

A close-up portrait of a woman with long, wavy, light brown hair, looking directly at the camera with a slight smile. The background is dark and out of focus.

MOJEL- rodina *a já*

15. ročník
ŘÍJEN 2020
ZDARMA

PETRA KŘIVKOVÁ – SVOBODA

Rodinný management je práce na plný úvazek

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. Zakoupíte v lékárně
bez receptu. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.*



-Heel

Schwabe Czech s. r. o.

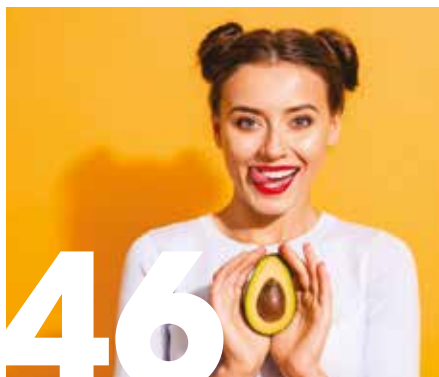
Pod Klikovkou 1917/4 150 00 Praha 5 - Smíchov

Tel.: 241 740 540, office@schwabe.cz, www.schwabe.cz, www.viburcol.cz

Obsah



5



46



56



84

4

První hodina vašeho miminka

8

Zdravá snídaně pro batolata

14

Pronajmu dělohu. Zn. za 100 000,-

22

Podzim a naše psychika. Aneb zachumlejte se do pohody!

28

Bud'te trendy, bud'te wellness

38

Horké nápoje v čem nám pomáhají a co tají?

46

Zdravá výživa od A do Z

56

Jak posílit imunitu na podzim

72

Atopický ekzém a jak na něj

78

Také vás trápí migréna?

84

3 užitečné návyky pro zdravé zuby

Rozhovor

92

Petra Křivková – Svoboda

Rodinný management je práce na plný úvazek



Editorial

Milé čtenářky,

máme za sebou počátek školního roku a děti v karanténě, nakažené, či na distanční výuce. Snad každý má už s nemocí zvanou covid svou osobní zkušenost – onemocněl někdo z rodiny, či z blízkého okolí. Společnost se dělí na ty, kteří zažili bezmoc, když někoho z rodiny odváželi dšučího se do nemocnice a pro které je slovo chřipčka jako zamávání červeným hadrem před býkem a na skupinu těch, kteří měli štěstí. Buď patřili mezi ty, kteří měli lehký průběh, nebo se s nemocí ještě nesetkali. Ti šíří vtipné komentáře na téma, jak nás roušky strašně omezují. Osobně si myslím, že na to mají nárok, jen by potom neměli očekávat, že mají nárok i na intenzivní ošetření...

Jasně, všichni jsme našťvaní, jen bychom si měli říct na koho a proč. Vláda včele s premiérem to nezvládli. Jsme nejhorší v Evropě a může za to jejich líbivá politika před volbami a naprostá nepřipravenost. Lidé jim nevěří a jak by taky mohli, když všichni jásali ukázněností a omezování se a přitom mířili na Jadran, či jinam k moři. Jenomže, namísto, aby z toho vyvodili závěry směrem k politikům, myslí si, že stačí ignorovat covid...

No, popřejme si navzájem hodně štěstí.

Takže krásné počtení a příští měsíc na shledanou

Iva Nováková

Titulní foto: Filip Matušinský

První hodina vašeho miminka

Navzdory tomu, že všude ve světě je už známo, že první hodina po porodu je z hlediska dalšího vývoje dítěte velmi důležitá, ve většině českých nemocnic si luxus být spolu maminka a miminko nedopřejí. Namísto pohody na bříšku přichází ke slovu – váha, míra, dezinfekce...



Jak popisuje v týdeníku Respekt MUDr. Helena Máslová, v drtivém podílu případů porod zdravého dítěte zhruba odpovídá následujícímu popisu:

POROD ON LINE

„Porodník zachytí hlavu právě vypuzeného dítěte a položí ho na sterilní roušku mezi stehna ženy. Přeruší pupečník a naučeným hmatem předá dítě dětské sestře. Ta ho otře, zastrčí mu hadičku do průdušek, aby odsála zbytky plodové vody. Pediatr zhodnotí srdeční činnost, dýchání, barvu kůže, svalové napětí a reflexy dítěte. Sestra dítěti násilně natáhne nožičky (až dosud je mělo pořad skrčené), zváží ho a запиše údaje. Dvěma prsty rozevře jeho víčka, kápne dezinfekci a píchne dítěti injekci s vitamínem K. Pak se dítě zabalí do roušky, ukáže se matce, sdělí se jí míry a váhy a je odneseno do vyhříváního lůžka. Matka ho znovu uvidí až za několik hodin. Všichni pracují rutinně a vypadá to velmi profesionálně. Má to však jeden háček. Celá tato série úkonů je načasována do doby, kdy by dítě mělo ležet matce na břiše a nikdo by je neměl rušit.

Odborníci nazývají dobu těsně po porodu jako „zlatou hodinu“. Ne nadarmo: organismy matky a dítěte se vyrovnávají fyzicky s novou situací a je ideální, když mají na tuto náročnou práci klid.

Poprvé navozují oční kontakt a poprvé se může matka dotknout svého dítěte. Ideálně by to mělo probíhat tak, že dítě je bezprostředně po porodu položeno pod lehkou přikrývku na břicho matky, kde má dostatek tepla. Matka tak může lépe zpracovat nával emocí a mohou společně navázat již zmíněný kontakt. Je zřejmé, že dítě je na tento okamžik připraveno: zdravý novorozenec má široce otevřené oči a doslova se vpíjí do pohledu matky. Přinese-li sestra dítě za dvě hodiny, dítě již většinou spí nebo pláče, ale chybí tam ten dychtivý pohled.“

PUPEČNÍK MÁ SVOU FUNKCI

Podle autorky je zjevně nejspornější na vyšetřovací akci rychlost, s níž čeští lékaři přetínají čerstvě narozeným dětem pupečník, jímž bylo dítě v břiše spojeno s placentou. „Děje se tak mnohem dříve, než v ní dotepe krev. Toto rutinní přetínání je v rozporu s doporučeními, jimiž Světová zdravotnická organizace (WHO) inspiruje lékaře, jak by měli u porodu postupovat. Rychlá akce totiž ochuzuje dítě o cenný zdroj kyslíku a zhoršuje jeho již tak dost náročnou situaci. Příroda to zařídila tak, že novorozenec není zcela odkázaný na své první pokusy o dýchání a část kyslíku bere ještě chvíli i z placenty.

Tento chytrý mechanismus v tuzemsku porodník zničí tím, že okamžitě zasvorkuje pupečníkové cévy. Řada klinických studií ověřila také ozkoušenou praxi, že dítě by mělo být v prvních minutách po porodu přiloženo k matčině prsu, aby se naučilo dobře sát a aby se matce bez problémů nastartovala tvorba mléka. A nejen to: rty dítěte dráždí receptory v bradavce matky a spouští vylučování oxytocinu. To pomáhá ke stahování dělohy a porodních cest a zmenšení rizika poporodního krvácení.“

POZDĚJI TO BOLÍ

To, že miminko nemůže strávit první hodinu se svou mámou ovšem nenechá jen okamžité následky. Problémy se mnohdy projeví ještě i mnohem později.

„Mezi typické poruchy, jejichž vznik se odhaduje právě do doby těsně po narození, patří třeba separační úzkost, která se projevuje například nesnesitelnými pocity, když blízká osoba odchází z bytu, neschopností být sám. Může se projevovat i mnohem jemněji jako tzv. borderline syndrom, který v sobě zahrnuje emoční nestabilitu, problémy se sebevědomím nebo pocity úzkosti v anonymním prostředí.“

Foto: Shutterstock.com

*Odborníci
nazývají
dobu těsně
po porodu
jako „zlatou
hodinu“*



Ekologicky šetrné dětské plenky.

MonPeri



*Není to jen plena,
je to péče o dítě.*



Načti si slevu



*hypoalergenní *0% chlóru *neparfémované *prodyšné *pružný pas *nebrání v pohybu
*ultra savé jádro *jemné jako bavlna



www.monperi.cz



INZERCE



AVIRIL dětský olej s azulenem 50 ml ♦

Má protizánětlivé a protikřečové účinky s obsahem Azulenu. Heřmánek pomáhá zklidňovat kožní záněty. Obsahuje antibakteriální složky, které mohou rovněž urychlit léčení již vzniklých infekcí. Aviril přináší úlevu od vysušené, svědivé nebo sluncem spálené pokožky.

AVIRIL dětský krém 50 ml ♦

Pomáhá s péčí o jemnou dětskou pokožku tak, aby se miminko cítilo jako v bavlnce. Heřmánek vytváří jemný film a tím ji chrání před zarudnutím a svěděním. Přináší citlivé pokožce vláčnost, jemnost a propůjčuje jí jemnou vůni.



Dětskou kosmetiku AVIRIL zakoupíte v síti prodejen COOP, Penny, Billa, Rossmann, dm, drogerie, Teta, Makro, Albert, Globus, Tesco na e-shopu a v našich lékárnách

www.alpa.cz

Zdravá snídane

pro batolata

Rané dětství je, v porovnání s ostatními obdobími života, obdobím rychlých změn. Průměrné malé dítě do věku pěti měsíců přibere na dvojnásobek své původní hmotnosti, do věku 1 roku na trojnásobek a do 2 let na čtyřnásobek. Do konce prvního roku je dítě o 50 % vyšší než při narození, do 2 let je pak vyšší o 75%



Kojenecký věk je velmi aktivní období i pro lidský mozek. Mozek kojence je minimálně dvakrát aktivnější než mozek dospělého. Abychom dodali mozku

velmi důležité,” vysvětluje MUDr. Pavel Frühauf.

První kaše by měla být čistě obilná

pro jídelníček dospělého, ale obsahují příliš mnoho soli, jednoduchých cukrů či nevhodných tuků. Z aktuální studie provedené na více než 800 českých dě-



*Mozek kojence
je minimálně
dvakrát
aktivnější
než mozek
dospělého.*

kojence dostatečnou výživu pro jeho správné fungování, musíme mu dodat i správné množství sacharidů - glukózy, která je nezbytným palivem pro mozkové buňky. Pro správnou funkci organismu během prvního roku života potřebuje kojenec minimálně 60 – 95 g stravitelných sacharidů denně.

S růstem dítěte stoupá i jeho aktivita, taktéž i spotřeba energie, a dítěti kolem šestého měsíce věku přestává mateřské mléko (případně náhradní mléčná výživa) stačit na pokrytí jeho energetických potřeb. Začínáme tedy zavádět nemléčné příkrmy, nejdříve zeleninové či maso-zeleninové a také příkrmy obilné, například ve formě kaší, které zlepšují celkovou výživu, a bylo u nich prokázáno mnoho pozitivních vlastností. „*Hlavní výživovou složku obilnin totiž tvoří složité sacharidy a kaše přirozeně obsahují jenom malé množství soli a cukrů. Naopak v nich najdeme mnoho vitamínů, zejména skupiny B, a minerály jako železo a zinek, které jsou pro malé děti*

s vhodným kojeneckým mlékem, velmi jemné konzistence bez přidaných přísad či cukru. Později je dobré zařazovat kaše s pestřejšími kombinacemi obilnin či ovoce. V českých zemích je obvyklé první obilné příkrmy podávat před spaním, protože kojenec lépe zasytí na noc. Obilná kaše je ovšem vhodná nejen k večernímu zasycení, ale především jako vydatná cereální snídaně pro batolata.

ZDRAVÁ SNÍDANĚ PRO START DO NOVÉHO DNE

Ne nadarmo se říká, že snídaně je hlavním zdrojem energie pro celý den, a proto bychom ji neměli vynechávat. Toto pravidlo platí u kojenců a batolat dvojnásob. Pravidelné snídání patří ke správným stravovacím návykům, které si člověk buduje právě už od raného dětství. Malé děti však často dostávají snídani zcela nevhodnou – snídají pečivo se sýrem, máslem, šunkou nebo sladké pečivo, jako jsou vánočky, koláče či sušenky. Takové snídane, typické

tech ve věku do tří let vyplývá, že dětský jídelníček je především přesolený. Zároveň mají děti ve stravě i nadměru cukrů. Není se čemu divit, protože podle studie přijímají dvouleté děti 20 % energie ze sladkostí! To logicky vede k nadváze a obezitě. Navíc malým dětem chybí železo. „*Zdravá dětská snídaně by měla obsahovat především komplexní sacharidy bez přidané soli či jednoduchých cukrů. Sacharidy z obilnin jsou ideálním zdrojem zdravé energie a výrazně mohou pokrýt zdroje cenných látek pro každý den,*“ upozorňuje MUDr. Frühauf.

DÍTĚ NENÍ MALÝ DOSPĚLÝ

Češi denně konzumují více než dvojnásobek doporučeného množství soli. Oproti ideálním 6 gramům přijmou zhruba 12 g. Tento zlozvyk si budují již v dětství. Složení dětské snídaně se totiž obvykle od té pro dospělého neliší. Přitom denní doporučené množství soli pro děti je výrazně nižší než pro dospělé. Kojenec svou doporučenou dávku



Už máte sbaleno do porodnice?



chránič
prsni bradavky



vložky
do podprsenky



kalhotky
po porodu



vložky
po porodu



přebalovací
podložky



odsávačka
mateřského mléka

Značka Canpol babies doporučuje kojení jako nejzdravější formu výživy dítěte. Alternativní formy krmení dítěte vždy konzultujte s lékařem, porodní asistentkou nebo lékárníkem. Přistupte k němu pouze v případě, pokud kojení není možné nebo je nedostačující.

 facebook.com/CanpolbabiesCR

 instagram.com/canpolbabies_cz

 Úspěšný začátek mateřství



obvykle vyčerpá jediným plátkem šunky.

Doporučený denní příjem soli

- kojenec (do jednoho roku): 0,45 g
- batole (12-36 měsíců): 1,7 g
- dospělý: 6 g

Obsah soli ve 100g potravin, jež česká batolata běžně konzumují k snídani:

- dětská šunka: 2,2 g
- plátkový sýr 30%: 2,5 g
- dětské párky: 0,5 g
- chleba: 1,3 g
- rohlík: až 0,7 g/kus
- mléčná kaše s věkovým určením: 0,2 - 0,3 g

JAKOU OBILNOU SNÍDANI VYBRAT PRO BATOLE?

Obilné kaše jsou snadné na přípravu a určené přesně pro malé děti podle jejich věku. Právě věkové určení by mělo být základním vodítkem, jak kaše a cereálie vybírat. Není totiž vhodné podávat kojencům a batolatům sladké cereálie či kuličky plné cukru nebo celozrnné pečivo, které jejich trávicí trakt neumí ještě správně zpracovat. Na trhu je k dostání řada kojeneckých a batolecích obilných kaší a snídaňových cereálií, mezi kterými si každé dítě najde svého favorita, ať už se jedná o rýžové, krupicové či vícezrnné kaše s příchutí medu, vanilky nebo různých druhů ovoce. „Obilné kaše s věkovým určením jsou vhodnou potravinou s ohledem na výživovou hodnotu i surovinovou kvalitu. Jako potraviny určené kojencům a batolatům totiž podléhají přísným pravidlům pro bezpečnost potravin. V neposlední řadě ro-

diče vyberou díky věkovému určení kaši správné konzistence – pro kojence zcela jemné kaše, pro batolata hustější kaše s drobnými kousky,” vysvětluje MUDr. Frühauf.

KAŠE PRO DĚTI VS. KAŠE PRO KAŽDÉHO. JE V NICH ROZDÍL!

Kojenecké a batolecí kaše s určením věku jsou na rozdíl od kaší bez věkového určení upravovány tak, aby zohledňovaly aktuální vývojovou fázi dítěte. Kaše určené přímo pro malé děti také musí splňovat přísná kritéria hladiny

kontaminantů, která je podstatně nižší než povolená hladina v kaších a cereáliích, které malým dětem přímo určeny nejsou. Legislativa EU rovněž zakazuje použití některých pesticidů při pěstování produktů, které jsou dále zpracovávány při výrobě kojenecké a batolecí výživy, avšak pro produkci běžnou jsou povoleny. Vybírejte proto kaše v regálech s dětskou výživou. Například klasická krupička žádné věkové určení nemá. Pro kojence a batolata se proto příliš nehodí.

Zavádění mléčných i nemléčných kaší s obilnou složkou do jídelníčku kojenců podporují doporučení předních odborníků z Evropského úřadu pro bezpečnost potravin a z Evropského sdružení pro pediatrickou gastroenterologii, hepatologii a výživu. Přitom není na místě obava ze vzniku nesnášenlivosti lepku, ba naopak. Včasným zavedením lepku mohou rodiče celiakii předjet. Proto by do jídelníčku měli lepek zavádět mezi ukončeným 4. a 6. měsícem věku dítěte. Podle nejnovějších výživových doporučení pro kojence a batolata by se tedy dítě mělo s lepkem potkat hned s prvními příkrmy, a to například ve formě kojenecké krupicové kaše tedy s označením odpovídajícího věku.

ZPESTŘETE SVÉMU BATOLETI OBILNOU SNÍDANI OVOCEM

Očištěnou a oloupanou hrušku (nebo jiné ovoce) nakrájejte na kousky a vařte do měkka (10 - 12 min). Nechte vychladnout a rozmixujte v mixéru. Přidejte 4 až 5 lžic vody z vaření nebo vychlazené převařené vody. Mixujte, dokud nevytvoříte hladké, řídké pyré, které smíchejte s hotovou kojeneckou kaší. Namísto vařené hrušky můžete použít i některý z 100% ovocných příkrmů.

Foto: Shutterstock.com

Obilné kaše jsou snadné na přípravu a určené přesně pro malé děti podle jejich věku.



ID MINI
pro ztracené děti



ID ELEGANT
pro aktivní maminky a tatínky



Bezpečněji s BodyID

15% SLEVA. Při objednávce zadejte **slevový kód "rodina"**- platný do 30.11.2020

www.BodyID.com

INZERCE

www.4child.cz



ON-LINE PRODEJ KOJENECKÝCH POTŘEB

Dáda
akuku®

Bepanthen®

Sudocrem®

babyono
WE HELP TO GROW

BabyMatex®

duetbaby
z myślą o Twoim dziecku

Pronajmu dělohu Zn. za 100 000,-

Nemůžete donosit vlastní dítě a nechcete adoptovat cizí? Řešením by pro vás mohl být institut takzvaného náhradního mateřství, v rámci kterého by vaše dítě donosila jiná žena. Ve Spojených státech amerických a některých evropských zemích naprosto běžná, u nás ale stále nelegální procedura. Je čas na změnu?

I přesto lze na internetu poměrně snadno najít inzeráty se zněním titulu tohoto článku. Ženy v nich nabízejí své tělo. Za úplatek, který se pohybuje okolo sta tisíc, jsou ochotny bezdětným párům donosit jejich dítě. Obě strany překračují zákon, ale vlastní potomek jim za to evidentně stojí.

JE TO OBCHOD JAKO KAŽDÝ JINÝ

Náhradní neboli surrogátní mateřství znamená zahrnutí třetí osoby do reprodukčního cyklu. Jeho princip spočívá ve vložení embrya neplodného páru, který nemá šanci z nějakého důvodu dítě donosit, do dělohy náhradní matky, která páru dítě odnese a po porodu odevzdá zpět biologickým rodičům. Jedná se o víceméně jedinou šanci jak mít vlast-

ní děti pro ženy, které trpí aplázií nebo agenezí dělohy (syndrom Rokitanskí-Küster). Totéž platí i pro ženy, u kterých se vyvinula kryptomenorea, v důsledku které jí musela být odstraněna děloha, dále pro ženy po hysterektomii, která byla provedena z důvodu myomatického nebo onkologického onemocnění, či pro ženy po komplikovaném porodu, který vedl k ireverzibilním změnám na děloze. Snad vůbec nejznámější celebritou, která institutu náhradního mateřství využila, byl zesnulý zpěvák Michael Jackson. Jeho třetího syna, kterého svět nezná pod jiným jménem než Blanket, porodila právě náhradní mexická matka. Ona sama v té době neměla tušení, či dítě pod svým srdcem nosí. Za tučný peníz. Je to tedy obchod jako každý jiný. Ročně si na světě tímto způso-

bem "přivydělají" stovky žen. Jejich motivací však nemusí být jen obtížná finanční situace. Často si tímto způsobem "vypomáhají" i rodinní příbuzní. Jedenapadesátiletá Brazilka například jako náhradní matka donosila dvojčata své dcery, které se několik let nedařilo otěhotnět. Oba chlapci se narodili císařským řezem ve čtvrtek v brazilském Recife a prý už v sobotu byli stejně jako babička Rosinete Palmeira Serraová doma. Celá procedura byla legální - podle brazilského zákona je u blízkých příbuzných takové řešení možné.

DCERA VZNIKLA VE ZKUMAVCE

U nás je institut náhradního mateřství za peníze nelegální a bez úplaty v podstatě na hraně zákona, což ale samo-



zřejmě neznamená, že k němu nedochází.

Jedenatřicetiletá Radmila ze středních Čech (jméno je z pochopitelných důvodů změněno) je dnes šťastnou maminkou tříleté holčičky. Veškerý volný čas věnuje péči o rodinu a mateřskou dovolenou si náramně užívá. Jak sama říká, nechápe ženy, které spěchají po porodu do práce. Možná proto, že porod sama nezažila, přestože je pravou biologickou matkou svého dítěte. „Ne, není to žádný nesmysl. Prostě naše dcera vznikla ve zkumavce. Má moji a manželovu DNA a je tedy naše. Jen s tím rozdílem, že oplodněné vajíčko nebylo vráceno zpět do mojí dělohy, ale vloženo do dělohy náhradní. A tou náhradní matkou se stala, tak trochu řízením osudu, moje tchyně,” vysvětluje paní Radmila a hned dodává: „Je mi celkem jasné, na co se budete ptát. Určitě vás zajímá, proč jsme si vybrali k donošení dítěte právě tchyni. To je na celé věci skoro nejpikantnější.” Radmila nás po chvíli zasvěcuje do podrobností: „Aby bylo jasno, pojem náhradní matky není u nás v republice tak úplně legální. Na soukromých klinikách se podobné věci dají ale přesto zařídit. No a když je člověk zoufalý, chytí se každé možnosti.” Radmila se vdávala z lásky a dítě si s manželem oba velice přáli. Plánovali velkou rodinu a těšili se na obyčejný život s dětmi, psem a domkem za městem. „Vím, že to zní hodně naivně, ale nějaká kariéra, peníze a módní hity mi nic neříkají. Už od malička jsem si hrála s kočárkem a panenkami. Jsem prostě rodinný typ a můj muž mě v tom podporuje. Ani on by si nevzal žádnou vyzáblou kariéristku!” směje se Radmila, ale hned pro jistotu upřesňuje: „Ale nemyslete si, vystudovala jsem vyšší střední a manžel taky. Dneska dost obstojně vydělává a určitě by uživil víc dětí než jen to naše jedno...”

ZHROUTIL SE MI CELÝ SVĚT

Radmila po necelém půlroce snažení o početí miminka navštívila ženského lékaře. Ten při prohlídce neshledal žádný problém a trochu ironicky prohlásil, že se asi mladý pár „snaží až moc”. „Prý někdy méně znamená více! Taková sprostota. Hulvát to byl, a ne lékař!” zlobí se Radmila, když

opakuje lékařův verdikt. Radmila se s takovým závěrem nesmířila a obrátila se na známou pražskou kliniku. Zde prodělala několik vyšetření, která odhalila příčinu neplodnosti. Závěr byl jednoznačně krutý a definitivní: „Radmila nikdy své vlastní dítě neporodí!” „Byla jsem úplně zdrcená. Zhroutil se mi celý svět a několik dnů jsem byla jako omámená. Pořád jsem si opakovala, že nebudu mít nikdy dítě. Nemohla jsem tomu uvěřit. Manžel se zachoval fantasticky a celou dobu mě utěšoval. Jenže i v jeho očích jsem viděla zklamání!” Chmury nakonec zahladila Radmilina maminka. Vyprávěla dceři děj filmu, kde matka donosila a porodila dítě své dcery. A také se nabídl, že by byla ochotná pro Radmilu něco podobného podstoupit. „Úplně mě to nadchlo. Najednou se celá naše situace jevila v úplně jiném světle. Budeme mít naše dítě a co na tom, kdo ho porodí! Hned jsem jela do Prahy a všechno jim tam pověděla. Oni jen kroutili hlavami. Prý to nejde, s náhradní matkou nechtějí mít nic společného. No, a tak jsem jela zase domů. Plačky...” líčí Radmila a dodává: „Ani jsem to manželovi všechno nestačila vylíčit. Hned zasedl k internetu a začal hledat. Trvalo skoro týden, než se po nocích dopátral všech informací, které sháněl. Našel jednu kliniku, kde nám za příslušnou „dotaci” slíbili pomoc (jestli zde v Česku, nebo v zahraničí, nám manželé nechtěli prozradit. Byli prý ochotni podstoupit cokoli, a když je dost financí, jde prý všechno a všude.) Jenže ani pak to neproběhlo bez problémů. Moje matka musela podstoupit téměř ta samá vyšetření co já, a nakonec to vzdala. Byla vyčerpaná a úplně na dně. Uvědomila si, že v jejích padesáti letech by nebylo těhotenství žádný med! A já? Byla jsem opět na dně a se mnou i můj manžel. Ani jeho už nic nenapadlo a začal opatrně mluvit o možnosti adopce.

NABÍDKA OD TCHYNĚ

Nakonec přišla s nečekaným nápadem tchyně. Ženská, se kterou jsem se od prvního okamžiku neměla vůbec ráda. Ne, že by mi něco dělala, to ne. Ale prostě jsme si tak nějak nepadly do oka. Možná vzájemná řevnivost a možná jen nedůvěra. Je jen o rok starší než

moje matka, ale vypadá minimálně na 60 let. Když se nabídla, že mi dítě donosí, nevěřila jsem svým uším. Také můj manžel byl v šoku. Vůbec jsme nevěděli, co říct. Ale ona se zachovala fantasticky. Řekla všechno za nás. Přiznala, že i ona měla ke mně výhrady a nese část viny za náš ne zcela dobrý vztah. Ale teď, když jde o naše dítě a její vnouče (řekla vnouče, tím si mě získala!), udělá pro ně prý všechno.” Radmila i tchyně podstoupily hormonální léčbu a po několika pokusech se celý záměr zdařil. Ve zkumavce oplodněná vajíčka byla implantována do dělohy Radmiliny tchyně. Po 7 měsících napjatého očekávání porodila tehdy již dvaapadesátiletá žena (samozřejmě velice diskrétně) císařským řezem krásnou holčičku! „Neumíte si představit ten pocit, držet naši malou v náručí! Tchyně byla velmi taktní a dítě nám předala se slovy, že je jen naše a ona jeho babička. Jsem jí tak vděčná, že to nemohu slovy ani vyjádřit. Žena, kterou jsem kvůli prkotinám tolikrát před svými kamarádkami pomlouvala, pro mě udělala něco tak úžasného!” krouťí dojatě hlavou Radmila. „Za vlastní dítě jsem moc vděčná a ráda bych svůj dluh nějak splatila. Stále s manželem vážně uvažujeme o adopci a jsme odhodlaní přijmout několik dětí, které nás potřebují!” Doufejme, že i tohle přání se jí splní. Zatím se na nás z kočárku směje nádherná, tmavovlasá holčička. Byť na svět z pohledu českých zákonů přišla nepříliš legální cestou.

ŠTĚSTÍ V NEŠTĚSTÍ?

Paní Veronice Novákové bylo 28 let, když jí lékaři provedli hysterektomii, tedy zákrok, při němž přišla o dělohu. Důvodem byly myomy, nezhoubné nádory vycházející z děložní svaloviny. V té době byla paní Nováková těhotná. S dělohou tak přišla i o dítě. A tak bylo víc než jasné, že vlastní děti už s mužem asi nikdy mít nebudou. Při vši smůle měli ale Novákoví vlastně štěstí. Sýkorovi, jejich dlouholetí přátelé, v novinách narazili na článek, ve kterém mluvil profesor Ladislav Pilka ze zlínského Centra reprodukční medicíny o náhradním mateřství. Ještě ten den, 5. prosince 2003, nabídla paní Sýkorová Novákovým, že jim dítě odnese. Zadarmo! Pár měsíců nato, přesně 18.

1

VYBERTE SI TYP
A DESIGN ŠTÍTKU

2

UPRAVÍTE SI NA MÍRU
BARVY, OBRÁZKY A NÁPIS

3

OBJEDNÁTE,
ZÍSKÁTE & NALEPÍTE

K OZNAČENÍ:

- OBLEČENÍ A BOT
- SPORTOVNÍHO VYBAVENÍ
- OBALŮ NA SVAČINU A LAHVÍ NA PITÍ

- HRAČEK
- POTŘEB DO ŠKOLY
- RŮZNÝCH OSOBNÍCH PŘEDMĚTŮ



- NALEPOVACÍ JMENOVKY
- NAŽEHLOVACÍ JMENOVKY

WWW.MYLABELS.CZ

INZERCE

Drogerie Domu.cz

Nakupujte kvalitní
drogerii z Německa
a nechte si ji přivést
domů **ZADARMO!**



Pro získání **DOPRAVY ZDARMA** zadejte ve Vašem nákupním košíku
SLEVOVÝ KÓD: DOPRAVAZO
a nebudete platit nic navíc!

POZOR - AKCE je časově omezena jen pro objednávky uskutečněné nejpozději do 30.11.2020.
Slevový kód lze uplatnit pro objednávky nad 1000Kč.



Akce platí pro nákupy v internetovém katalogu www.drogerie-domu.cz



března 2004, byla paní Jana Sýkorová ve zlínském Centru oplodněna. Za devět měsíců se narodil zdravý chlapec.

Profesor Ladislav Pilka se dvacet let věnuje léčbě neplodnosti, metodám asistované reprodukce a také problematice náhradního, tzv. surogátního mateřství. K dítěti už pomohl desítkám žen bez dělohy. To mohou být i ženy s genetickým postižením.“ Jako typic-

ký příklad lze uvést Rokytanský syndrom. Žena se narodí s vaječníky, ale chybí jí děloha a pochva. Pochvu lze poměrně snadno nahradit, takže žena může mít normálně pohlavní styk, ale dělohu nahradit nelze,” říká Ladislav Pilka. Může jít také o ženy, u nichž se vyvinula kryptomenorea. „Dívka je zdravá, nic jí nechybí, ale má panenskou blánu tak tuhou, že se krev při menstruaci hromadí v děloze a ta se

postupně zvětšuje, až vytvoří velký balon. Děloha je tím vlastně zničena a lze to řešit jedině tak, že se odstraní,” pokračuje profesor. Další z možných příčin je nádorové onemocnění. Nebo, stejně jako v případě paní Novákové, je děloha natolik prorostlá myomy, že je nutné orgán odstranit.

JAK TO PROBÍHÁ?

U nás je institut náhradního mateřství za peníze nelegální a bez úplaty v podstatě na hraně zákona, což ale neznamená, že k němu nedochází.

Proces to je zdánlivě jednoduchý. Pokud se náhradní matka nenajde v rodině, potenciální pronajímatelka dělohy si dá na internet inzerát s nabídkou nebo inzerát podá pár toužící po dítěti. Proběhne několik neformálních schůzek a následuje samotný akt oplození. Žena poskytne vajíčko, muž spermii a ve zkumavce dojde k oplození. Pak stačí najít matku nositelku a oplodněné vajíčko jí vpravit do dě-

lohy. Geneticky je dítě obou manželů, „jen“ ho devět měsíců nosí jiná žena. Biologickými rodiči je pár, nikoliv ona. Z právního hlediska je to ale jiné. Podle českého práva je matkou ta, která dítě porodila. Dítě tedy má pak dvě matky, biologickou, která darovala vajíčko, a druhou, která ho porodila. A pokud si za to navíc nechá zaplatit, překračuje zákon. „Pokud by tuto službu, pronájem dělohy, provedla ná-

hradní matka za úplatu, pak by se na ni vztahoval § 216a trestního zákona, který se zabývá předáním dítěte za účelem adopce za úplatu,“ vysvětluje Jitka Zinke, tisková mluvčí ministerstva spravedlnosti. Přesto se ale u nás každý rok narodí několik desítek dětí, které mají vlastně dvě matky.

Má to ale celou řadu právních a etických aspektů, kvůli kterým je u nás takováto „lěčba“ takto postižených párů často takřka na hranici zákona. Dítě má po narození dvě matky. Jsou tu dvě osoby, které mají naprosto odlišný přístup k očekávanému příchodu dítěte na svět, než je tomu v tradičních případech. Kdo bude pro dítě tím pravým otcem, pravou matkou? Jak se budou děti, přivedené na svět pomocí náhradního mateřství vyvíjet, jak se s tím budou vyrovnávat genetičtí rodiče? Řeknou jim, jak přišly na svět? Genetická matka bývá na těhotenství probíhající s jejím vajíčkem v těle jiné ženy velmi upjatá. A tzv. náhradní matka si zase k dítěti, které v ní roste, utváří mateřský vztah.

CHCI SVÉ DÍTĚ NAZPĚT

Sousední Polsko nedávno rozvířil případ dvaatřicetileté Beaty z Lodže, která „pronajala“ dělohu neplodnému páru z Varšavy. Za to, že devět měsíců bude pod srdcem nosit cizí dítě, měla dostat 30 tisíc zlotých, tedy asi 200 tisíc korun. Zaplacené peníze ale bohužel nemusí být zárukou toho, že narozené dítě skončí v klíně rodičů, kteří si ho tímto způsobem koupili. Necelé tři měsíce po porodu žena, která dítě porodila, změnila názor a synka chce zpět. Vystává otázka, co s tím. Celá procedura proběhla nelegálně bez jakéhokoliv právního ošetření. Kdo tedy má na dítě nárok? Já osobně bych byla na straně Beaty. Tato žena v životě neměla příliš štěstí. S prvním partnerem, otcem devítileté Patricie, nejstarší dcerky, se rozešli už dávno. S dalším mužem, otcem dvou dcer šestileté Gabriely a pětileté Marie, se rozešla před čtyřmi lety a tehdy začaly její problémy. Přestěhovala se do jednopokojového bytu bez toalety a s plísní na zdech. Nejmladší dcera ale vážně onemocněla a její léčba stála Beatu v přepočtu 90 tisíc korun měsíčně. Holčička měla vadu srdce a další zdravotní pro-

blémy. „Lékaři mi sami poradili, abych ji dala k adopci. Mám ji stále v srdci, ale nemohla jsem dopustit, aby kvůli mé bídě zemřela,“ popsala Beata polskému deníku Fakta. V červnu 2008 holčičku adoptoval holandský pár. Jenže Beatiny dluhy rostly. Neměla práci a musela se starat o zbývajících dvě dcery. Tehdy se dozvěděla o možnosti stát se náhradní matkou a rozhodla se, že svoji dělohu pronajme. Movitý pár z Varšavy ji nabídl 30 tisíc zlotých, tedy asi 200 tisíc korun. „Měli všechno, peníze, postavení, prosperující firmu a ke štěstí jim chybělo už jen dítě. Přemýšlela jsem, že když to vyjde, možná skončí naše problémy. Budu mít peníze na nájem i na jídlo. Navíc to nebude moje dítě,“ vypráví. Ale jak dítě rostlo v bříše, Beata pomalu měnila názor. Nejdříve se snažila rostoucí bříško nehladit a s dítětem nijak nekomunikovat. „Když poprvé ucítila, jak se hýbe, přišly pochybnosti. Najednou jsem si říkala, co dělám a proč. Nosím pod srdcem dítě a je mojí povinností se o něj postarat,“ dodává. Páru z Varšavy řekla, že má pochybnosti o správnosti svého jednání. Ti byli značně znepokojeni a řekli jí, že si přece pronajali její bříško. Dokonce jí vyhrožovali. Chlapec se narodil 20. května 2009. Tři dny po porodu podle dojednané smlouvy putoval ke svým novým rodičům. Beata ale nyní chce „svého“ chlapce zpět. Pomoc ji zadarmo nabídla advokátka Maria Wenttland-Walkiewicz. „Paní Beata má šanci na získání dítěte do péče, protože podle polského práva je matka ta, která porodila. Soudní proces ale může být komplikovaný. Je totiž nutné brát v úvahu ekonomickou situaci paní Beaty,“ přiznává. Její slova potvrdil i polský ministr spravedlnosti Andrzej Czumak: „Je jasné, kdo je matka. Podle práva je to žena, která porodila,“ řekl.

ZÁKLADNÍ PRINCIP DÁRCOVSTVÍ

Na Zlínské centrum se ročně s žádostí o náhradní mateřství obrátí tři až pět žen. Je to hodně, nebo málo? Těžko říci. Žádné evidence se totiž u nás nevedou. Vůbec nejtěžší je najít ženu, která bude ochotna poskytnout svou dělohu. „Zbytek je už z medicínského hlediska v podstatě jednoduchá záležitost,“ vysvětluje Pilka. Jenže právě při hledání surogátní, tedy náhradní, matky dochází k tomu zásadnímu střetu. Základním principem dárcovství (i když v tomto případě jde o propůjčení) je totiž anonymita. „Za celou svou praxi se mi přihlásila jediná žena, která byla ochotná odnést cizím lidem dítě,“ vzpomíná profesor Pilka. Páry si tak musejí hledat náhradní matku sami. „Ale tím se porušuje princip anonymity,“ poukazuje Pilka na první problém. Finanční zisk nepřichází v úvahu. Navíc je třeba brát zřetel na to, že při léčbě sterility, stejně jako při jiných léčebných postupech, je zákaz finančního zisku v souvislosti s lidským tělem a jeho částmi. Pokud si pár sežene cizí náhradní matku, my nevíme a ani nemůžeme zkoumat, jestli jí za to zaplatí. Jeden princip, a to anonymity, se tedy porušuje určitě a druhý být porušen může,“ krčí rameny nad neřešitelnou situací profesor Pilka. Tuto situaci mají dobře vyřešenou v USA. Specializované kanceláře mají databázi surogátních matek, ženy bez dělohy čekají v pořádku a až na ně přijde řada, vstoupí s matkou nositelkou do právního vztahu. Vše běží na komerční úrovni, tedy za peníze. Ke slovu se tedy hlásí termíny jako zakázka, kontrakt, dohoda, slova, která v souvislosti s rodičovstvím a porodem vyvolávají nepřijemné mrazení. Musíme si ale uvědomit, že lékařská věda se vyvíjí a pokrok nelze zastavit. Není to tak dlouho, co byla zavržována transfuze krve, díky které nyní žije mnoho lidí, dříve odsouzených na smrt. V roce 1978 se narodila malá Angličanka Luisa, první „dítě

ze zkumavky“. A začala éra dalších kontroverzních bio-etických problémů. „Dítě ze zkumavky“ pochází z oplodněného vajíčka, které otec s matkou svěří lékařům, a později je vloženo zpět do těla matky a donošeno. Věřím tedy, že za pár let bude institut náhradní matky stejně běžný.

JASNÉ PODMÍNKY PRO PRONÁJEM DĚLOHY

Ještě předtím bude ale zapotřebí učinit jisté kroky v poslanecké sněmovně. „V Česku dnes máme v této oblasti nevyjasněné právní prostředí, neexistuje judikatura, která by například reagovala na to, co se stane, když náhradní matka odmítne dítě vydat. Jednou z konfliktních otázek je také například forma odměny náhradní matce,“ upozorňuje mluvčí ministerstva spravedlnosti. Podle představ ministryně spravedlnosti by budoucí právní úprava měla vycházet z britské předlohy. Objednatelský pár by měli být manželé s trvalým pobytem v České republice a matka objednatelka by splňovala zdravotní podmínky, pro které je možné zákrok povolit. „Ačkoli jednou z možností je samostatný zákon. Je pravděpodobnější, že úpravy by probíhaly formou novelizací právních předpisů, jako jsou zákon o rodině, zákon o sociálně právní ochraně dětí, zákon o zdraví lidu a další lékařské zákony. Zamýšlené právní úpravy ale vyžadují opravdu širokou společenskou debatu, bez níž není možné tak kontroverzní otázku pouze legislativně upravit,“ dodává mluvčí ministerstva. Jednou z nejkontroverznějších otázek je, jak pronájem dělohy finančně odměnit. Podle představ ministerstva by pronajímatelce měly být uhrazeny jen náklady spojené s těhotenstvím a porodem, aby objednavatelé nebyli později vydíratelní.

Text: Jana Abelson Tržilová,

foto: Shutterstock.com,

zdroj: surrogate-mother.ru, nahradni-materstvi.webnode.cz



EROTIC CITY®

ZA MINUTU NA VRCHOLU



FEROMONY A AFRODIZIAKA

Feromony a Španělské mušky pro muže a ženy

Feromony podtrhují přirozenou přitažlivost. Afrodiziaka pomáhají zvýšit sexuální touhu, vzrušení a prožitek při milování.



RADOST

VZTAHY



ZDRAVÍ

VENUŠINY KULIČKY



Venušiny kuličky nabízí mnoho příznivých účinků na zdraví ženy. Jejich jedinečnost spočívá v tom, že pomáhají efektivně posilovat svalstvo pánevního dna a tím zkvalitňovat sexuální prožitky.

MASÁŽNÍ STROJKY



Erotické masáže miluje každý, protože jsou velmi příjemné a vzrušující. Smyslné doteky přináší uvolnění a zvyšují touhu.



Erotic City je největší síť prodejen s erotickým zbožím v ČR a SR • odborné poradenství kvalitně proškolené obsluhy • tisíce spokojených zákazníků • kvalitní záruční servis • výběr z širokého sortimentu pro ženy, muže a páry • nejprodávanější výrobky stále skladem • garance společnosti s 20 letou tradicí • moderní vzhled a příjemné prostředí prodejen • síť 100 prodejen v ČR a SR • rezervace zboží na prodejnu po telefonu i na e-shopu • dlouhodobé slevové akce • nadstandardní otevírací doba 9:00 – 21:00 •

www.ericcity.cz





Podzim a naše psychika. Aneb zachumlejte se do pohody!

V podzimním období je zcela běžné, že nás častěji přepadají nejružnější chmury, splíny, někdy i deprese. Počasí má vliv na naši náladu. Byť tomu třeba nepřikládáme velký důraz, je to tak. Chybí nám vitamín D, který v létě čerpáme ze sluníčka. Také jsme neustále promzlí a následně nachlazení z přechodů z tepla do zimy. To vše má vliv na to, že nám prostě a jednoduše nemusí být tolik do zpěvu, jak tomu je na jaře a v létě. Pojdme se spolu připravit na pochmurné počasí a naladme se na tu hřejivou vlnu podzimu a zimy, protože i tato roční období skýtají krásné časy. Vtip je v tom vidět na každé sezóně to dobré.



ÚTULNÝ DOMOV

Základem pro dobrou náladu, duševní pohodu a příjemnou atmosféru v sychravém počasí je teplý krb domova, jak se říká. Ne, že byste zrovna museli provádět před tímto obdobím rekonstrukci domu a stavět nové krby, ale menší změny prospějí jak vaší psychice, tak rodinným vztahům.

Zkrátka a dobře, člověk se má rád vracet domů. A obzvláště pak na podzim a v zimě by měl být náš domov útulný, mělo by z něj sálát teplo domova a vzduchem se nést vůně příjemná pro toto roční období.

Začněte menšími doplňky. Například taková aroma lampa pro vonné oleje, které mají zázračné účinky na roztekanou mysl a pocuchané nervy, nebo vonné svíčky přijdou vhod. Olejíčky pak můžete v podzimním období použít také na příjemné a provoněné koupele. Horká vana a krásná vůně dělají divy. Dodá vám to ztracenou energii, která zůstala kdesi u léta. Vonné svíčky či vosky pak volte podle svých oblíbených vůní. Tak, abyste se vy cítili dobře. Pro podzim a zimu se však nejvíce hodí vůně „vypraného prádla“ (ano, i taková existuje), skořice s jablkem, bylinné uklidňující vůně (levandule, heřmánek), nebo naopak osvěžující a energii dodávající vůně citrusů (třeba příjemný pomeranč).

Kromě aromalamp a svíček si můžete pořídit útulné věcičky na zimu. Například měkkou deku, do které se pohodlně zachumláte během zimních večerů. Nebo příjemný a teplý svetr či župan. Plyšové papuče a teplé bavlněné ponožky taky zahřejí na těle i na duši. Každou ženu pak potěší i nákup oblečení, včetně pěkného spodního prádla. Pro muže přijde vhod flanelové pyžamo na zimu.

Můžete si pořídit třeba i nové povlečení se zimními motivy, dekorativní pohodlné polštářky na gauč a další doplňky do bytu, které zútulní váš domov. Zkrátka a prostě vytvořte si útulný domov, do kterého se budete rádi z té venkovní zimy vracet. Pověste si na zeď zarámované rodinné fotografie nebo se v zimním čase pusťte do tvoření fotoalba. Na zimní období je pak také příjemné obklopit se světlem. Můžete si nakoupit malá nejen vánoční světýlka a naaranžovat je třeba v obývacím pokoji,



*Základem pro dobrou náladu, duševní
pohodu a příjemnou atmosféru
v sychravém počasí je teplý krb domova*

na schodišti či v ložnici. Volte teplé tlumené odstíny žárovek, tak aby světlo působilo útulným dojmem a neoslňovalo či nevytvářelo chladnou atmosféru. Na zimu se pak do každého domu i bytu bude hodit i nějaký ten příjemný kobereček či chlupatá rohožka. Hned se budete cítit víc v teple, když nebudete muset chodit po studené podlaze. A nakonec si poříďte třeba nějakou pokojovou květinu, o kterou se budete moci starat. Zeleně je důležitá a pouhý pohled na přírodu je léčivý. Mějte svůj kousek léčiva i ve svém příbytku.

VE ZDRAVÉM TĚLE ZDRAVÝ DUCH

Ačkoliv v podzimním období rádi lenošíme, pohyb je také potřeba. V létě neustále jezdíme někam na výlety, chodíme na výšlapy po horách, plaveme v moři nebo někam stále spěcháme, abychom si tu špetku hezkého počasí naplno užili. Avšak na podzim tolik možností k výletům a aktivnímu pohybu venku není. Zkuste si tedy naplánovat své pohybové aktivity tak, abyste po Vánocích nemuseli plakat, až stoupnete na váhu. Kromě udržení si své tělesné kondice tím docílíte také psychické pohody. Při cvičení se nám uvolňují endorfiny - hor-

mony štěstí v těle.

Znáte ten skvělý pocit po cvičení? Pokud ne, je na čase si koupit permanentku do fitness centra, popřípadě na plavecký bazén. Plavání je pak obzvláště zdraví prospěšné. Nejen, že tím procvičíte a protáhnete celé tělo a všechny svaly, ale také posílíte dýchací cesty a naučíte se správně z hluboka dýchat. Po bazénu není na škodu zajít si do sauny či na masáž. Ani vířivka vám po psychické stránce neuškodí a tělu prospěje. Je nadmíru důležité po výkonu také odpočívat a dopřát tělu relax.

Oblíbenou aktivitou jsou také lekce jógy. Protáhnete a zároveň zpevníte celé tělo a naučíte se správnému dýchání. Navíc i pravidelnou jógou lze shodit pár kilo dolů. Jóga však není jen o cvičení a dechu, ale i o psychické stránce. Je to určitý životní styl, být jogínem.

Pokud hodláte přes zimu zhubnout, zaplaťte si soukromé lekce s trenérem. Do léta tak získáte skvělou formu a v zimě nebudete mít čas na nějaké deprese a smutky. A v létě pak můžete se skvělou kondicí vyšlápnout nejeden kopec a ujít mnohem více kilometrů, než v předešlém roce.

Kromě následného odpočinku formou sauny a vířivky se nechávejte v tom-

S láskou k dětem, s důvěrou k přírodě

TĚHOTENSKÁ A DĚTSKÁ
KOSMETIKA



AROMATERAPEUTICKÁ KOSMETIKA
PRO KRÁSU A HARMONII VAŠEHO ŽIVOTA

WWW.NOILIS.CZ



INZERCE

Energetické léčení

Nemoc není trest, jen zpráva našeho podvědomí, kterou jsme nechtěli poslouchat

Reiki harmonizuje tělo i duši. Dává do pořádku energetický systém celého těla. Při jejím použití dochází ke stavu uvolnění a naprosté relaxace. Úleva a změna je patrná již po jedné terapii, avšak proces uzdravování může trvat u každého jinou dobu. Velmi rychle se uzdravují například děti a zvířata. Je velmi láskyplná.

ADT Aktivní duchovní terapie, pracuje zejména s orgány a symptomy které se u nich projevují. Ulevit dokáže od různých bolestí, bloků, svědění, ale i od žlučnických nebo ledvinových kamenů. S její pomocí lze zprůchodnit karpální tunely nebo uvolnit jizvy. Kromě energií se zde používají i polodrahokamy jako růženín, citrín a křišťál



Atlantis AROLO TIFAR Výjimečná léčebně diagnostická metoda. S jeho pomocí lze najít hladinu příčiny, vyladit ji a vrátit tak tělo do procesu uzdravování. Výhodou metody je její rychlost. To, co Reiki řeší hodinu, zvládne AROLO třeba za 10 minut. Příčiny choroby se mohou nacházet na jedné z pěti hladin Vašeho těla. Hmotné, Energetické, Duševní, Psychické nebo Spirituální. Energetické léčení nemá žádnou kontraindikaci, což je jeho velkou výhodou. Navede Vás na cestu k uzdravení. Vaše tělo se dostane do harmonie a na vás je, co s tím uděláte dál. Je potřeba se podívat, jaký žijete život, co jíte, jaké máte zlovyky. Instantní řešení problému neexistuje.

www.masaze-reiki-martina.cz

to studeném období hýčkat. Tělo si zaslouží odpočinek po aktivním létě a hlavně to udělá dobře. Chodte na masáže, manikúru, pedikúru, akupunkturu, bahenní zábaly a jiné procedury, které vás lákají či již máte odzkoušeno, že vám vyhovují.

ROZMAZLUJTE SE TÍM, CO MILUJETE

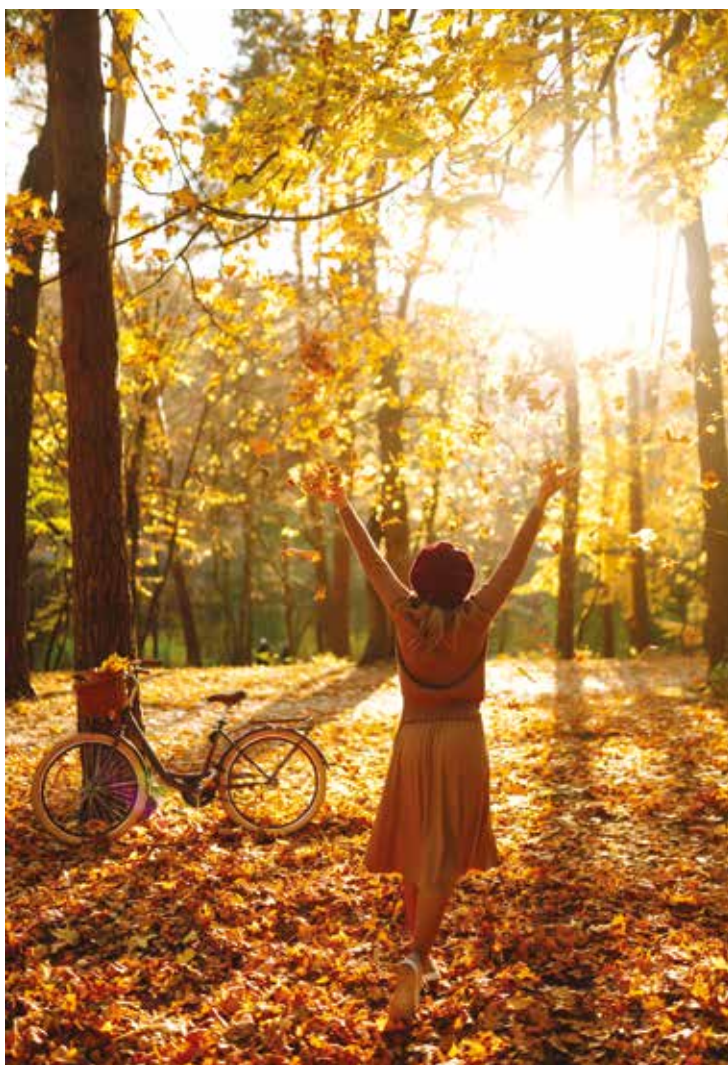
A to doslova! Proto, abyste prožili podzim a zimu v příjemné atmosféře, bez depresí, smutku a splínů, se zásobte tím, co máte rádi. Může se jednat o cokoli. Například si předem stáhněte seriál, který milujete a rádi jej sledujete, ale v létě na takové domácí lenošení prostě není čas. Stejně tak je to s filmy. A pokud zatoužíte po výborném popcornu a skvělých zvukových efektech, vyrazte si tu a tam do kina. Anebo jsou pro vás favoritem číslo jedna knihy, krásné příběhy, které člověka vtáhnou? Pro takové chvíle si nezapomeňte nakoupit vaše oblíbené čaje, příjemnou měkkou deku, do které se zachumláte a oblíbené sušenky.

Kromě filmu a četby to pak můžou být přátelé a rodinný kruh vašich nejbližších. Nemusíte se vídat jen v létě, kdy je možné posedět a pogrilovat na zahradě. Setkávejte se u vás doma v obýváku. Nakupte dobré jídlo a pití a deskové hry. Bude to zábava a příjemné strávený čas s lidmi, které milujete.

Podzimní večery také přímo vybízejí k romantickým večerům se svým protějškem. Kupte si kvalitní víno, zapalte svíčky, uvařte dobrou večeři nebo na ni vyražte ven, nakupte si krásné spodní prádlo. Prostě udělejte radost sobě i svému protějšku a hýčkejte se navzájem.

Nezapomínejte ani na čas s dětmi či domácími mazlíčky, pokud je máte. S dětmi lze vyjet na výlet i v zimě či v průběhu krásného teplého babího léta. Bude-li nepříznivé počasí volte aktivity jako je aquapark, zábavné a náučné

parky, hvězdárny, muzea a další vnitřní aktivity. S pejskem pak můžete na cvičák. Trošku deště či chladu snesete oba a utuží to vaši imunitu. Čerstvý vzduch je potřeba i během zimního období.



Předejte tím onemocněním jako jsou angina a chřipka.

DOVOLENÁ NA PODZIM A V ZIMĚ

Takže jsme si trošičku prodělali interiér našich domovů tak, aby byl útulný a pohodlný na zimu. Aktivně cvičíme, ale dopřáváme si i relax v podobě wellness procedur. Sledujeme oblíbené filmy, čteme knihy, bavíme se s přáteli, navštěvujeme rodinu, trávíme čas s dětmi a domácími mazlíčky. Ale co když je stále podzimní splín a pochmurné počasí silnější, než my a upadáme do depresí? Pak je nejspíš čas vyrazit na dovolenou. Dovolená v tomto období může vypadat všelijak. Většina lidí s příchodem prvního s něhu odjíždí na hory. Užívají si sněhu a možnosti lyžovat, vyřadit se

na prkně a zahrát si koulovanou se sněhem. Večery tráví v horské chatě, za příjemného tepla, které sálá z krbu. Hrají deskové hry s přáteli a nechybí ani dobrá kuchyně a lahodné horké alkoholické i nealkoholické nápoje.

Pokud vás však tato představa dovolené neláká, nebojte se vyrazit někam za teplem. Není nikde dáno, že k moři se jezdí jen v létě. Navíc taková dovolená v teplých krajinách může být v zimě ještě příjemnější. Neumíráte nesnesitelným teplem, ale i tak se můžete koupat, protože počasí to dovoluje. Nemusíte se prodírat davy na bulvárech u pláží. Ulice zkrátka nejsou plné turistů. A tak se může stát, že celou pláž budete mít takřka jen pro sebe. Nemluvě o tom, že i ceny jsou mimo sezónu mnohem přívětivější. Zaplatíte méně nejen za letenky a ubytování, ale i za stravu a lokální nákupy.

Avšak je zřejmé, že ne všichni si můžeme takovou podzimní dovolenou dovolit. Ať už z finančních či časových důvodů. Dopřejte si tedy alespoň pobyt na prodloužený víkend. Zajděte si do lázní či třeba jen do jiného města. Zkrátka a prostě si trošku i užijte a nečekejte s od-

ZÁVĚREM

Je potřeba umět si to udělat pěkné, obzvláště, když počasí moc pěkné není. Mějte na paměti, že psychická a fyzická kondice jdou ruku v ruce. Obměňujte se a hýčkejte se. Kupte si co máte rádi, shlédněte oblíbené filmy, přečtěte dlouho odkládané knihy. Cokoliv, co vás dělá šťastnými, udělá pak šťastné i vaše okolí. Protože, když jste spokojení vy, bude i váš partner a děti. Zajďte si někam na víkend nebo si udělejte domácí pohodu. Na škodu ani není absolvovat nějaký náučný kurz či studium. Mějte se pohádkově.

Text: Lucie Holásková,
foto: Shutterstock.com

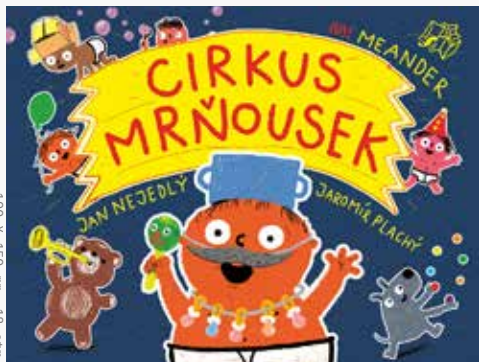


NOVINKY Z EDICE REPOLELO

REPOLELO – edice pro malé čtenáře a jejich rodiče! Rodinné čtení je ten nejlépe strávený čas.

Naše knihy kupujte v našem e-shopu (www.meander.cz), v knihkupectví Meander (Vratislavova 7, Praha 2) a u všech dobrých knihkupců.

MEANDER



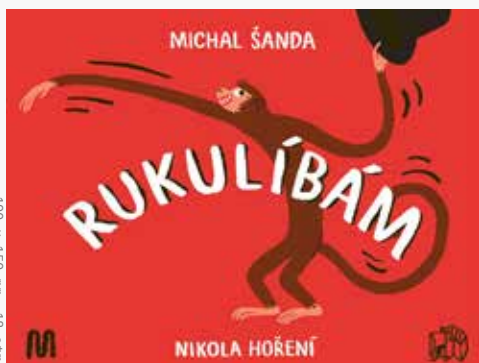
Jan Nejedlý – Jaromír Plachý
CIRKUS MRŇOUSEK
DPC vč. DPH 198 Kč

Autorská dvojice Nejedlý & Plachý přichází po leporelu „Tři naháči na tryskáči“ (Meander, 2019) s dalšími veselými obrázky a slovíčky pro nejmenší človičky.



Daniela Fischerová – Anna Kulíčková
NEVIDANÁ PODÍVANÁ
DPC vč. DPH 198 Kč

Slavné leporelo plné cirkusového veršování Daniely Fischerové vydává v nové upravené podobě nakladatelství Meander s veselými ilustracemi mladé české výtvarnice Anny Kulíčkové.



Michal Šanda – Nikola Hoření
RUKULÍBÁM
DPC vč. DPH 198 Kč

Básničky Michala Šandy nejmenší čtenáře hravou formou seznamují se základními pojmy etikety. Na pomoc přijdou dětem zvířátka, které pestrobarevně maluje oblíbená Nikola Hoření.



Nikola Hoření
KARLA PLÁČE
DPC vč. DPH 158 Kč

Oblíbená ilustrátorka a čerstvá maminka Nikola Hoření dětem maluje sérii leporel o šesti základních popsáních lidských emocí.



150 x 150 mm, 18 str.

Jaromír Plachý
**NAŠE PRASÁTKO POPRVÉ
NAŠE PRASÁTKO PODRUHÉ**
DPC vč. DPH 158 Kč

Jaromír Plachý je plachý výtvarník a animátor slavných počítačových her, ale taky táta malého a vůbec ne plachého Pepíka. Právě pro něj a podle něj vznikaly první obrázky do série leporel Naše prasátko.

Sledujte nás na sociálních sítích, ať víte, co nového pro Vás připravujeme.

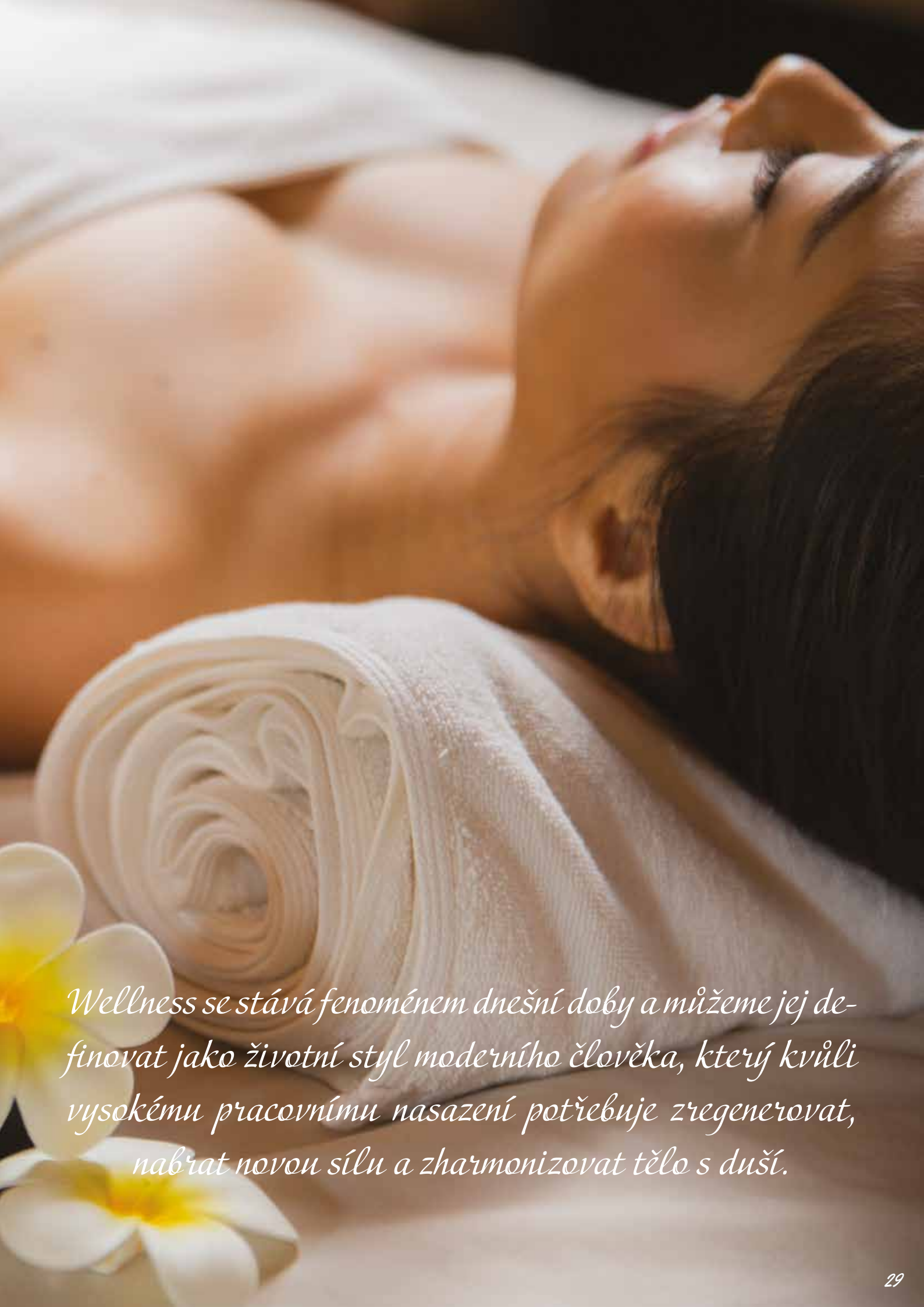
meander_publishing
 nakladatelstvi.meander



NAKLADATELSTVÍ



*Bud'te trendy,
bud'te wellness*



Wellness se stává fenoménem dnešní doby a můžeme jej definovat jako životní styl moderního člověka, který kvůli vysokému pracovnímu nasazení potřebuje zregenerovat, nabrat novou sílu a zharmonizovat tělo s duší.

Wellness je velice široký pojem. Primárně slovo wellness znamená cestu k souladu mysli, duše a těla. Cílem je, aby se člověk cítil dobře, což by tedy mělo plynout z duševní, fyzické, okolní a sociální pohody. Dnes pojem well-

Pak jde o pozvednutí morálky zaměstnanců a jejich loajality vůči firmě. Wellness na pracovišti se také může týkat stress managementu, zejména v případě psychicky vyčerpaných zaměstnanců. K wellness samozřejmě patří i to, co si

žitím chemicky neupravuje, pouze vyhřívá na teplotu termálních pramenů – plavecká část až na 28°C a relaxační na 33 – 36°C. Voda obsahuje minerální látky, které mají příznivé účinky na kůži.

WATSU – vodní terapie

Teplá voda v mnohých vyvolává pocit relaxace. Při proceduře watsu pracuje vyškolený terapeut s klientem ve vodě tak, aby s ním byl v maximální možné míře v harmonii. Vše probíhá tak, že terapeut klienta houpe a kolébá na vodní hladině, současně ho protahuje, zejména dolní a horní končetiny. Zapojuje také taneční prvky a posuny. Voda má pozitivní účinky na naši psychickou kondici. Pobyt ve vodě je pro nás přirozený a příjemný, voda a relaxace v ní působí tak, že snižuje stres a všechny jeho projevy (bolesti, deprese, sklíčenost, disharmonie organismu) a působí také na chronické bolesti. Úspěšně se používá nejen v rehabilitaci. Posiluje svaly a zvyšuje pružnost a ohebnost. Watsu je příjemná spa procedura pro zlepšení celkového zdravotního stavu, psychického i fyzického.

Klasická masáž

Klasická masáž patří mezi manuální relaxační techniky působící okamžitě a jednorázově nejen na tělesný, ale i duševní stav masírované osoby. Odstraňuje únavu, ochablost, ztuhlost, zkrácení a bolestivost svalstva. Masáž se provádí vydatnějšími a tvrdšími hmaty, které ve svalech uvolňují únavové látky (kyselinu mléčnou), dále uvolňuje kožní napětí, prokrvení kůže a svalů, v střebávání výronů a otoku a v neposlední řadě zlepšuje výživu tkání a odstraňuje bolest. Osvěžuje tělo i mysl a lze si tak díky ní nejen efektivně odpočinout, ale také dosáhnout o poznání vyšší výkonnosti během dne.

Medová masáž

Jedná se o velice účinnou detoxikační a kosmetickou metodu, po které bude vaše tělo příjemně pročištěné a pokožka sametově hedvábná a medově voňavá. Skutečné pohlazení pro tělo i duši. Masáž využívá výborných účinků medu a kompresních masérských hmatů. Dochází tak k odstraňování starých usazenin a toxinů z hloubky tělesných tkání. Vlastnosti a léčivé účinky medu znali



ness znamená stav, odpovídající pocitu blahobytu, jenž je maximálně orientovaný na individuální možnosti člověka - vlastní osoby. Je to dlouhotrvající, stupňující se proces přeměny lidské psychické, intelektuální, emoční, sociální, duchovní a okolní pohody. Wellness je také označení pro strukturu, zařízení a prostory, které jsou realizovány v konceptu s touto filozofií (architektura, design, barvy...) a pro programy, které nás k pocitům wellness vedou (procedury, balíčky, menu).

WELLNESS PROGRAMY

Některé wellness programy se zaměřují na revitalizaci lidského zdraví a mysli, na to jak se cítit lépe a energičtěji. Další se zabývají cíli, jako je přestat kouřit, zhubnout, nebo zahrnují fitness. S jiným wellness programem se můžeme setkat i na pracovištích. Majitelé firem je poskytují svým zaměstnancům například ve formě firemního fitness centra.

pod tímto pojmem představí většina lidí. Jsou to různé kosmetické balíčky a procedury. Do wellness můžeme zahrnout i stravování. My se v tomto článku zaměříme jen na procedury.

CO VŠECHNO PATŘÍ K WELLNESS KÚRÁM?

Nejčastější je bazén s masážní lavicí a tryskami, vodním chříčím, protiproudem, divokou řekou, který najdete nejen ve hvězdičkových hotelech, ale i v každém aquaparku. Jeho návštěva je bezesporu tělu prospěšná, ale pokud není doplněna dalšími wellness kúrami, jde spíše jen o příjemnou zábavu než o revitalizační proces.

Hodnotnější je koupání v termálním bazénu se slanou vodou, vyhřívanou až na 36°C a bohatou na minerální látky. Tyto bazény najdete jen v místech, kde jsou bazény plněny z vlastního vrtu z hloubky 100 metrů. Voda se pak vzhledem k vysoké kvalitě před pou-



Pro celou rodinu!

SLEVY AŽ 60 %

**z doplatků na léky pro všechny
držitele PHARMACARD.**

www.ipcgroup.cz/cz/pharmacard



**Všechny
inzulíny
bez
doplatku**

v LÉKÁRNÁCH ipc.

Vše pro zdraví...

www.ipcgroup.cz

INZERCE

**nabito
možnostmi**



statickeplakaty.cz

**NELEPÍ SE
A PŘECE DRŽÍ
...opakovaně**

STATICKE PLAKÁTY

jsou vyrobeny z elektrostaticky nabitě fólie, která sama bez lepidla či napínáčků, přilne k čistým, suchým povrchům jako je omítka, sklo, plast, kov, dřevo, papír, sádkokarton či kámen.

Využívá se pro umístění reklamy či jiných sdělení na stěny, dveře, výlohy, okna, zrcadla, barové pulty, tabule, monitory, elektrospotřebiče, nábytek a mnoho dalších...

Objednejte si vzorek zdarma na webu statickeplakaty.cz, nebo na tel.: **739 016 005**.

ClingZ
A NEKOOSA BRAND

a využívali již staří Číňané, Arabové, Egypťané, Řekové, Římané i jiné národy – na americkém kontinentě Indiáni.

Čokoládová masáž

Čokoládová masáž je výborná na získání dobré nálady, odplavení toxických látek a uvolnění ztuhlých svalů. Blahodárně působí na pokožku, která bude krásně hedvábná a čokoládově sladká. Výjimečnost čokolády byla známa již před více jak 2000 lety. Tehdy se vědělo, že dodává tělu pocit dobré nálady a výrazně omlazuje pokožku.

Masáž lávovými kameny

Uvolňující a léčivé účinky lávových kamenů znali starověcí Číňané již před 4000 lety. Jde o osvědčenou prastarou metodu, při které vám budou na tělo přikládány nahřáté oblé lávové kameny. Kameny pomáhají uvolnit tělo a odstraňovat bolesti a blokace svalů. Oproti klasické, regenerační a relaxační masáži vyniká svými účinky na lidskou psychiku. Budete se po ní cítit psychicky uvolnění a odpočatí. Někdo si při tomto druhu masáže dopřeje krátký, zároveň však velice posilující spánek. Tato masáž se doporučuje všem, kdo jsou vystaveni dlouhodobému napětí či stresu.

Peelingová masáž

Peeling je kosmetická metoda na obrušování mrtvých buněk kůže a dalších nečistot pokožky. Nejčastěji se aplikuje na oblast obličeje a dekoltu. Výjimkou ovšem nejsou ani celotělové peelingy. Provádí se pomocí krému či gelu, který obsahuje hrubé částičky. Tato velice účinná a příjemná procedura vede k okamžitému projasnění a omlazení stárnoucí pleti, vyhlazení jemných vrásek, zjemnění jizev po akné a rozšířených póřů a odstranění pigmentových skvrn. Z peelingového ošetření končetin, dekoltu a obličeje odejdete s pocitem, že jste pro sebe už víc udělali ani nemohli. Znásobením masáže o očistu pokožky je opravdu báječná harmonizace zážitku pro tělo i ducha.

Zábaly těla

Regenerační zábaly jsou významnou součástí wellness procedur. Je opravdu z čeho vybírat: teplý rašelinový zábal pro stimulaci pokožky, z černého jilu proti celulitidě, bahenní z Mrtvého moře

na kožní problémy, zábal z mořských řas proti celulitidě, hydratační zábal z korálových mořských řas, detoxikační banánový zábal atd. Wellness studia mají bohatou nabídku zábalů, z nichž si každý vybere podle svého přání.

Thajské masáže

Tato masáž je starobyloou léčebnou metodou. Spojuje prvky akupresury a jógy a vznikla v 5. století našeho letopočtu v Thajsku. Stimulováním akupresurních bodů jsou odstraňovány bloky, které brání v proudění energie. Tělo se harmonizuje a začíná probíhat léčebný proces. Tento procedura na pomezí mezi cvičením a masáží se skvěle hodí pro sportovce a lidi, kteří jakkoli na-

máhají svůj pohybový aparát. Thajská masérka pomocí prstů, dlaní, předloktí, loktů, kolen a i chodidel kombinuje akupresuru s protahováním, čímž uvolní vaše svaly, klouby a šlachy a výtečně protáhne vaši páteř.

Japonské masáže

Náročná klientela si v poslední době oblíbila japonskou masáž Kobido, což je exkluzivní rituální liftingová masáž obličeje s okamžitě viditelnými výsledky. Je to jedna z nejúčinnějších metod přírodní léčby směřujících ke zlepšení stavu pokožky a minimalizaci procesu stárnutí. Tato unikátní procedura byla zavedena v roce 1472 v Japonsku, kdy si ji dopřávala samotná císařovna. Masáž Kobido vyhledá-





zuje vrásky, zlepšuje pružnost pokožky, zjemňuje ji a zanechává dokonalou. Navíc má úžasné relaxační účinky a pomáhá odbourávat bolesti hlavy.

Lipomassage

Ve wellness balíčcích nechybí ani nabídka procedur, které pomáhají formovat postavu. Jednou z nich je lipomassage - metoda tvarování postavy bez operace pomocí přístroje Cellu M6, který je absolutní světovou špičkou v odstraňování celulitidy a nadváhy. Zabere tam, kde dieta a cvičení už nepomáhá. Za pouhých 6 sezení dosáhnete zeštíhlení a zpevnění na místech, kde chcete. Navzdory intenzivnímu cvičení a přísně předepsaným dietám si totiž tělo uklá-

dá tuk v určitých partiích. Lipomassage je speciálně vyvinutá technologie z metody endermologie, která nabízí vědecky prokázané řešení pro lokalizovaná místa, kde je tuk, celulitida a ochablá pokožka kontur.

Lymfatické masáže

Velmi žádanými jsou lymfatické masáže, které umožňují efektivní ošetření míst, na kterých se v tkáni nashromáždil tuk, odpady nebo tekutiny. Masáž tlakovými vlnami aktivuje lymfatický systém a zlepšuje tok lymfy. Dochází k detoxikaci organismu, což je nutný předpoklad pro boj s celulitidou a nadváhou.

Infralampa

Infrazářič umožňuje nahřát a prohřát tělo před aplikací masáže. Dále odstraňuje únavu a bolest a je vhodný při nachlazení. Jeho dlouhodobé působení prokrvuje a čistí pokožku. Léčba světlem má na lidský organismus velmi pozitivní vliv, jelikož světelná energie, kterou naše tkáň pohlcuje, vyvolává v našich buňkách fotochemické reakce. Polarizované světlo infralamp či biolamp proniká do tkání až 5 cm hluboko, a díky tomu dochází k tvorbě oxidu dusnatého a intenzivnímu prokrvení a tím k rychlejšímu ozdravnému procesu.

Finská sauna

Užívání finské sauny je nejen oblíbený

způsob duševní a tělesné relaxace, ale hodí se i jako účinná prevence proti onemocněním dýchacích cest a chřipce. Ve finské sauně je 90-110°C, což je ideální teplota na celkové prohřátí celého

přírozně zklidňují a uvolňují svaly. Infrasauna je oblíbená hlavně pro to, že pro zahřátí celého těla není potřeba se vystavovat tak vysokým teplotám, jako v klasické finské sauně. Během pobytu



těla. Intenzivní prohřátí v sauně střídáte ochlazením ve sprše nebo v ochlazovací kádi. Tento cyklus se doporučuje opakovat dvakrát až třikrát. V sauně se uvolňují unavené svaly a zklidňuje stresovaný mozek, protože tělo do krve vyplavuje úlevu přinášející endorfiny.

Infrasauna

Jedná se o malou, obvykle dřevěnou kabinu podobnou sauně. Tato kabina pomocí infrapanelů prohřívá lidský organismus a využívá se například před sportováním, při rehabilitacích, k odpočinku nebo před kosmetickým ošetřením pleti. Infračervené paprsky totiž

v kabině dýcháte vzduch o teplotě mezi 20 a 55°C. Prospěšné účinky infrasauny jsou podobné jako u finské sauny. Infrasauny prohřívají tělo a prokrvují organismus, posilují imunitu, uvolňují dýchací cesty, pomáhají proti nespavosti, akné, ekzému, bolesti v krku a onemocněním uší atd. Na rozdíl od klasické sauny jí ovšem mohou používat i lidé s nemocemi srdce, vysokým tlakem, astmatici a alergici.

Parní lázeň

Parní lázeň je podobná sauně, na rozdíl od ní je ale vlhká a teplota v ní se pohybuje okolo 45°C. Jde o oblíbenou

lázeňskou proceduru, která má dlouhý seznam blahodárných účinků. Je nejen vynikající při onemocnění dýchacích cest a revmatických potížích. Doporučuje se také při léčbě astmatu, nachlazení, přetížení svalů a poruch prokrvení. Jako pomocníka ho oceníte i při péči o pokožku, pomáhá při pročišťování pórů, při léčbě celulitidy, akné apod.

Solná jeskyně

Solná jeskyně využívá metodu tzv. haloterapie, neboli terapie využívající přírodních léčivých účinků minerální soli. Pobyt v solné jeskyni je užitečný nejen pro lidi s alergiemi a dýchacími problémy, ale i jako prevence civilizačních chorob pro všechny, kdo se cítí být unaveni věčným shonem a stresem moderního života. Pravidelný pobyt v takové jeskyni je léčivý pro pasivní i aktivní kuřáky, lidi s alergiemi a kožními potížemi. Dále vám může pomoci se zažívacími problémy, neurologickými potížemi, nemocemi štítné žlázy či jako doplňková terapie při hubnutí.

Kyslíková terapie

Iono care je ověřená a stále více využívaná metoda pro zvyšování odolnosti organismu, zlepšení fyzické i psychické formy i zlepšení vzhledu pokožky. Důležitým přínosem je zvýšení energetické spotřeby při stejných činnostech a snížení tělesné hmotnosti. Přístroj na vdechování kyslíku v ionizované, aktivní formě urychluje látkovou výměnu a podporuje ve značné míře spalování tuků. Iono Care využívá jako svůj základ atmosférický vzduch s přírodním obsahem kyslíku. Uvnitř přístroje je tento vzduch důkladně prefiltrován a je zmnohonásobena jeho energetická hodnota. Pravidelná inhalace takto obohaceného vzduchu zajišťuje v organismu daleko lepší energetické využití kyslíku. Veškeré buňky, tkáně i vnitřní orgány, včetně mozku, daleko lépe pracují.

Zkrášlování pomocí přístrojů

Do wellness pronikly i kosmetické přístrojové zákroky, které si můžete dopřát třeba i při pobytu v hotelovém studiu. Jde například o kavitaci (liposukce ultrazvukem) nebo o tripolární radiofrekvenci, která představuje jemnou a ohleduplnou alternativu k plas-

NEZASLOUŽÍ SI VAŠE POKLADY TU NEJLEPŠÍ PÉČI?

Značka



od ukončeného 6. měsíce věku,
ideální pro doplňková jídla
při smíšené stravě



babylove
Sensitive
mycí emulze
a šampon 2v1
200 ml

37⁹⁰ Kč
18,95 Kč za 100 ml



dmBio
bio pokračovací
mléčná kojenecká výživa 2
600 g

189 Kč
31,50 Kč za 100 g



od 5. měsíce věku

babylove
BIO večerní
mléčná kaše
190 g

28⁹⁰ Kč
15,21 Kč za 100 g



babylove
bezpečnostní
vatové tyčinky
72 ks

29⁹⁰ Kč
0,42 Kč za 1 ks



babylove
Ultra Sensitive
tělový a masážní olej
250 ml

49⁹⁰ Kč
19,96 Kč za 100 ml

* Platí pro nákupy zákazníků zaregistrovaných
a současně přihlášených v online shopu dm.cz.

www.dm.cz
www.facebook.com/dm.cesko
[instagram.com/dm_cesko](https://www.instagram.com/dm_cesko)

/Doprava
ZDARMA při nákupu
od 1290 Kč.*



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

tickým operacím. Dá se použít na každý typ kůže. Účinky regenerace kolagenu a odbourání tuku jsou klinicky prokázány. Je to neinvazivní metoda pro vypínání pokožky, remodelaci kontur těla i obličeje. Vyhlazení, zpevnění a regenerace kolagenu pokožky bez jakýchkoli injekcí, chirurgických zákroků či nutnosti rekonvalescence nebyly nikdy snazší a rychlejší. Zákrok je ambulantní, neinvazivní, bezpečný a naprosto bezbolestný.

Solárium

Hodně se diskutuje o zdravotním riziku při využívání solária. Rizika umělého opalování nejsou podmíněna pouze způsobem, jakým jsou solária spotřebiteli užívána, nýbrž také intenzitou UV záření produkovaného UV trubici. Zvolte proto jen prověřený salon s obsluhou, která je odborně na výši a je schopna předem v závislosti na vašem fototypu zvolit osobní opalovací program. Doporučenou podmínkou je předchozí vyšetření u kožního lékaře, zda je pro vás umělé opalování vhodné. Údajně nejbezpečnějším přístrojem je vertikální turbosolárium. Trubice splňují normy EU, a pobyt v turbosoláriu je mnohem kratší než u horizontálních (ležících) solárií. Dokonce je jeho součástí i vibrační deska, takže při opalování zároveň i tvarujete tělo.

WELLNESS POBYTY

Wellness je trend, který je velmi módní, a proto se na něj zaměřuje většina hotelů, které nabízejí nejrozličnější pobytové balíčky. Wellness pobyty, třeba i víkendové, jsou spjaté s hektickou moderní dobou a velkým pracovním vypětím a stresem, od něhož si potřebujeme odpočinout. Wellness může poskytovat každý hotel, nicméně pokud si vyberete pobyt v lázních, čeká vás takzvané Spa /balneo/ wellness, rozšířené o další procedury, které umožňují termální prameny a léčebné lázeňské vybavení (např. suchá uhličitá koupel, speciální bahenní zábaly, inhalace minerálních vod.)

WELLNESS DOMA

Rádi si dopřáváte wellness a uvažujete, zda by nešlo zřídit vlastní a hýčkat se, kdykoli se vám zlíbí, a navíc v soukromí? Možností domácího wellness

je opravdu mnoho, od sprchového panelu, přes hydromasážní vanu, až po bazén s vířivkou v jednom. Vše záleží



jen na vašich finančních a prostorových možnostech. Domácí wellness obvykle zahrnuje kombinaci vody, tepla a relaxace.

Vířivka

Pokud nemáte prostor na vlastní bazén, určitě vám skvěle poslouží whirlpool neboli vířivka. Jde o hydromasážní bazének s teplou vodou, který má vlastní topení i filtraci. Je vhodný pro celoroční provoz jak v interiéru tak exteriéru za každého počasí, třeba i na horách. Provoz vířivek v zimě je úžasným zážitkem i relaxací. Elegančně vypadají vířivky zabudované nebo obložené různým materiálem, například dřevem či kamene, nebo mozaikou, tak aby stylově vynikala nebo ladila s interiérem domácího wellness.

Sauna na zahradě

Máme-li na zahradě dostatek prostoru, nemusíme se nechat omezovat vnitřními dispozicemi našeho domu. Pro saunování si můžeme nechat postavit speciální domek. Většina výrobců je dodává v takzvaných sendvičových dílech, které jsou vyrobeny ze smrkového dřeva. To znamená, že stačí jednotlivé díly jen sestavit a posadit na ně střechu. Ta bývá většinou sedlová – hlavně kvůli simulaci vzhledu klasické sauny.

Sauna v interiéru

Nároční klienti, kteří si přejí vybudovat vnitřní saunu podle svého individuálního přání, mají nekonečné možnosti, které vám specialisté nabídnou. Špičko-

vé firmy dokonce dokáží vybudovat vše na míru v jedné spa místnosti: finskou saunu, infrasaunu, a třeba

i himálajskou solnou terapii. Typizované prefabrikované sauny jsou zase komplexním a rychlým řešením. Získáte vysoce kvalitní výrobky, estetický design a snadnou montáž – vše v jednom balení. Pro menší prostory, například v panelových stavbách, jsou vhodné zejména saunové kabiny, jejichž výhodou je rychlá montáž.

Domácí masážní přístroje

Na trhu je mnoho wellness přístrojů, kterými si můžete v soukromí dopřát podobnou péči jako ve komerčním zařízení. Tak třeba masážní přístroje pro domácí relaxaci by v žádném domácím wellness neměly chybět. Dokonalé je relaxační masážní křeslo, nabízející maximální komfort v kategorii masážních přístrojů. Pohodlná masáž zad od pasu až po krční svalstvo odstraní každodenní únavu, stres a napětí. Nebo si můžete pořídit elektrickou rohož na masáž celého těla s vysoce účinným infračerveným zářením s přírodní ionizující funkcí. Funkce prohřívání zvyšuje účinek masáže. Velmi účinný je také ruční masážní přístroj pracující na bázi infračerveného světla, tepla a jemných vibrací. Součástí přístroje bývá několik samostatných masážních hlavic, velmi jednoduše instalovatelných na multifunkční rukojeť. A co třeba vibračním masážním přístrojem na krk, který vám dlouhodobě pomůže ulevit od bolesti krční páteře? Možností je opravdu mnoho.

Text: Eva Hauserová,
foto Shutterstock.com

NEVŠEDNÍ WELLNESS VE VŠEDNÍ DNY



Odpočinek | Masáže | Pohoda | Sauny | Klid | Bazén |
Čistý vzduch | Příroda | Regenerace | Skvělá jídla | Živá voda

www.katerinaresort.cz

Horké nápoje

v čem nám pomáhají a co tají?

Horké nápoje konzumujeme asi všichni. Káva provoní naše rána, a dodá energii, když je jí okamžite zapotřebí. Čaje nás zahřejou na těle i na duši. Ale umí také povzbudit, a zároveň krásně uklidnit. Čokoláda pošimrá naše smysly a zvedne nám náladu. Který z horkých nápojů je váš favorit a v čem je zdraví prospěšný? Nevyměníte třeba ranní kávu za hrníček čokolády, po obědě si dopřejete kafe, a k večeru se již oddáte jen uklidňujícímu šálku čaje?





Nebo je lepší si dát čaj po ránu na trávení? A co když vám povíme, že může dodat více energie, než káva? Mnozí z vás možná dnes přepíšou své denní rituály, a vystoupí ze zajetých kolejí starého pitného režimu horkých nápojů.

STARÁ DOBRÁ KAMARÁDKA KÁVA

Probudíte se do nového dne, ale stále ještě bdíte. Oči se vám zavírají a jste pomalí. Obléci se do šatů, vhodných do práce, se zdá jako nadlidský výkon. Jakmile však uslyšíte zasyčení rychlovarné konvice, zalijete si svůj šálek kávy a usrknete první doušek teplého hnědočerného moku, který ve vás nastolí pocit klidu a pohody. Celou kuchyň provoní aroma čerstvé kávy a přiláká také vašeho, dosud líně se v posteli povalujícího, partnera...

Ano, i to s námi dokáže udělat káva. Dáváme si ji ráno na probuzení, po obědě pro znovu nakopnutí a energii k práci, a odpoledne v kavárně při posezení s přáteli. Káva je tedy mnohdy tím jediným, co nás udrží bdělé. Ale je také nápojem, který spájí přátelství, a nad kterým již byla prodiskutována nejruznější témata.

Nic by se ale nemělo přehánět. Káva dokáže pomoci těm, kteří trpí nízkým tlakem a zvednout jej na správnou hladinu. Pokud však vypijete okolo 100 šálků kávy v krátkém časovém intervalu, řekněme během jednoho dne, je dokázáno, že to bude váš poslední doušek. Počet šálků se může individuálně lišit, proto to nedoporučujeme zkoušet. Celkově pak také lékaři varují před přílišným pitím kávy. Ano, je to sice do určité míry užitečný energetický nápoj, ale kofein ve velké míře škodí našemu srdcíčku.

” *Matcha tea je
zdravá varianta
klasického kafe.* ”

Kofein v menším množství však škodit nemusí. Právě naopak. Všeobecně se ví, že takový šálek kávy nás dokáže, jak se říká, nakopnout. Dodá nám potřebnou náhlou energii a to díky kofeinu. Na co dalšího je ale kofein dobrý? Především tedy dokáže zvýšit krevní tlak, rozproudí krevní oběh, a nastartovat náš organismus.

Co jste možná o kávě netušili

- Tato informace je více či méně známá, ale věřím, že mnohé z vás překvapí. Když pijete kávu, konzumujete vlastně džus. Ano, káva, spíše kávovník, se řadí mezi ovocné plody. Kávová zrna, jak je již pak klasicky známe, pochází ze středu kávových bobulí, a jsou tak jedlými plody kávovníků.
- Další zajímavostí je fakt, který vychází ze statistik. Podle nich je káva druhou nejprodávanější komoditou na světě, hned po ropě, která obsadila první místo. Není také divu. Káva se pije snad ve všech zemích i kulturách a existuje více druhů káv, kterými si lze zpříjemnit den. Mezi ty nejslavnější a nejoblíbenější druhy kávy však řadíme dva – konkrétně kávu Arabica a kávu Robusta. Každá z káv s sebou nese ojedinělou chuť a specifickou vůni pro daný druh. Odborníci je tak rozoznají již jen podle jejich aroma. Silná káva Robusta, která má dvojnásobný obsah kofeinu, tvoří cca 30% na světovém



Čajová zahrada®

když chcete opravdový čaj a kávu...

- největší nabídka čaje a kávy, ale i dvacetiletá tradice rodinné firmy
- 500 druhů čaje a 60 druhů kávy z celého světa.
- 4 obchody a e-shop



Nakupujte 24 hodin na
www.cajova-zahrada.cz

Zápal pro čaj a kávu, chuť hledat kvalitu a poznávat novinky z tohoto voňavého světa přivedl manžele Kymličkovy k tomu, aby si v roce 1999 otevřeli svůj první obchod.

Z koníčku se stala velká vášně, které věnují většinu času a energie. Cílem je nabídnout zákazníkům opravdovou kvalitu.

trhu, a je oblíbená zejména v Brazílii, ve Vietnamu, v Indonésii a Kolumbii. Větší procento (70%) světového trhu pak představuje prodej kávy Arabica. Ta je oblíbená také u nás, v Evropě.

- Ke kávě se pojí mnoho příběhů, tradic a obyčejů. Zajímavým rituálem vyniká Turecko. Zde může káva dokonce zapříčinit rozchod. Když v Turecku nepoctí muž svou ženu šálkem kávy, znamená to konec vztahu.

Jak na kávu?

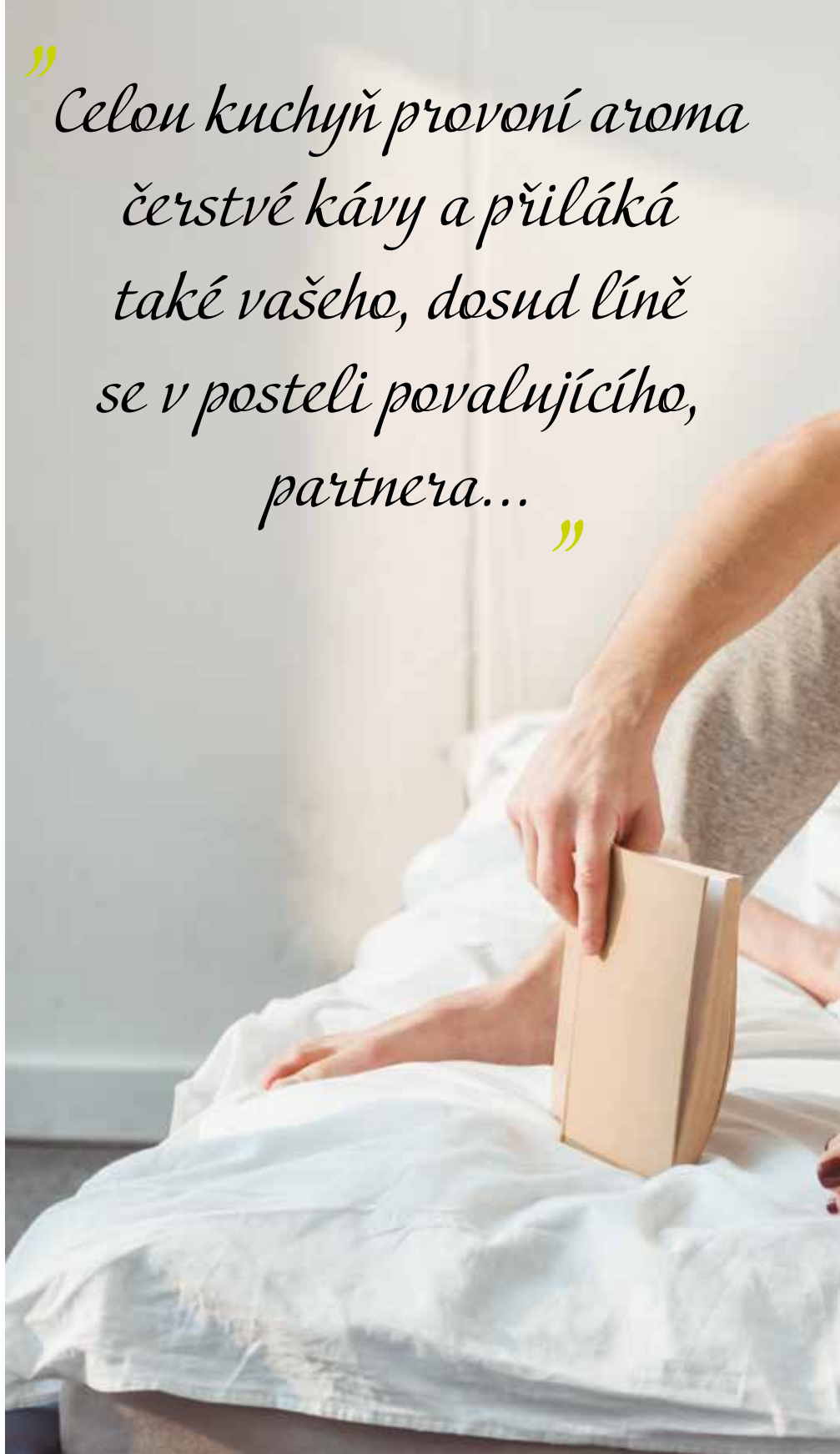
Někdy vám káva chutná víc a jindy ji zas přes nechut nemůžete ani dopít? Samozřejmě každý z nás má rád jinak připravenou kávu. Někdo ji miluje oslazenou a s mlékem, kdežto tzv. opravdoví milovníci kávy toto nemohou vystát, a kávu preferují jen černou a nejlépe neoslazenou. Ať už tak či tak, ať už jde o silného turka, rozpustnou instantní kávu či kafe z kapslovače, nebo z profesionálního kávovaru – u vzniku těchto forem káv by měl být dodržen určitý postup.

Platí zde tzv. Pravidlo 15. Znamená to, že káva se musí upražit nejpozději do 15 měsíců poté, co byla sklizena. Po jejím upražení musí být také do 15 dní umletá, a takto čerstvě umletá káva se musí spotřebovat nejpozději do 15 minut.

Dále pro ni platí, že voda by při zalití šálku měla dosahovat 90°C. Pokud kávu zalijete ihned po dovaření vody, tedy v době, kdy má voda 100°C, vysloužíte si nevíтанě nahořklou chuť hnědého moku.

DEJTE SI ČAJ..

Dobrý a kvalitní čaj nám může pomoci získat ztracenou rovnováhu, povzbudit nás, dodá nám energii a chuť do života. Stačí si pouze vybrat z mnoha druhů černých, zelených nebo ovocných čajů. Nikdo nedokáže s přesností určit, kdy byl přesně objeven, a tak nám zbývá jediné - probrat se všemi možnými legendami o jeho objevení. Nejčastější a také neznámější legenda praví, že objev čaje je přisuzován čínskému císaři Šin – Mungovi, který si prý převárel znečištěnou vodu, aby uhasil svou žízeň a při tom mu do vody spadlo několik čajových lístků. Rozhořčený císař se je pokusil vylovit a však jak se naklonil k nádobě,



tolik ho uchvátila vůně, že nápoj okusil. Nedovolím si tvrdit, že je tato legenda pravdivá, je jich spousta, avšak tato je neznámější. Objevení čaje se proto přisuzuje k období před pěti tisíci lety. Do Evropy se však čaj dostal až teprve v 16. století.

Základní druhy čajů

Čaje dělíme do skupin zejména podle

způsobu zpracování, barvy a podle oblasti, kde se pěstují. Podle barvy jsou to zelené, černé, bílé a žluté. Podle oblasti jsou hlavními státy Čína – oblasti: Yunnan, Qu Men, Zu Cha, Long Jing. Druhou oblastí je Srí Lanka. Národním nápojem je na Srí Lance bez pochyby čaj, který plní v podstatě i roli symbolu celého ostrova. Kdo by totiž někdy neslyšel o lahodném cejlonském čaji?



Povšimněte si, že čaj ze Srí Lanky se nejmenuje srílanský, ale skutečně cejlonský, ponechal si tedy své koloniální jméno. Na Srí Lance se sice dříve pěstovala především káva, tu však později zcela vytlačil čaj, k čemuž přispěla epidemie plísni, jež většinu srílanských kávovníků zahubila. Vynalézaví britové pak začali zkoušet pěstovat čaj a když zjistili, že se mu na Srí Lance daří, stal

se ze Srí Lanky v čajovém průmyslu velký pojem a vznikaly zde továrny jedna za druhou. V Japonsku jsou to oblasti zejména: Sencha, Matcha a Bancha, v Indii pak neznámější Darjeeling, Assam, Sikkim a Nirgli. Ostatní asijské státy, ve kterých je pěstování čaje rozšířeno jsou: Thajsko, Nepál, Indonésie. A v afrických zemích jsou to hlavně státy Keňa a Malawi. Dle užití máme buď sypané čaje,

čaje sáčkové, případně pro děti pak je možné zakoupit třeba čaj ve formě zvířátek, který se jen zalije vodou a už skvěle chutná.

Bylinkové čaje

Samostatnou kapitolu tvoří bylinkové čaje. Vyzkoušet můžete třeba Cist, neboli skalní růži, která patří mezi tradiční léčivky a může se pochlubit řadou pů-

sobivých zdravotních účinků. V lidovém léčitelství je například čaj ze skalní růže používán již celá staletí. Lidé jej využívali pro léčbu horečky, průjmů, ale i různých kožních onemocnění. Prospěšné látky obsažené v této krásné rostlině však dokážou pomoci s mnohými dalšími problémy, někdy i velmi vážnými. Proti podzimní depresi pomůže Tulsí. Tulsí je bylina podobná hluchavce. Její účinky oceňují lidé už více než 5 tisíc let, údajně je patronkou štěstí a dlouhověkosti. Posvátá Tulsí se nejčastěji objevuje v čajích namíchaných podle principů ajurvedy. Dlouhodobé popíjení odvaru z Tulsí prospívá fyzické i duševní kondici, uvolňuje a reguluje tělesné pochody.

ČOKOLÁDA JAKO NÁPOJ NEJEN PRO DĚTI

Čokoládu jsme jako malé děti milovali snad všichni. Avšak čokoláda neznamená jen horký sladký nápoj, určený dětem. Mezi nejkvalitnější patří právě hořká čokoláda. O čokoládě si dnes však řekneme spíše zajímavosti, než všeobecně známá fakta. Legenda totiž praví, že aztécký bůh Qzetzalcoatl dal věčně zelený strom kávovník svému lidu darem, a svěřil jim tajemství, jak o něj pečovat a vyrábět kouzelný nápoj Tchocoatl.

Slast, zdraví a historie

To, že je čokoláda rychlým přísunem energie, sladkým uspokojením smyslů, až mnohdy afrodiziakem je všeobecně známo. Pojďme se teď spolu přesunout do historie. Podíváme se na to, kdo si užíval jejich účinků, a jak na ně vůbec narazil.

- Madame Pompadour
Milovala čokoládu pro její omlazující účinky a její krása toho byla důkazem. Dnes již víme, že obsažené antioxidanty zabraňují stárnutí pokožky, vzniku vrásek, navrací jí pružnost a odstraňují starou kůži. Tedy v případě, že si zajdete na wellness procedury, jako jsou různé zábaly, čokoládové koupele a masáže. Šálek čokolády k vypití si však můžete také dopřát během těchto vnějších procesů.

- Casanova
Užíval čokoládu pro rozvoj smyslnosti a vřele ji doporučoval jako afrodiziakum milence Ludvíka XV, Madame du Barry.

Dnes již víme, že vzbuzuje naše libido díky látce zvané betaendorfin. Ten se do těla uvolňuje při konzumaci čokolády a nastoluje v nás příjemný pocit.

- Mořeplavec Hernando Cortéz
Tento známý mořeplavec užíval nápoje z pražených kakaových bobů při svých

plavbách, kvůli rychlému zahnání únavy a náhlému přívalu energie.

Dnes již víme, že čokoláda obsahuje flavonoidy, které zvyšují energii a chrání srdce před vznikem cholesterolu.

Zpátky do minulosti

Pokud se ještě jednou z blízka podíváme na příběh aztécké legendy o čokoládě zjistíme, že kávovník byl považován za symbol moudrosti a síly. Tento stále zelený strom pěstovali staří Aztékové na svých plovoucích zahradách, a říkalo se mu tekuté zlato. Protože se jednalo o nápoj od bohů, mohli jej konzumovat jen privilegovaní muži.

Tento původně hořký nápoj se posléze začal dochucovat kukuřičnou moukou, vanilkou, chilli či hřebíčkem. Vyráběl se tak, že kakaové boby byly rozdrceny a následně našlehány.

Byl to právě onen mořeplavec Cortéz, který měl tu čest ochutnat mezi prvními nápoji zvanými xocolatl. Ze dvora vládce Montezumy jej pak vyvezl do Španělska. A tak se kakaovník ujal také v Evropě.

V současnosti byste si však pro nejvyšší kvalitu čokoládu museli zajet do Střední či Jižní Ameriky.

Foto: Shutterstock.com

*„Čokoládu jsme
jako malé děti
milovali snad
všichni „*



Medvídkový čaj®



Sleva 10%

Při zadání slevového kódu MRAJ



www.lipoo.cz

Zdravá výživa

od A do Z

Zdravý životní styl je něco, co dříve či později řeší skoro každý z nás. Pro to, abychom ale vedli zdravý životní styl je potřeba začít úpravou stravy, tedy v kuchyni. Není nejlepší držet diety a omezovat se. Spíše jde o to, abychom věděli, jak se správně stravovat, jak často, a které potraviny jsou bohaté na vitamíny, bílkoviny, ale i na zdravé tuky. To vše naše tělo v určité míře potřebuje.



Budeme-li na zdravý životní styl nahlížet jako na komplexní balení, pak je potřeba zajímat se také o sport a fyzické aktivity, dále o to, zda kouříme a pijeme alkohol, a jak často tyto věci provádíme. Dnes se však nebudeme bavit o celkovém životním stylu, nýbrž o zdravé výživě. Uděláme si takový menší abecední přehled potravin, které jsou našemu tělu prospěšné. Když je posléze zařadíte do svého jídelníčku, určitě vám vaše tělo poděkuje. Zdravá výživa však neobsahuje jen potraviny, ale také vitamíny v podobě doplňků stravy. O nich si také něco řekneme, protože ne vždy můžeme do těla dostat přirozenou cestou vše potřebné. Buď bychom určité potraviny museli jíst na kila, nebo se smířit s tím, že nějakého toho vitamínu budeme mít prostě méně. V dnešní době tomu tak ale nemusí být a můžeme zobat tabletky nebo pít šumivé nápoje. Pojďme tedy na to, od A do Z.

A VOKÁDO

Avakádo je potravina, která obsahuje zdravé tuky a vitamín E, kyselinu listovou a draslík. Dokáže zmírnit riziko srdečních onemocnění a usnadňuje vstřebávání beta-karotenu do organismu.

B ANÁNY

Banány jsou velmi oblíbeným ovocem, nejen pro svou skvělou chuť. Mají blahodárný vliv na naše tělo, a pokud je někdo vynechává například kvůli



li dietě, o hodně se ochuzuje. Pokud konzumujete banány, chráníte tak své ledviny proti rakovině, předcházíte hypoglykemií, ochraňujete svůj zrak proti celkové degeneraci a předcházíte tvorbě žaludečních vředů. Banány jsou bohaté na vitamín B6, který nás dokáže chránit před cukrovkou druhého typu, napomáhá při hubnutí, chrání nervovou soustavu, předchází tvorbě otoků a zvyšuje koncentraci bílých krvinek v těle. A proto, že také regulují hladinu cukru v krvi, dokážou stabilizovat výkyvy nálad. Jsou tedy vhodnou svačinkou pro dámy při PMS. Banán je také zdroj okamžité energie, pokud vám dojde během nějaké fyzické aktivity či sportu.

C ELER

Celer je známý jako léčivá potravina, protože má vícero blahodárných schopností na tělo člověka. U celeru si můžete zapamatovat, že ulevuje od zácpy, snižuje hladinu cholesterolu v krvi, snižuje krevní tlak, zlepšuje funkci ledvin, snižuje riziko rakoviny tračnicku a žaludku, a zklidňuje náš nervový

systém. To však není vše - je také velmi silným antioxidantem, napomáhá při regulaci váhy, urychluje odstranění ledvinových kamenů a reguluje hormony v těle. Celer by tak měl do svého jídelníčku zařadit prakticky každý, kdo se o zdravou výživu zajímá.

Č ERVENÁ ŘEPA

Červená řepa je velmi zdravá potravina, která působí jako čistička našeho těla. Doporučuje se také pít řepnou šťávu. Dokáže snižovat cholesterol v krvi a krevní tlak, příznivě působí na naše játra a srdce, zvyšuje naši výkonnost při fyzické aktivitě a snižuje riziko demence. Dokonce má protirakovinotvorné účinky.

D ÝNĚ HOKKAIDO

Pokud budete pravidelně konzumovat dužinu z této dýně, je zde až třikrát menší pravděpodobnost, že budete trpět nádorovým onemocněním. V dužině se pak nachází selen, sodík, chlór, železo, draslík, hořčík, měď, alfa-karoten, beta-karoten, zinek, lutein, fosfor, nenasycené mastné kyseliny vysoké kvality, bílkoviny a omlazující kyselina nukleová. Také její semínka jsou velmi prospěšná, a zásobují tělo železem, zinkem, vápníkem a vitamíny B. Dále obsahují fosfor, lecitin a nenasycené kyseliny (kyselinu olejovou a linolovou). Dýně pak působí pozitivně především na imunitní systém našeho těla, napomáhá činnosti srdce, uklidňuje nervy, působí močopudně, podporuje funkci slinivky, reguluje hladinu tuků v krvi, detoxikuje organismus, regeneruje buňky, napomáhá při ledvinových



**=Bud'=
aktivní**
a pak si dej malinu



**Také jako
drink!**



+

NUTREND®

SOUTĚŽ

21. 9. až 29. 11. 2020

**Vyhrajte
aktivní pobyt
v NUTREND
WORLD**

Soutěžte na www.olma.cz



onemocněních a má blahodárné účinky při onemocnění revmatem a dně. Pokud se zaměříme přímo na oblíbenou odrůdu, dýni Hokkaido, pak se můžeme těšit na příliv vitamínů E a C, provitamin A a na draslík. Dýni lze konzumovat na sladko i na slano. Můžete si z ní upéct buchtu, podávat ji zapečenou nebo si udělat skvělou polévku.

FAZOLE

Fazole se často zařazují také do dietních jídelníčků. Měli byste si je ale dopřávat s určitou pravidelností, nejen při dietě. Jsou zdrojem proteinů, energie a antioxidantů. Také obsahují

rozpustnou vlákninu, který pomáhá snižovat cholesterol v krvi, napomáhá zlepšit naše zažívání a stabilizuje cukr v krevním oběhu, tedy glykémii. Z vědeckých výzkumů se také spekuluje o protirakovinových účincích. Navíc, fazole opravdu mají rádi dietáři, protože pomáhají regulovat hmotnost. Dopřát si je můžete na mnoho způsobů - v salátě, zapečené, vařené, nakládané a jinak zpracované.

GUARANA

Ačkoliv guaranu většinou pojídáme v tabletkách, jako doplněk stravy, lze ji zařadit do zdravé výživy. Pokud

například pijete hodně kávy, je mnohem zdravější a účinnější uvařit si šálek guaranového čaje. Guarana má totiž podobné účinky jako kofein. Dokáže příjemně nabudit, zvednout náladu, dodat postupně uvolňovanou energii a dokonce pomáhá při hubnutí. Vyhnete se tak, narozdíl při konzumaci kávy, rychlé únavě po skončení účinků kofeinu, podrážděnosti či poruchám spánku. Pozor si jen dejte na předávkování a dodržujte doporučené dávkování.

HLÍVA ÚSTŘIČNÁ

Hlíva ústřičná je ideální potravinou pro zdravou výživu - nejen že chut-



ná, ale také opravdu léčí. Tato houba je bohatá na vitamíny, stopové prvky minerály. Oceňovaná je zejména pro vysoký obsah vitamínů skupiny B, dále C, D a K, měď, železo, draslík a selen. Navíc má antibakteriální, protivirové a protizánětlivé účinky. Zakomponovat ji lze do salátů ale také jednotlivých jídel. Je velmi prospěšná pro imunitní systém člověka, kdy zvyšuje přirozenou obranyschopnost těla, ale také působí proti různým mikroorganismům, radiačnímu záření a nádorům. Pomocí hlívy lze také léčit různá infekční onemocnění.

JOGURTY

Jogurty jsou odjakživa vázané se zdravou výživou. Avšak musíte si vybírat ty kvalitní, nejlépe bílé jogurty. Pokud dáváte přednost slazeným, málo procentním či light jogurtům, pak nečekejte následující pozitivní účinky. Kvalitní jogurt je zdrojem bílkovin a dobře využitelného vápníku. Obsahuje také minerální látky, jako je jód a zinek, nebo vitamíny A, D, B2 a B12. Jogurty (a další kysané výrobky) jsou zdrojem správných bakterií, které tělo potřebuje a působí pozitivně na střevní mikroflóru.

KEŠU OŘÍŠKY

Kešu ořechy možná straší dietáře, jelikož skoro z poloviny jejich složení obsahují tuk, ale dieta nemá se zdravou výživou co dělat. Navíc i přesto dokážou napomáhat při hubnutí. Patří mezi jednu z největších zásobáren Hořčíku v rostlinné třídě (první místo obsadila slunečnicová semínka). Kešu oříšky jsou skvělou prevencí před vznikem žlučových kamenů a rakovinou trávicího traktu. Pomohou vám také, pokud trpíte nervozitou, stresem, depresemi, únavou či slabostí. Napomáhají také při angíně pectoris, při podráždění střev či bolestivé menstruaci. To proto, že obsahují vitamín B1 a B2 (ve větším množství, jak mandle či vlašské ořechy).

LESNÍ PLODY

Mezi lesní plody řadíme borůvky, ostružiny, maliny, brusinky nebo černý rybíz. Všechny mají společnou vlastnost - působí jako silné antioxidanty. Jsou zde ale i jejich individuální super účinky, jako například, že borůvky zlepšují zrak a předcházejí tvorbě nádorů tlustého střeva, černý rybíz chrání před úbytkem intelektu, a brusinky mají příznivý vliv na močový měchýř, pokud trpíte na infekce.

MOŘSKÉ ŘASY

Jsou bohatým zdrojem jódu, minerálů, vitamínů, vlákniny a bílkovin. Navíc působí jako skvělý antioxidant. Bohaté na jód jsou řasy druhu Kombu a Wakame. Pokud chcete doplnit především aktivní vitamín B12, pak se doporučují řasy Nori. Také můžete sáhnout pod doplňcích stravy, jako je Chlorella či Spirulina. Pokud nevíte, jak pravidelně zařadit mořské řasy do svého jídelníčku, pak je můžete přidat například do smoothie, polévky, salátů či do dušených pokrmů.

NETŘESK

Pokud ještě neznáte tuto léčivou bylinku, je čas se s ní seznámit. Netřesk totiž chrání lidské tělo před myom, srdečními chorobami, umí odbourávat nahromaděné toxiny a je účinný proti cystám. Z této bylinky si lze jednoduše namíchat sirup, který si denně dopřejete - stačí jedna lžice denně. Jednoduše smíchejte 300 gramů na drobno rozdrcených listů netřesku a 500 gramů

*Pokud chcete nějaké
to přebytečné kilo
navíc odstranit nebo
se jen vyhnout pocitu
nafouklého břicha, pak
si můžete doma upéci
pečivo z žitné mouky*



medu. Směs nechejte 2 - 3 dny uležet. Medicínu si dávejte na lačno, ráno hned po probuzení a ještě tak dvě hodiny poté zkuste nic nejíst a nepít. Doporučuje se zejména během zimního období, protože stimuluje metabolismus a slouží jako detoxikace pro tělo.

OŘECHY

Jsou velkým zdrojem pro nenasycené mastné kyseliny. A ačkoliv jsou tak trochu kalorické, působí přívětivě také na psychické zdraví člověka. Látky, které ořechy obsahují, pomáhají snižovat hladinu cholesterolu v krvi, chrání nás před rizikem infarktu myokardu a mozkovou mrtvicí. Navíc jsou zdrojem antioxidantů, vitamínů, minerálů a bílkovin. Pokud se dopřejete pár kousků denně, určitě se nemusíte bát většího přísunu kalorií a můžete tak mlsat s dobrým pocitem, že děláte něco pro své zdraví.

PICKLES

Možná jste o Pickles ještě neslyšeli, ale určitě stojí za povšimnutí. Jedná se o kvašenou (fermentovanou) zeleninu - nejčastěji cibule, mrkev a zelí. Pozor, nejde však o klasickou sterilovanou zeleninu z obchodu. Pickles napomáhá

udržovat zdravou střevní mikroflóru, podporuje trávení a funkci imunitního systému. Tato strava je bohatá na vitamíny B, C, K a minerály, jako je draslík, zinek, selen či hořčík. Pickles se hodí jako příloha nebo do salátů.

QUINOA

Quinou bychom měli zařadit do svého jídelníčku proto, že představuje zdroj vlákniny, čímž podporuje pohyblivost střev a trávení. Také dokáže snížit glykemický index potravy a je tak vhodná pro diabetiky. Obsahuje vitamíny skupiny B (B1, B2, B6) a hořčík, tedy zklidňuje nervový systém a slouží jako prevence pro migrény. Dále se v ní nachází lutein a zeaxantin, což blahodárně působí na náš zrak. No a vitamin E pak zvyšuje plodnost, chrání tělo před působením volných radikálů a zpomaluje stárnutí. Mimo jiné obsahuje také selen, zinek, bílkoviny, kyselinu listovou, měď, fosfor, mangan, omega-3 mastné kyseliny, aminokyseliny a vápník. Určitě tedy stojí za to, abychom Quinou zakomponovali do našeho stravování. Můžete ji připravit třeba jako rizoto nebo z ní upéct sušenky.

RYBY

Nejvíce se doporučují tučné ryby,

jako je například losos, sardinky, makrela či pstruh. Tyto ryby jsou bohaté na minerály, vitamíny A a D, a omega-3 nenasycené mastné kyseliny. Snižují tak riziko infarktu, aterosklerózy, mozkové mrtvice, rakoviny prostaty, nebo dokonce i demence. Tučné ryby můžete konzumovat poměrně často. Doporučují se 2 až 4 porce za týden.

S OBA NUDLE

Tento druh nudlí je původem z Japonska. Jedná o se bezlepkové nudle z pohankové mouky. Díky vysokému obsahu rutinu jsou tyto nudle prospěšné pro podporu vstřebávání vitamínu C a zdraví cév. Jsou také bohaté na vlákninu, vitamíny B (B1, B2, B6), vitamin E, niacinu a na minerální látky - měď, hořčík, vápník, železo, fosfor, zinek a draslík. Soba nudle tak můžete používat na místo těch klasických nebo jimi nahradit špagety.

TĚSTOVINY Z ČERVENÉ ČOČKY

V oblasti zdravé výživy jistě oceníte, že tyto těstoviny vyrobené z červené čočky nikterak nenadýmají, jsou snadno stravitelné a vhodné i pro malé děti (narozdíl od jiných luštěnin). Jsou vhodné pro osoby s bezlepkovou stravou a zasytí na delší dobu, než těstoviny vyrobené z bílé mouky. Navíc jsou bohaté na vitamíny B a minerály - hořčík, zinek, draslík a železo. V kuchyni je tak můžete prostě jen vyměnit za klasické těstoviny a dělat svá oblíbená jídla, jak jste zvyklí.

VLOČKY

Ovesné vločky jsou vhodné třeba na snídani. Můžete je však také zařadit také při pečení buchet a fitness zákusků. V trávicím traktu působí jako antioxidant a zbavují jej toxických látek. Jsou zdrojem potřebných vitamínů a minerálů. Obsahují například zinek, vitamin B, vápník, železo a další prospěšné látky. Působí tak pozitivně na činnost naší nervové soustavy, doporučují se pacientům s vysokým krevním tlakem a cholesterolem, nebo těm, u kterých je riziko vzniku srdečních chorob či diabetu. Navíc, energie nabitá z ovesných vloček je postupně uvolňovaná do těla a vydržíme tak „fungovat“ déle.

Chaganela



Funkční houby, váš ochranný štít

Přírozený zdroj výživy na buněčné úrovni

Působí komplexně, dodají lidskému organismu přesně to, co potřebuje.
Jedinečné složení s celým komplexem cenných látek dává
houbám mimořádnou schopnost posilovat organismus.

V hlubokých sibiřských lesích daleko od civilizace roste magická houba, kterou najdete na jedné bříze z tisíce. Čaga zraje desítky let. Každou dávkou tak uvolníte trochu kouzelné přírody a esence čistého lesa. Čaga je naší ochranou a dodává celkovou sílu k životu. Vysoký obsah polysacharidů (44 %) zajišťuje maximální účinnost produktu.

OBJEDNÁVKY:

www.medicinashop.cz | info@chaganela.cz | tel.: 601 385 966

ZAKYSANÉ MLÉČNÉ VÝROBKY

Jedná se o důležitý zdroj vápníku a probiotických kultur. V praxi to tedy znamená, že posilují naše kosti a čistí trávicí trakt. Navíc jsou tyto produkty

braňuje kolísání krevního tlaku.

VITAMÍNY JAKO DOPLŇKY STRAVY

Zde si můžete přečíst stručný přehled vitamínů, které naše tělo potřebuje.



*Celer je známý jako léčivá
potravina, protože má
více blahodárných
schopností na tělo člověka*

bohaté na bílkoviny. Často jsou zařazovány do fitness jídelníčků, třeba jako snídaně či zdravá svačina. Zakysané mléčné produkty jsou například jogurty, tvarohy či zákysy.

ŽITNÁ MOUKA

Pokud chcete nějaké to přebytečné kilo navíc odstranit nebo se jen vyhnout pocitu nafouklého břicha, pak si můžete doma upéct pečivo z žitné mouky. Ta je mnohem zdravější, než klasická bílá mouka, která obsahuje jednoduché sacharidy a má vysoký glykemický index. Nahradíme-li bílé pečivo za celozrnné pečivo z žitné mouky, zajistíme si tak přísun vlákniny, vitamínů skupiny B a minerálů. Navíc dokáže podporovat vázání toxinů přijatých potravou a za-

Naleznete je v uvedených potravinách. Jak ale bylo zmíněno úvodem, většinou bychom museli sníst velké množství těchto potravin, nebo je alespoň jíst velmi často. Proto si potřebné vitamíny můžete pořídit také v tabletách nebo v šumivých nápojích, které seženete v lékárně i v drogerii. I takto lze podpořit životní styl zdravého stravování, o kterém se dnes bavíme. U každého vitamínu si pak uvedeme, na co je nám dobrý. Pokud máte nějaké zdravotní potíže, jednoduše se inspiруйте naším seznamem a utíkejte do obchodu. Při závažném onemocnění se pak poraďte se svým lékařem.

- vitamín A (karoten) - příznivě působí na zdraví zubů, sliznic a zrak. Naleznete jej v mrkvi, petrželi

či v listové zelenině.

- vitamín B - účinně podporuje bdělost a má blahodárny vliv na nervový systém. Obsahuje ho listová zelenina, houby, arašídý, fazole, sezam, obilniny.
- vitamín B1 - působí na normální funkce jater a srdce, pomáhá vstřebávat cukr. B1 se obsahují slunečnice, dýně a ořechy.
- vitamín B12 - je důležitý při tvorbě červených krvinek. Nachází se ve fazolových klíčcích a v sójových produktech.
- vitamín B2 - podporuje obrannou schopnost a odolnost proti nemocem, pozitivně působí během růstu a zlepšuje stav pokožky. B2 obsahují mandle, houby a obilná zrna.
- vitamín C - příznivě působí na šlachy, klouby, zuby, dásně, a napomáhá při odolnosti proti infekcím. Céčko obsahuje brokolice, kapusta, ovoce, květák, řeřicha nebo petrželka.
- vitamín D - je důležitý pro vývoj kostí a zubů. Zdrojem jsou ryby, ale také sluneční záření.
- vitamín E - má důležitý vliv na rozmnožování, činnost srdce a zpracování mastných kyselin. Vitamín E obsahuje rostlinný olej, ořechy a listová zelenina.
- vitamín K - snižuje riziko krvácení a podporuje krevní srážlivost. Tento vitamín obsahují mořské řasy, zelenina a obilná zrna.

ZÁVĚREM

Zdravá výživa je velice důležitá. Ne proto snad, abychom vypadali jako modelky/modelové, nýbrž pro naše zdraví. Tělo je sice úžasné a dokáže se zbavovat toxinů a jiných nežádoucích látek samo o sobě, proč mu ale nepomáhat alespoň zdravou a vyváženou stravou. Musíme si uvědomit, že naše tělo není stroj a časem k jeho opotřebení dojde. Pokud se celý život ládujeme jen fastfoody, zaděláváme si na zdravotní potíže. A to není žádoucí. Zkusme tedy trochu přemýšlet nad tím, zda jíme pravidelně a vyváženě. Ale také nad tím, co tělu dáváme. Vždyť se přece říká, že jsme to, co jíme.

Text: Lucie Holásková,

foto: Shutterstock.com

dresy & trička

pro fanoušky i hráče

FOTBAL-DRESY
www.fotbal-dresy.cz



TIP NA DÁREK: fotbalové dresy s vlastním jménem.
Dodání 7 dní. Objednávky a další výběr WWW.FOTBAL-DRESY.CZ

INZERCE



FOR BABIES

11. VELETRH POTŘEB PRO DĚTI A KOJENCE

PVA
EXPO PRAHA

www.for-babies.cz

15.–18. 10. 2020

OFICIÁLNÍ VOZY



Jak posílit imunitu na podzim

Imunita je jakési tajemno, o kterém častokrát slýcháme, ale ne vždy víme, co si pod tímto pojmem představit. Za imunitu považujeme přirozenou obranyschopnost těla. Tedy určitě záleží právě na naší imunitě, jak často budeme nemocní a nachlazení. Nebo také, pokud trpíte nějakou nemocí, většinou má vaše tělo imunitu sniženou a je náchylnější na různé bakterie a viry.



Imunita se dělí na mnoho dalších druhů, ale o tom dnešní článek nebude. Dnes si povíme něco o tom, jak imunitu posílit. Teď na podzim tyto rady přijdou vhod, protože začíná chřipková sezóna, čelíme nachlazení a tu a tam se objeví také angíny. Dbát o své zdraví v tomto ročním období musíme také proto, že venku se ochlazuje a uvnitř budov se začíná topit. Toto střídání teplot a přechody ze zimy do tepla našemu organismu nikterak neprospívají. O svou imunitu se však můžete starat celoročně. Zejména pak, pokud patříte mezi rizikové skupiny či trpíte nějakým onemocněním, se kterým je třeba se celoživotně léčit. Posilovat imunitu by však měl vědomě každý, i na první pohled zdravý člověk. A to z toho důvodu, že některé látky si tělo neumí vytvořit samo nebo se jejich produkce v určitém věku zpomaluje. Také existují vitamíny a minerály, které jsou našemu tělu prospěšné, ale obyčejná klasická strava je neobsahuje v dostatečném množství. Je tedy třeba dbát na svůj jídelníček, popřípadě sáhnout po doplňcích stravy. Kromě doporučených potravin, konkrétních pokrmů a doplňků stravy si také povíme, jak můžeme účelně podpořit naši imunitu jen tím co děláme, a jak žijeme.

IMUNITA NA TALÍŘI

Ze všeho nejdříve se zaměříme na to, jaké potraviny bychom měli pravidelně konzumovat proto, abychom napomohli naší imunitě. Častokrát se totiž stává, že jíme stereotypně, stále to samé dokola. A tělu tak některé živiny chybí. Jindy zase nevíme o tom, že tyto produkty jsou blahodárné a měli bychom je jíst pravidelně. No a nakonec je někdy chyba v tom, že si možná tu a tam dopřejeme něco, o čem víme, že je to zdravější a tělu prospěšné, ale nejíme tyto potraviny pravidelně a v dostatečném množství. To je potom tak, jako kdybychom se snažili jezdit benzínovým autem na naftu, ale tu a tam mu ten benzín dopřáli.

Špenát

To, že je špenát zdravý víme. Už i Pepek námořník vždy říkal, že ze špenátu budeme mít sílu. Co ale špenát přináší prospěšného pro naše tělo? Především jde o železo, vitamín C, foláty, antioxi-



danty a vlákninu. Tato listová zelenina je tedy pomocníkem pro naši imunitu a navíc se shoduje také s dietní stravou, pokud si nepřejete přibírat nebo zrovna redukujete vaši váhu. Můžete si jej dopřát jen vařený s vejcem, jako přílohu k masu nebo ho přimíchat do salátu.

Mandle

To, že jsou ořechy celkově prospěšné našemu tělu je všeobecně známo. Lidé si také pamatují, že pozitivně působí na nervy, ale také celkově na mozek a paměť. Z hlediska imunity však doporučujeme mandle. Jedná se totiž o druh ořechů, které působí jako prevence před propuknutím nemocí, ale také před infekcí. Ačkoliv jsou oříšky všeobecně trochu tučnější, lze je zařadit také do dietní stravy, jako chutnou, zdravou a výživnou svačinku. Dopřejte si je i několikrát týdně, avšak stačí hrstka, nikoliv celé balení.

Brokolice

Pokud jste si na chuť a pach brokolice ještě nezvykli, je na čase to změnit. Brokolice totiž obsahuje důležitý antioxidant glutathion, který tělo chrání před poškozením buněčných složek. Mimo to také je brokolice také velkým zdrojem pro vitamín A a C. Servírujte ji například jako přílohu k masu, můžete ji uvařit nebo zapéci či z ní udělat chutnou polévku.

Červená řepa

Další méně oblíbenou potravinou, stej-

ně jako brokolice, je červená řepa. To proto, že ne každý umí přijít na její nasládlou chuť. Je však výborná jako obloha k pokrmu či přimíchaná v salátech. Je bohatým zdrojem železa, je vysoce účinným antioxidantem podporující detoxikaci organismu a působí proti zánětům. Čím více a častěji si jí dopřejete tím lépe. A nelekejte se, při větším množství je možné, že budete později čůrat trochu načervenalé. Dokáže totiž zbarvit moč.

Česnek

O účincích česneku se častokrát spekuluje při různých nemocech, ale i v oblasti prevence. Všeobecně se dá říci, že česnek je zdravý. Proč ale, to už si málo kdo pamatuje. Zejména jde o jeho složku, konkrétně Selen. Ten velmi silně působí na náš imunitní systém a slouží jako jeho ochrana. Česnek navíc považujeme za přírodní antibiotikum, které neničí střevní mikroflóru. Pomáhá nám tak v případě škodlivých virů, plísni a bakterií. Pokud jste milovníci česneku, pak se toho v kuchyni opravdu nebojte. Česneku se nelze nikterak přejít. Maximálně vás bude pálit v ústech. Nejlepší je syrový, nakrájený pouze na plátky. Můžete je přidat třeba do salátu. Pokud ho takto nepozřete, pak i tepelná úprava je možná - například pražený na pánvi, nebo vymačkaný do česnekové polévky. Také česneková pomazánka je velmi oblíbená.



PASTILKY NAHLAS

**DOPLNĚK STRAVY NA BÁZI
PROPOLISU S VITAMÍNEM C
A ZINKEM**



IMUNITA



TEPLOTNÍ
VÝKYVY



PODRÁŽDĚNÝ
KRK



DOVOLTE PŘÍRODNÍM LÁTKÁM,
ABY CHRÁNILY VÁŠ HLAS. GUMOVÉ
PASTILKY TANTUM NATURA VYTVOŘÍ
NA SLIZNICI KRKU A ÚST OBRANNÝ
ŠTÍT A ULEVÍ PŘI ŠKRÁBÁNÍ,
SUCHOSTI I ZTRÁTĚ HLASU.

SLOŽENÍ A ÚČINKY



PROPOLIS



VITAMÍN C



ZINEK

**VHODNÉ PRO DĚTI
OD 3 LET A DOSPĚLÉ
DLE POTŘEBY 3–5 DENNĚ**

- Brání pronikání mikrobů na podrážděnou sliznici.
- Pomáhá v péči o zdraví dutiny ústní.
- Obsahuje vitamíny, minerály, esenciální oleje a flavonoidy.

- Přispívá k normální funkci imunitního systému.
- Snižuje únavu a vyčerpání.
- Lidské tělo si ho nedokáže vytvářet samo.
- Je potřeba ho doplňovat ve formě pestré a vyvážené stravy nebo formě doplňků stravy.

- Přispívá k normální funkci imunitního systému.
- Pomáhá podporovat obranyschopnost organismu.



Angelini Pharma Česká republika s.r.o.,
Páteří 7, 635 00 Brno, www.angelini.cz

Tantum Family
www.tantumnatura.cz



INZERCE

POSILTE IMUNITU

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



Enzym Serrapeptáza

Black Seed Oil

Black Oregano

Bio C

enerex
CZE

Vývar

Kromě konkrétních potravin si pojdme představit také nějaký ten pokrm, který podporuje imunitní systém. Ano, je to slepičí vývar. Většinou si jej dopřáváme, pokud se chceme zahřát, zklidnit žaludek nebo jen na druhý den ráno po divokém večírku, máme-li kocovinu. Podle odborníků však takový poctivý vývar neumí jen zklidnit žaludek a zahřát tělo. Vývar z kostí působí proti infekcím a slouží jako vzpruha pro imunitu. Doporučuje se přidat také velké množství zeleniny pro to, abychom do těla dostali také další vitamíny a živiny.

Citrusové plody

Citrusy jsou velice zdravé a tělu prospěšné, jelikož jsou obrovským zdrojem vitamínu C. Dopřát si můžete pomeranč, citron, mandarinku či grapefruit. Zejména pak v zimním období na tento zdroj Céčka nezapomínejte. Působí totiž jako prevence proti chřipce. Pokud citrusy neradi jíte, můžete si minimálně vymačkat citron do vody či šálku horkého čaje. Tím nic nepokazíte.

Zázvor

Oblíbenou potravinou pro podporu imunity je také zázvor. Většinou si jej nastroháme do čaje, když nás bolí v krku, máme chřipku či angínu. Ano, zázvor skutečně v těchto případech pomáhá a urychluje proces léčby. Můžete jej však konzumovat mnohem častěji, jako prevenci proti různým onemocněním. Má totiž vysoké imunostimulační a antioxidační účinky, navíc působí protizánětlivě. Zázvor lze nakrájet na plátky a jen tak jej požvýkat v ústech, pokud pro prevenci a podporu svého zdraví neradi polykáte tabletky. Komu nevadí jeho ostřejší a pálivější chuť, ten si může zázvor dopřát v salátek, v polévce a dalších pokrmech.

Hlíva ústříčná

Že nejste fanouškem hub? Pak zvažte, zda alespoň tady ta jedna nestojí za to, abyste ji zařadili do svého jídelníčku. To proto, že tato houba obsahuje beta-glukany, které považujeme za jedny z nejsilnějších antioxidantů pro naše tělo. Hlívu lze použít do salátu nebo také do polévky. Šikovné kuchařky však jistě naleznou i další její využití v mnoha jiných receptech, protože se vyplatí jíst

ji pravidelně.

Kysané zelí

A teď tu máme něco, co ocení fanoušci tradiční české kuchyně. Kysané zelí lze konzumovat na vícero způsobů. Důležité je však vědět, co přináší našemu tělu. Z hlediska zdraví a podpory imunity jej totiž považujeme za skvělý zdroj vitamínu C a B6. Navíc obsahuje také kyselinu listovou a působí jako probiotikum.

Červená paprika

U vitamínu C ještě chvíli zůstaneme. Pokud nemáte rádi citrusy, dejte si na místo toho párkrát do týdne červenou papriku. Ta je taktéž zdrojem vitamínu C a působí tedy stejně preventivně pro naši imunitu, jako citrusové plody. Odborné studie navíc dokázaly, že červená paprika je ještě bohatším zdrojem Céčka, nežli citrusy, což není až tak všeobecně známo. Výhodou této superpotravin je, že ji lehce zařadíte do běžného jídelníčku. Poslouží jako obloha na talíři, také jako příloha k masu, pokud chcete jíst trochu dietně nebo jako zdravá svačinka. Skvělý tip, jak například vynechat pečivo je, když papriku nakrájíte na plátky a nabíráte jimi například humus nebo jinou pomazánku.

Jogurty

To, že existují dobré a zlé bakterie si nemusíme asi říkat. Jogurty jsou zdrojem právě pro ty dobré. Ty pomáhají zničit v těle zákeřné a nežádoucí bakterie. Kromě toho je jogurt chutnou svačinkou či snídaní, obsahující živé kultury, působící jako probiotikum. Kupujte si kvalitní jogurty a na označení „light“ raději zapomeňte, pokud skutečně chcete podpořit imunitní systém. Jogurt však nemusíte jíst jen tak samotný či na sladko s ovocem, lze jej zakomponovat také do salátu nebo dresinků.

Rakytník

Rakytník možná až tak často nevyužíváme v kuchyni, avšak měli bychom. Je totiž velkým zdrojem vitamínů. Z rakytíku lze vyrobit či zakoupit například olej, med, čaj nebo sirup. Šikovné hospodyňky zvládnou také marmeládu či rakytíkový koláč.

Losos

Určitě nemůžeme opomenout ani ryby.

Konkrétně losos je však velmi bohatým zdrojem omega-3 mastných kyselin a vitamínu D. Jedná se o tučnou rybu, avšak zdravé tuky tělo potřebuje pro správné fungování. Nemusíte se ho tak bát ani při dietě. Dopřejte si lososa klidně i dvakrát týdně. Lze ho obalit do trojobalu, udělat na přírodno na pánev, nebo zakomponovat do dalších receptů.

DOPLŇKY STRAVY PRO LEPŠÍ IMUNITU

Jak již bylo naznačeno, jsou určité látky, vitamíny a minerály, které sice jsou obsaženy v naší běžné potravě, ale v nedostatečném množství. V praxi bychom pak museli sníst daných potravin na kila, což je nereálné a ani by nám už nechutnalo. Proto je velice moudré využít pro posílení imunity vynálezy dnešní doby. Jedním z nich jsou potravinové doplňky, vitamíny a minerály, které jsou volně dostupné také v drogeriích. Nejedná se jen o tabletky, které nám dělají problém spolknout, ale existují také šumivé tablety do vody s lahodnými příchutěmi nebo sypké prášky, ze kterých si namícháte třeba ranní drink ke kávě. Vůbec nejlepší je brát doplňky stravy právě ráno, ať už polykáte tabletky nebo si vypijete svůj nápoj, protože tak doplníte vodu, kterou nám káva ubírá. Jaké doplňky stravy tedy doporučujeme?

Selen

Pokud přemýšlíte, na co je asi vhodný Selen, jako doplňkem pro naši imunitu, je zde hned několik pádných důvodů k jeho koupi. Selen je pro náš organismus nezbytný pro více účelů. Podporuje normální činnost štítné žlázy a imunitního systému. Mimo jiné jej mají v oblíbenosti dámy pro jeho schopnost zlepšovat kvalitu pleti, nehtů a vlasů. Podporuje také normální stav spermatogeneze a slouží jako ochrana buněk před oxidativním stresem.

B - komplex

Vitamíny skupiny B jsou pro tělo velice důležité. Lze si je zakoupit samostatně, případně doplnit i kvalitní stravou. Pokud si však pořídíte doplněk stravy B - komplex, určitě neuděláte chybu a v jedné tabletce denně získáte pro tělo hned několik B-ček. B - komplex

ROČNÍ ZÁSOBA VITAMÍNU D ZDARMA

Jedno balení do každé domácnosti v České republice.

Většina z nás nemá dostatek vitamínu D, který podporuje zdravé tělo a potřebnou obranyschopnost. Bohužel ani občasná konzumace ryb nám nezaručí dostatečnou hladinu tohoto důležitého vitamínu v těle.



**Získejte
ZDARMA*
VAŠI ROČNÍ ZÁSOBU
PRÁVĚ
TEĎ**

*Zaplatíte pouze 49 Kč za poštovné a balné bez jakýchkoliv dalších závazků.

Navštivte:

www.d3vitamin.cz

nebo volejte:

800 10 20 90

Proč svému tělu dopřát vitamín D:

- ✓ Podporuje zdravý imunitní systém
- ✓ Podporuje normální funkci svalů
- ✓ Pomáhá udržet hladinu vápníku v krvi
- ✓ Přispívá k normálnímu stavu kostí a zubů



Doplňěk stravy

Za 15 let jsme doručili norské doplňky stravy té nejvyšší kvality téměř 2 milionům zákazníků a patříme mezi lídry na trhu potravinových doplňků v České republice.

**Jako poděkování za přízeň
vám nabízíme**

**ROČNÍ ZÁSOBU VITAMÍNU D
ZDARMA.**

vitamíny se samozřejmě mohou lišit dle výrobce, ale převážně obsahují následující B vitamíny:

B1 (Thiamin) - podporuje činnost srdce, nervovou soustavu a psychiku. Také pozitivně působí na funkci energetického metabolismu.

B2 (Riboflavin) - taktéž pozitivně působí na energetický metabolismus a nervovou soustavu. Kromě toho má také blahodárné účinky na náš zrak, slouží jako ochrana buněk před oxidativním stresem, podporuje metabolismus železa, udržuje normální stav sliznic a červených krvinek, snižuje vyčerpání.

B3 (Niacin) - snižuje míru únavy a vyčerpání, podporuje energetický metabolismus, pozitivně působí na stav pokožky a sliznic.

B5 (Kyselina pantothenová) - ta pozitivně působí na nervovou a mentální činnost, podporuje energetický metabolismus a snižuje únavu.

B6 (Pyridoxin) - přímo ovlivňuje imunitní systém, podporuje tvorbu červených krvinek, snižuje únavu, působí na energetický metabolismus, nervovou soustavu a naši psychickou činnost. Kromě toho je také prospěšný pro normální funkci metabolismu bílkovin a glykogenu.

B9 (Kyselina listová) - ta je prospěšná zejména během těhotenství, jelikož podporuje růst zárodečných tkání. Pozitivně podporuje metabolismus homocysteinu, funkci psychické činnosti, krvetvorbu a zajišťuje normální chod syntézy aminokyselin.

B12 (Kobalamin) - podporuje imunitní činnost, tvorbu červených krvinek a snižuje vyčerpání. Jako ostatní B-čeka, taktéž působí na energetický metabolismus, nervovou soustavu a psychiku.

Zinek

Zinek řadíme mezi životně důležité stopové prvky pro tělo. To proto, že se podílí na mnoha funkcích v těle a také na metabolických funkcích - ovlivňuje metabolismus kyselin a zásad, makroživin, sacharidů, mastných kyselin a vitamínu A. Také má velmi blahodárný vliv na stav a kvalitu našich nehtů, vlasů a pleti. Pro správnou funkci imunitního systému je to pak zásadní prvek. Dále pozitivně působí na stav našeho zraku a chrání buňky před oxidativním stresem. Navíc napomáhá udržet správnou hladinu testosteronu v krvi a pomáhá

správné syntéze DNA. Pozitivně působí také na plodnost a reprodukci.

Magnesium

A dále zde máme jeden minerál, známý jako Mg, který je velice důležitý pro metabolické procesy organismu. Ano, jedná se o Magnesium, jinak známé také jako Hořčík. Tento minerál, stejně jako vitamíny skupiny B, podporuje energetický metabolismus, nervovou a psychickou činnost, a taktéž snižuje míru únavy a vyčerpání. Kromě toho ale dále příznivě působí na elektrolytickou rovnováhu, proces dělení buněk a na syntézu bílkovin. Hořčík taktéž podporuje dobrý stav kostí a zubů. Magnesium je však nejoblíbenější pro svou schopnost podpořit správnou činnost svalstva, a lidé, kteří trpí na křeče

nebo aktivně sportují, mají tento minerál vždy po ruce - třeba jako šumivou tabletku do pití.

Vitamín C

Vitamín C, jinak známý také jako kyselina askorbová, je nezbytný pro lidský metabolismus a jeho správnou činnost. Podporuje správnou funkci kůže, dásní, zubů, chrupavek, kostí a krevních cév. Taktéž příznivě působí na nervový systém, psychickou činnost a energetický metabolismus. Dále podporuje správnou funkci imunitního systému, chrání buňky před oxidativním stresem, napomáhá k regeneraci redukované formy vitamínu E a zvyšuje vstřebávání železa. Vitamín C je vhodný brát také spolu s kolagenem, jelikož přispívá k jeho normální funkci.





Kolagen

Kolagen se stal v oblasti zdraví a doplňků stravy doslova módním trendem. Dalo by se o něm napsat samostatný článek a stále by se bylo o čem bavit. Pojdme si tedy říct to nezákladnější při výběru vhodného doplňku, který lze zakoupit v tabletkách nebo jako nápoj ve formě sypkého rozpustného prášku. Kolagen typu I je součástí vaziva, podporuje šlachy a MSM - což je zdroj organicky vázané síry. Kolagen typu II přirozeně tvoří strukturu kloubní chrupavky. Kromě toho kolagen užívají rády zejména ženy, jelikož působí na stav pružnosti pokožky (zmírňuje tvorbu vrásek), dále na kvalitu nehtů a vlasů. Kolagen je vhodné užívat klidně již po 25 roku věku, jelikož jeho přirozená tvorba v těle se s věkem snižuje. V obchodě

většinou naleznete dva druhy kolagenu - jeden sloužící na kvalitu pohybového aparátu (vhodné pro sportovce, aktivní lidi či starší osoby) a kolagen na krásu.

Vápník

Vápník, jinak nazýván dle latinského názvu Calcium, je minerálem s nezastupitelnou funkcí pro tělo. Taktéž je nejhojnějším minerálem, který se vyskytuje v lidském těle a proto by jeho denní dávka měla činit 800 - 1000 mg denně, u kojících žen 1300 - 1500 mg. Hraje zásadní roli pro stav kvality kostí, zubů a činnost svalů. Také pozitivně působí na správnou funkci nervových přenosů, srážlivost krve, funkci trávicích enzymů a na energetický metabolismus. Pomáhá i při procesu dělení a diferenciaci buněk. Pokud chcete zlepšit ukládání

Vápníku v těle, pak jej můžete podpořit konzumací vitamínu D a Hořčíku.

Biotin

Častokrát se stává, že lidé vlastně nevědí, co to ten Biotin je. To z toho důvodu, že jej můžete znát také pod názvy vitamín B7, koenzym R nebo vitamín H. Tento ve vodě rozpustný vitamín, jehož název je odvozen od slova Haut (kůže), má blahodárný vliv na stav naší pokožky. Je nedílnou součástí biochemických pochodů v těle. Dále blahodárně působí na stav sliznic a nervové soustavy. Ženy jej milují nejen pro zlepšení pleti, ale také pro kvalitní růst vlasů. Také podporuje normální psychickou činnost, metabolismus makroživin a funkci energetického metabolismu.

Chlorella

Tato sladkovodní řasa podporuje přirozenou obranyschopnost těla, tedy imunitní systém. Má antioxidační vlastnosti a také podporuje normální funkci střevního traktu. Řasa je bohatá na vysoký obsah bílkovin, vitamíny A, C, B1, B2, B6, vápník, hořčík, železo a chlorofyl. Jednotlivé přípravky se liší dle výrobce, avšak tento doplněk může obsahovat až 22 aminokyselin a doporučené dávkování je klidně i 15 tabletek denně (přečtěte si informace na obalu vámi zakoupeného doplňku stravy).

Ženšen

Za zmínku v sekci doplňky stravy určitě stojí také ženšen. Obsahuje totiž 180 účinných látek a to se jen tak nevidí. Kromě toho působí tak, aby správně vyvažoval imunitní systém těla, jak je potřeba.

Propolis

O propolisu se říká, že může pomáhat s celou řadou problémů – je dobrý na akné, nachlazení, afty, onemocnění dásní i drobné ranky, které se díky němu hojí rychleji. V neposledním případě samozřejmě posiluje imunitu, dezinfikuje a je vhodný pro prevenci různých infekcí, chřipky a dalších onemocnění. S jistotou víme, že obsahuje spoustu prospěšných látek, mezi nimi vitamíny B1, B2, B6, C a E, dále minerály, jako je vápník, hořčík nebo železo, a také flavonoidy, které přispívají k normální funkci imunity. Jeho složení je pokaždé trochu jiné, a proto ho není možné vyrobit uměle.

CO DĚLAT PRO SVÉ IMUNITNÍ ZDRAVÍ

No a nakonec jsme si slíbili, že si také řekneme, jak se správně chovat k sobě samotným z hlediska imunitního zdraví. To jak žijeme a jaký životní styl máme totiž také přímo působí na naši imunitu. Je všeobecně známo, že nedostatek pohybu, tučný a nezdravá strava z fastfoodů, spěch, stres, kouření a alkohol jsou zabijáci naší imunity. Pojdme se ale podívat na to, co naopak dělat, a jak imunitu podporovat. Zejména na podzim pak myslíte na to, že dodržování jednoduchých pravidel zdravého žití opravdu podpoří váš imunitní systém a můžete se tak vyhnout kdejaké

nepříjemné chřipce či nachlazení. Když pak čas od času porušíte tento režim, nic se nestane. V životě bychom měli žít tak zvané osmdesát na dvacet. Tedy z 80 procent se snažit žít zdravě a také se tak stravovat. Zbýlých 20 procent je



tady pak proto, abychom si občas také dopřáli nějaký ten večírek nebo dortík v kavárně.

Vyvážená strava a pitný režim

Základním kamenem pro podporu imunitního systému je pestrá, zdravá a vyvážená strava. Jak jsme si již uvedli na příkladech výše, mnoho potravin přirozeně obsahuje vitamíny a minerály, které jsou tělu prospěšné. Navíc, pokud se budete snažit doplňovat tyto tělu potřebné látky stravou, nemusíte tolik utrácet za potravinové doplňky a vyhnete se tak chemickému zpracování vitamínů. Například u vitamínu C, který jsme uváděli za jeden z těch důležitých, se odborníci shodují na denní dávce 65 - 70 mg, což obsahuje jeden celý pomeranč. Můžete se setkat s větším doporučeným množstvím, až 250 mg, ale je lepší, když tělo dostává vitamin po menších dávkách a postupně s jednotlivými jídly. Vyvážený jídelníček by měl obsahovat samozřejmě ovoce a zeleninu, luštěniny, fermentované potraviny, kysané mléčné výrobky, vejce, sýry, semínka, libové kvalitní maso, ořechy a alespoň dvakrát do týdne rybu. Zejména na podzim a během zimy zakomponujte do svých receptů také cibuli, zázvor a česnek - působí anti-

mikrobiálně, tedy i jako prevence před nemocemi.

Pitný režim je pak něco, co lidé často opomíjejí a netuší, jak moc je pro tělo důležitý. Představte si to asi tak, že po-

kud by v pračce zůstala po vyprání špinavá voda, nejspíš by časem zatuchla. Stejně je tomu tak i v našem těle, které je z velké části tvořeno právě vodou. Pokud tělu nedodáváte novou čerstvou vodu, bude zadržovat tu starou a zatuchající. Nemusíte se obávat, že byste se nějak vody přepili. Jednoduše příjem tekutin způsobí to, že se budete „čistit“ a častěji docházet na záchod. Při močení se pak z těla dostává nejen ta zdražovaná voda, ale s ní se také odplavují z těla ven škodlivé toxiny. Podpořit imunitu lze tak i pitným režimem. Dospělý člověk má denně vypít 2 - 3 litry vody nebo neslazeného čaje. Nebavíme se zde o kávu, minerálkách a slazených nápojích či alkoholu. Pokud nejste zvyklí na takový příjem tekutin, pak začínejte postupně, ať zbytečně nezatížíte ze dne na den ledviny. Časem pak budete mít čím dál větší potřebu pít a více pociťovat žízeň, jelikož tělo si zvykne. Chytrý trik jak pít, i když nemáte pocit žízně je, když u sebe neustále nosíte nějakou pet lahev s vodou či bandasku.

Pohyb a pravidelnost

Svou imunitu můžete podpořit také tím, že se budete hýbat. Neznamena to ale, že půjdete jednou za půl roku

Podporuje dětskou zručnost a fantazii.



**Čarovný podzim
z modelíny PlayFoam®**

Co z ní vykouzlíš Ty?



od 3 do 8 let



GARANČE KVALITY
90 dní na vrácení!
NASKENUJ QR KÓD A ČTI!

**Lehoučká modelína. Nešpiní,
nemastí a nerozpadá se.**

Najdete ve své oblíbené hračkárně a e-shopech



INZERCE



BabyCalm

**... pro spokojenou bříšku
kojenců a batolat**

100% přírodní produkt.
Více informací na babycalm.cz

do fitka či na brusle. Pohyb by měl být opravdu pravidelný. Spíš jde o aktivnější styl života, kdy nelenošíte pořád jen na gauči. Nemusíte být vrcholoví sportovci, ale pravidelná procházka či jízda na kole do zaměstnání se také počítají. Někdo si pohyb vynahrazuje třeba činností na zahrádce. To ale tolik v zimních měsících nejde, a tak zkuste třeba něco nového, jako je jóga či tenis na zastřených kurtech. Doporučuje se věnovat se nějaké fyzické aktivitě alespoň 2 - 3 x do týdne. Pokud je možnost vykonávat sport na čerstvém vzduchu, o to lépe. Nejen, že pravidelným pohybem podpoříte imunitní systém, nebo třeba prokrvování končetin, ale také budete v kondici. Můžete tak zpevnit postavu a nechat přebytečná kila na za dveřmi, nebo jen podpořit svalstvo, tedy i držení zad či ohebnost a pružnost těla (zejména s přibývajícím věkem).

Spánek a odpočinek

Ano, nelze celý život jen lenošit na gauči a očekávat, že budeme v kondici. Druhým extrémem je ale, když se neumíme zastavit, jedeme na plný plyn a nedopřejeme si odpočinek či dostatečný spánek. Kvalitní spánek je potřeba pro regeneraci pohybového aparátu, ale má třeba vliv také na psychickou činnost nebo vzhled (stárnutí). Zkuste tedy spát alespoň doporučených 7 - 8 hodin denně a nejlépe v tichu, bez televize, a v naprosté tmě (prevence před stárnutím). Na kvalitní spánek také pomáhá vyvětrat místnost, aby v ní nebylo horko či přetopeno, nedívat se těsně před spaním na televize, mobil či počítač a nejíst těsně před spaním.



Saunování a otužování

Pestrá strava a pitný režim je něco, co dáváme tělu zevnitř. Spánek a pohyb jsou dvě lidské činnosti, které jsou pro zdravé tělo i ducha potravou. A sauna a otužování se? To je něco navíc, co si můžete dopřát a prospěje to jak vašemu tělu, tak hlavě. Střídání teplého a studeného prostředí způsobuje, že podpoříme svou imunitu a budeme více odolní vůči respiračním virózám. Toto si můžete dopřát jedenkrát do týdne, kdy v horké sauně můžete pobýt 7 - 15 minut a pak se otužovat. Celá proces lze i třikrát zopakovat. Sauně by se měli však vyhnout lidé s vážným onemocněním a konzultovat tuto aktivitu s lékařem.

JAK TEDY PODPOŘIT IMUNITNÍ SYSTÉM NEJEN NA PODZIM?

Nejlepší odpovědí je prevence. Zkrátka a dobře se snažte žít zdravým životním stylem, myslete na to, co jíte a jaké vitamíny tělu dáváte. V případě, že nedokážete tělu dodat vitamíny jen stravou, nebo chcete imunitu ještě více podpořit, si nakupte potravinové doplňky v podobě vitamínů, minerálů a stopových prvků. Kromě toho je také důležité vést aktivní život, kdy jste alespoň 3x týdně v pohybu a posilujete tak svou kondici a pohybový aparát. Nezapomínejte dostatečně odpočívat, aby se tělo mohlo regenerovat a hlava uvolnit. Tu a tam si dopřejte alespoň sauno a otužování. Zajet si však můžete také na wellness víkend nebo do lázní. Vaše imunita to jedině ocení.

Text: Lucie Holásková,
foto: Shutterstock.com

Bezalkoholová dezinfekce rukou

Účinná ochrana proti virům a bakteriím!

Ideální do škol, obchodů, nemocnic, firem a restaurací.
Úspora až **70%** dezinfekce oproti běžným dávkovačům.
Netvoří se škodlivé bakterie.

NEJVĚTŠÍ VÝBĚR
DEZINFEKČNÍCH PŘÍSTROJŮ
A DEZINFEKČÍ NAJDETE
NA NAŠEM E-SHOPU

eshop.ecostep.cz



VÍCE INFO NA
ecostep.cz

KONTAKT
+420 257 316 462

info@ecostep.cz



JAKÝ SI TO UDĚLÁŠ...

Zvyšující se množství volných radikálů vzniklých působením bezdrátového záření a jiného elektrosmogu, stejně jako dalších škodlivin, způsobuje mnoha lidem velké zdravotní potíže. Naštěstí ale existují způsoby, jak se od toho nejhoršího uchránit.

Spojit se s Milkou Nisslmüller, která je v jednom kole a neustále pendluje mezi Vídní a Spojenými arabskými emiráty, není úplně snadné. V Dubaji stejně jako v Rakousku totiž šíří slávu Somavedicu, unikátního českého přístroje na neutralizaci elektrosmogu a geopatogenních zón, který svými schopnostmi udivuje lidi napříč společenskými vrstvami a kontinenty.

Milka Nisslmüller se celý život zajímala o lidské zdraví. Rodačka z Bratislavy, která po studiu ekonomie opustila Československo a usadila se ve Vídni, získala během své kariéry široké zdravotnické vzdělání – v alternativní medicíně na anglické Academy of Human Sciences či v rakouském Institutu celostní medicíny doktora Steinera – a studovala též na americké American Academy of Anti-Aging Medicine, kde je dodnes aktivní členkou. Neúnavně se věnuje hledání možností prevence zrychlených procesů stárnutí a chorob, které vznikají v důsledku negativních vlivů moderní techniky a civilizace.

Před dvěma lety si během dovolené v rakouských Alpách zašla na masáž, kde si všimla podivně svítící „zelené koule“. Poprosila maséra, ať tu zvláštní lampičku vypne, že ji ruší při odpočinku. Ten se ale zuřivě bránil. „Stefan trval na tom, že ji nevypne, protože mi prý ta zelená koule dělá dobře. Takto jsme se dohadovali asi týden. Po týdnu mě ale ta koule už nerušila, naopak. Při nejbližší příležitosti jsem si ji koupila,“ vzpomíná Milka Nisslmüller na červenec 2018, který posunul milovými kroky vpřed nejen její vlastní život, ale zásadně ovlivnil i další kroky lovosického vynálezce Ivana Rybjanského, který ve své dílničce před devíti lety první Somavedic vytvořil.

Skleněný přístroj ve tvaru kosmické lodi, který sestává z polodrahokamů a vzácných kovů ve tvaru pyramidy, zalitých ve skle, je založen na principu řízeného uvolňování jejich energie, která příznivě ovlivňuje okolní prostředí. Každý minerál „vibruje“ na určité frekvenci, a tu vysílá do okolí. Tím, že jsou polodrahokamy poskládány tak, aby se jejich účinky vzájemně zesilovaly, do-

káže Somavedic harmonizovat okolní prostředí až v okruhu 30 metrů, bez ohledu na to, kolik a jakých překážek mu stojí v cestě.

Ale to není zdaleka všechno. Jak se totiž začíná pomalu, ale jistě ukazovat, Somavedic je natolik sofistikovaný, že významně předběhl svoji dobu. I Ivanu Rybjanskému, který si zprvu ani v celé šíři neuvědomil, co vlastně dokázal vytvořit, to plně došlo teprve nedávno. Něco jiného je totiž vyrobit něco, co funguje, a něco jiného je pochopit celý princip a potenciál.

Zásahu na tom má i Milka Nisslmüller, která si hned po dovolené pořídila Somavedic Medic Uran, tehdy nejsilnější model – jeden pro sebe, druhý pro dceru a třetí pro syna. „Já takové věci hodně cítím. U nás doma se mi stalo, že atmosféra v bytě se kompletně změnila a partner, který se budil čtyřikrát za noc, najednou spal jako miminko. Naproti tomu syn je naprosto technický člověk a přesvědčoval mě, že je to nějaký bullshit a nic takového nepotřebuje, tak jsem mu řekla, ať to nechá svítit jako design do bytu,“ vypráví Milka ener-



Tělo má v noci detoxikovat, regenerovat a produkovat hormony. Ale když je plné volných radikálů, protože máme zapnutý mobil, Wi-Fi... Ženy mají předčasně menopauzu a muži andropauzu; takových lidí jsou plné ordinace a je jim třeba čtyřicet let.

gicky; ostatně jinak to ani neumí. Za nějaký čas ale syn volal, že si přístroj nechá, protože se dokáže soustředit až dvanáct hodin v kuse. Vnučky přestaly trpět častými virózami ze školky, a když vzala Milka zařízení do koučinkové skupiny složené převážně z „ajťáků“, kteří celé dny jen čučí do počítače, zjistila, že jsou najednou soustředěnější a přístupnější.

Proto na nic nečekala a z Vídně se vydala přímo do Lovosic, aby přišla na kloub tomu, jak je něco takového možné. Po dlouhém rozhovoru s Ivanem Rybjanským zjistila vše, co potřebovala, a rozhodla se, že takovou věc dostane mezi lidi nejen v Rakousku, ale i v Dubaji, kde několik let pracovala a žila. Na základě lovosické schůzky vznikl Somavedic Austria a Somavedic Emirates. Lámala si ale hlavu, jak to vlastně udělá, protože pro Araby, a zejména „zdravotně konzervativní“ Rakušany, může být obtížné něco takového přijmout. Na rozdíl třeba od Čechů, kteří jsou alternativním věcem otevření a naklonění. „I když jsem člověk tvrdých faktů a tento přístroj funguje na bázi frekvencí, věděla jsem, že to musím pro rakouský a arabský trh nějak srozumitelně podat a zdůvodnit.“

Po dlouhém zkoumání a konzultacích s vědci a lékaři napadlo Milku Nisslmüller, která věděla, že se musí chytit něčeho pevného, provést test na přítomnost takzvaných volných radikálů v moči. A právě to se ukázalo jako klíčové.



Volné radikály jsou totiž „morem“ moderní doby. A to přesto, že jsou mezi námi už od doby, kdy se Adam s Evou poprvé nadechli vzduchu. Vznikají v těle jak přirozenou cestou v rámci látkové přeměny, tak vlivem vnějších vlivů životního prostředí. A vytváří je jak sluneční záření, tak škodlivé látky z okolí – léky, chemie, geopatogenní zóny Země a především elektromagnetické záření z mobilů, Wi-Fi routerů a jiné moderní techniky, které neustále přibývá.

Za běžných okolností obsahuje každá molekula – ať už buňky v našem těle nebo

který obsahuje volné radikály způsobené ve velké míře právě elektrosmogem, dochází v našem těle k řetězové reakci, která poškozuje naše buňky. Říká se jí oxidace.

Chování volných radikálů je podobně toxické, jako kdyby muže opustila manželka a on se vydal shánět novou ženu k sousedovi. Za chvíli by byl vzhůru nohama celý dům. V kuchyni to třeba vypadá tak, že když necháte na stole oloupaný banán, kvůli volným radikálům za chvíli zčerná.

Adam s Evou sice také „oxidovali“, a oxidovali i jejich následníci, ale až do 18. sto-



Model Somavedic Medice Amber momentálně slaví úspěchy v Japonsku.

molekuly vzduchu, který dýcháme – jedno jádro, kolem něhož obíhají vždy v párech záporně nabitě částice, kterým se říká elektrony. Elektromagnetické záření však způsobí, že zasažená molekula – například vzduchu – ztratí jeden elektron, a ten už není v páru. Takto poškozená molekula se potom všemi silami snaží ztracený elektron ukořistit z vedlejší molekuly, která je zatím ještě v pořádku.

Protože molekule chybí jeden elektron, stává se volným radikálem. Volným proto, že jí chybí elektron, radikálem proto, že se ho snaží někde ukrást. Dýcháme-li vzduch,

letí to nepředstavovalo zvláštní problém. Imunitní systém se za normálních okolností volným radikálům ubrání. Například pomocí tripeptidu s názvem glutathion, který produkuje naše tělo a který obsahuje velké množství záporných elektronů. Tím pádem může v těle snadno napravit spoušť, kterou nezvaní návštěvníci způsobili.

Jak se ale říká, všeho moc škodí. Přísun volných radikálů do organismu se prudce zvýšil v 18. století, když začala průmyslová revoluce. O sto let později se dalším zdrojem volných radikálů stala elektřina a zvýšené elektromagnetické záření, které

Drahokamy a polodrahokamy



Somavedic je navržen na principu řízeného uvolňování energie z minerálů. Jedná se především o polodrahokamy nebo drahokamy ve specifické konfiguraci.

stabilitě molekul kyslíku rozhodně nepříspělo. O znečištěném životním prostředí ani nemluvě. A v roce 1983 bylo zaděláno na další malér, neboť byl do provozu uveden první mobilní telefon, aniž by kdokoli zkoumal jeho škodlivé účinky, a „radikální“ revoluce pokračovala rokem 2007, kdy se začal prodávat iPhone. Od té doby, co máme „chytré“ telefony plné 2G, 3G, 4G a nejnověji 5G dat, komunikujeme vlnami nejen mezi sebou, ale i s jednotlivými vysílači a anténami. Toto silné záření ještě silněji rozbíjí molekuly kyslíku, jež následně řádí jako černá ruka. Jsme zkrátka pod palbou.

CHYTRÉ ELEKTROMĚRY?

Tím, že se exponenciálně zvýšilo elektromagnetické záření, úměrně přibývá civilizačních chorob a jiných zdravotních problémů. Protože jde o obrovský byznys, vědci a politici dělají, že to nevidí, a argumentují tím, že záření z mobilů a Wi-Fi přístrojů nepřekračuje normy. Jenom vždycky zapomenou říct, že ty normy neustále zvyšují s přibývajícím zářením tak, aby to po každé „prošlo“.

Další oblíbenou výmluvou zlobbovaných politiků, vědců a úředníků je argument, že bezdrátové záření není škodlivé. To je ale tím, že normy jsou postavené převážně na tepelných účincích. Pokud se vám tedy z telefonu nespálí ucho nebo se vám neuvaří mozek či se jinak výrazně „neoteplíte“, je tento druh záření považován za neškodný.

Jen v prvních dvaceti letech od zavedení mobilů byla hladina elektromagnetického záření až třicetkrát vyšší, před pěti lety už se hladina zvedla 1 000 000 000 000krát (toto číslo odpovídá jedné biliardě). Za předpokladu, že zrovna netelefonujete – pokud ano, je okolní záření ještě výrazně silnější.

Mezinárodní tým vědců vydal v roce 2007 práci zvanou BioInitiative Report, v níž přinesl jasné důkazy o tom, že elektromagnetické zamorenění způsobuje poruchy imunity či ovlivňuje chování a výrobu melatoninu – to může vést až k Alzheimerově chorobě a rakovině prsu. Záření dále provází poškozování na genové úrovni, a dokonce ho spojili s leukémií u dětí. Další studie uvádějí možnost chronického stresu, změnu v enzymech a metabolismu, zvýšený růst buněk a produkce stresových proteinů či narušení paměti a funkcí mozku.

V roce 2012 pak byla zveřejněna známá studie provedená ve švédské Univerzitní nemocnici v Örebro, podle níž má desetileté užívání mobilního telefonu za následek v průměru o 290 % vyšší riziko rozvoje nádoru na mozek; přičemž nádor se vyvíjí – logicky – na té straně hlavy, u níž je mobil nejvíce používán.

S každou další generací bezdrátových přenosů dat, od 2G a 3G přes 4G až po nejnovějších 5G, exponenciálně roste i počet volných radikálů v našem životním prostředí a okolí. A čím větší množství volných radikálů naše tělo bombarduje, tím větší je zátěž pro imunitní systém. Ve světě se na-

víc v posledních letech rozšířilo používání takzvaných „smart meters“. Jde o jakési inteligentní počítače elektrického proudu neboli sofistikované digitální elektroměry. V Česku se tato technologie teprve testuje, ale jinde už naplno běží. Úkolem těchto smart meterů je komunikovat rádiovým modemem s každým spotřebičem v domácnosti a datovou centrálou. Nejenže to produkuje další zbytečný elektrosmog, ale také totální špiónáž.

TAK KOLIK?

„Tělo má v noci detoxikovat, regenerovat a produkovat hormony. Ale když je plné volných radikálů, protože máme zapnutý mobil, Wi-Fi... Ženy mají předčasně menopauzu a muži andropauzu; takových lidí jsou plné ordinace a je jim třeba čtyřicet let,“ říká Milka Nisslmüller, které vrtalo hlavou, proč mají přístroje Somavedic tak pozitivní harmonizační účinky. A tak ji napadlo otestovat, jestli má přítomnost Somavedicu výraznější vliv právě na množství volných radikálů. Když se totiž tělo v noci nemusí bránit útokům volných radikálů, může regenerovat a produkovat pro život nezbytné hormony.

Ivan Rybjaňský musel po celou dobu vývoje Somavedicu často vyvracet nesprávné představy lidí, kteří se domnívají, že přístroj má svými účinky elektrosmog či geopatogenní zóny „vyrušit“. To je samozřejmě nesmysl. Kdyby to tak bylo, nezapnuli byste si doma ani počítač nebo telefon. Somavedic



Nejoblíbenější model Somavedic Medic Uran si poradí z 99% všech zátěží v jakémkoli prostoru.

„nevypíná“ elektrosmog, ale eliminuje jeho škodlivé důsledky na buněčné úrovni. Nyní už lze srozumitelněji popsat princip, jakým to dokáže. Jde na to pěkně „čistě a přírodně“.

Odpadním produktem nenasycených mastných kyselin je takzvaný malondialdehyd, který vzniká tehdy, pokud kvůli volným radikálům tyto kyseliny oxidují. Právě na jeho přítomnosti v moči jsou založeny testovací proužky Freie-Radikale-Check, které napadlo použít Milku Nisslmüller a které dokážou změřit takzvaný oxidační stres způsobený přítomností volných radikálů v těle.

Když se ukázalo, že Somavedic opravdu umí oxidační stres snížit na minimum, pustil se Ivan Rybjanský do zjišťování mechanismu, jakým to přístroj způsobuje. Jak vyšlo brzy různými měřeními najevo, Somavedic dělá něco podobného jako mořská voda – vytváří částice, které nesou elektrický náboj, konkrétně takzvané záporné ionty, což je skvělá zpráva. Zatímco atom v neutrálním stavu má stejný počet protonů a elektronů, záporně nabitá částice obsahuje jeden nebo více dalších záporně nabitých elektronů. Co to znamená? Že se mohou elegantně spojit s volnými radikály v těle a okolním prostředí, což také v případě Somavedicu dělají. Obrovská výhoda Somavedicu je, že pracuje na čisté bázi, neboť je sestaven na principu řízeného uvolňování energie drahých kamenů. Proč ale zrovna léčivé kameny v konkrétní vzájemné korelaci emitují podobně jako slaná voda v moři záporné ionty? „Na povrchu některých kamenů existují

tzakvané fullereny, molekuly tvořené atomy uhlíku uspořádanými do vrstvy z pěti- a šestiúhelníků s atomy ve vrcholech. Kameny svým povrchovým napětím tyto fullereny vytvářejí a následně se uvolňují záporné ionty,“ vysvětluje tento princip Ivan Rybjanský.

Somavedic je sestaven tak, aby se léčivá energie a s ní záporné ionty z kamenů uvolňovaly postupně a trvale a jejich účinky se vzájemně zesilovaly. „Přirovnal bych to k příkladu magnetů. Když si vezmete jeden magnet, vytvoří okolo sebe nějaké pole. Deset magnetů vytvoří silnější pole. Stejně tak jeden kámen má nějaké pole, ale dvacet kamenů spojených s různými drahými kovy je v generování záporných iontů násobně silnější.“ To lze ostatně velmi snadno ověřit použitím kvalitního měřiče hustoty iontů, například spolehlivého amerického přístroje od firmy AlphaLab.

Tím, že Somavedic dovede generovat obrovské množství záporných iontů, dokáže podle Ivana Rybjanského také harmonizovat nejen okolní prostředí a lidské tělo, kterému umetá cestičku od volných radikálů, ale také další „dimenze“ naší osobnosti. „Okolo fyzického těla je energetické pole, které by se dalo označit jako druhé tělo. Každý náš orgán, každá buňka, funguje na určité frekvenci. Třetí úroveň je mentální pole, kam spadají všechny zážitky, které jsme zažili od narození až dodnes, naše vzpomínky. Sice jsou neutříděné a vše si nepamatujeme, ale jsou uloženy v mozku,“ vysvětluje muž, který poté, co před dvaceti lety, kdy mu lékaři dávali několik týdnů

života, dostal druhou šanci a kompletně změnil způsob myšlení i přístup k sobě a lidskému zdraví. Dnes je šťastný, že tuto laskavost může svou prací několikanásobně oplatit – tím, že pomáhá lidem od Česka přes Slovensko, Německo a Rakousko až po Spojené státy americké, Rusko, Spojené arabské emiráty a Japonsko žít lepší a harmoničtější život.

Schopnosti Somavedicu ale sahají ještě dál, až na kvantovou úroveň. „Čtvrtá úroveň je takzvané kvantové pole, kde jsou uloženy všechny další informace, například o našich předcích. Přirovnal bych to k počítači – to, co se nevejde na pevný disk (do mozku), musíme uložit externě, odkud je možné si informace kdykoli „stáhnout“. To kvantové pole je uloženo, dá se říct, „na cloudu“. Pátá úroveň či dimenze nás spojuje s něčím, co nás přesahuje. Silou, kterou někdo nazývá éterem, někdo Bohem, jiný nepodmíněnou láskou či energií Zdroje. Na všech těchto pěti úrovních existujeme. Frekvence našeho okolí, především ty vycházející z moderní techniky, jako jsou mobily, Wi-Fi, baby monitory, mikrovlnky nebo telekomunikační rádiové věže, narušují a ovlivňují tok energetických informací v našem těle. Všechny tyto frekvence ale Somavedic harmonizuje a neutralizuje vnější škodlivé vlivy, které by toto propojení mohly zbytečně kazit.“ Přístroj nám sice umete cestičku, ale zbytek práce už je na nás. „Jaký si to totiž uděláme, takový to máme“.

www.somavedic.cz
info@somavedic.cz
+420 731 173 591



Atopický ekzém

a jak na něj

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



V Evropě se počet atopiků pohybuje mezi třiceti až čtyřiceti procenty populace a jedinců s klinickými projevy atopie je kolem dvaceti až pětadvaceti procent. V České republice trápí atopický ekzém 800 000 lidí, především dětí do čtyř let.

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

OHROŽENÁ MIMINKA

Nemoc často začíná již v kojeneckém věku, ale ani pozdější objevení choroby není vzácností. Bývá často spojena s dalšími atopickými projevy, například se sennou rýmou nebo astmatem. „Termín atopický dobře vystihuje abnormální, atypickou a často nečekanou odpověď kůže a sliznic na nejrůznější zevní i vnitřní provokující podněty,“ říká lékařka.

Nejnepříjemnější je kojenecká forma atopického ekzému, která se zpočátku často nepozná, a někteří lékaři jej zaměňují například s potničkami. Začíná obvykle mezi druhým a čtvrtým měsícem silně svědicími výsevy skupin pupínků i puchýřků na tvářích nebo ve vlasech, které se mohou rozšířit na celou hlavu, trup i končetiny. Často dochází ke vzniku mokvajících ložisek, která se pokrývají strupy,“ vysvětluje Stanislava Polášková. Dětská forma atopického ekzému postihuje batolata a děti předškolního věku.



Nejčastějšími lokalitami této formy jsou loketní a podkolenní jamky, šíje, krk, místa kolem kotníků, nártý a zápěstí. Často bývají postiženy ruce i obličej, především víčka a okolí úst. K mokvání nedochází často, jde spíše o suché chronické projevy – zdrsnění a vysušení kůže s občasnými akutními fázemi, kte-



Prevence atopického ekzému

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

ré s projevují jako zčervenání a svědění. U dospělých a dospívajících zůstává atopický ekzém lokalizován v ohybových partiích končetin, postižena je i horní část hrudníku, ramena, krk, obličej a často i ruce. Hlavním příznakem všech klasických forem této nemoci je svědění, které přichází v záchvatech.

NA PREVENCI MYSLETE UŽ V TĚHOTENSTVÍ

Prvotním krokem po diagnostikování atopického ekzému by měla být úprava životosprávy a domácího prostředí. Je třeba odstranit všechny provokační a zhoršující faktory. Často je možné (v rodinách, které jsou v tomto směru rizikové) atopickému ekzému předejít preventivními opatřeními ještě před narozením potencionálního pacienta. Těhotná žena v druhé polovině gravidity a kojící žena by měla vynechat ve svém jídelníčku ryby, vejce a ořechy, které jsou nejčastějšími potravinovými alergeny. Optimální je co nejdélší doba kojení. Pro dítě je nejlepší výlučné kojení do šesti měsíců. V případě, že matka kojit nemůže, je dobré, aby dítě dostávalo speciální mléčné přípravky se sníženým obsahem alergenů. Ze stravy dítěte by rodiče měli vyřadit vaječný bílek až do věku jednoho roku.

„Po druhém roce již nemá dietní opatření zásadní význam. Hlavní roli v tomto období hrají alergeny ze zevního prostředí a infekce. Ve školním věku se negativně projevuje fyzická i psychická zátěž,

stres. V pubertě mívají na průběh atopické dermatitidy vliv hormonální změny,“ popisuje dále Stanislava Polášková.

JAK S NEMOCÍ BOJOVAT?

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

MAZAT, MAZAT A MAZAT...

Základní léčbou zůstávají relativně levné hormonální masti, pasty se zinkem nebo endiaronem a dehtové přípravky. Pomáhá i rozumná dieta, domov bez alergenů a pravidelné promazávání kůže přípravky, jako jsou Lipobase, Exipial nebo Lipoderm, případně kosmetika s konopným olejem získaným extrakcí pomocí zkapalněného plynu. Každému vyhovuje něco jiného. Díky této kosmetice ale nemocní přežívají s a žijí běžný kvalitní život.

MRTVÉ MOŘE DOMA, VE VANĚ

Hodně pomáhají pobyty u Mrtvého

Veselé ponožky Dedoles

K podzimu neodmyslitelně patří nohy v teple. Dopřejte těm malým i velkým kvalitní bavlnu a veselé vzory Dedoles. Každá je jiná, spolu tvoří dokonalý pár. Pust'te se do párování na www.dedoles.cz



Stejné motivy najdete i na spodním prádle jak pro děti, tak pro dospělé. Budete se tak moct dokonale sladit.



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

HOJIVÉ SVĚTLO

Dalším způsobem, jak zlepšit atopický ekzém, jsou různé druhy světla: biolampy, speciální lasery a UV záření. Biolampy využívají tzv. polarizovaného světla. Zlepšují hojení ran, jizev, vředů a dalších kožních komplikací. Pomáhají lidem s menšími ložisky. Pokud totiž ekzém zasáhne velkou plochu kůže, trvalo by nutné ozařování lampou příliš dlouho. Solária, a to i s UVA zářením, nejsou na ekzém příliš vhodná. Na rozdíl od zářičů s přesně vymezeným UV zářením, které lékaři kombinují s koupelemi, do nichž lze přidat i mořskou sůl. Biostimulační lasery zlepšují prokrvení v podkoží, a tedy i hojení jizev nebo jiných, kožních defektů. Mají také smysl u některých nepřilíživě rozsáhlých forem.

ČÍNSKÉ JEHLIČKY

Pacienti se stále častěji obracejí i na al-

ternativní medicínu. K nejuznávanějším metodám patří akupunktura. Často zmírňuje svědění a zlepšuje stav ekzému. Je však nutné několik sezení u zkušeného lékaře-akupunkturisty. Ten nemusí

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

A CO TAKHLE OLEJ?

Olej z australského čajovníku bývá považován za nejúčinnější přírodní dezinfekci. To je asi hlavní důvod, proč může postiženým lidem pomoci zklidnit ekzém. Řada z nich si proto oblíbila pleťové mléko, které jim pomáhá promašťovat suchou a často i zrohovatělou kůži. Díky antiseptickým účinkům oleje se ekzém i snáz hojí. Potlačuje totiž druhotnou infekci, kvůli které rána často popraská až do krve nebo začne mokvat. Řada maminek přidává několik kapek oleje dětem do koupele. Nejen kvůli jeho účinkům proti bakteriím, virům

a plísním, ale také kvůli tomu, že pomáhá mírnit svědění ekzému.

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

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

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

BIOREZONANCE

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

foto: Shutterstock.com



EAU THERMALE

Avène

zklidnění z přírody

OKAMŽITÝ
ÚČINEK

PROTI ŠKRÁBÁNÍ

XeraCalm A.D

Zklidňující koncentrovaná péče

SOS péče při akutním svědění kůže

Kůže se sklonem k atopii

I-MODULIA®

- Unikátní biotechnologická aktivní látka z termální vody Avène
- Omezuje svědění (dvojnásobná koncentrace)

OBNOVUJÍCÍ OCHRANNÝ KOMPLEX

- Zamezuje prasklinám a obnovuje bariérovou funkci kůže
- Zmírňuje závažné formy suchosti kůže

TERMÁLNÍ VODA AVÈNE

- Zklidňuje • Zjemňuje • Působí proti podráždění

INOVACE

RESPEKTUJE KŮŽI A JEJÍ MIKROBIOM



- Pouze složky nezbytné pro kůži
- 0 % konzervantů
- Patentovaný dokonale hermeticky uzavřený ochranný obal



K dostání v partnerských lékárnách. Více informací na www.avenne.cz

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

Avène

PARIS



*Také vás trápí **migréna**?*

Migréna je celoživotní onemocnění. Vyskytuje se u 6 procent mužů a 18 procent žen. Hlavními projevy jsou záchvatovité a většinou jednostranné silné bolesti hlavy pulsujícího charakteru. Obvykle trvají bez léčby několik hodin až tři dny. Velmi nepříjemnými doprovodnými projevy jsou nevolnost a zvracení. Tyto stavy se často opakují několikrát do měsíce.



Typicky se první záchvaty objeví v pubertě, 90 % migreniků má svůj první záchvat do dvaceti let věku. Maximum bývá kolem třicítky. Kolem padesáti let, zejména u žen, výskyt migrény

po mnohaletém průběhu choroby, je velmi dobře rozpozná. Prodromy mají rozličnou formu, může jít o náhlou únavu, ospalost, zívání, nepříjemné napětí ve svazech, podrážděnost a neklid

pole - skotomu. Tyto jevy obvykle začínají v určité části zorného pole a šíří se. Další formy aury jsou vzácnější. Známe migrénu oftalmoplegickou - pacient má během aury obrnu pohledu někte-

U klasické migrény často následuje aura.



klesá. První záchvat po padesátce je neobvyklý. Záchvaty u mladých lidí jsou intenzivnější, s postupujícím věkem intenzita klesá a protahuje se trvání záchvatu. Mezi záchvaty se postižený cítí zcela zdrav. Nejobvyklejší frekvence záchvatů je 1-2krát do měsíce, někdo trpí častějším výskytem, někdo má jediný záchvat za život.

NEŽ MIGRÉNA PŘIJE...

Blížící se záchvat migrény se často ohlašuje tzv. prodromy. Jde o soubor příznaků, které mají rozdílnou délku trvání, od několika hodin do několika dnů. Nemusí být u každého migrenika, bolest hlavy může začít náhle, bez varování. Postižený často tyto příznaky nedokáže přesně popsat, ale, zvláště

či naopak o neúměrně veselou náladu. Pacienti často popisují změny chutí, bažení po nějaké potravíně, nucení k pití bez pocitu žízně a podobně.

AU, TO BOLÍ...

U klasické migrény poté často následuje aura. Přichází po fázi prodromů či bez nich bezprostředně před bolestí hlavy, u někoho je možné zaznamenat příznaky aury i po proběhlé bolesti hlavy. Aura nejčastěji trvá od několika sekund do pár minut. Neměla by trvat déle než půl hodiny.

Nejobvyklejší je aura zraková. Nejčastěji pacienti popisují jiskření, záblesky nebo blikání v určité části zorného pole. Může jít i o vlnění nebo chvění viděného. Také dochází k výpadku v části zorného

rým směrem, nebo migrénu bazilární - k poruše dochází v povodí tepny zásobující rovnovážné ústrojí - arteria basilaris. Pacient má během aury pocity závratí či dokonce trpí pády. Je možná i přechodná afázie, hemiplegie a pod.. Vlastní bolest hlavy začíná obvykle po výše uvedených příznacích, může však přijít i náhle, bez jakéhokoliv varování. Bolest hlavy při migréně je obvykle střední až velmi silná, intenzivní, krutá. Jen u menší části pacientů je mírná. Charakterem je ostrá, pulsující, zhoršuje se tělesnou námahou, u silnějších bolestí i sebemenším pohybem. Migrénní bolest hlavy je typicky provázena dalšími příznaky, jejichž přítomnost je příznačná pro diagnózu migrény. Záchvat je provázen nauseou, často

NEON

POJIŠTĚNÍ PRO KAŽDÝ ŽIVOTNÍ ZKRAT

Život je báječný, ale umí nás zaskočit. V takových chvílích potřebujete pojištění, na které se můžete spolehnout.

PŘESNĚ TAKOVÝ JE NEON OD ČPP – ŽIVOTNÍ A ÚRAZOVÉ POJIŠTĚNÍ PRO KAŽDÝ ŽIVOTNÍ ZKRAT. S NEONEM SI VYBERETE JEDNU ZE TŘÍ VARIANT A NASTAVÍTE SI POJISTNOU OCHRANU TAK, JAK SKUTEČNĚ POTŘEBUJETE.

- **NEON RISK** zajistí finanční pomoc pro vás i vaše děti v případech úrazu, vážných onemocnění, vrozených vad narozených dětí, asistované reprodukce, invalidity, pracovní neschopnosti a v řadě dalších situací.
- **NEON LIFE** nabízí všechny výhody varianty RISK, a navíc pojistnou ochranu pro případ smrti.
- **NEON INVEST** je varianta pojištění, která spojuje krytí rizik s možností zhodnocení finančních prostředků a čerpáním daňových výhod.

ČESKÁ PODNIKATELSKÁ POJIŠŤOVNA VRACÍ VĚCI DO POŘÁDKU JIŽ 25 LET. DO KONCE ROKU 2020 U NÁS ZÍSKÁTE 25% SLEVOU NA PŘIPOJIŠTĚNÍ INVALIDITY. NAVÍC JSME PRO VŠECHNY VARIANTY PŘIPRAVILI NĚKOLIK NOVINEK, KTERÉ VYCHÁZEJÍ Z PŘÁNÍ KLIENTŮ.

Invaliditu I. stupně vyplácíme najednou

Nově vyplácíme plnění i za invaliditu I. stupně najednou, ve výši aktuálně platné pojistné částky, tedy stejně jako u II. i III. stupně invalidity. Klienti mají celé plnění k dispozici hned, bez dalšího čekání či dokládání a budou jej moci využít na vhodné způsoby léčby, na pomoc v domácnosti nebo úpravu bydlení.

K doktorovi jen jednou

Nejčastěji klienti požadují úrazové pojištění. Rozhodli jsme se proto změnit režim výplaty plnění u denního odškodného za dobu léčby úrazu:

- Nově nám od pojištěného stačí doložit lékařskou zprávu s uvedením přesné diagnózy z prvního vyšetření.
- Peníze má od nás klient k dispozici dřív, než mu doktor sundá sádku.
- Pohmoždění a podvrtnutí také plníme v novém režimu, jen s omezením na 300 Kč za den v prvních 2 letech.
- Nový režim se týká i ÚRAZU PLUS, který kromě nahodilého úrazu kryje i ten nenahodilý vyvolaný degenerativními změnami, onemocněním nebo nadměrnou zátěží.

Vyšší limity u pojištění občanské odpovědnosti

Klientům na jedné pojistné smlouvě dokážeme pojistit životní i vybraná neživotní rizika. Jedním z nich je pojištění občanské odpovědnosti, které obsahuje i pojištění újmy na mobilním elektronickém zařízení, a které se sjednává v rámci NEONU bez spoluúčasti.

Klienti si mohou vybírat z 6 limitů s krytím až do výše 12 milionů.

Pojištění pracovní neschopnosti po celé Evropě

U pojištění pracovní neschopnosti jsme rozšířili územní platnost „z ČR na Evropu“. Uvedené nejvíce ocení tzv. pendleři – osoby žijící v ČR, které pracují za našimi hranicemi.

Více na www.cpp.cz nebo infolince 957 444 555.

i zvracením nebo průjmem. Tato fáze záchvatu trvá tři hodiny až tři dny, je to individuální a záleží také na věku.

Po skončení bolesti nastává relaxace - pacient cítí úlevu, je unavený a vyčerpaný, u některých se dostaví naopak euforická nálada. Postižený často upadá do osvěžujícího spánku. V oblasti bolesti může ještě několik dní přetrvávat citlivost na dotyk nebo tepelné podněty.

ABY NEPŘÍŠLA

Většina pacientů s migrénou ví, co dokáže jejich záchvat spustit. U někoho jde o jistou potravinu, které se pak snaží vyhnout - nejčastěji jde o ořechy, čokoládu a kakao, červené víno, zrající sýry, aromatické koření, rajčata. Záchvaty u predisponovaného jedince spolehlivě spouští tělesné i duševní vyčerpání, hluk, nevyspání nebo naopak nadbytečný spánek (nebezpečné jsou zejména krátké odpolední spánky, podobně jako u epilepsie), hladovění s poklesem krevního cukru. U žen má často migréna jasnou či skrytou souvislost s menstruací - objevuje se například v určité fázi cyklu a mizí během těhotenství.

Z výše uvedeného vyplývá, že migrénik by se měl vystříhat jídel, o nichž ví, že mohou spustit záchvat, a vést co nejpravidelnější denní režim zejména s pravidelným a dostatečným spánkem. U mladých lidí by se mělo v závislosti na intenzitě onemocnění obezřetně volit povolání - to jest vyloučit taková, kde by postižený pracoval zejména v noci, na směny, v hluku a prachu apod. Pokud už migréna nastoupí, je zapotřebí podat léky. Jedná se buď o léky, které pacient užívá vždy,



MIGRÉNA A DĚTI

Migréna se může vyskytnout i u dětí, vzácně i u kojenců. Před pubertou migrenózními bolestmi trpí spíše chlapci, po pubertě dívky. U dětí je častější migréna s auron, záchvaty bývají kratší (cca pár hodin proti i několika dnům u dospělých) a s intenzivnější symptomatologií.

K variantám migrény u dětí patří tzv. břišní migréna s opakovanými bolestmi břicha se zvracením imitujícími náhlou příhodu břišní, ovšem bez jasného klinického nálezu.

Jako předchůdce migrény ve vyšším věku se v dětství může objevit tzv. benigní paroxysmální vertigo charakterizované krátkodobými poruchami rovnováhy, kdy se dítě zapotácí a úzkostně se chytá matky.

když se blíží záchvat, nebo o léky, které se užívají pravidelně, aby se vzniku

záchvatu zabránilo.

Foto: Shutterstock.com



HRÁTKY S TĚSTEM

Slané i sladké pečení, které je hotové raz dva

Líbí se vám představa domácího pečiva, ale děsí vás vidina, že jeho přípravou strávíte celý den? Tak se vrhněte na ty nejlepší slané i sladké recepty z droždí od pekařky Ivy Trhoňové, které ocení nejen plně zaměstnaní lidé. Dokonalá jídla pro každou příležitost zvládnete levou zadní a k ruce vám bude i srozumitelný fotopostup. Pod vedením praktických rad a tipů si osvojíte všechny správné kroky a už vždy budete pečeni zvládat hravě!



V OBKLÍČENÍ IDIOTŮ

Vtipný průvodce vaší komunikací s šéfy, kolegy, přáteli či příbuznými

To, že těm okolo nerozumíte, neznamená, že jsou idioti! Máte někdy pocit, že vůbec nechápete chování a reakce lidí kolem vás? Jak je možné, že s některými se dá snadno dohodnout, zatímco jiní jsou už od pohledu potížišti? Švédský bestseller, jehož se ve světě prodalo již přes 1 milion výtisků, popisuje čtyři základní typy chování, které ovlivňují způsob komunikace a vnímání lidí navzájem. Červení, Žlutí, Zelení a Modří. Autor vám s humorem a nadhledem vysvětlí, jak jednotlivé typy rozpoznat a díky tomu pak s nimi i bezproblémově komunikovat.



BOJ O PRVNÍ MÍSTO

Zvítězí čestnost a poctivost nad lži a zlými úmysly? Pátá foglarovka, tentokrát s ilustracemi Jaromíra 99.

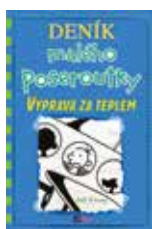
Třináctiletého Petra čeká poslední ročník základní školy. Jenže po prázdninách tam vládnou nové pořádky. Nepsaným vůdcem třídy se stal zákeřný frajírek Ruda, který své obdivovatele využívá, aby utlačoval slabší kluky. Petr je snad jediný, kdo odhalil Rudovu falešnou tvář a zlou povahu. Když však začne chodit do skautského oddílu, pozná úplně jiný svět. Pomůžou Petrovi nově nabyté hodnoty nalézt sebe samého a porazit třídního rivala?



DENÍK MALÉHO POSEROUTKY 12 - VÝPRAVA ZA TEPLEM

12. díl plný rošťáren a nekončící legrace s malým poseroutkou.

Blíží se Vánoce a Gregovi rodiče rozhodli, že celá rodina uteče před zimou a svátečním stresem na tropický ostrov. Trochu si odpočinout a přijít na jiné myšlenky. Jenže brzy zjistí, že to tu nebude zase takový ráj. Rodinnou pohodu vytrvale kazí spáleniny od slunce, žaludeční potíže a jedovatí pavouci. Podaří se Heffleyovým dovolenou nějak zachránit?



LÉTO, KDY JSME SE POTKALI

Ona si chce léčit bolavé srdce, on zas svoji posmutnělou mysl. Ani jeden rozhodně nečeká, že potká lásku... Cassidy má za sebou ošklivý rozchod. Když dostane nabídku pomáhat na letním táboře, neváhá a jede. S novou životní situací se vypořádává i Bryan. Po těžkém úrazu skončil na vozíku a jeho myšlenky se točí jen kolem toho, co už nikdy nezažije. Nikdy nebude chodit, nikdy si nezatančí ploužák s holkou. Zpátky k normálnímu životu mu má pomoci práce táborového vedoucího. Když se Cass a Bryan setkají, má každý z nich své vlastní plány. Ani jeden rozhodně nečeká, že potká lásku...



BABIČČINA SLADKÁ TERAPIE ANEB JEDEN BLÁZNIVÝ ROK

Pohádka pro přepracované ženy

Květa má za sebou úspěšný rok. Vypořádala se se svým pošramoceným sebevědomím, přijala svá přebytná kila a začala si plnit své sny. Její „Babiččino okénko“ šlape, ona sama peče jako divá a k tomu ještě stihla natočit 365 dílů vlastní Bakershow, která se právě začíná vysílat v televizi. Po letech marného hledání lásky se kolem ní točí hned tři nápadníci. Jenže kterého si vybrat? O tom mají jasno věrné kamarádky její zesnulé babičky, které se rozhodly vztít Květinu štěstí do vlastních rukou.



JEN TROCHU LÁSKY

Ti, kdo odešli bez rozloučení, se jednou vrátí

Proč Evženii všichni opouštějí? Vyrůstala bez rodičů a teď od ní odešel manžel i její mladší sestra. Únik před samotou Evženie hledá v cizích rodinách, kde hlídá děti a zjišťuje, že nejen ona před druhými skrývá tajemství. Ve vzpomínkách se vrací hluboko do minulosti. Leží příčina osamění v dobách, kdy ji zajímali víc kamarádi než rodina? Její život by mohl být o tolik snesitelnější... stačilo by jen trochu lásky.

MRCHA JEMNĚ UZENÁ

Zestárneme spolu... Ale budeme šťastní? Intimní i absurdní momenty jednoho manželství.

Helena neumí salta a Hubert nelpí na starožitnostech. Na rozdíl od slavné dvojice v kultovním filmu Válka Roseových prožili dobře situovaní dlouholetí manželé kus života v předešlých vztazích a minulost je stále dohání. Jejich osudová láska časem nabere neočekávanou podobu, oba však trvají na svém a Helena si klade otázky většiny žen ve zralé etapě manželského soužití: Kompromisy, nebo svoboda? Není věrnost přežitek? Jak zkrotit mrchu uvnitř své duše?



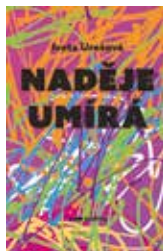
MOTTO



DO SVĚTA BEZ CESTOVKY

Kompletní návod, jak si naplánovat cestu bez cestovky.

Plánujete dovolenou na vlastní pěst? Čtete rádi cestovatelské příběhy? Pokud jste alespoň na jednu otázku odpověděli „ano“, jste na správném místě. Kniha přináší kompletní instrukce, jak si naplánovat dovolenou bez cestovky a jak ji zrealizovat. Kapitoly jsou doplněny zážitky z cest, rozšířeními o konkrétní typy a triky. Navíc v knížce najdete cestovní itineráře do Japonska, Izraele, Vietnamu a Íránu.



NADĚJE UMÍRÁ

Skutečný příběh o tom, jak se vše může během chvilky změnit, když vám do života vstoupí nemoc.

Kniha vypráví skutečný příběh rodiny, která si žije šťastným, poklidným životem. Jenže v jedné malé chvíli se všechno změní. Maminka vážně onemocní a přichází boj o holý život. Najednou vše, co bylo doposud důležité, přestává mít váhu a zůstávají jen opravdové hodnoty.

POINTA

SATURNIN ZASAHUJE

Nevypočitatelný sluha, před kterým není žádná mísa koblih v bezpečí, je zpět!

Legendární sluha Saturnin je zpátky – a pojede lyžovat! Do malebného prostředí zasněžených Orlických hor se vydá opět v doprovodu starých známých: věčně nesnesitelné tety Kateřiny, jejího neotesaného synka Milouše, sarkastického doktora Vlacha i laskavého dědečka, který nosí po kapsách nevyčerpatelnou zásobu povedených historek. Kdo tímto dobrodružstvím prosvítí s elegantními obloučky? Komu se podaří salto nazad? A pro koho se tentokrát rozezní svatební zvony?



ZA KAČKU

Jak levně procestovat svět

Cestovatelka Kateřina Ostrá navštívila desítky zemí - vždy s minimálním rozpočtem, zato ovšem s maximálními zážitky. Teď se o své know-how podělí i s dalšími zvědavými turisty. Chcete vědět, jak se dá levně cestovat, a přitom poznat celý svět? Musíme vás varovat - po přečtení této knihy už nebude na žádné výmluvy prostor. Cestovat totiž může každý, stačí se řídit Katčiny tipy. Ve svém cestovatelském debutu vás zavede třeba na Island, řecké souostroví Santorini, na Kostariku či do marocké Marrakéše.



XYZ

užitečné návyky pro zdravé zuby

Zubní kaz často přičítáme genetické zátěži, která má však na jeho vznik jen omezený vliv. Dědičnost může souviset například s postavením zubů, tvarem zubní korunky nebo odolností zubních tkání. Zubní kaz je však infekční onemocnění, které způsobují bakterie nacházející se v plaku na povrchu zubů. Důležitější než geny jsou proto zdravé návyky, ať už stravovací nebo spojené s čištěním zubů. I ty svým dětem můžete předat.



My jsme pro vás připravili tipy na tři ne-náročné návyky, které mohou vašemu chrupu prokázat velkou službu.

NEPODCEŇUJTE ČISTOU VODU

Jídlo, především sladké a kyselé, ale i slazené nápoje snižují pH v ústech. Vytvářejí tak kyselé prostředí, které dutině ústní neprospívá. Pokud si však po jídle nebo slazených nápojích ústa vypláchnete obyčejnou čistou vodou, pomůžete pH neutralizovat. Užitečné jsou i žvýkačky bez cukru. Žvýkáním totiž podporujete tvorbu slin, které sladké nebo kyselé v ústech naředí. V této souvislosti ještě zmiňme syrovou vláknitou zeleninu, například mrkev, coby svačinku, kterou ocení i váš chrup. Je totiž potřeba ji pořádně žvýkat, což jak už víme, podporuje produkci slin vytvářejících v našich ústech zdravé prostředí. Naopak jablko, které bývá často zmiňováno jako účinná náhražka kartáčku na cestách, je sice chutným a zdravým občerstvením, ale k péči o zuby nijak extra nepřispívá. Díky obsahu cukrů a kyselin na ně totiž působí jako řada dalších potravin.

ČISTĚTE SPRÁVNĚ

Pokud si ráno ve spěchu a večer unavení rychle vyčistíte přední plochy zubů a považujete povinnost za splněnou, pak ve vašich ústech pravděpodobně zbývá spousta míst, k nimž se potřebná péče vůbec nedostala. Osvojte si proto, ideálně pod vedením odborníka, správnou

techniku čištění zubů, která je při prevenci zubního kazu mimořádně důležitá. Platí to i u mléčného chrupu vašich potomků. Byť je dočasný, má velký význam. V případě předčasné ztráty zejména dětských stoliček následkem zubního kazu může dojít například k nesprávnému prořezávání stálých zubů, což pak leckdy vyžaduje léčbu rovnátky. Protože kaz u dětí vzhledem k velikosti dočasných zubů a blízkosti nervu zubu postupuje velmi rychle, nezapomínejte ani na pravidelné preventivní prohlídky u zubaře. Pojďme se tedy blíže podívat na správné čištění zubů

Jak často a jak dlouho si máme čistit zuby? Optimální frekvence čištění zubů je, jak již jsme si řekli, 2x denně. Tedy ráno a večer. Večernímu čištění bychom měli věnovat největší pozornost. Je důležité se při tomto čištění zaměřit také na mezizubní prostory.

Čištění zubů by se mělo provádět především před jídlem. Je to dáno tím, že po jídle prudce klesá hodnota pH v zubním plaku. Zubní plak má výrazně kyselý charakter a demineralizuje zubní sklovinu. Z toho vyplývá, že při čištění zubů po jídle bychom si při odstraňování zubního plaku odstraňovali také tenkou vrstvu skloviny. Při takovémto dlouhodobém návyku hrozí riziko poškození tvrdých zubních tkání.

Jaká je ideální doba čištění zubů? Taková, za kterou jsme schopni si vyčistit chrup námi zvolenou technikou. Měli

bychom se vyvarovat dodržování časového limitu, vymezeného k čištění zubů, protože tento způsob často vede k nedbalému čištění a úplné ztrátě efektivity.

K čištění zubů je důležité zvolit si správný zubní kartáček a také správnou techniku čištění.

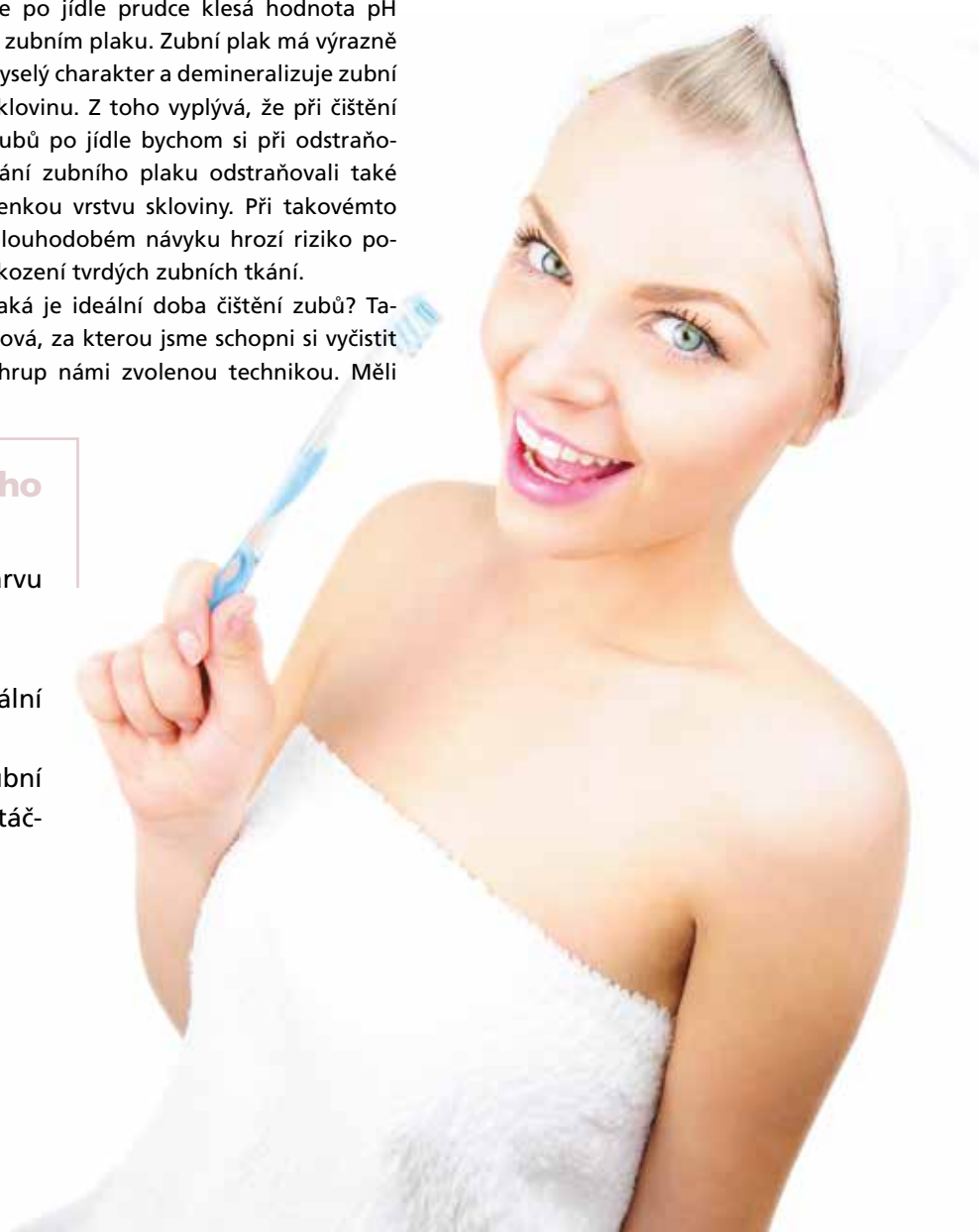
VSAĎTE NA FLUORIDACI

Užitečným návykem je také pravidelná fluoridace. Jejím cílem je dodat do povrchových vrstev skloviny dostatečné množství fluoridů, a zvýšit tak odolnost zubů vůči kyselinám vytvářeným bakteriemi zubního plaku. K fluoridaci v domácím prostředí je určen léčivý dentální gel, který obvykle obsahuje téměř 10 x vyšší množství fluoridů než běžná zubní pasta. Slouží k prevenci i léčbě počínajícího zubního kazu. Jeho aplikace je velmi snadná a provádí se jednou týdně. Vhodná je pro dospělé a děti od šesti let.

Foto: Shutterstock.com

Pro udržení krásného bílého úsměvu doporučujeme

- Omezení zlovyků ovlivňujících barvu zubů
- Častější čištění zubů
- Vyhledání profesionální péče dentální hygienistky
- Nácvik správné orální hygieny - zubní kartáček a užívání mezizubních kartáčků a nití
- Pravidelnou fluorizaci





PODÍVEJTE SE SVÉMU ÚSMĚVU NA ZOUBEK

Jen 0,1 % obyvatel ČR ve věku od 35 let má chrup bez výplní či kazů.*
Jak jste na tom vy?



Prevence zubního kazu

Léčba počínajícího zubního kazu

Ošetření citlivých zubů

**1x TÝDNĚ
SNADNÁ
APLIKACE**

Lék k použití v dutině ústní.

- Pro dospělé a děti od 6 let
- Vhodný pro dlouhodobé použití
- K dostání výhradně v lékárnách

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





Mykóza není jen nehtová aneb desatero proti plísni

*Nepříjemné svědění? Začervenání? Odlupující se kůže?
I tak může vypadat kožní mykóza. Nenechte se mý-
lit, nejde pouze o estetiku, ale o seriózní zdravotní
problém, který zdaleka nepostihuje pouze nehty.
Může se objevit na pokožce kdekoli na těle.
Rozpoznejte mykózu včas a dostaňte se opět
do formy. Správná léčba a včasné roze-
znání problému je základem úspěšného
vyléčení.*



Kožní nebo nehtová, s mykózou se v minulosti setkala řada z nás. Málokdo si ale uvědomoval, že trpí právě plísňovým onemocněním.* Chyba. První krok ke zdravým nehtům a pokožce je rozpoznání příznaků. Kdy máme zpozornět a začít trable řešit? Utněte je hned v počátcích, ne až v momentě, kdy je mykóza výrazně viditelná nebo nás obtěžuje. Svědění, olupování nebo začervenání kůže, v pokročilé fázi puchýřky a vřídky na kůži nejsou normální. Co se týká nehtů, jakmile změni barvu či strukturu, něco je v nepořádku. Pokud mykóza např. v případě nehtů postihne více než 25 %, lokální léčba už nemusí být úspěšná.

Co dělat, když nás kožní či nehtová mykóza překvapí? Záleží jen na nás, pro jaký krok se rozhodneme. Můžeme navštívit lékaře nebo požádat o radu lékárníka. V případě návštěvy lékárníka ale lék vybírejte pečlivě podle toho, co vás trápí a s ohledem na místo výskytu i na to, jak lék působí. V lékárně je řada přípravků, ale ne všechny mají stejný účinek. Některé původce mykotického onemocnění pouze potlačují, jiné původce přímo ničí. Abychom ale zabránili návratu onemocnění, doporučuje se pokračovat v léčbě ještě alespoň dva týdny po vymizení příznaků nebo obtíží.

DESATERO PROTI PLÍSNÍM

Jak mykotickému onemocnění předcházet?

1 Pantofle vždy s sebou. Koupaliště, bazén, sauna nebo fitko, plísně

mají rády hlavně vlhká prostředí. Kontrolku zapněte na všech místech, kde se bosá noha setkává se zemí. Příště si do tašky k ručníku přihodte i přezůvky.

2 Ty karimatky. Sportem ke zdraví? O tom není pochyb. Mykóza může čekat ale i ve sportovních centrech. Pilates nebo hodina jógy, vždy půjčenou karimatku důkladně vyčistěte dezinfekcí nebo vezměte vlastní, jistota je jistota. Ponožky nestačí, protože mykóza se může objevit kdekoliv na těle, nejen na chodidlech, i když právě tam je nejčastější.

3 Boty už jenom své a pořádně si je střežte. Je pravda, že naše výstavní lodičky nebo nejpohodlnější kecky jen tak někomu nedáme. Totéž by mělo platit i o domácích pantoflích.

4 Kvalita nad kvantitou. Když se jedná o boty, není radno šetřit. Spokojte se raději s garderobou, která bude čítat o dva páry bot méně, ale o to budou kvalitnější. Za pár ušetřených korun nám ty trable nestojí. Při nákupu nových krasavic vybírejte prodyšné, přírodní materiály, ve kterých bude noha dýchat, nedejde k jejímu zapaření a chodidlo zůstane v suchu.

5 Vybírejte pečlivě. Chodíte na pravidelnou pedikúru? Tak to má být. Dejte si ale pozor, aby používané nástroje byly sterilní. Dáváte přednost domácí péči? Kupte si pemzy na jedno použití a mějte své vlastní.

A jak se mykózy zbavit?

6 Včasná a správná léčba je základ a věřte, není na co čekat. Mykóza sama nezmizí. Něco se vám nezdá? Obraťte se na lékaře nebo lékárníka a řešte trable co nejdříve.

7 V léčbě buďte pečliví a trpělí. Problém se nevyřeší ze dne na den. Léčba může být zdlouhavá a bohužel i opakovaná. Myslete na to, že ještě minimálně dva týdny po vymizení příznaků bychom měli vytrvat a místa postižená mykózou i nadále ošetřovat léčivým přípravkem.

8 Dezinfikuj, dezinfikuj, dezinfikuj. Pravidlo, které je potřeba dodržovat především v době, kdy nás mykóza zrovna trápí. Obuv, ponožky, rukavice – hlavně po sportu. Dezinfekční sprej, přípravek jak pro tělo, tak pro obuv, je dobré mít vždy po ruce.

9 Zlaté ručníkové pravidlo – každý člen rodiny má svůj, jeden na tělo a jeden na nohy, aby se plíseň nerozšířila, jak po těle, tak na někoho dalšího. Pokud nás mykóza zrovna přepadla, chce to měnit ručníky každý den.

10 Zahajte fázi zvýšené hygieny. Omývání podlahy, úklid koupelny, vysávání. Mykotické onemocnění je infekční, odstraněním odpadlých šupin postižené kůže zabráníme jeho přenosu nebo pozdějšímu návratu.

Foto: Shutterstock.com



Značka Dove přináší řešení pro problematickou pokožku hlavy a boj s lupy v podobě řady Dove Derma Care Scalp. Řada obsahuje dvě varianty šampónů proti lupům Invigorating Mint s vůní máty a Drytch s vůní kokosu a bambuckého másla. Nové přípravky za pomoci jemného složení napomáhají obnovit vlasovou pokožku a přirozenou hydrataci každého vlasu.



Herečka a vášnivá fotografka Andrea Růžicková hledá přírodu ve všech podobách každodenního života. Značka Nobilis Tilia s hrdoostí propůjčila nejen svou tvář, ale zapojila do spolupráce i další členy rodiny. Před třiceti lety se výrobce aromaterapeutiky Nobilis Tilia stal průkopníkem v oblasti české přírodní kosmetiky. V průběhu let získal mnoho stálých zákazníků a na předních příčkách zájmu se drží i v dnešní značné konkurenci. Řada výrobků Nobilis Tilia nese certifikát CPK a CPK BIO a také označení regionálního produktu ČESKO-SASKÉ ŠVÝCARSKO.



AVIRIL DĚTSKÝ KRÉM

Pomáhá s péčí o jemnou dětskou pokožku tak, aby se miminko cítilo jako v bavlnce. Heřmánek vytváří jemný film a tím ji chrání před zarudnutím a svěděním. Přináší citlivé pokožce vláčnost, jemnost a propůjčuje jí jemnou vůni.



LEGO® DUPLO® 10929 Domeček na hraní poskytuje batolatům spoustu příležitostí k hraní a učení. Nabízí kuchyň, obývací pokoj, koupelnu i ložnici, a navíc je plný realistických detailů jako například otevírací lednička či postýlka s přikrývkou. Žijí v něm maminka, tatínek, dítě, pes a plyšový medvídek a najdete v něm spoustu zábavných doplňků. Rozvíjejte fantazii svých nejmenších pomocí hry a společně poznávejte svět.



Doporučená cena 1599 Kč

LEGO® a LEGO logo jsou ochrannými známkami společnosti LEGO Group. © 2020 The LEGO Group

Zcela nová kolekce plyšáků přichází s překvapením ze světa divokých zvířat. K dispozici je celkem 7 různých zvířátek.



VELKÉ OBRÁZKOVÉ KNIHY PLNÉ PŘÍBĚHŮ



3+

Ještě než půjdete spát, sáhněte po téhle krásné knížce a ponořte se do kouzelného světa pohádkových obrázků! O čem si nad nimi budete s dětmi povídat, záleží jenom na vás. Najdete tu bohatou inspiraci pro každodenní vyprávění na dobrou noc.

Zakoupíte na ellamax.cz nebo ve svém oblíbeném knihkupectví.

ella&max

RODINNÝ MANAGEMENT

JE PRÁCE NA PLNÝ ÚVAZEK

Moderátorka Petra Křivková – Svoboda (37) opět moderuje Polední a Odpolední Televizní noviny na Nově. Na obrazovky se vrátila v květnu po téměř roční pauze, kdy byla doma se synem Eduardem. S manželem Ondřejem Křivkou spolu vychovávají také devítiletou dceru Ráchel, kterou má Petra z prvního manželství. A protože loňský rok byl pro krásnou moderátorku opravdu zásadní, stihla zasnuby, svatbu i narození syna, hned na začátku našeho povídání jsme se za rokem 2019 ohlédly.





Moc gralujulu Petro. Co se vám vybaví, když řeknu tahle čtyři slova – zásnuby, svatba, narození syna?

Jako první se mi samozřejmě vybaví štěstí, ale taky velký šrumeček. Byl to opravdu rychlý a intenzivní rok, takže i vyčerpávající. Ale samozřejmě stál za to, protože všechno se povedlo podle našich představ, užili jsme si to a máme krásné vzpomínky.

Zasnoubení bylo v zahraničí a manžel se nejdříve ptal dcery, jestli mu dá maminku za manželku (směje se), takže Ráchel vlastně souhlasila jako první.

Svatba byla tajná...

Ano, byla. Nechtěli jsme se v náš den ničím rozptylovat. Obřad byl v kostele svatého Tomáše na Malé Straně v Praze, dcera nám šla za družičku, což bylo moc hezké. Potom jsme se přesunuli do nedalekého hotelu, kde byla zahradní párty, házení kytice, první tanec a další svatební klasika. Oslava trvala až do noci, i když já už jsem byla v sedmém měsíci, takže jsem samozřejmě tak moc neslavila. Krásně nám vyšlo i počasí, co víc si přát...

...a za dva měsíce jste porodila syna Eduarda. Bylo jiné přivést na svět kluka?

Oba porody pro mě byly velkým zážitkem. I když jsem jsem v obou případech rodila plánovaným císařským řezem. Syna mi i položili na břicho, takže jsem s ním měla trochu větší kontakt. Skvělé bylo i to, že otec Edíka se mnou byl od první chvíle a během těch pěti dnů, co jsme byli v porodnici, vůbec neodešel. A protože jsem k synovi nemohla kvůli císaři vstávat, vstával právě manžel. Takže to bylo hodně rodinné, intimní, intenzivní - hrozně hezké.

Bylo pro vás podstatné, že se všechno důležité stane zrovna v roce 2019?

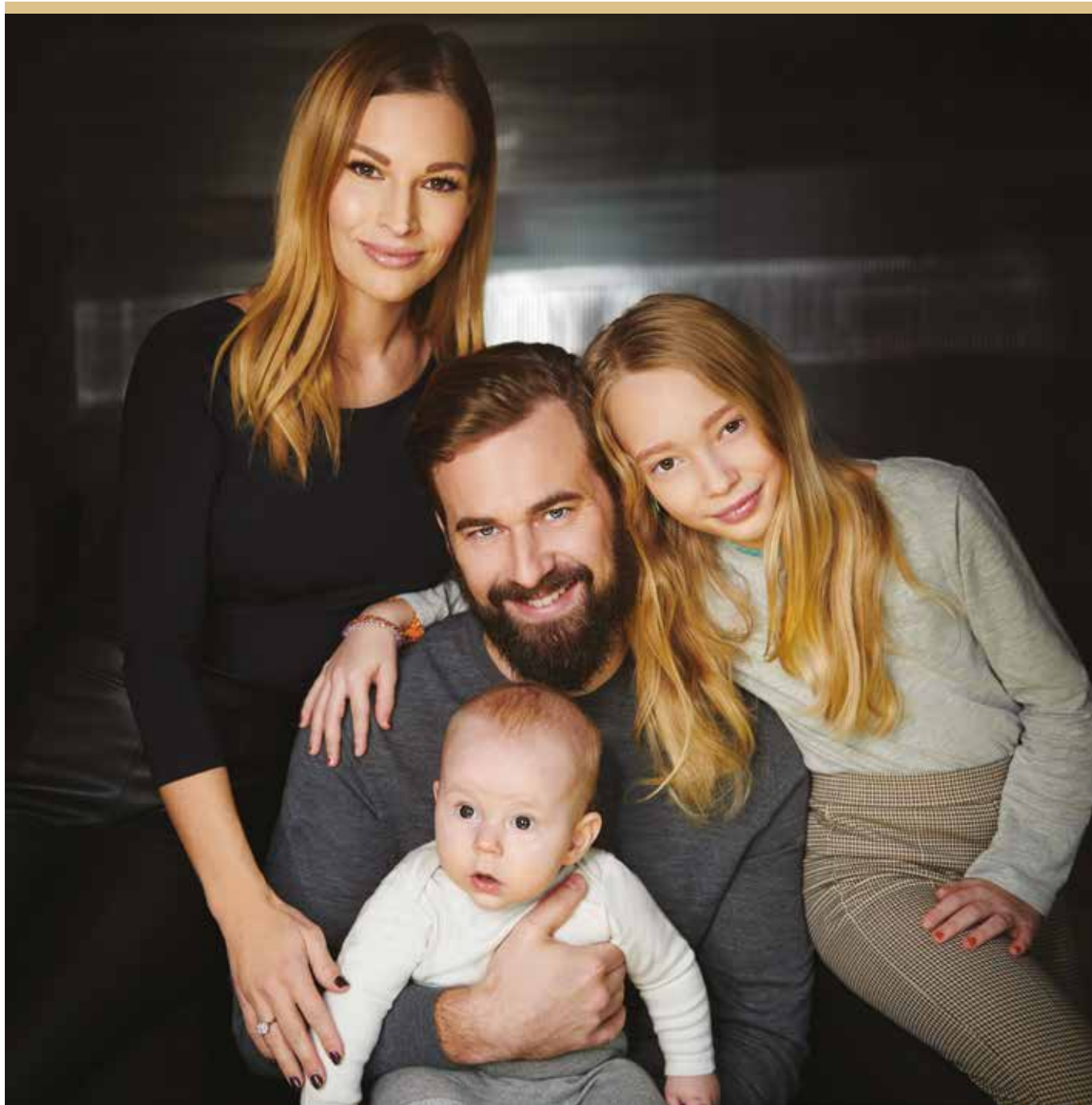
Nebránili jsme se tomu, ale že bychom si dopředu řekli, že se všechno stane tenhle rok, to ne. Nechávali jsme tomu volný průběh.

I celkově to máte v životě nastavené „volnopřůběhově“, nebo jste spíš plánovací typ?

Ano, jsou věci, kterým nechávám volný průběh, ale spíš mám ráda všechno pod kontrolou. Navíc někde to ani nejde, třeba v domácí logistice. Tam patří dcery škola, kroužky, synova chůva, manžel a jeho volný čas, i to, kdy Ráchel tráví čas se svým tátou a samozřejmě do toho moje práce v televizi atd.... Musím logisticky fungovat každý den a poměrně přesně. Takže co se týče rodinného managementu, tam jsem hodně plánovací typ, maminky to znají, to je ve své podstatě další práce na plný úvazek. Na Nově mi ale vyšli velmi vstříc, takže jsem ráda, že mohu skloubit rodinu i kariéru.

Máte krásnou a šťastnou rodinu. Co spolu všichni čtyři nejčastěji děláte?

Rodina je po mě základ, je to štěstí, mít zdravé děti. Teď, vzhledem k tomu, že syn je ještě malý a taky je kolem nás spousta opatření souvisejících s koronavirem, jsou to nejvíce procházky v parku, výlety po Čechách.. Hodně času jsme trávili o prázdninách na chatě v Jižních Čechách. Rádi podnikáme různé výlety.



Jak se dceři Ráchel líbí ve škole a jak zvládá všechna nová opatření jako jsou roušky a desinfekce?

Ráchelce se ve škole líbí. Chodí sice do státní školy, ale děti tam nedostávají známky, školu mají od devíti hodin a jak dceřin kolektiv ve třídě, paní učitelka třídí i atmosféra ve škole, vše je úplně úžasné. No a co se týče roušek, Ráchelka je ve čtvrté třídě, takže naštěstí nemusí mít roušku při výuce. Jinak myslím, že si na to docela dobře zvykla.

Jak u vás fungovala domácí škola?

Nebylo to jednoduché. Ráchelka mí-

vala vždycky dopoledne jednu hodinu on-line výuky s paní učitelkou, ale na nás rodiče toho stále zůstávalo hodně. A Ráchelka je typ, který se nerad doma učí, ještě k tomu se mnou. Takže jsem ji bohužel musela nutit, což pak člověka stojí hodně energie. Po těch zhruba třech měsících jsem se v červnu už vážně těšila na prázdniny.

Jak řešíte s dcerou nové technologie? Mobil, tablet, appky, YouTube...

To je v dnešní době ohromné téma. Sociální sítě jsou strašně nebezpečná věc a to nejen pro děti, ale i pro dospělé. Je třeba si nastavit limity a ty

pak důsledně dodržovat a v případech dětí kontrolovat. Zpětně se podívat na aktivitu dítěte na internetu a tak dále. Takže omezení a kontrola musí být, ale myslím si, že je to tak důležitá součást dnešního života a světa, že dítě, které by od toho bylo úplně izolované, by se mohlo hůř adaptovat na okolí a společnost. Děti mezi sebou samozřejmě řeší, které z nich už telefon má a které ne. My jsme vydrželi do třetí třídy. Svůj mobil dostala Ráchelka v devíti letech, samozřejmě s omezeným přístupem na internet a do některých aplikací. Čas na něj má zhruba hodinu denně.



Dostává od vás Ráchelka doporučení, co sledovat?

Někdy ji sice upozorním na něco, co by ji podle mě mohlo zajímat, ale je po mně dost tvrdohlavá a chce si vybírat sama. Je dobře vidět, že si půjde svojí cestou a do určité doby nebude moc lidí poslouchat. (směje se) Jsem s tím smířená.

Jak si Ráchel rozumí s bráškou?

Je zhruba o devět let starší, než Edík, už je slečna, takže ho vnímá jako roztomilé miminko, které se tedy občas vzteká, křičí... Má ho moc ráda, mazlí se s ním a je to pro ni milovaný malý bráška. Je krásné je spolu pozorovat.

Říká se, že druhé děti jsou rychlejší v chápání věcí a v učení, protože se chtějí vyrovnat starším sourozencům. Je to tak i u vás?

To je určitě pravda, už teď je vidět, že k ní vzhlíží a že ho svým způsobem starší ségra inspiruje. Už teď si spolu umí užít dost srandy, třeba když si hrají na schovávanou.

Synovi je teď téměř čtrnáct měsíců. Co už Edík všechno umí a co ho právě nejvíce zajímá?

Asi týden před ročními narozeninami začal chodit. Takže teď už je suverén. (směje se) Samozřejmě občas padá, ale už chodí hezky. A právě teď ho nejvíce zajímají technické věci. Teď ho

nejvíce fascinuje sušička a pračka. Vůbec ho od nich nemůžu dostat. Taky už bohužel zjistil, jak otevřít zábrany pro děti, které jsem pořídila. Vlastě se teď vůbec nezastaví. Člověk za ním musí pořád běhat, pořád být ve střehu. Prostě chce přirozeně vše objevovat.

V květnu jste se po mateřské vrátila na televizní obrazovky. Jaké bylo první vysílání?

Byla jsem samozřejmě trochu nervózní. Vracela jsem se skoro po roce a samozřejmě z toho člověk vypadne. Navíc jde o přímý přenos, kde nervy hrají roli. Ale hned, jak jsem zvládla první relaci, nervozita opadla a bylo to, jako bych nikdy pauzu neměla. Jsem moc ráda, že mohu práci skloubit s rodinou.

Ze zkušenosti vím, že když má člověk hodně malé dítě, je takzvaně víc na měkko. Jak zvládáte, když hlásíte špatné zprávy?

Snažím se být profesionál. V Televizních novinách jsou často zprávy o nehodách, neštěstích i právě v souvislosti s dětmi, které se člověka hluboce dotýkají, obzvlášť, když máte doma malé děti.

Jaký byl pro vás zatím nejsilnější moment na Nově?

Určitě první vysílání. Začínala jsem jako rosníčka v počasí a pamatuju si, že se na mě během mé vysílací premiéry dívalo v režii spousta lidí ze zpravodajství. Asi se tehdy přišli podívat, jestli to zvládnu, což byl samozřejmě ohromný tlak. Takže k mým začátkům v televizi se pro mě váže nejvíce emocí a nervů, protože člověk musí dokázat, že na to má a není jen 'hezkou tvářičkou.' Což je ale pozitivní, člověka taková výzva posune, posílí. Byla to důležitá životní zkouška.

Jste moderátorka, která si pouští svá vysílání a dává si i sama zpětnou vazbu, nebo se nevracíte?

Pravidelně ne, ale když mám pocit, že tam všechno nebylo úplně jak mělo, nebo se chci podívat, jak vypadaly vlasy, make-up, oblečení... tak se občas sebekriticky podívám.



Jak dlouho před vysíláním musíte být v televizi?

Chodím zhruba tři hodiny před vysíláním. Nej dřív se jdu obléknout do kostymérny, pak do maskérny, tam strávím necelou hodinku a tak hodinku a půl si nechávám na přípravu textu studií. Kontroluji a upravuji si texty tak, aby se mi dobře četly.

Co říká vaší práci dcera? Má chuť jít ve vašich stopách, nebo má jiné touhy a jiné talenty?

Myslím si, že talent na moderování by měla. Byla za mnou už několikrát v práci, kde se jí nejvíc líbí samozřejmě v maskérně (směje se) a zdá se mi, že je to pro ni zajímavá profese i prostředí. Dokonce i říkala, že by chtěla být moderátorkou, ale zatím se to u ní hodně mění. Pokud ale mluvíme o talentech, má ten všeobecný muzikální a pohybový nadání. Hraje na klavír, zpívá. A zrovna teď jí hodně chytil streetdance. Takže v současné době je to u Ráchelky hlavně o tanci.

Čím jste se inspirovala ve výchově u rodičů?

Naši se rozvedli, když mi bylo třináct

let a i před tím byl táta pracovně hodně pryč, takže u nás bylo hodně zařizování na mámě. Jsem díky tomu zvyklá mít svůj názor a umět se samostatně rozhodovat. Takže spíš, než že bych se zrovna inspirovala, jsem pochopila, jak je důležité zvládnout se sama o sebe postarat a že vztah má být o partnerství.

Je něco, co vám maminka často říkala a to samé od vás dneska slýchá dcera?

„Nikomu nevěř,“ to máma říkala často. Samozřejmě to nemyslím doslovně. Mám okolo sebe rodinu a přátele, kterým věřím. Ale ona to myslela tak, že se člověk musí spoléhat hlavně sám na sebe. A dávat si pozor.

Co jste se od sebe naučili s manželem?

Pořád se od sebe učíme. Vzájemně toleranci, trpělivosti nebo třeba empatii...

Vypadáte skvěle, jak to děláte?

Moc děkuji. Po pravdě, nevím, nemám tolik času na cvičení. Občas zajdu na jógu, nebo jdu na procházku

s kočárkem, ale na nic dalšího mi už nezbývá čas nebo energie. Takže jsou to asi geny a štěstí, protože co se týče jídla, mám docela slabou vůli a neumím držet diety.

Jaké rodinné plány máte? A zamávala vám s nimi současná „covidová situace“?

Asi jako hodně lidí, jsme plánovali dovolenou u moře... Já jsem žila dva roky v Emirátech a jednou dvakrát ročně se tam ráda vracím, tak jsme doufali, že to už třeba na podzim vyjde, ale nevypadá to... Jsem zvyklá hodně cestovat, takže mi to poměrně chybí, ale nedá se samozřejmě nic dělat.

Co si teď nejvíc přejete?

Abychom byli všichni zdraví a aby už byla současná corona-krize za námi. Abychom všichni mohli normálně žít a aby nás to co nejméně zasáhlo. Ať už zdraví a psychiku lidí, nebo ekonomiku. To si myslím, přejeme všichni.

Text: Denisa Kimlová
Foto: Filip Matušinský,
Monika Navrátilová

PŘEDPLATNÉ MOJE rodina a já

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

OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

JMÉNO A PŘÍJMENÍ:

ULICE:

MĚSTO A PSČ:

E-MAIL: TELEFON:

VZDĚLÁNÍ: VĚK:

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

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



PROČ SE ROZHODNOUT PRO PŘEDPLATNÉ?

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

PROČ VOLIT PŘEDPLATNÉ?

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

Z PŘÍŠTÍHO VYDÁNÍ

VÁNOČNÍ TIPY

ŘÍJEN 2020

MOJE
rodina
a já

15. 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, Denisa Syberová

Web design: carpone

Odborné poradny: MUDr. Eva Vitoušová,

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

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

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

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

Obchodní oddělení tel.: +420 774 584 123

E-mail: inzerce@rodinaaja.cz

Předplatné e-mail: předplatne@rodinaaja.cz

Registrační číslo: MK ČR E 17058

Mezinárodní standardní číslo ISSN: ISSN 2571-239X

Náklad: 60 000 výtisků

Za obsah inzerce odpovídá inzerent

Dormeo®

HOO-HOO SOVIČKY NÁLADIČKY

VELKÁ
590 Kč
3v1

PLYŠOVÉ
HRAČKY



SMUTNÍK

MALÁ
190 Kč

DEKA+
POLŠTÁŘ



SMÍŠEK



ZLOBILKA



STRAŠPYTLÍK

VOLEJTE 246 091 919

Nabídka platí do vyprodání zásob. Cena je uvedena včetně DPH. K ceně bude připočteno přepravné dle platného ceníku přepravní společnosti.

POSILUJTE SVOU IMUNITU JIŽ V ÚSTECH!

UNIKÁTNÍ
ČESKÝ
PRODUKT



FARMAX
Český výrobce®

JEDINEČNÁ SMĚS
BIOLOGICKY
AKTIVNÍCH LÁTEK
PROTEQUINE®
(AMINOKYSELINY,
OLIGOPEPTIDY,
NUKLEOTIDY
+ VITAMIN C)

CUCEJTE DOMA, VE ŠKOLE NEBO V PRÁCI, A POSILUJTE TAK SVOU IMUNITU!



Preventan® Akut a Preventan® Junior Akut jsou ve formě speciálních cucavých tablet, které přispívají k podpoře imunity již při rozpouštění v ústech.

Preventan® je originálním českým doplňkem stravy na podporu imunity dětí, dospělých i seniorů. Preventan obsahuje unikátní patentovanou látku ProteQuine® a vitamin C. Vitamín C přispívá k udržení normální funkce imunitního systému.

www.Preventan.cz