trvalo skutečně jen krátce. Brzy jsem pochopila, jak fajn je dostat šampón, tělové máslo či gel na mytí. A takový parfém? To je doslova TOP.

Na kosmetických dárkách je fajn, že po-

těší i malá pidi drobnost za pár korun, ale lze zakoupit luxusní vychytávky.

Když se nad tím zamyslím, dnes si s kamarádkami nadělujeme převážně kosmetiku. A já se nemůžu dočkat, které novinky zase vybalím. Bývám zásobována na dlouhé měsíce dopředu. Líbí se mi na tom nejen fakt, že nemusím delší čas do drogerie, ale i možnost vyzkoušet věci, které bych jinak třeba ani nezaznamenala. Obvykle totiž v regálu nahmatám to, na co jsem zvyklá a co funguje.

A přesvědčila jsem se, že kosmetika jako dárek funguje báječně.

## PROČ KUPOVAT KOSMETIKU?

- + Uděláte radost mužům i ženám jakéhokoliv věku.
- + Má mnoho variant. Koupíte intimní dárek pro blízkého člověka i univerzální drobnost pro kolegyni.
- + V obchodech je široká nabídka.
- + Působí luxusně.
- + Pořídíte maličkosti za pár korun i dárky za tisíce.

## JAK VYBÍRAT?

Ovšem není to jen o tom sáhout po prvním, co uvidíme. Je potřeba vychá-

zet z konkrétního člověka a vnímat, co má rád, jaké vůně preferuje, ale i jakou má pleť. Vybrat ty správné produkty vyžaduje náš zájem i informace.

Darujete-li eko kamarádce kosmetiku s mnoha syntetickými látkami, radost jí neuděláte. Když ženě se suchou a citlivou pleť věnujete krém proti akné, nečekejte vděk. A pakliže někomu, kdo nesnáší aroma levandule dáte balíček plný produktů s levandulovým aroma, vězte, že ho okamžitě předá dál.

## CO ZOHLEDNIT:

- Váš vztah k danému člověku
- Jeho povahu a zaměření
- Věk
- Stav pokožky

## PRÁCI UDĚLAJÍ ZA NÁS

Jak jednoduché sáhout po kosmetickém balíčku. Hezky vypadá, obsahuje vše potřebné a vy nemusíte nic víc řešit. Žádné složité balení dárků. Z našeho pohodlí vycházejí obchodníci, kteří se předhánějí v tom, kdo přijde s lákavějším vzezřením. A tak koupíte všelijaké šité tašky, kufríčky, krabičky, košíčky, ale i různě formované podklady, jako například mini vanu apod. Do nich pak zasadí dva tři kosmetické kousky. Kdo

# 99 Proměňuji přání v dárky 66

Značka



LIMITED  
EDITION

certifikovaná  
přírodní kosmetika

VEGAN



**Balea**  
Magic Moments  
sada sprchových gelů  
3 × 60 ml

**149 Kč**

▼ DLOUHODOBÁ CENA

od 06.11.2023 149 Kč



**Balea**  
Berry Winter Kisses  
balzám na rty 10 ml  
+ barevný balzám na rty 10 ml  
+ peeling na rty 10 ml

**129 Kč**

▼ DLOUHODOBÁ CENA

od 06.11.2023 129 Kč



**alverde**  
Lovely Wishes  
sprchový gel 150 ml  
+ krém na ruce 75 ml  
+ tělové mléko 150 ml

**129 Kč**

▼ DLOUHODOBÁ CENA

od 06.11.2023 129 Kč



VEGAN

**SEINZ.**  
Energy  
čisticí gel 150 ml  
+ pleťový krém 50 ml  
+ pleťová maska 1 ks

**199 Kč**

▼ DLOUHODOBÁ CENA

od 06.11.2023 199 Kč

**Balea MEN**  
sada  
sprchových gelů  
3 × 100 ml

**129 Kč**

▼ DLOUHODOBÁ CENA

od 06.11.2023 129 Kč



VEGAN

Tato nabídka je kusově omezena.

Moje dm-app  
dm.cz



ZDE JSEM ČLOVĚKEM  
ZDE NAKUPUJI

by odolal? Popravdě málokdo.

## TADY JE NĚKOLIK NAŠICH TIPŮ:

### Pro ženu

Právě dospělé ženy bývají kosmetikou obdarovávány nejčastěji. Vůni a příjemné krémové pochlazení prostě milujeme. A tak se prakticky nemůžeme netrefit. Když už dárek pro kamarádku, maminku nebo babičku vybíráte, vycházejte z jejího věku, pleti i preferencí. Určitě preferujte kvalitu.

Zralá pleť ocení krém proti vráskám, například s kyselinou hyaluronovou. Určitě by balíček měl obsahovat jak denní, tak noční péči. Přidáte-li krém na ošetření očního okolí, trefíte do černého.

A co taková rtěnka? Je stálíci mezi kosmetickým produkty. Rudé rty symbolizují zdraví, plodnost a mládí. Proto si ženy tak rády malují ústa. Však je to lákalo už ve staré Mezopotámii. Rtěnky si ženy kupovaly i v dobách největších finančních krizí, kdy na ostatní kosmetice šetřily. Důvod je prostý, za málo peněz, hodně muziky.

*Věděla jste, že...*

první průmyslově vyráběná rtěnka pamatuje rok 1884? Do Evropy se rozšířila z Francie.

Snad každou ženu potěší vůně. Drahým parfémem oceníte vaše přátelství, ale nešlápnete vedle ani toaletní vodou. I zde je podstatné znát obdarovanou osobu. Co jí voní, jaké používá esence...

### Pro dívku

Mladé dívky mohou trpět na problematickou pleť, proto ocení čisticí pleťovou kosmetiku. Malá děvčátka budou potěšena barevnými obaly s oblíbenými postavkami.



nými postavkami. Výrobci si dávají záležet, aby tyto produkty vyhovovaly dětské pleti.

Věřte, že i děvčátko, které se bojí vody a rozhodně si nechce nechávat mýt vlasy, obrátí, když ji ve vaně zahalí hromada pěny z lahvičky znázorňující kočičku Hallo Kitty. Šampón v podobě Šmoulinky také udělá své.

### Pro chlapce

Klukům dávat kosmetiku? Ale ano. Starší chlupci si už dávají záležet, aby působili dospěle. Darujte jim vůni, šumivé tablety do koupele, malé kluci si opět rádi pohrají s produkty ve tvaru oblíbených postavček. A máte hned dva dárky najednou – například gel na mytí a auto v jednom.

### Pro miminko

V tomto případě obdarujete spíše jeho maminku. Jistě ji ale dárek pro malého tvorečka potěší. Balíček může obsahovat vysoce kvalitní olej, tělové mléko, šampón, koupel, vlhčené ubrusky a další. Produkty ovšem musejí být testované a té nejvyšší kvality.

### Pro muže

Muži mívají méně citlivou pleť než ženy, a tak výběr je trochu jednodušší. Neuděláte chybu hydratačním krémem, sprchovým gelem, šampónem či parfémem. To vše v šik kosmetické taštičce, která je vhodná i na cesty.

## CESTOVNÍ BALENÍ

Když už hovoříme o cestách, pak právě cestovní kosmetika může být milým dárkem. Vše v malém provedení je rozto milé, krásné a praktické.

## SAMOOPALOVACÍ

Darujte opálení. V zimě máme toho sluníčka nedostatek. Samoopalovací krémy nám zajistí krásně hnědou pokožku po celý rok. Takový balíček může obsahovat samoopalovací tělové mléko, speciální mléko pro obličejové partie, ale i rozjasňující krémy s obsahem třpytek.

## KOSMETICKÉ OŠETŘENÍ

Ne každá žena si pravidelně dopřává návštěvu kosmetického salónu. Když už na něčem potřebujeme ušetřit, právě toto je oblast, kterou zanedbáváme. A je to škoda. Kosmetické ošetření je nejen důležité a zdravé, ale taaak příjemné. Dopřejte své kamarádce relax. Věnujte jí poukázku na kosmetické ošetření pleti zakončené jemnou masáží, která ji povznesse do nebes.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com

# RAJTRICEK.CZ



**EXKLUZIVNÍ SLEVA 15%**  
**S KÓDEM **MOJERODINA****

**KÓD JE PLATNÝ DO 31.1.2024**





# TIPY NA DÁRKY

*Co já jim jenom nadělím... Honí se vám hlavou každý rok touto dobou stejná otázka? A odpověď je stále těžší? Kdo má pořád hledat nové nápady, když už máte pocit, že jste všechny vyčerpala?*

Vybrat dárek je docela věda, i když to na první pohled nevypadá. Mnohdy nás předvánoční běhání po obchodech dohání do stresových situací. Obava, že se netrefíme do vkusu, že ostatní budou originálnější, že nám dají dražší věc než my jim... Jak na to, abyste druhé potěšila a i vám z toho všeho bylo hezky u srdce?

## PENÍZE

Začínáme tím nejbanálnějším? Jen zdánlivě. Ano, možná si říkáte, že peníze se dávají, když už opravdu nevíte, co by. A že je to vlastně trapné. Případně že peníze dávají jen babičky svým vnoučatům. Omyl. Velmi často právě peníze udělají největší radost, protože je obdarovaný utratí za to, co on sám chce. Nehromadí se mu tak doma nepotřebné lapače prachu.

Chce to ale fištróna. Peníze lze darovat v originálním a vtipném balení. Nejjednodušší je vložit bankovky do obálky na peníze. Zajímavější je, když je vložíte do fotoalba. Můžete je také zarámovat do obrázku. A co třeba strom života či rodokmenu – tedy v tomto případě strom bohatství? Mince se pak dobře vyjímají v prázdné bonboniéře. Případně kupte vtipnou pokladničku a naplňte ji penízky.

## STÍRACÍ LOS

Další možnost, jak darovat peníze. Tedy v případě, že bude výherní. Tento dárek vás moc nestojí, přitom udělá radost. A to napětí, jestli se objeví tři shodné obrázky....

## PŘEDPLATNÉ

Časopisy jsou dnes drahé. Ročním předplatným oblíbeného periodika můžete člověku ušetřit spoustu peněz. Navíc nemusí každý týden běhat do trafiky. My vám doporučujeme například předplatné časopisu *Moje rodina* a já :-)

## S VŮNÍ DŘEVA

Mnoho lidí se přiklání k ekologii a přírodním věcem. Prim hraje dřevo. Krásně vypadá, nádherně voní a je zcela přírodní. Dřevěné dárky bývají exkluzivní a originální. Darovat můžete ručně vyráběné dřevěné hodinky, do kterých vám výrobce vyryje přání či jméno. Unikátním darem je dřevěný motýlek,

dřevěná váza se stane designovým prvkem. Truhla opatřená zámečkem pak může skrývat další dárek. A dřevěná hračka je také interaktivním prvkem.

## DÁRKY LZE VYBÍRAT I PODLE ZAMĚŘENÍ

### SPORT

Aktivnímu sportovci můžete předplatit

skupinu nebo zpěváka? Kupte mu lístky na koncert či divadelní představení. Tím dáte dárek i sama sobě. Přeci nepůjde sám...

### KNIHOMOL

Darovat knihu? Jednoznačně ano. Ale zjistěte, jaký má dotyčný vkus, jaký žánr čte, jaké má oblíbené autory. Když



členství ve fitness centru, pořídit doplňky na kolo, sportovní oblečení, fitness náramek...

### GURMÁN

Kdo miluje dobré jídlo, jistě si rád posedí v luxusní restauraci. Darujte voucher s konzumací.

### KUCHTÍK

Je dotyčný amatérským kuchařem? Obdarujte ho kurzem ve škole vaření, zajímavou kuchařkou nebo speciálními pomocníky do kuchyně.

### ZA KULTUROU

Má váš partner rád divadlo, hudební

se vám podaří získat i podpis a věnování, bude to terno.

### PARÁDNICE

Ukažte na ženu, která nemá ráda šperky. Stylová brož, náušnice, prstýnek nebo řetízek je sázka na jistotu.

### HRAJEME SI

Staré dobré přísloví, že kdo si hraje, nezlobí, platí jednoznačně. Herní konzoli potěší nejen děti, ale zcela jistě i jejich tatínka.

### BALÍČKY

Balíček vytvořený z několika tematicky zaměřených věcí vždycky potěší. I zde

# PASTELKID

Značka Pastelkid se zrodila jako třetí "miminko" maminky, která už měla doma dva úžasné chlapečky. Ti byli inspirací, díky které začal celý proces budování Pastelkid s obrovskou vášní, láskou, ale také pokorou.

Vize této značky je od začátku založena především na kvalitě materiálů. Oblečení, které Pastelkid přináší na trh je označeno známkou OEKO-TEX a GOTS. Látky, které používáme jsou barvené přímo pro Pastelkid. Zároveň se snažíme o minimalistický design, který se snoubí s praktičností. V malé dílně na území České republiky tvoří šikovné švadlenky moderní kousky pro Vaše milované děti. Jedna z důležitých myšlenek Pastelkid bylo, aby zboží vznikalo právě v České republice a tím mohla být zajištěna možnost kontroly a komunikace se švadlenkami.

Z každého nákupu jde 5% na pomoc onkologickým pacientům.

RADOST, KVALITA A ZDRAVÍ PRO NAŠE DĚTI.

S láskou  
Kateřina

www.pastelkid.cz

pastelkid\_wear

INZERCE

*Zdravé a veselé*

vám přeji



**LÉKÁRNY ipc**

se vyplatí popřemýšlet, co má dotyčný rád.

- **Delikatesy**

Když už opravdu nevíte, co, pak tady nešlápnete vedle. Pokud zrovna neobdarujete vegetariána klobásami, balíčkem plným vytříbených lahůdek nemůžete udělat chybu. Zatímco v jiných případech se nemusíte trefit do vkusu, dobroty se snědí a obdarovaný se nedostává do nepříjemné situace, kdy si musí do obýváku zavěsit třeba obraz, který se mu nelíbí. Vyberte ty nejlepší lahůdky, které si běžně člověk nedopřeje.

- **Kosmetika**

Stará dobrá klasika, ale kdo by odolal. Výrobci přicházejí každý rok s novými a stále zajímavějšími balíčky, kosmetickými taškami, košíky, batůžky... Zatímco dříve obsahovaly leda tak mýdlo a šampon, dnes mají kolikrát co dočinění s domácím wellness. Kosmetickým balíčkem obdarujete manžela, děti i prarodiče nebo kamarádku.

- **Čaj**

Sáček s kvalitním sypaným čajem bývá častým artiklem, když jdeme k někomu na návštěvu. Připadá vám to ale pod stromečkem příliš málo? Nachystejte celý čajový balíček. Kvetoucí čaj, který

se v konvici s vodou nádherně rozvine, černý anglický čaj, který vás přenesení do čajových dýchánek, roibos, který si mohou dopřát i lidé, co nemohou tein... Zelený, bílý... Jak je libo. Když k tomu přidáte i čajový servis – konvičku a šálky, z jednoho malého nápadu vykouzlíte velký dar.

- **Káva**

Totéž platí o kávě. Jestliže někdo z vašich blízkých miluje dobrou kávu, ocení kvalitu. Zajímejte se o původ (zda je to třeba fair trade výrobek), výrobu, styl pražení... Někdo s rád pochutná na ochucené kávě. Ke kávě můžete přidat také pomocníky, jako je džezva, french press, nebo stylový mlýnek, který se na polici v kuchyni bude krásně vyjímat.

## PRO ZVÍŘÁTKA

Ani naši mazlíčci nesmí přijít zkrátka.

### Adventní kalendář

Tenhle dárek by se měl nadělovat v předstihu. Ale nevádí. Kupujete-li svým dětem adventní kalendáře, aby mohly odpočítávat dny do nadílky, pořiďte jeden také svému zvířecímu mazlíčkovi. Krásné kalendáře plné pamlsků potěší každého pejska nebo kočičku.

### Poukázka na cokoli

I to je dobré východisko, když si nevíte

radu. Věnujte poukázku. A nevíte, na co? Tak třeba poukázku na všechno. Určete hodnotu a ať si sám dotyčný zvolí, co mu za to máte koupit.

## PÁR RAD NA KONEC:

- Chcete-li skutečně potěšit, nevybírejte dárky podle svého vkusu, ale podle vkusu obdarovaného. Proto si předem ujasněte, pro koho budete dárek kupovat.
- Vytvořte si seznam, komu budete dávat dárek, abyste na někoho nezapomněla. To by byl velký trapas.
- Ke každé osobě si připište pár tipů, které by ho potěšily.
- Výběr dárku ovlivní věk obdarovaného, váš vztah, koníčky, ale i zaměření či smysl (nebo nesmysl) pro humor.
- Co má dárek vyjádřit? Někdy dárkem něco naznačujeme. Chcete dotyčnému poděkovat? Dát najevo lásku, vděk? Nebo si z něj chcete jen vtipně vystřelit?
- Přikupte pár univerzálních dárků, třeba jen maličkostí v podobě svíčky, sváteční čokolády apod. Využijete je při neplánované návštěvě. A drobnost vždycky potěší.
- Vtiskněte do dárku osobitost. Pokud vás vážou společné vzpomínky, vyberte něco, co vám je bude připomínat.
- Zaměřte se na věci, které si běžně nekoupí. Buďte originální. I obyčejnou věc lze pořídit v luxusní variantě.

## CO JSTE MOŽNÁ NETUŠILI:

Jestliže jste právě vešli do supermarketu, kde se line vůně perníčků, nezdá se vám to. Obchodníci útočí na všechny smysly včetně vůně. Vy pak dostanete větší chuť nakupovat. Průzkum zjistil, že až polovina lidí kupuje dárek i sama sobě. Vůbec největší obnos z vánočních prodejů drží LETO. Představte si, že se každou vteřinu po celém světě prodá 28 stavebnic. A kdo nakupuje on-line, má tendenci utrácet víc než člověk, který si obchody oběhá fyzicky. Každý Čech vydá za vánoční dárky v průměru čtvrtinu svého platu.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com



# Vánoce bez lepku, ne bez chuti

## DORTÍK (ŘEZY) À LA LIKÉROVÁ ŠPIČKA

### Suroviny:

**Na korpus:** (dortová forma o průměru 24 cm)

3 vejce, 75 g cukru krupice, 90 g Free Samokypřící směsi bílé bez lepku, 3 g kypřicího prášku do pečiva, 16 g holandského kakaa, 1 pl oleje

### Na krém s vaječným

**koňakem:** 250 ml smetany ke šlehání, 250 ml vaječného koňaku, 100 ml plnotučného mléka, 2 vanilkové pudinky, 2 pl moučkového cukru, 2 pl rumu, špetku mleté vanilky (vanilkové pasty)

**Na pařížský krém:** (připravte si den předem), 2 smetany ke šlehání, 200 g hořké čokolády (52% a více), 16 g kakaa, 1 mascarpone

**Na čokoládovou ganachi:** 1 smetanu ke šlehání, 200 g hořké čokolády

**Připravte si:** mísu, šlehač, lžíci, stěrku, sítko, dortovou formu o průměru 24 cm, pečicí papír a hrnec

### Postup:

**Korpus:** Bílky vyšlehejte s cukrem do pevného sněhu, přidejte žloutky a krátce prošlehejte.

Opatrně vmíchejte prosátou mouku s práškem do pečiva a kakao.

Nakonec vmíchejte olej. Pečte na 170 °C asi 10 až 15 minut (kontrolujte špejlí).

**Krém s vaječným koňakem:** Všechny suroviny smíchejte, směs dejte pomalu vařit a neustále míchejte.

Jakmile krém zhoustne, odstavte ho z plotny a nechte vychladnout (sem tam zamíchejte).

Naneste na korpus a dejte na 3 až 4 hodiny do lednice.



**Příprava:** 60 minut + pečení a chlazení

**Pařížský krém:** Do kastrůlku vložte smetanu, čokoládu a kakao a zahřejte, dokud se čokoláda a kakao nerozpustí. Dejte do lednice vychladit, nejlépe do druhého dne. Druhý den krém vyšlehejte a zašlehejte do něj mascarpone.

 freee



Více receptů bez lepku na [www.dovesfarm.cz](http://www.dovesfarm.cz)

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



# *Zdravé vánoční pečení a vaření*



*Vánoce bez žlučnickového záchvatu, pálení žáhy i bez přebytečných kil? Lze to celkem jednoduše. Stačí někde ubrat, jinde přidat, případně tu a tam vyměnit něco za něco jiného.*



Dělat zásadní změny o Vánocích nedává velký smysl. Pokud právě koketujete se změnou životního stylu, ale stále vše odkládáte, začít v době Vánoc volá po neúspěchu. Jestliže ale dodržíte zásady zdravého stravování a nechcete se od něj odklonit ani o svátcích, neznamená to, že budete strádat. I vy můžete mít dokonalou hostinu, nad kterou se i ostatním budou sbíhat sliny

## VÁNOCE BEZ VÝČITEK

Asi to znáte. Odolat všem těm dobrotám, které si běžně nedopřejeme, je velmi těžké. Zvláště, když na nás útočí ve všech supermarketech i v reklamních spotech. Kolikrát by nás ani nenapadlo nakoupit ještě to a to. Ale když ony se ty lahůdky na nás přímo smějí v regálu a jako by říkaly: kup si mě.

A tak ačkoliv by nám na ty tři sváteční dny bohatě stačil jeden nákupní košík, místo toho se prohýbá celý vozík. Co

ještě koupit, abychom náhodou nehladověli?! Spoustu masa, klobásky, uzeniny, čokoládu, hromadu alkoholu a našťastí nevynecháváme alespoň ovoce. Tohle všechno doma vybalíme a konzumujeme. Přidejme k tomu kupy napečeného cukroví, pohoštění na návštěvách a my se po týdnu oslav sotva valíme.

### Taky to už nechcete? Vytvořte si Vánoce bez výčitek. Jak na to?

- **Rozhodnutí**

Abyste mohla udělat změnu, je potřeba se k tomu skutečně ROZHODNOUT. Vědět, proč to děláte, přesně co chcete a vytyčit si cíl. Bude pro vás pak daleko jednodušší odolat všemu, co se nabízí, i někdy nepatřičným komentářům. Vždy si přitom uvědomte, co je vaší metou. Třeba si ji napište na ledničku.

- **Jsou to vaše Vánoce**

Každá rodina má roky zajatý nějaký

režim, tradice, na kterých mnohdy důsledně lpí a jakékoliv jejich nabourání není možné. Možná to znáte z doby, kdy jste se provdala. Tchně připravuje bramborový salát zásadně se salámem, zatímco do toho vašeho mají uzieniny striktní zákaz. Naopak ve vašem nesmí chybět nastrouhané jablko. Její vánoční cukroví má velikost dlaně, aby bylo do čeho zakousnout, zatímco to vaše je drobounké, aby bylo krásné na pohled. V rodině vašeho manžela se večerí při zapnuté televizi, protože v tuto dobu běží štědrovečerní pohádka, zatímco u vás se vždy pouštěly koledy... A to jsme teprve na začátku.

Chcete-li se tomu vyhnout, udělejte si svoje Vánoce a vytvořte si tradice vlastní. Nakonec na ně vaši potomci budou vzpomínat, zrovna tak jako vy vzpomínáte na své dětství. Pokud trávíte Vánoce jako host, budete se muset zřejmě podřídít návykům vašich hostitelů. Když se ale sama stanete hostitelkou, budete mít vše ve své režii.

Nenechte si do svého rozhodnutí mluvit zvenčí. Smějí se vám, že se přeci o Vánocích nebudete držet zkrátka? Nedbejte výsměchů. Uvědomte si, co chcete vy a co je pro vás důležité.

- **Žádný tlak**

Bojíte se, jak zvládnete změny, když jste desítky let zvyklá na konkrétní pokrmy a vůbec celé trávení Vánoc? Zachovejte klid. Nemá smysl si z Vánoc dělat noční můru. Rozhodně vás nikdo nenutí, aby se z vás přes noc stal makrobiotik. Netlačte na sebe. Stačí pár změn, které třeba vy ani vaše okolí téměř nezaznamenáte. Každý krok se počítá. Takže si nic nevyčítejte, ale dívejte se na vše optimisticky. A to tak, že se za každý pozitivní krok pochválíte (samozřejmě ne čokoládou).

- **Stačí malý krůček**

Není nutné udělat tlustou čáru za zasetými tradicemi a odteď už „musí být všechno jinak“. Mohla byste narazit u rodiny i u vlastních mantinelů. Napadlo vás, že místo smaženého kapra připravíte všem jen rybu dušenou na vodě? Cukroví bude mít na váš stůl vstup zakázán? Cukr a mouka nesmí přes práh vašich dveří? Případně všech-

# Akutel™

## Vánoční pečení s Akutolem

V rámci vánoční kampaně Akutel bylo naším snem propojit tradiční, české, rodinné značky, které k našim Vánocům patří, aby každý zákazník, který si od 27.11. zakoupí ve vybraných sítích lékáren výrobky značky Akutel dostal zdarma praktický a hodnotný dárek k přípravě vánočního cukroví.

**Tak chutné a veselé!**

**VÁNOČNÍ  
VYKRAJOVÁTKO  
A RECEPT JAKO  
DÁREK**



Při koupi libovolného produktu Akutel ve vybraných lékárnách a e-shopech získáte jako dárek vánoční nerezové vykrajovátko od společnosti Smolík a originální recept na vánoční sušenky z Koření od Antonína.

**Sledujte naši vánoční soutěž na Instagramu!**



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

Akce platí do 31.12. nebo do vyprodání zásob.

no bude celozrnné? To by vám asi blízcí nepoděkovali.

Nebuďte tedy dogmatická. Změny můžete zavádět pomalu, tak, že je nikdo třeba ani nezaznamená. Místo majonézy použijte jogurt a jeden druh vánočního cukroví vyměňte za nějaký zajímavý recept plný oříšků a sušeného ovoce. Možná se budete divit, že nakonec zmizí z táčku jako první. Hlavní je, že nikomu nic nebudete nutit.

#### • **Jedete v tom sama?**

Pokud dopředu víte, že jakoukoliv náhražku vaše rodina neskousne, můžete si je otestovat nanečisto. Odlehčený bramborový salát, rybu nesmaženou, ale pečenou v troubě, cukroví s příměsí celozrnné mouky... Připravte někdy malou ochutnávku třeba o víkend. Uvidíte, jak se budou tvářit.

Jestliže na vaše pokusy nepřistoupí, přesto vy sama chcete držet „štíhlé“ Vánoce, i to zvládnete celkem hravě. Než do bramborového salátu přidáte majonézu, odeberte si svou porci. Je na vás, jestli zůstane jen tak, nebo si připravíte lehkou zálivku, případně jogurtový dressing. Rybu můžete klasicky obalit v trojbalu, jen svou porci místo smažení dejte na plech a šup s ním do rozpálené trouby. Uvidíte, jak si pochutnáte.

Co se týče cukroví, upečte pár klasických druhů a jeden dva druhy zdravější. Ty si schovejte pro sebe, ale je dost možné, že se po nich rychle zapráší.

#### • **Zkoušejte**

Jste vášnivá cestovatelka a z vašich cest si vozíte recepty? Kdo tvrdí, že o Vánocích musíte jíst kapra se salátem. Co třeba letos připravit mořské plody, thajskou kuchyni nebo klidně sushi? Máte-li na to chuť, směle do toho. Zkuste a uvidíte, jestli se to chytne. Když vám to nebude vyhovovat, příští rok se vrátíte ke klasice.

#### • **Pozor na nálepky**

Rozhodla jste se, že se necháte vést obaly potravin, které slibují, že po nich nepřiberete? „Light, bez cukru, bez tuku, zdravé...“ Na to pozor. Co je light, ještě nemusí být zdravé a že je



něco zdravé, ještě neznamená, že po tom neztloustnete. Takovéto potraviny svádějí k tomu, že si jich dopřejete daleko víc, což se na vaší postavě zákonitě projeví.

Zároveň když se někde šetří na konkrétní složce, obvykle se pak musejí přidat jiné látky. A tak ve finále nic moc zajímavého nezískáte. Zvažte tedy, jestli si raději nepochutnat na klasice, pouze v omezené míře.

## **PÁR RAD NAKONEC**

### **Bílou mouku nahradte celozrnnou.**

Déle zasytí a vláknina v ní obsažená působí jako čistička střev.

### **Místo cukru použijte med nebo stevii.**

Ale pozor, med je zrovna tak jako cukr velmi kalorický. Rozhodně tedy nejde o dietní cukroví. Naopak stévie 300x sladší než cukr, přitom neobsahuje kalorie.

### **Ořechy místo másla**

Samozřejmě s nadsázkou řečeno. Ale jsou recepty, v nichž je hromada pomletých ořechů, které spolehlivě nahradí tuk. Ať už jsou to nepečené raw kuličky, nebo pečené rozinkovo ořechové cukroví. Tučné bude stejně, ale dostanete do těla spoustu vitamínů.

### **Bez náplní**

Cukroví plněné máslovými krémy je podstatně kaloričtější. Vybírejte druhy neplněné, případně je promažte marmeládou.

Věděla jste, že průměrný Čech sní bě-

hem vánočních svátků v průměru asi kilo cukroví?

### **Ovesné vločky**

Chcete-li snížit kalorickou hodnotu cukroví, nahradte oříšky ovesnými vločkami. Opražte je nasucho a budou krásně křupat. Pokud je nepražené polete, využijete je do receptů místo mouky, tudíž do sebe dostanete vlákninu a oceníte je v případě alergiků.

### **Sušené ovoce**

O Vánocích nechybí snad na žádném slavnostním stole. Dávají si ho i ti, kteří si na něj během roku nevzpomenou. Zvláště tradiční jsou fíky, datle, rozinky či jablka, meruňky nebo švestky. Pokud už jste ve svém rozhodnutí dál, můžete je pojmout místo cukroví. Ale velký pozor!!! Sice jsou plné vitamínů, vlákniny, ale také kalorií. Cukr se totiž sušením koncentruje, a tak je ho v nich velké množství.

## **NÁŠ TIP:**

Namočené a rozmixované sušené ovoce může směle nahradit cukr. Navíc je takto vzniklá pasta skvělým pojídlem, a tak si z nich vytvoříte zdravé raw kuličky i bez jakéhokoliv tuku.

### **Protein**

Jestliže chcete zvýšit nutriční hodnotu cukroví, přidejte do něj protein. Protein v podobě prášku částečně nahradí mouku, cukr a dodají vám bílkoviny.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com

NOVINKA

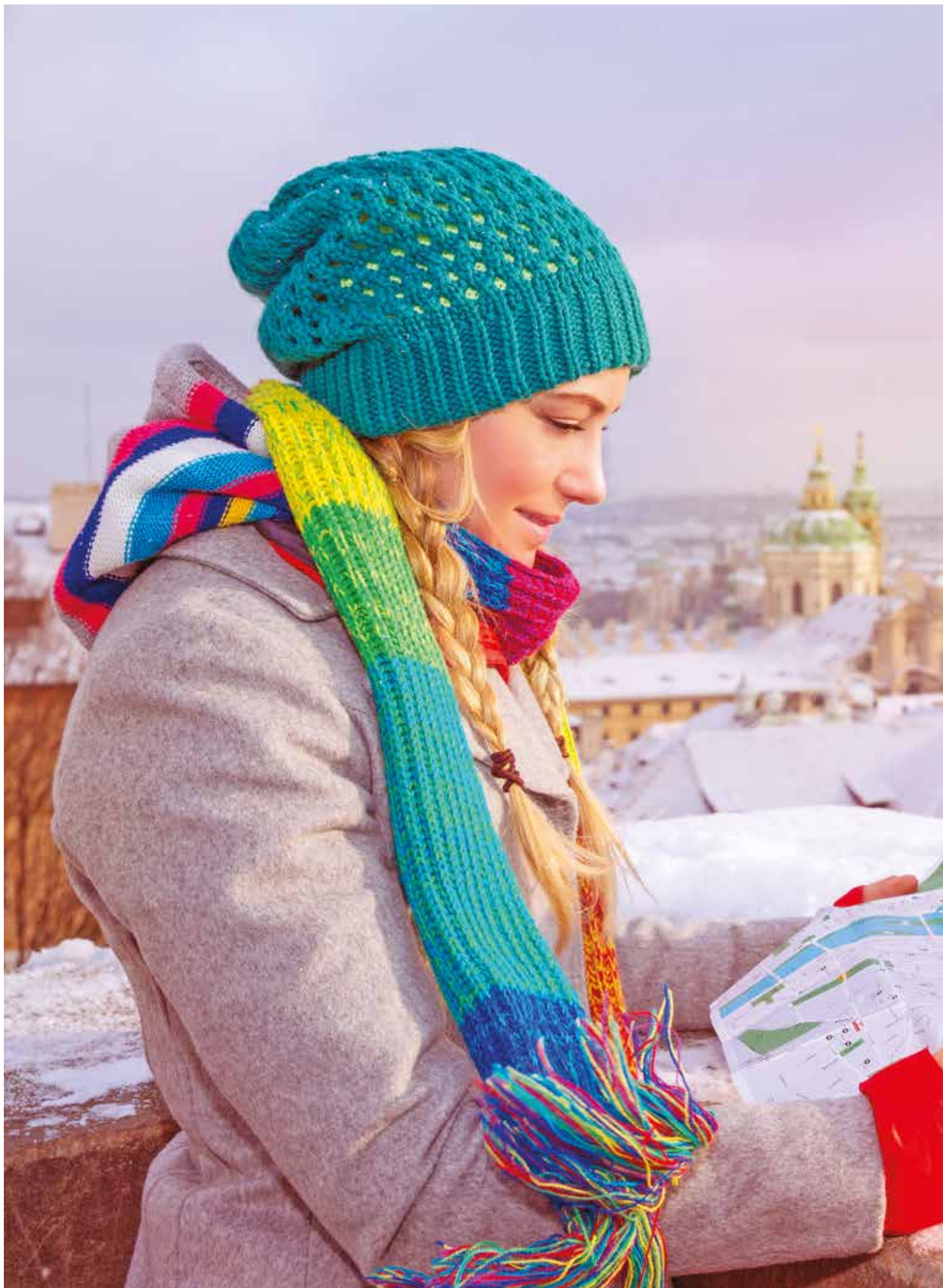


[www.jogurtmarlenka.cz](http://www.jogurtmarlenka.cz)



[www.mlekarna-valmez.cz](http://www.mlekarna-valmez.cz)





# Tipy na zimní výlety

*Nedejte nudě šanci, vyrazte o víkendu na rodinný výlet a užijte si společně strávený čas. V České republice najdete spoustu míst, která vás svou krásou okouzlí i teď v zimě a pomohou vám dobít baterky. Nechte se inspirovat.*



## V PRAZE JE BLAZE

Žijete-li v našem hlavním městě a cítíte potřebu na chvílku utéct od každodenního ruchu, nemusíte jezdit nikam daleko. Na Praze 6 na vás totiž čeká přírodní rezervace Divoká Šárka. V této oáze klidu, která patří mezi nejrozsáh-



lejší městské parky, je krásně jak na podzim, tak v zimě. Na své si tu přijdou jak pěší turisté, tak horolezci, místní cesty lze využít také na jízdu na kole či běžkování a v případě, že bude dostatečný mráz, můžete nazout brusle a vyrazit na přehradu Džbán.

## ZA JEŽÍŠKEM NA JIH

Vánoce jsou už za rohem, takže pokud se na jejich atmosféru chcete naladit už nyní, udělejte si výlet do Českých Budějovic. Právě tady na vás čeká adventní kluziště, kde si užijete rodinné bruslení. Krásně osvětlené adventní trhy si můžete prohlédnout z Vyhlídkové věže a zejména menší děti určitě zaujmou Ježíškovou dílnou, která tu má dlouhou tradici.

### ... ale i do Krušných hor

Za Ježíškem se můžete vydat i do Krušných hor. Právě v Božím Daru, nejvýše položeném městě ve střední Evropě, mají připravenou Ježíškovu naučnou stezku, která je obzvlášť kouzelná. A to i v případě, kdy zrovna není zasněžená. Na výběr máte dvě trasy – v délce 6 a 13 km. Kromě dřevěných soch tu na vás během procházky čeká spousta zábavných

prolézaček, hraních prvků i odpočívadel, a pojedete-li sem před Vánoci, nezapomeňte zastavit ani na Ježíškově poště.

## POHÁDKA NA VYSOČINĚ

Udělejte si výlet za Křemílkem a Vocho-můrkou, Sněhurkou nebo Budulínkem.

Kde že je můžete navštívit? No přece v Pohádkově vesničce Podlesíčko, jež je součástí resortu Hotel Podlesí poblíž Sněžné na Novoměstku. Po zaplacení vstupného si lze prohlédnout celý areál, ale v určité dny tu na vás čekají i speciální programy s pohádkovými bytostmi, loutkové představení či tvořivé dílny.

## ZLATÉ OČI NEBO OBTISKNUTÝ ZADEK

Tak trochu nevšední procházka se vám nabídne v Lipnici nad Sázavou nad zatopenými žulovými lomy. Jedinečná je díky reliéfům vytesaným do skal, jež společně tvoří Národní památník odposlechu. Zatímco dospělí mohou z její symboliky číst bolestnou historii, pro děti bude hledání jednotlivých míst spíše zábavou. Reliéfy jsou přístupné dvěma cestami. První možností je okružní trasa z centra Lipnice, druhou pak monument Nomen Omen, u nějž můžete zaparkovat. Obě cesty však vedou členitým terénem.

## NAJDĚTE KRAKONOŠŮV ZUB

Pokud jste ještě nebyli v Adršpašských

skalách, v nichž se natáčela řada známých pohádek jako Třetí princ nebo Peklo s princeznou, pak je nevyšší čas to napravit. Vydat se sem můžete kdykoliv po celý rok, ale napadne-li sníh, počítejte s tím, že se udržuje pouze část prohlídkového okruhu. A to konkrétně Stará partie. Za návštěvu ale stojí i Sloní náměstí, Hromový kámen nebo Krakonošův zub.

## NA SKOK DO PRAVĚKU

Udělejte si výlet do dávné minulosti a navštivte obec Skryje, která se nachází v chráněné krajinné oblasti Křivoklátsko. Díky okružní trase s názvem „Postopě trilobita“ začínající u památníku Joachima Barranda si můžete udělat 3,5 km dlouhou procházku. Vhodná je zejména pro rodiny s dětmi, ale nemusíte se bát toho, že byste domů odjžděli zahlcení informacemi. Trasa má dvě části – zážitkovou a poznávací. Na děti tu čekají různé prolézačky a šplhadla, a budou-li chtít, mohou si tu najít vlastního trilobita.

## KŘIVOKLÁTSKO NENÍ JEN HRAD

Když už budete ve Skryjích, co takhle více prozkoumat místní CHKO? Křivoklátská krajina je plná zelených lesů a mohutných skal sopečného původu, ale nabídne vám i Skryjská jezírka nebo třeba hrad Týřov. Nejkrásnější podívaná na vás čeká, pokud se vydáte po některé z naučných stezek. Paraplíčko je rovinatá a měří jen 1,5 km, Brdatka pak okolo 3,5 km. A naprosto úchvatný výhled na Hřebeny či Brdy se vám naskytne na Vraní skále, k níž dojdete ze Zdic po modré značce.

## NA ZÁMEK I PŘES ZIMU

Hradů a zámků, které mají dveře otevřené i během zimních měsíců, sice není mnoho, ale nějaké se přeci jen najdou. A ještě to má tu výhodu, že tu skoro nikoho nepotkáte.

### Bučovice

Bučovický zámek nacházející se východně od Brna vás zaujme svou jedinečnou renesanční architekturou, kterou má na svědomí Jacopo de Strada. Prohlédnout si tu můžete nádherné nádvoří s 90 sloupy, které jsou zdobeny 540 reliéfy zobrazujícími nejen válečné motivy či erby, ale i různé rostliny, hudební ná-

**MONIN®**

# Darujte chut' Vánoc

S mangovým pyré Monin  
vytvoříte lahodná smoothie,  
horké i ledové limonády  
a koktejly!

Sada s pěti mini  
sirupy Monin pro tu  
nejlepší ochucenou  
kávu!



Monin sirup Zimní  
koření se skvěle hodí  
pro ochucení svařeného  
vína, grogu či punče!



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

stroje nebo fantastická zvířata. Za pozornost jistě stojí i překrásná kašna na nádvoří a interiéry zámku vám až vyrazí dech svou bohatou výzdobou.

### **Lednice**

Tento pohádkově krásný zámek, který je zapsaný v seznamu světového dědictví UNESCO, zná asi každý. Díky novogotické přestavbě z 19. století se může pyšnit jedním z největších evropských parků, jehož rozloha čítá téměř 200 ha. Jeho součástí je mimo jiné i palmový skleník, římský akvadukt nebo čínský pavilon. První písemné zmínky o hradu Lednice však pocházejí již z počátku 13. století. A když už tu budete, zavítejte i do nedalekých Valtic, kde na vás kromě historického centra čeká i okolní krajinná památková zóna.

### **Mikulov**

Dalším moravským zámekem, který můžete navštívit i během zimních měsíců, je Mikulov. Stojí na výrazném skalním útesu a jeho historie se píše až do první poloviny 13. století. Při ústupu německé armády v roce 1945 bohužel až do základů vyhořel, ale v 50. letech byl za podpory Spolku pro obnovu mikulovského zámku kompletně opraven. K největším místním zajímavostem patří sál předků či zámecká knihovna, ale zhlédnout zde můžete i několik expozice regionálního muzea.

## **NEZAVÍRAJÍ ANI MUZEA**

Muzea mají tu výhodu, že jsou otevřená prakticky po celý rok. Podívat se však můžete i do hvězdárny a planetária, ať už v Brně, nebo třeba ve Zlíně. Přírodní zákony pak s dětmi můžete zkoumat v brněnském science centru VIDA, a máte-li to z ruky, zkuste zamířit do plzeňské Techmanie. Ta nabízí spoustu interaktivních expozic i vědeckotechnických show, které pravidelně obměňuje, a podívat se tu můžete i do 3D planetária.

### **Muzeum na čerstvém vzduchu**

Už jste někdy slyšeli o středočeském zámku Kačina? Jeho vnitřní prostory můžete obdivovat o víkendech a státních svátcích, ale co by vám určitě nemělo uniknout, je poznávací a naučná stezka Ze života hmyzu. Hravou formou přibližuje dětem i dospělým ohrožené druhy hmyzu, které v místě žijí. A to prostřednictvím naučných panelů s texty od entomologa Tomáše Veverky



doplněnými o dřevěné modely v nadživotní velikosti z dílny Matěje Holuba.

## **ÚTĚK NA ŠUMAVU**

V národním parku Šumava s rozlohou 920 km<sup>2</sup> je nespočet míst, která stojí za vidění. Čekají tu na vás rozsáhlé náhorní planiny plné smrků, tajuplná rašeliníště i ledovcová jezera, která se nacházejí v nadmořské výšce kolem 1 000 m.

### **Největší rašelinové jezírko**

Chalupskou slat najdete v poměrně nenápadné obci jménem Svinná Lada. Až k jezírku pak vede dřevěný chodníček, takže sem s klidem můžete vyrazit i s kočárkem. Trasa navíc není nijak dlouhá, měří kolem 300 metrů, takže ji zvládne ujít každý. Minout byste určitě neměli ani informační centrum, které se nachází na začátku stezky a v němž si můžete prohlédnout malou expozici zaměřenou na místní flóru a faunu.

### **Vzhůru na Pancíř**

Nad Železnou Rudou se s výškou 1 214 m n. m. vypíná hora Pancíř. Na její vrchol, na němž se nachází rozhledna, můžete vyrazit buď pěšky z Oldřichovic, Prenetu či Špičáckého sedla, nebo se sem pohodlně dopravit lanovkou. Na svazích můžete obdivovat typické horské louky a krásné smrkové lesy. Pokud si nenecháte uniknout až 18 metrů vysokou rozhlednu, můžete z její vyhlídkové plošiny dohlédnout až na 200 km vzdálené Alpy s masivem Dachstein. Cestou dolů můžete zavítat také k pramenům tří řek – Úhlavy, Křemelné a Řezné.

## **VYRAZTE VSTRÍČ LEDOPÁDŮM**

Jestliže vás láká pořádné dobrodružství v zimní krajině a nedorazí vás ani nepřítel počasí, zkuste vyrazit za ledopády. Na území České republiky se jich nachází vícero, my jsme jich pro vás na ukázkou vybrali jen pár.

### **Brtnické ledopády**

Udělejte si výlet do Českého Švýcarska, kde na vás čeká doslova barevný zázrak v podobě barevných kaskád z ledu. Brtnické ledopády, jež vnikají z tajícího sněhu, najdete poblíž obce Brtníky. Za svou barvu v odstínech žluté přes zelenou až do hnědé vděčí tomu, že stékající voda splavuje zeminu, křemičité a železité písky. V okolí Brtníků na vás však čekají i další přírodní unikáty – více než deset ledových kaskád, které rozhodně stojí za vidění.

### **Ledopády v Pulčinských skalách**

Několikametrové oranžové ledopády, které obarvuje sněžná řasa, můžete obdivovat v Javorníkách, konkrétně v přírodní rezervaci Pulčinské skály – Hradisko. Od ledna do března, tj. v období, kdy se mrazy střídají s oblevy, tu v místě jménem Propadlý hrad vznikají obří ledopády a rampouchy v délce až čtyř metrů. Nezapomínejte však na to, že jsou tyto ledopády součástí CHKO Beskydy, takže je nutné zde chodit pouze po určených stezkách.

Text: Zuzana Holmanová,  
foto: Shutterstock.com

# BEZVA FEST

• Největší rodinný festival

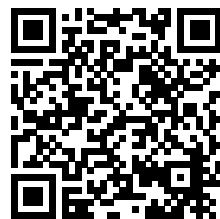
• Soutěže o bezva dárky v hodnotě 150 000 Kč

• Vstupenky za akční cenu

• Zábava pro celou rodinu

DARUJ VSTUPENKU

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



INZERCE

# NÁŠ CHOVATEL

## VÝSTAVA DROBNÉHO ZVÍŘECTVA



**12. - 13. 1. 2024**  
**CELOSTÁTNÍ VÝSTAVA  
POŠTOVNÍCH HOLUBŮ**

**13. 1. CELOSTÁTNÍ TRH DROBNÝCH ZVÍŘAT**

**VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM**

Zapojte své ratolesti do vánočních příprav. Set prostírání k vybarvení od Proffissima (119 Kč) obsahuje 8 kusů prostírání ve dvou designech, které mohou děti vybarvit a rozveselit tak štědrovečerní stolování. K zakoupení v prodejních dm, v aplikaci Moje dm a v online shopu dm.cz.



lovi



Hledáte první hrníček, ze kterého se bude vaše děťátko učit pít? Vyzkoušejte novinku značky LOVI – První hrníček se slámkou a závažím HARMONY o objemu 150 ml. Je určen dětem od 6 měsíců a usnadňuje první pokusy o samostatné pití. Slámka je vyrobena z měkouchkého silikonu, je jemná, pružná a nedráždí patro dítěte. Závaží se navíc pohybuje vždy dle toho, jak děťátko hrníček nakloní, tudíž je slámka vždy ponořena v tekutině – dítě tak může pít z různých úhlů. Hrníček je nevytlévací, lehký, praktický a díky úchytům se dětem dobře drží. Více na lovibaby.com.

lovibaby.com

Beggs®

## USMĚVAVÁ NOVINKA MEZI VITAMÍNY

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

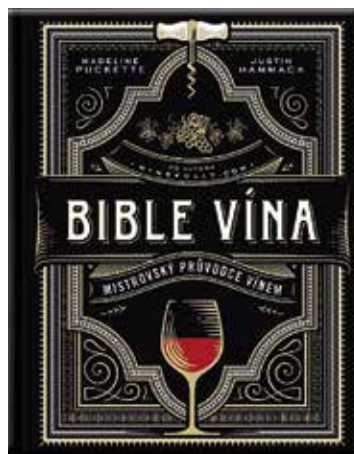


## ALPA gel hřebíček

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



# Bible vína



## Mistrovský průvodce vínem

Světový bestseller se speciální kapitolou věnovanou moravským a českým vínům

O víně je pořád co se učit. Bible vína je praktický průvodce vaší cesty za vínem. Zahrnuje všechny důležité informace o víně podané unikátní přehlednou a srozumitelnou formou.

Díky moderní ikonografice a mapám vždy snadno najdete to, co hledáte.

Bible vína vás naučí poznat a ohodnotit kvalitu. Dozvíte se, jak s vínem správně zacházet, servírovat ho, skladovat ho a nechat ho stárnout. Objevíte nová vína, která vám budou chutnat, a výborně dokážete vybrat to správné víno ke každému jídlu. Získáte tolik nových vědomostí, že si nezapadete s profesionálními someliéry.

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

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

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



## MAGNESIUM + ŠAFRÁN CHELÁT NUPREME

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

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

dostupné také v prodejních dm



## ZKVAŠENO KUCHAŘKA NA DOMA

Všechno, co potřebujete vědět o domácím kvašení. Kuchařka na doma plná úžasných receptů na rychlá, zdravá a chutná jídla i pro začátečníky. vašení a kysání patří pravděpodobně k nejstarším způsobům konzervace jídla a získávání nových chutí. Jen si představte toho pračlověka, který nechal stát omylem přes den obilnou kaši v teple, napršelo mu do nasbíraných malin nebo zapomněl rybičky v nádobě s mořskou vodou a našel je až za pár týdnů. Zvědavý pračlověk ochutnal (v případě nakvašené kaše ji teda ale ještě musel upéct) a ejhle – objevil malinové víno, rybí omáčku a kváskové pečivo.



## PRAVDA O CUKRU

Chcete zlepšit svůj zdravotní stav, lépe spát, mít lepší náladu, více energie, lepší pleť, snížit chuť na sladké i svou hmotnost? To vše je možné. Díky jednoduchým fintám, které vám ve své knize představí biochemička Jessie Inchauspé, ve virtuálním světě známá jako Glucose Goddess, zpomalíte stárnutí organismu, ale přitom se nebudete muset vzdát svých oblíbených jídel, jež vám dělají radost. Jessie vychází z ověřených vědeckých poznatků i ze svého výzkumu. Díky jejím trikům se naučíte kontrolovat hladinu krevního cukru, což bude mít kladný dopad na vaše zdraví a náladu.



## BLÁZNIIVÁ JÍZDA

Ruthie přišla o práci i přítele a spí u kamarádky na rozvrzaném gauči. Když objeví inzerát hledající řidičku a společníci pro sedmdesátnici Kay, zdá se, že bude mít alespoň na chvíli po starostech. Dokud Kay nevytáhne seznam věcí, které by chtěla cestou zažít. Tím startuje dobrodružný road trip, během něhož si obě ženy plní ta nejbáznivější přání



## PEKÁRNA S VŮNÍ SKOŘICE

Lovisa Lindegrenová žije v Londýně svůj sen – dokud během jediného týdne nepřejde o práci i o snoubence. Zcela na dně se vrací do rodného Švédska, do malebného městečka Halleholm, kde zdědila po svých prarodičích bývalé pekařství na náměstí. Protože v Londýně nasbírala zkušenosti coby pekařka, rozhodne se, že se pokusí rodinný podnik znovu otevřít. Její nadšení ovšem netrvá dlouho.



## OLÍVIE

Olívie, mladá hrdinka tohoto příběhu, miluje housle a svou rodinu. Touží po klidném životě, v němž by se mohla věnovat hudbě a sama sobě. Život je však složitý a ne vždy se nám podaří splnit si své sny. Olívie se potácí v problémech, které ji připravují o úsměv, ale situace, které ji hřejí u srdce, jí dodávají víru a sílu pokračovat. A protože osud je nevyzpytatelný, připlete se jí do cesty někdo, kdo ji zasype laskavostí a pochopením.



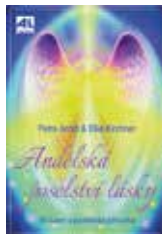
## TICHÁ BOLEST

Milena, učitelka v mateřské škole, toho času na mateřské dovolené, si o sobě vždycky myslela, že je jen taková „obyčejná“ žena. A stejně byly i její divčí sny – toužila potkat muže, s kterým by se mohla dělit o radosti i starosti všedního dne, měla svou domácnost a děti, jejichž smích by zaplnil všechny kouty bytu. To všechno se jí taky splnilo. Obrázek z puzzle se začal hroutit v době, kdy manžel přišel o práci a rodina musela obracet každou korunu. Milenin soukromý svět začal najednou drtít nedostatek... a ničivé hádky. Bohužel brzy zjistila, že to není to nejbolavější, co jí osud nadělil...



## LÁSKA V BĚHU

Hannah se po odjezdu dětí k bývalému manželovi těší na několik týdnů skvostného volna. Brzy však její plány naruší nejlepší kamarádky, které Hannu přemluví k účasti na benefičním běhu, takže musí začít trénovat. Do toho k ní máma ubytuje tetu Dorothy, protože jí se návštěva nehodí. Jediným světlym bodem se zdá být pohledný osobní trenér, který však něco skrývá.



## ANDĚLSKÁ POSELSTVÍ LÁSKY

Zástupy andělů čekají, aby vám pomohly prožít šťastný a naplněný život. Ponořte se do nebeských poselství lásky pomocí 50 karet, které vám usnadní najít směr vašeho života a poskytnou cenné rady a odpovědi skrze andělské duchovní bytosti. Přijměte jejich povzbuzení a sílu, která vás nevyčerpatelný zdroj pozitivní energie ze světa světla.



## TŘI ŽENY U JEZERA

Alexandra, Friederike, Jule a Marie byly nejlepší kamarádky od dětství a pravidelně spolu trávily prázdniny u jezera v domě Mariiných rodičů, než se v dospělosti rozhádaly. Nyní, po letech odmlky, je Marie po smrti a kamarádkám se do rukou dostane její poslední vůle, která je přiměje sejít se opět v domě u jezera. Dokážou překonat staré křivdy?



## VĚŠTECKÉ KYVADLO – MOUDRÝ RÁDCE

S pomocí kyvadla dokážete věštit budoucnost, hovořit s duchy, najít ztracené, určit příčinu nemocí a mnoho dalšího. Dostane se vám cenného průvodce láskou, kariérou a starostmi o rodinu i domácnost. Tato poučná sada vám nabídne cestu, jak díky pohybu kyvadélka nalézt odpověď téměř na všechno, co potřebujete vědět, a mít tak alespoň částečně osud ve svých rukou.



## BÁBI JARKA

### aneb Já se mám, že tě mám

Rozsáhlá povídka o vztahu dospělé vnučky s její babičkou a o jejich společném čase. Je v dnešní době možné, aby si byly dvě dospělé ženy s věkovým rozdílem čtyřiceti pěti let blízké? Anna je ve věku, kdy by si měla někoho najít a začít plánovat rodinu, jenže ona chce svůj čas trávit s bábi Jarkou. Humorně vyprávěný příběh z jedné vesnice na Vysočině, kde se ještě pořád dělají sena, otavy, zavařuje se všechno možné ovoce nebo se pořádají zabíjačky králíků a holubů. Bábi Jarka se jen rozčiluje, že se Anna nechce začít učit péct ty její buchty, když čas přitom letí tak rychle.



## MÁMY U PLOTNY

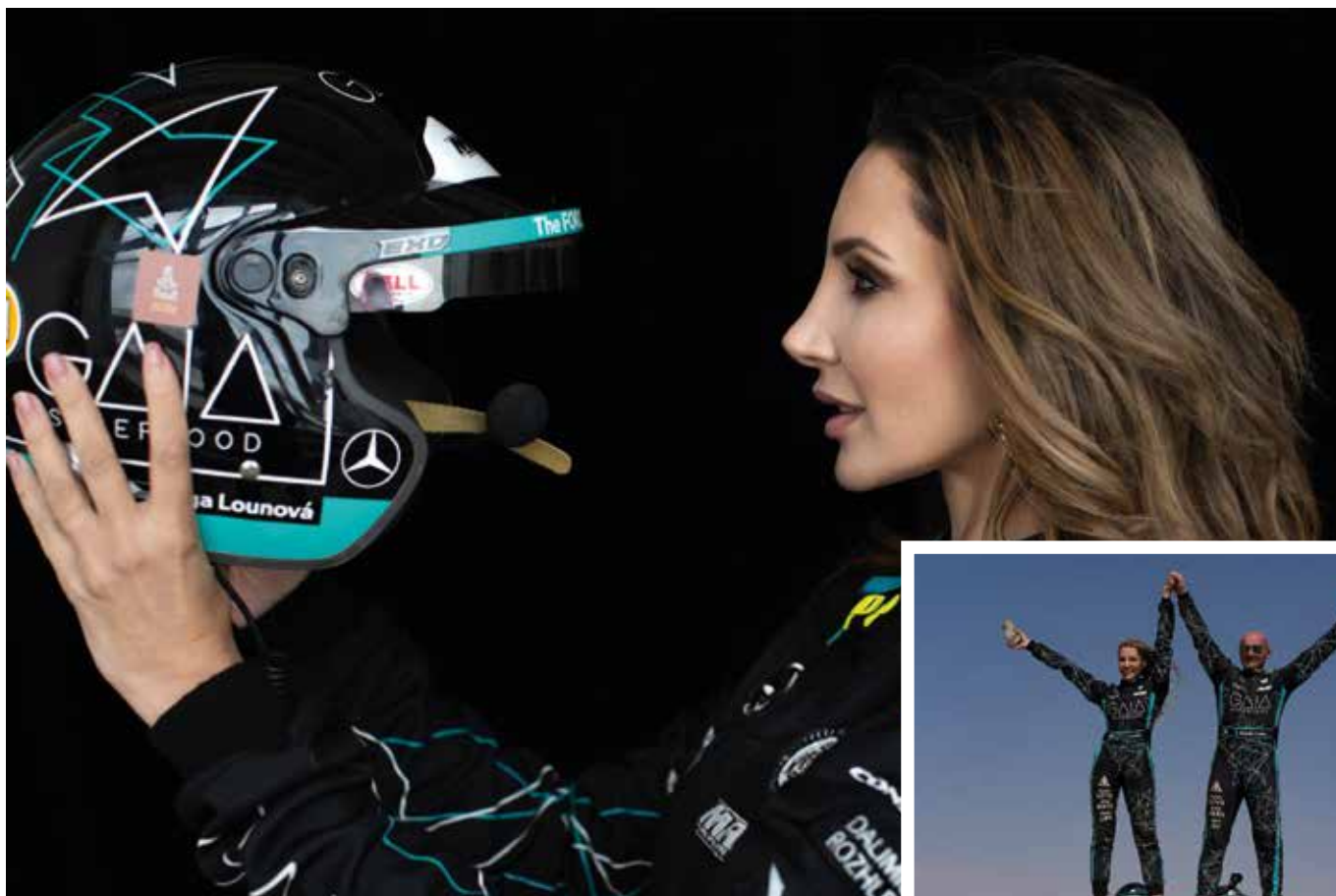
Markéta Plánková a Petra Špindlerová, jak je neznáte! Dvě herečky, kamarádky a také maminky na plný úvazek řeší, stejně jako vy, každodenní otázku – co bude dnes k večeři? Se svými lehkými, chutnými a zdravými recepty vás provedou celým rokem a naučí vás si pobyt za plotnou doslova zamilovat. Pozvou vás nejen k sobě do kuchyně, ale také na své chalupy, které spolu sousedí, a můžete si být jisté, že dojde i na ten správný babinec plný rodinných i pracovních historek. Tak přijměte pozvání!





# *Mateřství je krásná jízda*

Uznávaná zpěvačka je neřízená střela, které nechybí odvaha ani empatie. Mísí se v ní mužská energie i jemná ženskost. Přidejme k tomu nesporný talent a nádherný hlas, a tak je jasné, že čerstvá maminka oslovuje široké publikum.



**Kdy jste dostala pořádně do nosu?**

To jste mě zaskočila. Asi na rally Dakar. Byla jsem na něm poprvé ve stejném roce, kdy jsem porodila dceru a upřímně musím říct, že to bylo náročnější než porod. Celý závod trvá čtrnáct dní a my každý den řešili technické problémy. Jinak to byl ale i nádherný životní zážitek, hned bych jela znovu. Do nosu dostanu, když se mi nakupí hodně práce. Teď s miminkem je to obrovská zátěž. Ale opravdově, kdy mi život dal do nosu...

**Narážím na fakt, že pravidelně trénujete thajský box...**

Tak to ano. Na trénincích člověk dostává do nosu pořád. A občas to hodně bolí. Teď po porodu ale trénuji spíš v posilovně.

**Došlo i na tréninku někdy na zlomený nos?**

To taky proběhlo. Ale paradoxně ne na boxu. Je to už dávno, na gymnáziu jsme blbli a spolužák omylem nešikovně vykopl nohu, až mi zlomil nos. Museli mi ho rovnat.

**To mi připomíná plastické operace... Ono se říká, že je daleko větší výzva spokojit se s tím, co nám bylo naděleno a dokázat to přijmout. Co vy a výzvy? Máte je ráda?**

Určitě. Moc. Jsem taková, jak se říká, tzv. yess women. Ráda říkám „ano“ věcem, které se mi nabídnou víckrát než jednou. Někdo mě zve na brusle: Nechceš je vyzkoušet? Já odpovím: ne. Ale on, že je to dobré. Když to řekne potřetí, tak si řeknu, proč ne. Myslím, že člověk by měl v životě zkusit co nejvíc věcí.

**Vy jste dokonce před deseti lety založila skupinu Výzva pro holky.**

Ano, je to už deset let. Chtěla jsem motivovat holky a vůbec všechny lidi, aby se hýbali. Já jsem cvičila téměř do porodu a troufám si tvrdit, že díky tomu jsem měla krásný porod. Dokonce jsem se ke cvičení vrátila brzy po něm. Fyzicky je mi v tom dobře. Tak se tím snažím podpořit lidi. Pohyb je základ, který nám pomáhá být šťastnější, věřte tomu, pohyb je lék.



**Jakou největší výzvu jste ve svém životě učinila?**

Tak určitě největší výzvou je mateřství. O tom žádná. Ale jinak asi ten závod Dakar. A teď závod v Africe, v Keni. To je moje největší životní výzva. Navíc s malinkou holčičkou...

**Kde se ve vás vzaly závodnické sklony?**

Asi z genů tatínka. Rád opravuje auta, sám si staví veterány. Já jsem v tom vyrostla. Jezdili jsme se dívat na závody.

**Byla jste tedy v dětství spíše kluk?**

Tak napůl. Hodně jsem s kluky jezdila na vandry, chodila po horách, po lesích. Ale v něčem jsem byla i dívčí, třeba jsem zpívala s kytarou. Malova-



la jsem. Ráda jsem si hrála na princezny, ale i vojáky. Od mládí mě baví sukně a kozačky. (Smích) To by si kluci asi nevzali. Takže tak napůl.

### **Hodně ženskosti vyžaduje i závěsná akrobacie, které se věnujete, že?**

S ní jsem začala až potom, co jsem začala zpívat. Na koncertě jsem chtěla udělat něco výjimečného, tak jsem zkusila závěsnou akrobacii. Je silová a zároveň elegantní. Baví mě, že se divákovi tají dech.

### **Působíte, že máte neustále strašně moc energie. Kde ji čerpáte?**

No to nevím. Asi jí mám tolik, protože pro mě je stále všechno nové. Nedělám pořád dokola jednu věc. Nic neopakuju donekonečna, ale hledám stále nové. Život mě strašně baví a fascinuje. Každý den si uvědomuju, jak je to vzácné, jak je náš čas omezený. Je obrovský dar každý den si vyzkoušet něco nového.

### **Takže vy a stereotyp nejste kamarádi...**

Asi moc ne. I když třeba stereotypně chodím cvičit. Je v tom určitá pravi-

delnost. Tam musí být, aby to mělo smysl. Navíc váš parťák, třeba trenér, potřebuje pravidelnost. Jinak mě ale baví potkávat nové lidi, vidět nová místa, vedu svůj život do všech těch koutů. Tak zajímavá věc, jako je život, je potřeba důkladně prozkoumat. Jako to zkoumá moje malá holčička.

### **Ted' ten život zkoumáte z úplně nové role, z role maminky. Vaší dceři byl právě rok. Jaký ten rok byl?**

O milion procent krásnější. Když vytvoříte bytost, je to něco nepopsatelného. Měla jsem štěstí, že k nám tahle dušička přišla a je tady s námi. Získáte nový rozměr, váš život se strašně obohatí. Dostanete nový impulz a hlavně smysl. Staráte se o malou bytůstku, která vám dělá každý den radost. Je to jízda, ale krásná jízda. Nejkrásnější jízda života.

### **Vy jste vztah i těhotenství oznámila originálním způsobem.**

Je to tak, písničkou. Neumím se moc vyjadřovat, ale myslím, že mi to jde právě prostřednictvím hudby. Tak jsem své pocity takt vyjádřila. Doda-

la jsem tomu nějaké obrázky života. Pro mě to je taková krásná upomínka nejkrásnějšího životního období. Patříme k sobě je název písně a v tom je myslím všechno.

### **Vy jste v něm v tom požehnaném období, těhotná, dokonce jako první Češka pózovala Playboy.**

Mně přišlo, že je to důležitá věc. Sexualita a hlavně ženskost a smyslnost k těhotenství podle mě patří. Těhotná žena, to je nádhera. Fakt jo. Někdo se mnou možná nebude souhlasit, protože má třeba potíže, oteče, necítí se dobře. Ale to břicho, jak se zaplní, je neskutečná krása. Taková žena je bohyň. Dává život. Proč se skrývat, když si to břicho užívá jen omezenou dobu. Proč ho neukazovat.

### **Otěhotněla jste přirozeně, ale před časem jste si nechala zmrazit vajíčka. Co vás k tomu vedlo?**

Ano, pořád je mám zmrazené. Bylo mi nějakých dvaatřicet, když jsem se k tomuto kroku rozhodla. Třináct let jezdím rallye, což je extrémní sport, u kterého nikdy nevíte, co se může stát. Stačí málo a může mě potkat



vážná nehoda. Bála jsem se, že bych třeba pak nemohla otěhotnět. Tenkrát se mi do rukou dostal krásný článek o zmrazení vajíček. Hodně jsem si téma nastudovala a uvědomila si, že se budu cítit bezpečněji s vědomím, že tuhle možnost mám.

#### Jak to funguje?

Ten proces je celkem krátký, trvá mezi deseti až dvanácti dny. Projdete lehkou stimulací. Není to nic bolestivého. V podstatě ani nevíte, že se to děje. Várka hormonů je slabší než antikoncepce. Rozhodně bych ho doporučila každé ženě, která dělá nějaký extrémní sport, nemá partnera, plánuje delší pracovní kariéru.

#### Matkou jste se stala po čtyřicítce. Litovala jste někdy, že jste nezačala dřív?

Já jsem si vždycky říkala, že bych chtěla miminko ve čtyřiceti, a to se mi splnilo, takže jsem spokojená. Moji rodiče nás měli extrémně mladí, sotva dosáhli plnoletosti, a pořád mi říkali: užij si života, dokud můžeš. Teď, když miminko mám, tak si říkám, co by bylo, kdybych začala dřív. Je to krásné, ale jsem šťastná, že ji

mám teď. Jsem na tom fyzicky skvěle, jsem i materiálně zajištěná. A také mysl je připravená si mateřství užít.

#### Jaké vidíte klady a zápory pozdního mateřství?

Já vidím jen klady. Skutečně v tom nevidím nic složitého. Mám tolik energie. Jediné negativum je, že se mi nepovede mít tolik dětí.

#### A chtěla byste?

Teď úplně nevím, jsem zaměstnaná na tisíc procent.

#### Porodem se žena mění. Kde vnímáte největší změnu?

Pořád kojím, tak je jasná změna postavy. Jak miminko roste a potřebuje více výživy, tak moje tělo zadržuje víc vody, aby bylo schopno tvořit víc mléka. Vnímám, že mám tělo vodnatější. Mám trojnásobná prsa. Hlídám si postavení, abych nechodila špatně, protože těhotenstvím se ženě posune těžiště. Proto chodím na fyzioterapii a pracuju na držení těla. A vnitřně mě mateřství změnilo v tom, že se člověk přestane dívat jen dovnitř, sama do sebe, ale sama sebe odloží až na poslední místečko, to je ta největší změna.

#### Některé zpěvačky říkají, že se jim změnil hlas. Cítíte to taky?

To asi nevnímám. Spíš jsem trochu jemnější a klidnější obecně.

#### Co vaše záliba v rychlých autech? Ta zůstala stejná?

To víte, že se změnila. Člověk už vždycky o vteřinku zpomalí. Například rallye závod v Africe, kterého se účastním, je hlavně o tom dojet než vyhrát. V projektu jde o to podpořit dobrou věc. Touha po vítězství se změnila v touhu udělat dobrou věc.

#### Mluvíte teď o vaší Porodní rallye?

Ano, je to rallye s přesahem. Podporujeme Masaje a místní „kliniku“. Hele, když říkám kliniku, tak si představte pokoj bez vybavení čtyřicet pět minut daleko. Snažíme se tedy vybudovat porodní centrum pro Masajky, které mají kvůli obřízce obrovské bolesti a potíže při porodu. Ještě

nám něco chybí, ale lidi nám přispívají, tak postupně dovybavujeme, školíme zaměstnance a sbíráme peníze.

#### Co až vaše dcera přijde, že bude závodit?

No, co říct. Když to bude myslet vážně, tak může. Baví mě i moje sestra, která taky závodí. Jezdí autokros.

#### Vy jste velká rodina a vaše sestry jsou o hodně mladší.

Ano, mám jednu sestru v mém věku, té je třicet devět let. Bratrovi je osmáct a třetí sestře šestnáct. Nejmladší Eliška studuje herectví, bydlí tady u mě v Praze. Přijde mi úžasné mít tady takovou mladou šikovnou holčičku, co i zpívá. Má písničku Dneska je pátek.

#### Možná si vynahrazujete, že jste spolu nestrávily dětství? Jak vůbec vzpomínáte na vlastní dětská léta?

Měla jsem krásné dětství. Tím, že naši byli tak mladí, byli hrozně akční. Měli spoustu energie. Brali nás na výlety, vedli nás ke sportu. Zároveň nám udávali směr a hranice. Musely jsme se sestrou být samostatné. Jsme dobře vychované, pracovité, rodiče nás vedli dobře. Mám nejúžasnější mamku a taťku. Oni mají dar pozornosti. Jsou neskutečně podporující.

#### Jaká jste vy sama máma?

Taky pozorná. Nazývám to pozorná máma. Snažím se Ariannce dávat maximum pozornosti, když to jde.

#### Jaké dětství byste jí ráda připravila?

Chtěla bych, aby byla šťastná, akční, aby měla co nejvíce vjemů. Aby z ní vyrostl šťastný, optimistický človíček s radostí ze života.

#### Co byste ráda z výchovy svých rodičů přenesla do své rodiny?

Ráda bych Ariannce dávala takovou pozornost, kterou jsem měla u svých rodičů. Což není úplně obvyklé. Když jsem něco vyprávěla, oni opravdu pozorně poslouchali, zajímali se. Vnímali naše pocity. Musely jsme poslouchat, byly jsme vedeny k pracovitosti, ale pořád tam byla upřímná pozor-

nost. Ráda bych, aby u nás tohle zůstalo a pokračovalo se v tom.

### **A je něco, čeho byste se naopak ráda vyvarovala?**

Co bych nechtěla? Možná přímé vedení v tom smyslu, že naši chtěli, abychom se sestrou měly vysoké školy. Obě jsme je sice vystudovaly, ale věnujeme se něčemu jinému. Absolvovala jsem pedagogickou fakultu, obor speciální pedagogika a první stupeň. Samostatně pak němčinu.

### **Vidíte, to mi připomíná, studovala jste němčinu a vaše dcera Ariannka má řecké jméno. Jezdíte do Řecka?**

My máme francouzskou verzi. Je to Arianne. Ale mně se to jméno líbilo, protože mi připomíná árii. Řecko je samozřejmě fajn, ale teď jsme byly s mojí kamarádkou designérkou právě ve Francii, na fashion weeku v Paříži. A moc jsme si to užily.

### **Takže hlídal tatínek? Jak se vlastně zapojuje do výchovy? Muži často přicházejí ke slovu, až když miminko povyroste.**

Partner má úžasnou maminku, která ho vedla k tomu, že ty začátky se nikdy nevrátí. Radila mu: Užívej si je, protože když je prošvihneš, budeš toho vždycy litovat. On si malou děsně užívá. Třeba s ní jezdí na moje koncerty.

### **Jak řešíte logistiku?**

Buď se stará tatínek, nebo nastoupí babičky, případně máme také chůvy. Pokud to ale jde, tak jezdíme všude spolu. Máme akční život.

### **Váš partner je o šest let mladší. Jsou ty rozdíly znát?**

Ani ne. Možná malinko. Ale já mám spoustu energie. A podle mě to je o té energii. Mám jí hodně, vypadám mladší, tím pádem přitahuju mladší.

### **Váš muž je hokejový kouč. Kdo koučuje doma?**

Tatka moc nestihá, tak převážně maminka. Když přijde tatínek, tak tatínek. Ze všeho nejvíc nás ale koučuje Ariannka. Na ni se koncentruje největší pozornost.



### **Bylo těžké se po porodu vrátit ke své krásné postavě?**

Ještě nejsem na své postavě. Mám tak pár kilo navíc, to není tak hrozné, je to hlavně voda, aby tělo bylo schopné vytvářet mléko. Až přestanu kojít, tak to půjde dolů samo.

### **Musíte se hlídat v jídelníčku?**

Musím. Ale tím, že kojím, tak se hlídám jen do té míry, aby mě ve tři ráno neprobudil panický hlad. Kdybych držela diety, tak by mi chyběly živiny, které teď potřebuje Ariannka. (Právě se rozezněl zvonek u dveří a kurýr Olze přivezl krabičky s jídlem, poz. red.) Ale vidíte, právě mi přivezli krabičky Yes. V tom teď jedu. Díky nim nemusím vařit. Není to krabičková dieta na hubnutí, jsou to luxusní michelinské krabičky. Je fajn, že nemusím vařit, protože toho mám teď prostě moc. Mimo jiné už připravuju velký koncert v O<sub>2</sub> Universum, který se koná 22. listopadu 2024.

### **Můžete si i zahřesit?**

To víte, že ano. Mám ráda čokoládu, med... A chleba.

### **Pečete ho doma?**

Pečeme. Milujeme náš chleba. Naučila mě ho maminka. Ten její je úžasný. Dělá ho podle hrnkové metody. Potřebujete pšeničnou chlebovou mouku - dva hrníčky, jeden hrníček žitné hladké mouky, čajová lžička soli, kmín, sypké droždí celý pytlík, kvásek - půl pytlíku, jeden a půl hrnku vlažné vody.

### **Moc hezky mluvíte o rodičích, dceři, sourozencích. Co pro vás znamená rodina?**

To je nejvíc, je to můj svět. Je rodina a pak všechno ostatní.

Text: Michala Jendruchová

Foto: Archiv Olga Lounová

# PŘEDPLATNÉ MOJE rodina a já

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



## OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

JMÉNO A PŘÍJMENÍ: .....

ULICE: .....

MĚSTO A PSČ: .....

E-MAIL: ..... TELEFON: .....

VZDĚLÁNÍ: ..... VĚK: .....

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

Objednávku a případně vyplněnou složenku zašlete na adresu: **IN publishing group s.r.o.**, Boleslavská 139, 250 01 Stará Boleslav, platbu proveďte na účet: 24783935/2010. Časopis je možné si objednat i elektronickou cestou na [www.rodinaaja.cz](http://www.rodinaaja.cz)  
V případě dotazů pište na e-mail: [info@rodinaaja.cz](mailto:info@rodinaaja.cz)

### PROČ SE ROZHODNOUT PRO PŘEDPLATNÉ?

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

### PROČ VOLIT PŘEDPLATNÉ?

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

## Z PŘÍŠTÍHO VYDÁNÍ

### HUBNEME PO VÁNOCÍCH



PROSINEC 2023 – LEDEN 2024

**MOJE  
rodina  
a já**

### 18. ročník

Vydává **IN publishing group s.r.o.**

Šéfredaktorka: Mgr. Iva Nováková

Grafické oddělení: Jaroslav Novák

Fotoeditorka: Monika Navrátilová

Jazyková korektorka: Mgr. Barbora Kvapilová

Obchodní oddělení: Petra Lahrachová

Web designe: carpone

Odborné poradny: MUDr. Eva Vítoušová,

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

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

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

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

Obchodní oddělení tel.: +420 774 584 123

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

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

Registrační číslo: MK ČR E 17058

Mezinárodní standardní číslo ISSN: ISSN 2571-239X

**Za obsah inzerce odpovídá inzerent**



— A JAKÉ JE TO VAŠE —  
**OPRAVDOVÉ PŘÁNÍ?**

Pomůžeme vám ho sdílet



**vodafone**

# CUORENERO DONUTY BEZ LEPKU

ITALSKÉ

PEČENÉ



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