

A close-up portrait of a woman with light brown hair pulled back, blue eyes, and a gentle smile. She is resting her chin on her clasped hands. The background is a soft, light blue.

MOJE rodina a já

16. ročník
ŘÍJEN 2021
ZDARMA

VLASTINA SVÁTKOVÁ

Druhou půlku života si pořádně užiju

Prevenar 13



Strašáků
se neleknu!


Očkování pomáhá
mamince **chránit mě** před
nebezpečnými pneumokoky.



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

Prevenar 13 je registrovaný léčivý přípravek, jehož výdej je vázán na lékařský předpis.

Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. O možnostech očkování se poradte s ošetřujícím lékařem vašeho dítěte. Prevenar 13 neposkytuje 100% ochranu proti typům pneumokoka, které vakcína obsahuje, a nechrání před typy neobsaženými ve vakcíně či jinými mikroorganismy.

 Pfizer, spol. s r. o., Stroupežnického 17, 150 00 Praha 5, tel.: +420 283 004 111, www.pfizer.cz

PP-PRE-CZE-0103

Obsah



Editorial

Milé čtenářky, máme za sebou počátek školního roku a letos překvapivě ještě nejsou všechny děti v karanténě, či na distanční výuce. Na druhou stranu, ještě není po volbách, tak těžko říct, co nás ještě čeká. Nicméně na rozdíl od minulého roku, kdy nás chřipky a angíny netrápili, letos plní ordinace lékařů běžné virózy a podzimní nemoci. Tak snad i ty ve zdraví přežijeme... A až budete s čajem zalezlí pod peřinou, třeba vám přijde vhod náš časopis s porcí podzimních článků. Začít můžete u rozhovoru s herečkou Vlastinou Svátkovou, která si hodlá druhou půlku života náležitě užít, pokračovat můžete hubnutí, které vám zajistí zdraví a zapomenout byste neměli na správný jídelníček v těhotenství. A pokud budete mít štěstí a chřipka vás letos nepotká? Tak snad si i tak najdete chvíli času na podzimní čtení.

*Hodně štěstí v boji s bacily
Krásné počtení a příští měsíc
na shledanou*

- 4** Jídelníček v těhotenství
- 10** Snížená imunita u dětí
- 14** Citlivá dětská pokožka
- 24** Typy pleti a jak o ně pečovat
- 30** Atopický ekzem a jak na něj
- 36** Imunita
- 54** Nemoci mladých s hektickým životem
- 58** S podzimem krásná
- 70** Vlákna, pomocník, který by měl být průvodcem
- 76** Když tělo volá o pomoc!
- 86** Zdraví našich domácích mazlíčků = naše zdraví

Rozhovor

- 92** Vlastina Svátková
Druhou půlku života si pořádně užiju

Iva Nováková

Titulní foto: Martin Šec

Lídeníček v těhotenství



Zdravé miminko - to je samozřejmě smysl a cíl každé maminky. Jsou věci, které ovlivnit nemůžeme. Mnohé ale ano. Například to, co budeme v těhotenství jíst, jak dobře bude sestaven náš jídelníček.



*Optimálně by strava
těhotných měla ob-
sahovat 2700 kalo-
rií, 90 g bílkovin,
100 g tuků a 360 g
sacharidů.*



V těhotenství se bazální metabolismus ženy zrychluje asi o 25%. Jde o pomalý vzestup - na počátku těhotenství jsou změny nepatrné a graduji až v jeho závěru. Žena by tedy rozhodně neměla jíst „za dva“, jak jí bývá ze všech stran doporučováno. A které položky na svém jídelníčku by měla pečlivě sledovat?

BÍLKOVINY

Jsou důležité pro vývoj plodu, nicméně běžná středoevropská strava je na bílkoviny dostatečně bohatá, takže není nutné jejich přísun nějak zásadně navyšovat. Důležitější jsou bílkoviny živočišné, které obsahují vzácné aminokyseliny, které si lidské tělo neumí samo vytvořit. Není možné ani jejich doplnění z rostlinných zdrojů. Nekonzumuje-li žena z jakéhokoli důvodu maso, měla by živočišné bílkoviny doplňovat z mléka nebo sýrů.

VLÁKNINA

Vláknina pomáhá předcházet mnoha problémům zažívání, kterými těhotné

ženy často trpí. Nejvhodnějším zdrojem jsou obiloviny (ty celozrnné), luštěniny a zelenina. Někdy je nutné i při zvýšeném příjmu vlákniny omezit jednoduché cukry a tím dostat trávení zase pod kontrolu.

VITAMÍNY A MINERÁLY

Vitamíny skupiny B

Vitamíny skupiny B se velkou měrou podílí na správném zpracování tuků, cukrů a bílkovin, podporují krvetvorbu a růst tkání. Najdeme je především v másle, mandlích nebo sójových výrobcích.

Kyselina listová

Kyselina listová patří do skupiny vitamínů B. Její nedostatek může způsobit chudokrevnost, potrat plodu nebo problémy s vývojovými vadami. V době kojení navíc podporuje tvorbu mléka. Kyselinu listovou, jak už název napovídá, najdeme nejčastěji v zelené listové zelenině.

Vitamin C

Vitamin C je důležitý pro krvetvorbu, růst tkání a kostní hmoty. Podporuje

správný vývoj zubů a zlepšuje vstřebávání železa. Vitamin C lze nalézt například v čerstvém ovoci, bramborách nebo v plodech šípku.

Železo

Hladina železa se v krvi těhotné sleduje velmi pečlivě. Nedostatek železa způsobuje chudokrevnost, která může vést k nedostatečné výživě plodu. Železo obsahují zejména zvířecí vnitřnosti, špenát nebo ořechy.

Jód

Jód je velmi důležitý pro správnou činnost štítné žlázy a také pro správný fyzický i duševní růst dítěte. Jeho nejhodnotnějším zdrojem jsou mořské ryby, které by těhotná žena měla jíst 2-3x týdně. Nebezpečné jsou ale druhy, ve kterých se s oblibou ukládá rtuť. Patří mezi ně žralok, mečoun, ale i tolik oblíbená makrela.

Vápník

Rostoucí plod potřebuje vápník pro správný vývoj kostí a zubů. Jestliže má těhotná žena vápníku nedostatek, dochází k jeho vyplavování z kostí. To může později způsobit problémy s os-

LOVI

Piju jako ze skleničky

LOVI Hrneček 360° Drink Master



NOVÉ
kolekce



facebook.com/slaskouLOVI



instagram.com/lovi_cesko



www.lovibaby.com



LOVI Česká republika



v lékárně stoupá. Před nákupem tohoto výrobku by si ale žena měla ověřit některé skutečnosti:

- zda jde o vitamíny určené pro těhotné
- zda neobsahuje vitamín A (nadbytek tohoto vitamínu způsobuje těžké poškození plodu)
- zda obsahuje dostatečné množství kyseliny listové (cca 1,0 mg)
- zda obsahuje dostatečné množství železa (20 mg)
- zda obsahuje jód
- zda obsahuje vápník a hořčík

STRAVA V TĚHOTENSTVÍ A MÝTY

V těhotenství nejsou vhodná pálivá jídla - platí to až pro poslední třetinu těhotenství, kdy mohou ostře kořeněná jídla způsobovat průjem. Při koje-

teoporózou a zvýšenou kazivost zubů. Potřebu vápníku velmi dobře pokryje konzumace mléka a mléčných výrobků (ne tavených sýrů) v množství asi 550 g denně.

Hořčík

Vitamíny pro těhotné by měly obsahovat i větší množství hořčíku. Ten pomáhá správnému růstu plodu a snižuje riziko křečí a předčasného porodu. Hořčík je hojně zastoupený např. v mandlích a jiných ořechách, luštěninách, banánech nebo meruňkách.

Zinek

Pro správný růst plodu a vývoj kostí a vnitřních orgánů je velmi důležitý také zinek. Velké množství zinku obsahuje například hovězí a vepřové maso, vejce nebo plody moře.

UMĚLÉ VITAMÍNY PRO TĚHOTNÉ

Protože v těhotenství potřebuje nastávající maminka větší množství někte-

rych vitamínů a minerálů důležitých pro správný vývoj nenarozeného dítěte, je nutné je doplňovat za pomoci



speciálních vitamínů pro těhotné. Nutriční přípravky pro těhotné ženy jsou dnes velmi oblíbené a jejich prodej

ní zase mohou pálivá jídla způsobit změnu chuti mléka a dítě může prs odmítat.

V těhotenství nejsou vhodné sýry - ano, ale jen ty plísňové kvůli riziku onemocnění listeriózou. Listerióza se ale také přenáší například na špatně umyté zelenině, v nepasterizovaném mléce nebo v lahůdkových výrobcích.

V těhotenství nejsou vhodné krevety a další mořské plody - nesmyslný mýtus. Zastánci argumentují vznikem alergií u dítěte, ale nic takového nebylo prokázáno. Naopak mořské ryby a plody obsahují velké množství prospěšného jódu.

Zdroj: rodicka.cz,
foto: Shutterstock.com



ÚLEVA PRO KOJÍCÍ MAMINKY

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

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



www.kojeni-bez-bolesti.cz

INZERCE

On-line prodej

KOJENECKÉHO ZBOŽÍ

největší prodejce značky

Dada v ČR



www.4child.cz

Snížená imunita u dětí

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





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

NUTNOST IMUNOLOGICKÉHO VYŠETŘENÍ

Prvním projevem poruchy imunity může být reakce na očkování proti tuberkulóze nebo proti virovým onemocněním. Tam, kde je vyloučena vážnější porucha imunity lze podporovat obranyschopnost organismu zejména v jarním a podzimně-zimním období zvýšeným přísunem vitaminů, otužovacím programem (dle rady lékaře je možné se otužovat vzduchem či vodou). V lékárnách lze zakoupit přípravky na zvyšování imunity. Ještě před tím je zapotřebí absolvovat imunologického vyšetření, protože jejich podáním lze pak stimulovat jak žádoucí protilátky tak i nežádoucí protilátky namířené proti vlastním tkáním. Proto se všeobecně doporučuje tzv. enzymoterapie. Přírodní enzymy obsažené v léčích posilují oslabenou imunitu zejména v dětském věku, kdy není ještě plně vyvinuta. Působením komplexu enzymů se docílí příznivého efektu u virových infekcí a u bakteriálních, pokud je nutná terapie antibiotiky, tyto rychleji působí, zkracuje se interval uzdravení i rekonvalescence, a to bez možného negativ-

ního působení na organismus možnou tvorbou autoprotilátek. Významným faktorem, který přispívá k poruše sliznic horních cest dýchacích, je kouření



v rodině, případně nevhodně používaná antibiotika na banální lehké infekce, která narušují přirozenou bakteriální floru sliznic i ve střevním traktu. Nedolčenými, opakovanými respiračními infekty dochází u určitého procenta dětí, zejména při dědičné dispozici, k vývoji tzv. respirační alergózy. V tomto případě již onemocnění probíhá bez horeček, kašel se přesouvá spíše do nočních hodin a při ulehnutí, přes den se objevuje pouze při zvýšené pohybové aktivitě dítěte. Se zvýšeným dechovým nárokem se může objevit tzv. hvízdavé, sípavé dýchání. V tomto případě by si měli rodiče vyžádat vyšetření na odborném pracovišti s vyšetřeními plicních funkcí s vyloučením počínajícího astmatu.

PNEUMOKOKOVÉ NEBEZPEČÍ

U dětí se sníženou imunitou hrozí nebezpečí onemocnění pneumokokovou infekcí.

Pneumokok je zákeřná bakterie, která může náhle zaútočit na vaše dítě a způsobit závažné onemocnění dítěte - meningitidu (zánět mozkových blan), sepsi (otrava krve) a zápal plic. Pneumokok je také jednou z častých příčin mnohdy bolestivého zánětu středního ucha.

Pneumokok je běžně přítomen v nosohltanu až 60 % malých dětí. Bakterie se přenáší kapénkami, například kašlem nebo kýčáním. Inkubační doba (tedy doba mezi nákazou a vznikem prvních příznaků) se odhaduje na jeden až tři

dny. Zdrojem infekce je buď nemocný člověk s pneumokokovou infekcí, nebo přenašeč bez jakýchkoliv příznaků.

Onemocnění, které pneumokok vyvolává, vzniká následkem porušení obranyschopnosti organismu. Oslabená imunita se často týká právě dětí, protože u nich ještě není imunitní systém zcela rozvinut. Dalším příkladem může být oslabení při virovém infektu, který poškozuje výstelku sliznic a umožňuje pneumokokům invazi do tkání.

Pneumokok se z nosohltanu může dostávat do vedlejších dutin nosních nebo do středního ucha a způsobovat zde často velmi bolestivé hnisavé záněty. V důsledku těchto zánětů může dojít k poškození nebo až ke ztrátě sluchu.

Jakmile se dostane pneumokok do tkání dýchacích cest a dále do plicních sklípků, nemá už daleko k proniknutí do krevního oběhu. Invazivní bakteriální onemocnění, kdy bakterie nacházíme v krvi nebo mozkomíšním moku, jsou charakterizována tím, že za několik hodin od počátku onemocnění mohou být ohroženy základní životní funkce nemocného. Invazivní onemocnění přicházejí rychle, neočekávaně, mohou způsobovat trvalé následky a vést až ke smrti.

OPOŽDĚNÉ DOZRÁVÁNÍ IMUNITNÍHO SYSTÉMU

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

Text: Jana Abelson Tržilová,

foto: Shutterstock.com

„PRO SVÉ DĚTÁTKO CHCI NEJLEPŠÍ PÉČI“

S olejem z měsíčku a heřmánku. Vhodné pro každodenní používání.



babylove
Sensitive
puhr
100 g

29⁹⁰
Kč

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 25.04.2020 29,90 Kč



babylove
nature
tuhé mýdlo
& šampon 2v1
60 g

119
Kč

19,83 Kč za 10 g



Zklidňuje dítě před usínáním. S levandulovým olejem.

babylove
Sensitive
zklidňující koupel
500 ml

69⁹⁰
Kč

13,98 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 07.07.2021 69,90 Kč

dm.cz
DORUČENÍ ZDARMA
U NÁKUPU OD 1290 Kč*

alverde
Baby krém
na opruzeniny
s bio měsíčkem
75 ml

79⁹⁰
Kč

10,65 Kč za 10 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 05.11.2020 79,90 Kč



babylove
Sensitive
krém na obličej a tělo
75 ml

27⁹⁰
Kč

3,72 Kč za 10 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 27.05.2021 27,90 Kč



babylove
nature
tuhé tělové máslo
30 g

99
Kč

33 Kč za 10 g



* 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

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Citlivá dětská pokožka

Toho, že je dětská pokožka v prvních třech letech života mimořádně citlivá, si je vědoma snad každá maminka. Málokterá z nich ale tuší, proč tomu tak vůbec je. Co tedy tuto citlivost u malých dětí způsobuje? Jak o jejich pokožku správně pečovat a na co se zaměřit, pokud se na ní objeví nějaký problém?



*Dětská pokožka je
pětkrát tenčí než
pokožka dospělých,
což znamená, že
rychleji absorbuje
látky aplikované
externě a také na ně
citlivěji reaguje.*



DĚTSKÁ POKOŽKA JE ODLIŠNÁ

Pokožka malých dětiček, a zejména novorozenců nejen vypadá, ale i funguje jinak než pokožka nás dospělých. Je mnohem jemnější, nemá zatím vyvinuté vlastní obranné mechanismy a citlivě reaguje na nejrůznější vnější vlivy. Je tedy náchylnější k dehydrataci i na působení UV záření a také se snadno podráždí, což poznáte například podle zarudnutí. S přibývajícím věkem pokožka ale „dozrává“ a kolem šestého roku už je stejně silná i pigmentovaná, nicméně ochranný hydrolipidický film má stále tenčí než dospělí, takže se i ve školním věku může snadno podráždit apod.

S PÉČÍ JE VHODNÉ TO NEPŘEHÁNĚT

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

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

JAK SI PORADIT S NOVOROZENECKÝM AKNĚ

Jen co se dítěto narodí, může se mu na pokožce objevit drobný zánět na vyústění mazových žlázek, který se označuje jako novorozenecké akné neboli acne neonatorum. Podle odhadů lékařů jím trpí až 20 % dětí, takže nejde o nic neobvyklého. Za jeho vznik jsou zodpovědné hormony stimulující produkci mazu a poznáte ho podle drobných, někdy hnisavých pupínků vyskytujících se především na tvářích a na vlasové části hlavy.

Při péči se určitě vyhněte hutným, mastným krémům a olejům. Vsaďte na jemný zinkový krém, který zmírní projevy zánětu a pokožku celkově zklidní, případně pokožku otírejte vychladlým nálevem z měsíčků či řepíku. Speciální léčba zde není nutná, protože akné vět-

šinou během několika týdnů či měsíců samo ustoupí. V případě, že je rozsáhlejší, je ale vhodné navštívit pediatra či dermatologa, kteří vám mohou předepsat přípravky s dezinfekčním účinkem.

ANI BĚŽNĚ OPRUZENINY NENÍ RADNO PODCEŇOVAT

Opruzeniny, vznikající vlivem vlhka a tepla, se na počátku života nevyhnou prakticky žádnému miminku a nejčastěji pak potrápí pokožku na zadečku, která je celý den pod plenkami. Poznáte je především podle zarudnutí, k němuž se přidává i pálení až svědění při kontaktu s jakýmkoliv podnětem. V tomto případě pomůže zejména časté přebalování a určitě uděláte dobře, když každý den alespoň na chvíli necháte miminko úplně bez plenky (např. v létě na dece). Pokožku je třeba důsledně udržovat čistou a chránit ji pomocí vhodné kosmetiky, ideálně ochranných a obnovujících krémů.

CO PLATÍ NA POTNIČKY ZPŮSOBENÉ PŘEHŘÁTÍM

Jakmile se pokožka novorozence více zapotí a přehřeje, mohou se na ní objevit potničky, odborně miliaria. Vznikají ucpáním vývodů potních žláz a vypadají jako drobné číré puchýřky, přičemž pokožka kolem nich může být i zarudlá. Potničky se nejčastěji objevují v obličejí, na šíji nebo zádech, ale i pod plenkami a mizí samovolně, bez jakékoliv léčby. Vsadit ale můžete na krémy či mastičky s obsahem zinku a po koupání po-

BAMBO[®] Nature

NOVÉ!

BAMBO NATURE JSOU VYSOCE KVALITNÍ, EKOLOGICKÉ, CERTIFIKOVANÉ A DÍTĚTI BEZPEČNÉ DĚTSKÉ PLENY

- šetrné k pokožce, žádné parfémy a alergeny
- vyrobeno v Dánsku
- certifikace ECO FRIENDLY
- prodyšné
- TOP Dry vrstva
- extra měkké
- superabsorpční jádro
- dvojitě bariéry proti úniku tekutiny
- indikátor savosti



KOSMETIKA



VLHČENÉ
UBROUSKY



DĚTSKÉ
PLENKOVÉ
KALHOTKY



JEDNORÁZOVÉ
A PŘEBALOVACÍ
PODLOŽKY

ABENA[®]

www.abena.cz

kožku vždy pečlivě osušte. Zároveň je důležité oblékat miminko s ohledem na počasí tak, aby se nepřehřívalo a nepotilo, což by stav pokožky zbytečně zhoršilo.

CO PLATÍ NA SEBOROICKOU DERMATITIDU

Takzvanou seboroickou dermatitidu, laicky seboreu, řadíme do skupiny ekzémů. Za jejím vznikem stojí výskyt kvasinek v oblasti mazových žláz na povrchu pokožky a velmi často se objevuje na genetickém podkladě. Není výjimkou ani u dospělých, ale nejčastější je právě u miminek. Postižené partie pokožky jsou zčervenale až zarudlé, a to především v kožních záhybech, na nichž vznikají žluté mastné šupinky. Ty pak mohou vytvořit krustu, která pevně drží na povrchu pokožky, nejčastěji ve vlásčích.

Na seboreu platí kosmetika s dezinfekčními a antimykotickými účinky, která tlumí růst kvasinek a současně zmírňuje projevy zánětu. Před samotnou koupelí můžete pokožku promastit mandlovým či měsíčkovým olejem a nechat přibližně půl hodiny působit. Šupinky se pak z velké části uvolní samy. Při sprchování či koupání používejte pouze jemné sprchové gely a šampony s obsahem urey, kyseliny salicylové či ichtamolu a po koupání pokožku namažte pouze tenkou vrstvou krému, aby mohla volně dýchat.

JAK PEČOVAT O POKOŽKU S ATOPICKOU DERMATITIDOU

Atopická dermatida, postihující až každé páté dítě, představuje poměrně specifický problém, kterým může váš potomek trpět v podstatě v jakémkoliv věku. Kromě toho, že je při ní pokožka extrémně vysušená až šupinatá, bývá také začervenalá a mohou se přidávat i svědivé pupínky či drobné puchýřky. Tento typ dermatitidy je povětšinou dědičný a často také souvisí s astmatem

*Pokožka kojenců
je méně odolná,
náchylnější
k dehydrataci
a citlivější na
UV záření.*



či nějakou alergií, takže je vhodné kromě dermatologa navštívit i alergologa. O pokožku pak pečujte pomocí kosmetiky, která ji změkčí a udrží ji hydratovanou. Vhodné jsou k tomu speciální masti či krémy, a vyhnout byste se naopak měli obyčejnému mýdлу, které by pokožku ještě více vysušilo.

CO DĚLAT, KDYŽ DÍTKO POTRÁPÍ MOLUSKA

Tuto vysoce nakažlivou virovou infekci si děti většinou přinesou z veřejného bazénu, z herny nebo ze školy. Projevuje se četným výsevem malých pupínků podobných bradavicích, které se mohou vyskytnout kdekoli po těle. Tyto pupínky pak nepříjemně svědí, a pokud si je dítě rozškrábe, mohou začít i hnisat. Budete-li mít podezření na moluska, určitě neodkládejte návštěvu pediatra, nebo lépe hned kožního lékaře. Ten pupínky nejen mechanicky odstraní po aplikaci znečítlivující mastičky, ale také vám ukáže, jak můžete pupínky bezbolestně seškrabávat sami doma.

NA KERATÓZU PILARIS PLATÍ JEN DŮSLEDNÁ PÉČE

Dermatologové keratózu pilaris sice stále považují spíše za kosmetickou vadu, ovšem vznikat může jako důsledek celiakie či alergie na lepek. Jsou pro ni typické drobné hrbolky na pokožce, které jsou na dotyk drsné a tvoří se na ústí mazových žlázek. Nejčastěji se objevují na tvářích, zevních plochách paží nebo na stehnech. Pokožka je při keratóze pilaris celkově hodně vysušená, a tak je třeba jí věnovat důslednou péči. Po koupeli s přidáním olejových přípravků či soli je vhodné postižené partie pokožky ošetřovat kosmetikou obsahující glycerin, ureu či aloe vera. Ty totiž pokožce dodají potřebnou hydrataci a zároveň ji i zklidní.

Text: Zuzana Holmanová,
foto: Shutterstock.com

SVOBODA VOLÁ



NAKOUPI ZDE

NUK Space dudlík

Umožňuje dětské citlivé pokožce dýchat – eliminuje vznik opruzenin.

Zjistěte více na NUK.cz  



INZERCE



Novinky v dětské řadě

S LÁSKOU K DĚTEM,
S DŮVĚROU K PŘÍRODĚ



Nobilis Tilia

AROMATERAPEUTICKÁ KOSMETIKA
PRO KRÁSU A HARMONII VAŠEHO ŽIVOTA

WWW.NOBLIS.CZ

Děti a jemná motorika

Vstup do života každého dítěte ovlivňuje jeho intenzivní příprava a především nejbližší člověk, rodič, který se snaží být empatickým rádcem a pomocníkem. Nutné je soustředit se nejen na rozvíjení celkové motoriky, ale i podpořit rozvoj jemné motoriky, která má souvislost s nejjemnějšími a nejpřesnějšími pohyby těla.





V novorozeneckém období (od narození do jednoho měsíce) jsou pohyby dítěte spontánní a reflexní. Vložíme-li dítěti do dlaně prst, pevně jej sevře. Jde o uchopovací reflex, který je neúmyslný a mizí v pátém až šestém měsíci.

Kojenecké období trvá od jednoho měsíce do jednoho roku. Po druhém měsíci dítě otevírá pěstičky a začíná pozorovat vlastní ruce. Asi od třetího měsíce začíná ruce zkoumat ústy i očima. V prvních polovině roku je vývoj koordinace oka a ruky stejně důležitý jako ve druhé polovině nácvik lezení a chůze. Dítě začíná používat ruce a oči odděleně – sahá na předmět, aniž by se na něj dívalo, a dívá se na něj, aniž by se ho dotýkalo. Musí spojit pozorování a dotýkání, aby se naučilo dotknout a vzít si, co vidí a stalo se tak aktivním účastníkem života. Mezi třetím a čtvrtým měsícem činí dítěti uchopování věcí ještě potíže. Často se zmýlí v odhadu a sevře ruku dříve, než se k hračce dostane

V šestém měsíci dítě uchopuje tzv. hrabavým, dlaňovým úchopem, kdy používá čtyři prsty s vyloučením palce. Během sedmého a osmého měsíce začíná k úchopu a držení věcí používat prsty. Dříve dítě zvedalo malé předměty celou rukou, od devíti měsíců se je učí přibližovat tím, že je sevře ukazováčkem a palcem. Palec se dostává do opozice proti ostatním prstům, a tím je dítě schopno klešťového úchopu. Mnohem náročnější než uchopování je pro dítě záměrné pouštění předmětů, které dítě zvládá kolem desátého měsíce.

V období batolete (od jednoho do tří let) se manipulace s předměty stává smysluplnou, dítě napodobuje a později konstruuje. Koordinace pohybu ruky začíná být přesnější a diferencovanější. Batole mezi prvním a druhým rokem rádo drží lžičku a samo pije z hrnku. Umí dát na sebe dva až čtyři předměty. Ve dvou letech udrží hrnek v jedné ruce. Při svlékání umí rozepínat velké knoflíky a rozevírat velké zipy. Při držení tužky užívá dlaňový úchop – držení v pěstičce. Postaví na sebe čtyři až šest předmětů.

Období mezi třetím a šestým rokem označujeme jako předškolní věk. Vývoj se zpomaluje, je plynulejší, mezi dětmi se vyhraňují první rozdíly. Pohyby dítěte jsou hbitější, plynulejší a koordinovanější. Ve třech letech se může začít



Nedostatky v oblasti jemné motoriky se projevují například obtížemi při snaze uchopit předměty, při malování, kdy dítě má problém se správným držením tužky a vyvíjí velký tlak na psací potřebu nebo při oblékání se zapínáním či šněrováním.

projevovat, která ruka je dominantní. Dítě už nedrží tužku celou dlaní, ale mezi ukazováčkem, prostředníkem a palcem, jde o tzv. úchop špetkou. Prohlíží-li si dítě knihu, dokáže otáčet stránky po jedné. Rádo si hraje s plastelínou a oblíbenou činností je také stavění z kostek. Ve čtyřech letech již postaví věž z deseti a více kostek. Umí již také postavit bránu z pěti kostek a v pěti letech schody. Kolem čtvrtého roku začíná být zcela zřejmé, která ruka je dominantní. Dominantní ruka se uplatňuje především při složitějších činnostech, které jsou náročné na koordinaci a přesnost. Díky neustále činnosti a pohybu se motorika stále více zdokonaluje. Pětileté dítě již dobře zachází s tužkou a dokáže stříhat nůžkami podél linie, i když zatím nepřesně. V šesti letech je dítě zručnější, má lepší koordinaci oka a ruky. Baví ho výtvarné a rukodělné práce. Umí si zavázat tkaničky – některé děti však s tkaničkami dosud zápasí. Pro období předškolního věku je důležitá správná volba hraček a stavebnic.

JAKOU HRAČKU VYBRAT?

Pro přijatelný rozvoj souhrnu těchto dovedností dítěte je zapotřebí motivující prostředí, které poskytne co nejširší škálu podnětných pomůcek. Hračky, jako jsou například stavebnice, jsou ideální možností pro procvičení jemné motoriky a prostředkem k získání mnoha cenných poznatků.

Jakékoliv cvičení jemné motoriky od útlého věku pomáhá dítěti ve vývoji a v dalších krocích, které ovlivňují jeho úspěch v životě. Různé hračky, didaktické pomůcky, hry či stavebnice, jsou ideálním prostředkem pro jejich správný a přirozený vývoj. Originalitou a kombinovatelností se stavebnice řadí mezi podněty, které dětem iniciativně nabízí mnoho různorodých aktivit a přispívají ke zdokonalování jejich koordinace. Děti si uvědomují tvary, velikost, barvy a díky koncepčnímu prostředí i návaznost jednoho prvku k druhému. Právě kreativní hračky, které nabízejí stále nové možnosti, prostředí a příběhy, provázejí děti od útlého věku a rostou spolu s nimi.

PROČ JE TAK DŮLEŽITÉ ROZVÍJET JEMNOU DĚTSKOU MOTORIKU?

U rozvoje dětí souvisí vše se vším. Jak se mnozí správně domnívají, jemná motorika má souvislost s nejpřesnějšími pohyby těla. Jedná se o koordinaci pohybů rukou i prstů a vypovídá o manipulačních schopnostech dítěte. Cvičení této jemné motoriky je stejně důležité jako rozvíjení celkové motoriky. Práce s dítětem od nejuťlejšího věku a rozvoj jeho jemné motoriky je důležitým krokem i ke správnému vývoji jeho řeči. Když vývoj této motoriky zaostává, opoždí se i rozvoj řeči, a to i přesto, že celková motorika může být v pořádku a odpovídá věku dítěte. První významově správně vyslovené slovo je pro rodiče stejně důležité jako první samostatný krůček. Jak bylo řečeno, vše se vším souvisí, a tak se zprvu jednoduché cvičení jemné motoriky odráží v pozdějším věku předškoláků i školáků, kteří se učí psát, kreslit nebo se věnují různým řemeslným dovednostem.

Zdroj: Dobromysl.cz,
foto: Shutterstock.com

ZAČNĚTE VE VELKÉM



Děti milují zkoumat a objevovat svět kolem sebe. Zajímá je, jak fungují auta, co všechno mohou vidět na pouti i jak se třídí odpad. Na průzkum nejrůznějších věcí a situací se batolata mohou vydat s kostkami LEGO® DUPLO®, které podporují celostní vývoj dítěte. Ten hraje nezastupitelnou roli při rozvoji potenciálu už v raném dětství a zdůrazňuje důležitost rozvíjet dítě ve všech směrech, od sociálně emočních základů, fyzického rozvoje přes kognitivní dovednosti až ke kreativitě.



Stavitel, nebo objevitel? Obojí!

Objevování velkého světa venku může být pro děti stresující. Stavebnice LEGO DUPLO pomáhají dětem prozkoumávat nejbližší okolí, snový svět i sebe sama v bezpečném prostředí domova. Prostřednictvím kostek LEGO DUPLO mohou batolata objevovat svět známý i vybudovat úplně nový, přistoupit k nim svým vlastním způsobem, zažít celou řadu dobrodružství z reálného života i zkoumat vlastní svět kreativity.

Každý velký příběh začíná malou kostkou

Hra s kostkami LEGO DUPLO dává dětem možnost vytvářet příběhy dle vlastní fantazie. Rozhodnou se ve svém oblíbeném autě vyzvat k závodu obdivovaného superhrdinu, vyrazí na svačinu za myškou Minnie nebo si zkusí vysněné povolání všech dětí a usednou za volant popelářského vozu? Se sety LEGO DUPLO mohou svobodně vyjádřit své nápady a sdílet je se svými blízkými.

Hra jako jedna velká jízda

Děti milují přesouvat a pohybovat věcmi, stavebnice LEGO DUPLO jim proto nabízejí ideální příležitost postavit a kdykoliv přestavět cokoliv je napadne. Pro opravdové milovníky rychlé jízdy nabízí řada LEGO DUPLO stavebnice všemožných vozidel od závodních aut přes vláčky až k popelářským vozům. Batolata tak zábavným a kreativním způsobem trénují motorické dovednosti, učí se improvizovat a poradit si i s nenadálými situacemi.



LEGO® DUPLO® Popelářský vůz a recyklování (10945)

V akční stavebnici na motiv popelářů se děti připojí ke 2 DUPLO figurkám, s nimiž si užijí hromadu legrace a naučí se spoustu věcí. Budou dávat pytle na odpadky do správných popelníků podle barev, procvičí jemné motorické dovednosti s otevíracími víčky a autentickým popelářským vozem.



LEGO® DUPLO® Vláček s čísly – Učíme se počítat (10954)

Nenechte si ujet barevný model ze sady LEGO® DUPLO® Vláček s čísly – Učíme se počítat (10954). S 10 očíslovanými kostkami, které mohou děti nakládat a vykládat, stavět na sebe nebo řadit, a DUPLO figurkami dívky, chlapce a pejska nebude brát hraní ani zábava konce.



LEGO® DUPLO® Závodní auta (10947)

Pestrá stavebnice, která malým řidičům zaručí spoustu vzrušující zábavy a podpoří rozvoj jejich dovedností, obsahuje 2 auta, která stačí postrčit a sama pojedou. Další úžasné doplňky slibují bezpečet vzrušujících příběhů na motivy závodů.





Typy pleti a jak o ně pečovat

Aktuální stav pleti se může různě lišit jak vlivem vnitřních, tak vnějších faktorů. I pleť, která je běžně mastná, tak může v být určitém období na dotek hrubá a šupinatá. To, jaký máme typ pleti, je oproti tomu dáno geneticky. Mají-li tedy oba vaši rodiče i po čtyřicítce lesklé čelo nebo rozšířené póry, pravděpodobně se s mastnou pletí budete potýkat i vy. A jak o jednotlivé typy pleti správně pečovat?

TYP PLETI URČÍTE JEDNODUCHÝM TESTEM

Pokud si nejste jistí tím, jaký typ pleti máte, vyzkoušejte tento test. Pleť šetrně odličte, umyjte čistou vodou a lehce osušte ručníkem. Následně vyčkejte 20 minut a po uplynutí této doby na obličej lehce přitlačte jemný papírový kapesníček. Máte-li normální pleť, bude kapesníček buď úplně čistý, nebo se na něm objeví pouze pár lehce mastných míst. V případě suché pleti na kapesníčku žádný maz nebude, ale mohou se na něm objevit šupinky a pleť bude nepříjemně pnut. U mastné pleti můžete čekat výrazné mastné otisky a smíšená pleť zanechá na kapesníčku mastné otisky po přetření čela, nosu nebo brady.

NORMÁLNÍ PLETI PRAKTICKY NIC NECHYBÍ

Mít normální pleť je snem každého z nás. Je optimálně vyvážená, může mít mírně mastnou T-zónu (oblast čela, nosu a brady), ale celkově jsou u ní tvorba mazu a úroveň hydratace v rovnováze. Normální pleť dále poznáte podle stejnoměrného narůžovělého odstínu, jemných pórů i jednotného povrchu, který je na dotek hladký a sametově jemný. Tento typ pleti rovněž netrápí žádné nedokonalosti ani nemá sklony k podráždění.

Základem je pravidelné čištění, které byste měli provádět ráno a večer. Můžete k tomu využít buď čistící gel, které se smývá vodou, nebo čistící mléko, které zároveň odstraní i make-up. Následně použijte hydratační pleťovou vodu nebo tonikum. Pomohou uzavřít póry, a pleť tak udrží déle v čistotě. Třetím krokem je hydratační denní krém, klidně obohacený o SPF, a před ulehnutím ke spánku pak pleti dopřejte zaslouženou regeneraci v podobě nočního krému. Jednou týdně navíc můžete sáhnout po masce, která pleť vyčistí opravdu do hloubky.

SE SMÍŠENOU PLETÍ JE TO TROCHU KOMPLIKOVANÉ

Jak je patrné již ze samotného označení, smíšená pleť je kombinací více typů pleti. Nejčastěji je mastná v oblasti T-zóny, kde se kromě rozšířených pórů často objevují i různé nedokonalosti. Na tvá-

řích oproti tomu bývá pleť normální, případně suchá. A co vůbec způsobuje to, že máte pleť smíšenou? Oblasti jako čelo, nos či brada mívají přirozeně větší tendenci k tvorbě mazu, kdežto na tvářích pleť většinou obsahuje méně přirozených lipidů.

Smíšená pleť vyžaduje hlavně pravidelné čištění dvakrát denně. Použít opět můžete jak čistící mléko či gel, tak lehkou pěnu a následně pleť dočistit pleťovou vodou bez obsahu alkoholu, přičemž budete věnovat zvýšenou pozornost čelu, nosu a bradě. Ráno následně použijte jen lehký denní krém s hydratačním účinkem, a na noc naopak klidně zvolte hutnější balzám, který pleť zregeneruje a na pohled omladí. Jednou do týdne je pak vhodné použít i jílovou masku, kterou pleti zajistíte důkladnou očistu od toxinů.

MASTNÁ PLEŤ JE SYNONYMEM SEBOREY

Přívlastek „mastná“ se dává takové pleti, která nadměrně produkuje kožní maz – tuto nadprodukcí označujeme jako seborea, a kromě obličeje se může objevit i ve vlasech či jiných místech těla, kde se vyskytují mazové žlázy. Mastná pleť je většinou dána genetiky, ale často se vyskytuje i v období hormonálních změn (puberta, těhotenství apod.). Kromě zvětšených pórů ji poznáte podle lesklého povrchu i toho, že je celkově mdlá. Zvýšená tvorba mazu s sebou logicky přináší vyšší riziko vzniku pupínků a černých teček.

U mastné pleti platí víc než u jiné, že je nutné nepodcenit pravidelné čištění, abyste předešli ucívání pórů a vzniku pupínků. Nejlepší je používat gely či pěny s kyselinou salicylovou, které se používají spolu s vodou a jednou až dvakrát týdně použít šetrný peeling. Po každém vyčištění pleti by mělo přijít na řadu tonikum, které pleť nejen dočistí, ale také jí dodá potřebnou hydrataci. Ani u mastné pleti se nevyhýbejte hydratačnímu denní krému, ale volte takový, který nemá mastnou texturu a není příliš hutný. Jednou nebo dvakrát do týdne pak můžete přidat i pleťovou masku, například takovou, která obsahuje aktivní uhlí či zelený jíl.

SUCHÁ PLEŤ MŮŽE PŮSOBIT BLEDÝM DOJMEM

Suchá pleť může svým vzhledem člověku zbytečně přidávat na věku a na rozdíl od té mastné produkuje mnohem méně kožního séba. Právě kvůli nedostatku lipidů pak nedokáže dobře udržovat potřebnou vlhkost a má křehčí ochranný film. Mírně suchá pleť se projevuje tím, že je napjatá, málo pružná, na dotyk hrubá a může působit bledě. U hodně suché pleti se pak navíc objevují ložiska šupinek, která se mohou i olupovat, povrch pleti je celkově hrubý a může se přidávat i svědění nebo další projevy podráždění.

K večernímu odličování suché pleti můžete zvolit micelární vodu, odličovací mléko či olej. Ani zde nezapomínejte také na tonizaci a před aplikací krému obličej lehce osušte ubrouskem. Tento typ pleti si žádá opravdu intenzivní hydrataci, proto se nebojte sáhnout po hutnějších krémech či jojobovém, kokosovém nebo avokádovém oleji. Krém opět používejte dvakrát denně a jednou do týdne přidejte i výživnou masku, kterou si můžete připravit navíc doma, například z medu a mletých ovesných vloček.

CITLIVÁ PLEŤ SI ŽÁDÁ JEMNOU PÉČI

Citlivost pleti může být jak trvalá, tak dočasná. Mluvíme-li o stálém typu pleti, představuje hlavní problém narušená bariérová funkce pokožky. Ta způsobuje nejen ztrátu potřebné vlhkosti, ale také vede k vyššímu pronikání dráždivých látek do pleti. Pro citlivou pleť je typické začervenání i časté svědění nebo pocity pnutí, které se mohou zhoršovat například během pobytu na sluníčku bez použití ochranného krému s SPF.

Prvním krokem péče je opět důkladné čištění. Kosmetický rituál proto začněte jemným gelem nebo pěnou, které obličej zbaví make-upu i veškerých nečistot, případně použijte micelární vodu určenou pro citlivou pleť. Během dne pak pleť nezapomeňte chránit za pomoci ochranného krému, který má regenerační účinky a pomáhá obnovovat ochranný kožní film, a na noc klidně použijte hutnější regenerační

Máte malý byt? Zařidte si ho chytře Stačí k tomu jediná věc



Majitelé malých bytů či domů, kde není místa nazbyt, nám jistě dají zapravdu. Při jejich zařizování je třeba plánovat s rozmyslem. Jaký nábytek dát do dětského pokoje, aby se tam vešlo všechno, co potřebujete? Jak vyřešit přespání návštěv, když není kam dát další postel? A co když se vás u jídelního stolu sejde víc? Máme pro vás skvělou zprávu – seznámte se s multifunkčním bunkrem, který tohle všechno umožní.

Pohodlné ležení i uspávání

„Bunkr vznikl pro naši dceru Šarlotku, pro její bezpečnost, zvědavost, nadšení ze hry a hlavně pro její nekončící energii. Dnes poslouží celé rodině. Je totiž variabilním řešením pro malé domácnosti a lidi, co milují minimalismus,“ popisuje Tereza Šarkezi, kde se vzal nápad na víceúčelové čalouněné bunkry ChciBunkr.cz, které s manželem ručně šijí v rodinné dílně v Jizerských horách.

Rozkládací bunkr, který obsahuje různý počet dílů různých velikostí a tvarů, můžete využít v celé řadě situací, jež jsou v domácnostech obvyklé...

Jako pohovka, extra sezení nebo opalování na terase

Chcete mít gauč, který do obýváku sedne jako ulitý? Bunkr si nastavíte do tvaru, který potřebujete, a jednoduše ho tak přizpůsobíte místu, kde má stát. Zároveň se hodí jako pohovka do pracovny, extra ležení u televize, variabilní čtecí koutek, prostor pro lenošení, další sezení u jídelního stolu a jako přenosná sedací či hrací plocha na doma i na ven. Namísto pokoje pro hosty nebo rozkládacího gauče přichystáte nocležníkům pohodlnou matraci.

„Bunkr snadno složíte a díky madlům přenesete a uložíte tam, kde vám nepřekáží,“ popisuje Tereza Šarkezi

a dodává, že co je praktické, může být zároveň i designové. Bunkr totiž lehce sladíte s interiérem.

Pokud rádi cestujete nebo kempujete, pohodlně ho rozložíte ve stanu, karavanu i v autě. Zašpinění se obá-



vat nemusíte. Bunkry mají snímatelný potah a všechny části lze prát v pračce. Můžete si pořídit také samostatné potahy nebo speciální venkovní potahy, a užít si tak pohodlné opalování na terase.

www.chcibunkr.cz

krém. Jednou až dvakrát týdně neuděláte chybu ani pečující maskou s alantoinem či panthenolem, která zklidní projevy podráždění a zanechá na pleti pocit komfortu.

S AKNÉ NEBOJUJÍ JEN TEENAGERI

Mírnější formy akné se během života vyskytnou téměř u každého. Ačkoliv jsou černé tečky a pupínky typické hlavně pro dospívající, nezřídka s nimi bojují i nastávající maminky, nebo dokonce ženy v menopauze. Kromě obličej se akné objevuje i na dalších partiích těla s výskytem mazových žláz, jako jsou krk, ramena, záda nebo hrudník. Závažnější formy akné s sebou nesou malé červené pupínky bez bílého nebo černého středu, případně vřídky s bílým nebo žlutým středem a pleť je při nich celkově zanícená a zarudlá.

Nutným základem při výskytu akné je perfektně vyčištěná pleť. Pouze tak eliminujete bakterie způsobující zánět. Ráno a večer tedy sáhněte po kvalitní pleťové či micelární vodě bez obsahu alkoholu, který by pleť zbytečně dráždil a vysušoval. Dalším krokem je hydratace, kterou pleti dodáte za pomoci krému či masti podporující hojení pupínků. Před spaním můžete na jednot-

livé pupínky také aplikovat lokální péči a jednou do týdne přidat hloubkový peeling nebo masku, které pleť nejen dokonale vyčistí, ale také zmatní.

JAK SPRÁVNĚ URČIT STAV PLETI

Stav pleti se v průběhu života může různě měnit. A to nejen vlivem podnebí či znečištěného ovzduší, ale i během užívání léků, při zvýšeném stresu nebo třeba v období těhotenství. Všechny tyto skutečnosti totiž mají vliv nejen na produkci potu a kožního mazu, ale i přirozených hydratačních faktorů. Aktuální stav pleti však ovlivníte i kosmetickými produkty, které právě používáte. Například když kosmetika obsahuje hodně alkoholu, může se i běžně mastná pleť vysušit nebo podráždit.

KAŽDÁ PLEŤ NEZADRŽITELNĚ STÁRNE

Není výjimkou, že člověk, který měl v mládí hodně mastnou pleť plnou pupínků, má najednou v pokročilém věku pleť sušší. Stejně jako ten, kdo ji dříve měl normální. Přemýšlíte, čím je to způsobeno? Naše pleť má s přibývajícím roky obecně tendenci vysychat. Kvůli tomu také ztrácí přirozenou hutnost, objem i elasticitu, začínají se na ní tvořit vrásky a případně může docházet

i změnám pigmentace.

I MASTNÁ PLEŤ MŮŽE BÝT ŽÍZNIVÁ

Ve zdravé pleti se nacházejí aminokyseliny a další přirozené hydratační faktory, které v ní pomáhají uzamykat vlhkost a udržují ji pružnou a vláčnou. Pokud se však naruší ochranná kožní bariéra, pokožka ztrácí schopnost zadržovat vodu, a stává se tak dehydratovanou. Snadno se tak stane, že i pleť, která je běžně mastná, najednou ztratí jas, vysuší se a bude napjatá, hrubá na dotek, nebo dokonce šupinatá.

KDYŽ SE PLEŤ PODRÁŽDÍ

Jako citlivou pleť označujeme takovou, která ve zvýšené míře reaguje na různé podněty. Můžete ji mít buď celoživotně, nebo pouze v určitých obdobích. Mluvíme-li pouze o dočasném stavu, může se pleť podráždit například vlivem nízkých teplot, větrem nebo třeba používáním nevhodné kosmetiky. Mezi příznaky, které se pojí s akutní citlivostí, patří kromě zarudnutí i různé vyrážky, svědění nebo pocity pálení a štípání.

Text: Zuzana Holmanová,
foto: Shutterstock.com

” *Co pleti vyloženě nesvědčí, je nadměrné kouření. Cévký v podkoží se ztenčují a nemohou ji dostatečně zásobovat kyslíkem.* ”



Alan R. Moon

JÍZDENKY, PROSÍM! Junior

Najděte **NEJKRATŠÍ CESTU**, tedy
nejmenší počet políček, která
musíte obsadit, abyste se dostali
z **MADRIDU** do **MOSKVY**!



Jízdenky, prosím! Junior

Vydejte se na své první velké vlakové dobrodružství s oblíbenou hrou Jízdenky, prosím! Junior. Sbírejte karty různých barev a použijte je pro vyslání vašich vlaků na železniční tratě, získejte jízdenky a zvítězte!



Atopický ekzém a jak na něj

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





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

mín 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 zpočát-

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.



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. „Ter-

ku 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, které 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

Prvním 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 nejdelší 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 kvalita-

BalneoPeat™

COSMETIC

Rašelinová koupel
COOL FLORAL
/ jasmín a frézie

Vychutnejte si
v pohodlí domova
Rašelinové a bylinné koupele

Rašelina působí protizánětlivě a prohřívá organismus. Velmi vhodné pro pokožku s ekzémy nebo lupenkou, podpora celkové imunity těla. Koupele neobsahují pevné částice, nezanášejí odpady.

www.balneopeat.cz

INZERCE

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

tivní skok a spoustě pacientů přináší 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

lampy, 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

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 přírodním extraktem obsahujícím

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



alergenů a pravidelné promazávání kůže, 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 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: bio-

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 nepříliš rozsáhlých forem.

ČÍNSKÉ JEHLIČKY

Pacienti se stále častěji obracejí i na alternativní medicínu. K nejužší metodám patří akupunktura. Často zmírní svědění alepší 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.

FORcare | ●●●●



„Nejen funkční a pohodlná,
ale i zábavná česká obuv.“



WWW.FORCARE.CZ

ZDRAVOTNÍ OBUV



„Certifikovaná
pracovní obuv.“



Schu'zz
SERIOUSLY FUN!

NAŠLAPUJTE JAKO KOČIČKY!



Imunita

Imunita je něco vzácného, co nejvíce oceňujeme až tehdy, když ji nemáme. V dnešní době plně mutujících nemocí a virů, je dříve než kdy jindy se třeba zajímat o to, jak posílit svou obranyschopnost. Člověk upoutaný na lůžko by za plné zdraví dal vše. Važmě si ho tedy a pečujme o sebe a své tělo.



V dnešní speciálu o imunitě si povíme o tom, jaké druhy imunity rozlišujeme, ale taky si prozradíme tipy, jak ji posílit. Prevence je nejlepším základem pro naše zdraví.

JAKOU IMUNITU ZNÁME?

V dnešní době již dále umíme imunitu dělit dle jejího původu či podle její povahy. Pojďme si představit čtyři základní zástupce imunity. Toto dělení je v imunologii důležité proto, aby v pří-

nály a svolávají sem leukocyty. Bavíme se tedy o fagocytárních buňkách, což jsou bílé krvinky a antimikrobiální bílkoviny. Ty se navážou na nepřátelskou buňku a na svou obranu dají vznik zá-
nětu.



Poruchy imunity mohou vyústit ve velmi závažné onemocnění.

CO SI MŮŽEME PŘEDSTAVIT POD POJMEM IMUNITA

Imunologie je obor, který se zabývá právě imunitou, nebo-li schopností našeho těla bránit se antigenům, které mohou přicházet vnějšího, ale také z vnitřního prostředí. Pojmem antigeny tak v této vědě označujeme viry, buňky patogenních organismů nebo nádorové buňky.

Imunitou disponují jak lidé, tak živočichové. Také u rostlin se do určité míry můžeme bavit o jejich obranyschopnosti. Jenže někdo má imunitu slabší a je tak méně odolnější vůči těmto patogenům. Imunitní systém si tak můžete představit jako rytíře s brněním a štítem v našem těle, který spouští imunitní odpověď na tyto struktury a brání jejich rozšíření, za předpokladu správného jeho fungování.

padě zdravotních problémů s imunitou mohl lékař rozpoznat o jaký typ se jedná, a podle toho nastavit vhodnou léčbu.

Obranné linie imunity

U imunity rozlišujeme tři obranné linie, kdy první dvě odpovídají nespecifické obranyschopnosti a poslední spadá pod specifický obranný mechanismus. Jak tyto linie fungují v praxi?

1 Obranná linie – vnější, externí linie

Do této linie řadíme kůži a slizniční membrány, nebo-li epitelální tkáň, a také jejich výměšky. Tyto tkáně brání vstupu škodlivých látek do těla, spolu s viry.

2 Obranná linie – vnitřní, interní linie

V místě, kde bylo tělo zasaženo parazitní buňkou se spouštějí chemické sig-

3 Obranná linie – adaptivní linie

Tato obrana odpovídá svým specifickým způsobem na mikroorganismy, toxiny, nadbytečné buňky a všechny další nepřátelské prvky. Bavíme se tedy o obraně lymfocyty a protilátkami. Běžně se spo-
učtí spolu s druhou obrannou linií.

Přirozená imunita

Imunitu přirozenou můžeme znát tak jako imunitu vrozenou či nespecifickou. Stojí v první linii při obraně proti infekcím a dalším patogenům, které by snad chtěli ohrozit naše tělo. Tato vrozená obranyschopnost skýtá látkovou i buněčnou imunitu. Většinou se jedná o dostačující imunitu, která zvládne mírné infukce a předchází tak adaptivní imunitě.

Přirozenou imunitu si lze představit také na příkladu, kdy jsou ptáci odolné vůči chorobám člověka. Jednoduše pro-

VIRO STOP



Nová generace ústních a nosních sprejů VIROSTOP poskytuje ochranu proti COVID-19

ÚSTNÍ A NOSNÍ SPREJ



Ústní a nosní sprej chrání před průnikem koronaviru SARS-CoV-2, včetně nových mutací.



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



Pomáhá při akutních stavech COVID-19.



Vhodné pro dospělé a děti od 3 let.



Zdravotnický prostředek. Před použitím si pečlivě přečtěte návod k použití.



[virostop_cr](#)



[virostop čr](#)

cz.virostop.info

 **FYTOFONTANA**

to, že jejich tělesná teplota je 40 stupňů Celsia a proto se dané choroby nemohou množit v jejich organismu. Pokud to tedy převedeme na naše tělo – vrozená imunita vychází z určitých vlastností a chrání daný organismus před napadením nemocemi.

Přirozená imunita pracuje především tak, že má na svých buňkách receptory, a ty jsou schopny rozpoznat škodlivé buňky, jelikož ty zase na svém povrchu nesou specifické molekuly. Jde tedy o schopnost rozpoznat škodlivé buňky. Na tomto úkolu statečně pracují fagocyty, například makrofágy a neutrofil, které pohlcují cizorodé částice v našem těle.

Důležitou roli hraje také naše pokožka a sliznice. Tyto dva statečné obránce nazýváme fyzikální bariéry, z čehož vyplývá, že dokáží mechanicky zabránit vstupu infekce do našeho těla. Také produkují antimikrobiální látky.

Adaptivní imunita

Tuto imunitu naopak můžete znát pod pojmem získaná imunita, nebo specifická. Přichází na řadu až později, kdy je již infekce v těle. Mezi její hlavní bojovníky patří T – lymfocyty a B – lymfocyty. Často se označují také jen jako T a B buňky. T – lymfocyt funguje zejména pro buněčnou imunitu a B – lymfocyt pro humorální, nebo-li látkovou imunitu. Oba lymfocyty pak produkují protilátky na antigeny.

Můžeme tedy říct, že získaná imunita se zaměřuje na konkrétní nemoci. Nazýváme ji získanou proto, že ji lze získat očkováním či proděláním nemoci. Důsledkem toho však může být časově omezena. Imunologická paměť tak vyrábí protilátky na patogeny jí již známé. Jakmile organismus zaznamená infekci či chorobu, kterou jsme již prošli, okamžitě spouští svou imunitní odpověď.

V praxi to funguje tak, že adaptivní imunitní systém po nějakém čase rozpozná tyto antigenní struktury infekce či nějakých virů, dojde k buněčnému dělení T klonu, nebo-li k imunitní odpovědi specifické imunity. To většinou trvá 3 – 7 dní.

Na adaptivní imunitě je skvělé to, že má paměť. Dokáže si tak zapamatovat reakci na tyto patogeny. Pokud naše tělo v budoucnu napadnou stej-

né buňky, odpověď tohoto imunitního systému bude mnohem rychlejší a taky silnější. A tak se můžete u lékaře setkat s pojmem „imunologická paměť“, což je přesně tento proces.

IMUNITA DLE JEJÍ POVAHY

Buněčná imunita

O buněčnou imunitu se v našem těle starají bílé krvinky. Samozřejmě existuje více typů bílých krvinek, ale z hlediska základní a jednoduché obrany těla jsou pro nás důležité fagocytární buňky. Pro člověka to jsou především fagocyty jménem neutrofil a makrofág, které jsme již zmínili dříve. Mezi rafinovanější bílé krvinky pak řadíme lymfocyty, které mají na tyto choroboplodné zárodky lepší hledáček a umějí usmrtit nádorové buňky i patogenní organizmy.

Nesprávné fungování bílých krvinek v těle může vyvolat závažná onemocnění. Ta pak přechází do autoimunity či do imunodeficiency – jednoduše řečeno onemocnění způsobená nedostatkem imunity. Bílé krvinky jsou především v kostní dřeni a brzlíku. Avšak v krevním oběhu jich je mnohem méně, než krvinek červených. Na litr krve to pak je cca 7,4 x 10⁹ bílých krvinek.

Látková imunita

Látkovou imunitou nazýváme imunitu humorální. Je velmi důležitá, jelikož může být složkou přirozené i adaptivní imunity. Vyznačuje se imunoglobuliny, nebo-li protilátkami. Ty utváří B – lymfocyty a naváží se na parazitickou buňku, jak již bylo řečeno. Dokáží tohoto parazita rozpoznat, napojit se na něj a úplně ho zneškodnit.

Pro tuto imunitu je také důležitý tzv. komplement. Jedná se o něco, co si můžeme představit jako právě ten rytířův štít, který je prvním odrážedlem nebezpečných ran z meče nepřítel. Dokáže rozpoznat cizorodé buňky, vyvolat zánet (to je také reakce těla, že je něco v nepořádku), nebo tyto zákeřné patogeny přímo usmrtit.

A v neposlední řadě do látkové imunity připisujeme také interferony. To jsou látky, které produkují naše starostlivé bílé krvinky a jsou reakcí na napadení našeho organismu virem.

IMUNITNÍ SYSTÉM A JEHO VÝVOJ BĚHEM ŽIVOTA

Je zcela zřejmé, že naše obranyschopnost se během života mění. Malé miminko nebude mít takovou imunitu, jako dospělý jedinec, jelikož jeho imunitní systém ještě nemá právě zmiňovanou imunologickou paměť. Naopak v dospělosti ji již máme, ale opět se imunitní systém může měnit – například v období těhotenství. A na starší pak je všeobecně známo, že občas tělo pracuje trošičku pomaleji, a tak se mění i reakce našich buněk na viry a parazitické zárodky, snažíci se napadnout nás.

Imunita plodu

V období těhotenství se začíná vyvíjet imunita ještě nenarozeného dítěte. Především jde o její toleranci k organismu matky, i k vlastnímu. Imunitní systém se tak začíná vytvářet společně s krvetvorbou.

Obranyschopnost kojenců

Po narození dítěte nemá imunitní systém ještě žádné zkušenosti, tedy ani imunitní paměť. Tělo se poprvé setkává s vnějším prostředím, stejně jako s bakteriemi, které sídlí zejména ve střevech. Proto jsou imunitní odpovědi o trošičku pomalejší a méně účinnější, než je tomu u dospělého jedince.

V tomto období jsou nápomocny mateřské protilátky (IgG). Jedná se o směs paměťových protilátek, které vznikly po očkování či prodělaných infekcích v těle matky. Tato směs se tak přes placentku dostává také do systému dítěte a přetrvává až po dobu šesti měsíců.

Posilou pro první obrannou linii imunity jsou také slizniční protilátky třídy IgA, které jsou předávány od matky pomocí mateřského mléka.

Dětství a imunita

Zejména do dvou let věku dítěte má imunitní systém potíže rychle reagovat na bakterie obalené cukernými (polysacharidovými) pouzdry. Ty známe jako pneumokoky a meningokoky.

Vlivem času, jak je tělo již déle v kontaktu s vnějším prostředím, pak nabírá i náš imunitní systém větších obrátek, učí se rychleji reagovat, ale také účinněji ničit parazity, bakterie a plísňe. Je tedy zcela normální, že menší děti v předškolním či školním věku bývají

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

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

www.vivil.cz



INZERCE

Immun44®

PRO NORMÁLNÍ FUNGOVÁNÍ IMUNITNÍHO SYSTÉMU

Immun44® byl vyvinut speciálně pro potřeby imunitního systému, a proto slibuje **okamžitý efekt** – má vliv na růst a množení virů. Obsahuje totiž **Plantovir®**, komplexní směs tzv. polyfenolů, a **PHYTO-PANMOL®** – **biologicky aktivní vitamíny** z přírodních zdrojů. Immun44 obsahuje i **výtažek ze skalní růže**, který se pro svůj antivirový potenciál používá již od dob antiky.

Doplněk stravy Immun44® je vhodný pro celou rodinu a seženete jej v lékárnách za přibližně 450 Kč ve formě kapslí nebo sirupu pro děti od 3 let.



Nyní speciální balení
IMMUN44 BOX
za zvýhodněnou cenu:
**Immun44 60 kapslí +
svačínový BOX +
omalovánka + pastelky.**



www.immun44.cz



často nemocné. Jedno dítě onemocní a další den celá třída. Avšak díky tomu se tvoří imunologická paměť. Období nemoci je individuální a někoho potrápí déle, jiné dítě tímto projde rychle. Může to dokonce trvat až do pubertálního věku, než se imunita zcela vyvine.

Imunita v dospělosti

V dospělosti, pokud netrpíme nějakou poruchou imunity, má naše tělo největší a nejvýkonnější obranyschopnost. Imunologická paměť je již vytvořena proděláním různých nemocí, a tak naše imunita reaguje svižně a efektivně.

Máte-li sníženou imunitu či nějakou formu její poruchy, pak většinou tělo nedokáže ukládat zkušenosti z předšlých nemocí a neumí z paměti reagovat. K vytváření paměťových stop tak slouží také očkování.

Imunitní systém dospělého člověka tak

umí dostat pod kontrolu i virové infekce. Například kůže, střeva nebo sliznice, jsou neustále v kontaktu s různými bakteriemi a umějí se s nimi vypořádat. A tak známe třeba herpetické viry, které způsobují opary, pasový opar nebo neštovice, a tělo se s nimi popere.

Imunita a těhotenství

Protože během těhotenství v sobě ženy nosí nové stvoření, které má také dědičné znaky po otci, musí se imunita přizpůsobit a přejít do toleranční fáze. Díky tomu se v tomto období zlepšují autoimunitní onemocnění, ale také ženu v očekávání může zastihnout chřipka, které má mnohem agresivnější průběh, než normálně. Zdraví ohrožující jsou v tomto období plné neštovice. Proto, pokud je miminko plánované, doporučuje se ženám, které jím neprošly, aby se nechaly předem očkovat.

Jde s námi imunita do důchodu?

Není pravidlem, že imunita nás na důchod musí opustit. Z pravidla se ale uvádí, že zejména po 70 letech věku, je imunita slabší – tento proces stárnutí pak označujeme jako imunosenescenci. Starší osoby tak mohou potrápiti různé infekce, problémy s dýcháním, pásový opar či horší průběh nemocí, jako je chřipka nebo angína.

Na tělo mnohdy nepůsobí tak důkladně očkování, ale stále má svůj smysl. Také odolnost vůči nádorovým onemocněním klesá. Taktéž lze mluvit o zhoršené hojivosti ran či zlomenin.

V důchodovém věku je tak doporučeno lékaři nechat se dobrovolně očkovat proti chřipce a máte-li potíže s dýchacími ústrojími, pak také proti černému kašli či pneumokokům.



JAK SE PROJEVUJÍ PORUCHY IMUNITY

PORUCHY U PRIMÁRNÍ IMUNITY

Porucha primární imunity spočívá v tom, že se v těle netvoří ochranné protilátky, nebo se tvoří v nedostatečném množství. Projevuje se to tak, že nemoci a infekce se vrací, trvají mnohem déle a častokrát nezabírají ani antibiotika. Postižena je také funkce T – lymfocytů. Proto se virová, plísňová i parazitní onemocnění stávají závažnými a mohou způsobit jak vnější mikroorganismy, tak vnitřní. Tyto mikroorganismy při zcela fungující imunitě nepředstavují pro zdravého člověka žádné riziko. Avšak v tomto případě to může zajít až k transplantaci kostní dřeně. Největší riziko při poruše primární imunity přináší Brutonova X-vázaná aga-

maglobulinémie, variabilní imunodeficiencie a onemocnění dýchacích cest. První dvě nemoci jsou však závažného charakteru, kdy je třeba celoživotně dodávat potilátky získané od dárců plazmy.

Dále dochází k poruše bílých krvinek a to pro tělo znamená značné ohrožení. Tělo není schopné odstranit mikroby či jejich části. Často se vyvíjejí nemoci, které naplňují vnitřní prostředí hnisem, což je velmi nebezpečné, zejména pokud léčba antibiotiky již nezabírá.

Když naše imunita nemá ráda vlastní buňky...

Je-li naše imunita disfunkční, může na místo nebezpečných buněk považovat za nepřátele i vlastní buňky. To pak nazýváme autoimunitním onemocněním. Často se pak v plicích či ve střevech hromadí bílé krvinky, které při svém

nezvykle dlouhém pobytu mohou napačat škody. Tako mohou vznikat shluky bílých uzlinek v těle, tzv. uzlíky. Projevem toho všeho je neustále zvýšená teplota nebo i vysoké horečky, a to bez přítomnosti infekce – tedy pro tělo zcela bezúčelně. To dále doprovází bolest kloubů nebo vyrážky.

Tento stav se musí léčit léky, které trochu paradoxně projev vlastní imunity tlumí, aby se mohla vrátit ke svému běžnému fungování. Rizikem této přehnané imunitní reakce na vlastní buňky jsou nádorová onemocnění, postihující zejména žaludek a lymfatické uzliny.

PORUCHY SEKUNDÁRNÍ IMUNITY

V tomto případě je řeč o získaných poruchách imunity, kdy za selháním stojí další choroby, nemoci nebo dokonce jejich léčba. Náš organismus může být na určitou dobu oslaben například po prodělání nějaké jiné nemoci – chřipka, mononukleóza, spalničky a další. Dochází k poškození první obranné linie imunity a bakterie se přemnožují. První obrannou linií je sliznice, a tak můžeme pět až k zápalu plic. Pokud je zasažení viry opravdu velké, tato přechodná doba je tak dlouhá, než se zrodí nové bílé krvinky, schopné se virům postavit. Nebezpečná pro poruchu sekundární imunity je tak operace po autonehodě, vyoperovaná slezina a další zásahy do těla. Prvotní imunita není schopna reagovat tak rychle a tělo je zasaženo zápalom a oslabeno. Proto se necháváme očkovat nebo se nasazují antibiotika. Pro představu, co patří mezi poruchy sekundární imunity, je to tuberkulóza, HIV vir nebo podvýživa. Ve vyspělejších zemích pak nádorová onemocnění, cukrovka, nefunkčnost ledvi či jater, postižení kostní dřeně.

Léčba poruch sekundární imunity

Jelikož se jedná o získanou poruchu, musíme nejdříve odstranit nemoc, která ji vyvolala a imunitní systém oslabila. Častokrát se jedná o dlouhodobou léčbu antibiotiky, očkování a podávání protilátek.

Například u dětí jsou často zasaženy nosní mandle a dochází k opakované infekci. Jsou plné choroboplodných zárodků a často se musí přejít k jejich odstranění.

Je všeobecně známo, že imunita je také zrcadlem našeho životního stylu – kouření, přejídání se, držení diet a tak dále. Hlavně se na nás ale odrazí stres a nedostatečný spánek. Pokud zrovna proděláváte byt jen „banální“ chřipku, musíte odpočívat. Přečizené nemoci právě nejlépe způsobují poruchy sekundární imunity. Naopak, jste-li zdraví, podpořte své tělo pohybem a pobytem na čerstvém vzduchu.

DESATERO, JAK NA SPRÁVNĚ FUNGUJÍCÍ IMUNITU, ANEB CO DĚLAT, KDYŽ JE TŘEBA ZDRAVÍ PODPŮRIT

1 Zdravá a pestrá strava

Zdravá strava není důležitá jen z hlediska toho, jak bude vypadat naše tělo a zda budeme štíhlí. Na imunitu má přímý vliv to, co konzumujeme. Například jednoduché cukry negativně působí na bílé krvinky, dále jsou to nezdravé tuky (trans nenasycené mastné kyseliny), které nám škodí, pokud si je dopřáváte ve velké míře. Naopak ovoce, cereálie, zelenina, ryby – to jsou potraviny, které nastartují imunitní systém a podporují správné fungování těla. Pojdme se přehledně podívat na to, co ano, a co ne:

- Polotovary

Už jenom ten název produktu vypovídá něco sám o sobě. Je to něco na půl. Určitě je konzumujte co nejméně. Nemají téměř žádné nutriční hodnoty vhodné pro naše tělo. Jak je poznáte? Tak, že je stačí dopéct v troubě či ohřát v mikrovlnce. Nejsou čerstvé, nýbrž mražené.

- Slazené nápoje

Nejen, že po nich budete přibírat, ale také obsahují jednoduché cukry, které ničí správnou funkci bílých krvinek.

- Ryby

Ryby si naopak dopřát můžete. Jsou zdrojem zdravého tuku, obsahují kvalitní bílkoviny a omega-3 mastné kyseliny. Můžete tak předcházet srdečním chorobám, demenci, ale také depresím.

- Smažené maso

Při tepelné úpravě ztrácí maso na svých hodnotách. Tedy samozřejmě jej můžete tepelně upravit, bavíme se teď o připáleném či smaženém masu. Vzniká zde akrylamid a to je nanejvýš škodlivý karcinogen pro tělo. Také živiny a vel-

ký obsah bílkovin se snižují při takové úpravě masa.

- Dopřejte si správné nasycené tuky

*Zenšen, betaglukany,
nebo vitamíny?
Nezapomeňte vše tělu
dopřát...*

Pokud se bavíme o nezdravých tucích (trans mastné kyseliny), ty zkuste nejlépe vynechat. Avšak naše tělo potřebuje i ten tuk, jen ve zdravější formě. Mohou to být nasycené tuky, mono tuky nebo polynenasycené tuky.

- Bylinky a koření

Bylinky a kořené mají blahodárný vliv na tělo a doporučuje se je tak užívat při vaření. Samozřejmě záleží na kvalitě. Ale například kurkuma či zázvor působí na tělo jako antioxidanty a mají protizánětlivé účinky.

- Betaglukan

Jeho pravidelná konzumace snižuje celkové vyčerpání a únavu, a podporuje správné fungování naší obranyschopnosti. Z hlívy ústříčné získáme Beta glucan 120+, který je kombinací optimální dávky betaglukanu, kyseliny listové a vitamínu D.

2 Vitamíny a minerály

Běžná pestrá strava sice je zdrojem minerálů a vitamínů, avšak vlivem jejího zpracování někdy prostě nestačí a je potřeba tělu dopomoci. Pokud opravdu chcete pečovat o svůj imunitní systém, dopřejte si antioxidant vitamín A a vitamín C, například v šumivých tabletách. Můžete také zolat vitamíny pro imunitu velmi podstatné – selen a zinek. Ten se pak doporučuje zejména kuřákům.

3 Probiotika

Pokud je náš organismus napaden infekcí, je velmi důležité, aby správně fungovalo naše zažívání. I proto se tlusté střevo považuje za nejdůležitější orgán imunitního systému. Téměř v 90 procentech souvisí poruchy imunity s nerovnováhou ve střevní mikroflóře.

Probiotika jsou živé bakterie mléčného kvašení, například laktobacily a bifidobakterie (obsahuje je třeba kefir). Tyto bakterie převyšují celkový počet všech buněk v našem těle, a mají blahodárný vliv na střevní mikroflóru v tlustém střevě, starají se o trávicí trakt a celkově zvyšují naši obranyschopnost. Zajišťují také optimální pH prostředí a fungování buněk pro imunitní systém, které se nacházejí v sliznici střeva. Je tedy potřeba udržovat svá střeva v rovnováze a starat se o jejich funkčnost.

4 Bakteriální lyzáty

Lékaři je doporučují užívat, pokud trpíte na časté infekce cest dýchacích. Dokážou aktivovat imunitní systém, jelikož obsahují neaktivní částice bakterií. Přijde-li pak tělo do kontaktu s opravdovou bakterií, je okamžitě připraveno jí čelit.

5 Homeopatika

Ačkoliv se homeopatika řadí pod alternativní medicínu, často je s radostí doporučují také lékaři. Každý z nás nejspíš zná oblíbená homeopatika Oscilococcinum, která se běžně užívají během chřipkové sezóny. Homeopatika s sebou nenesou nežádoucí účinky, ačkoliv se jedná o silně zředění aktivní látky. Mohou se také konzumovat spolu s dalšími léky. Vždy se ale poraďte s lékařem či s někým, kdo se alternativní léčbou zabývá.

6 Glukany

Získávají se například z hlívy ústříčné a z buněčných stěn dalších hub. Skvěle podporují obranyschopnost a aktivují makrofágy, které v těle pohlcují cizorodé látky, viry, parazity, plísňe a bakterie. Jsou silným antioxidantem proti volným radikálům a lze je užívat celoročně.

7 Třapatka nachová

Tu také můžete znát pod názvem Echinacea. V jejím kořenu se nachází nejvíce účinných látek, podporujících funkci dýchacích cest a močového měchýře. Maximální délka užívání bývá doporučena jen na 8 týdnů, avšak ve vyšších dávkách.

8 Cistus Incanus – skalní růže

Slyšeli jste o skalní růži?



O VAŠE STŘEVA

PÉČE

A CELÝ ZAŽÍVACÍ TRAKT

Vaše střeva rozhodují o zdraví!

Test trávení na našem webu..

PRŮJEM
IDIOPATICKÉ STŘEVNÍ ZÁNĚTY
CROHNOVA CHOROBA
NADÝMÁNÍ

HEMOROIDY
ULCERÓZNÍ KOLITIDA
DRÁŽDIVÝ TRÁČNÍK
ZÁCPA



Míváte problémy se zažíváním, pálením žáhy, afty, jícnem, žaludkem, nadýmáním, stolicí, zácpou, průjmy, hemoroidy, záněty, propustností střev atp.? Máte slabší imunitu či málo životní energie? Jděte přírodní cestou a vyzkoušejte Vitestin®-unikátní doplněk stravy. Darujte sobě a blízkým zdraví, které začíná a končí ve střevech.

V laboratořích Jihočeského vědeckotechnického parku pro vás od roku 2017 vyrábíme Vitestin®, který je svým rozsahem a působením zcela výjimečný. Přírodním způsobem harmonizuje střeva a sliznice celého zaživacího ústrojí a významně je podporuje v jejich normální přirozené funkci. Vitestin® pomohl mnohým z vás i tam, kde nepomohli jiní a kde jste již vyzkoušeli snad úplně vše...

Účinnost a působení Vitestinu® jsou dány cílenou kombinací jednotlivých druhů českých bylin, jejich přesným poměrem a unikátním výrobním postupem.

Zajímavé jsou jeho pozitivní účinky na pleť, vlasy, klouby a vůbec

Málokdo tuší, že našim největším imunitním orgánem jsou střeva. Na nich záleží, jestli tělo vstřebá všechny důležité živiny a odolá útoku různých patogenů. Jinými slovy, správně fungující střeva jsou nezbytnou podmínkou celkového zdraví.

preventivní účinky na posílení imunity.

Pokud se o své „hodné“ bakterie, které chrání naše zdraví, během celého života až do stáří nestaráme, koledujeme si o malér v podobě nejrůznějších onemocnění, jako jsou střevní záněty a infekce, srdečně-cévní potíže, obezita, cukrovka, astma, alergie, demence, onkologická či duševní onemocnění, jak upozorňují odborníci z České mikrobiomové společnosti.

Jedna naše zákaznice nazvala Vitestin® pleťovou maskou pro střeva 😊 další velkým zážrakem, jiná litovala, že Vitestin® není na trhu již 10 let, co se zbytečně tránila. Další zákaznice mohou konečně v klidu a pohodě na nákup, do divadla, na dovolenou, na návštěvu. Dalším se vrátila energie a adost a chuť do života i na hrátky v posteli...

Aloe Vera doplňuje strukturu a je obecně prospěšná na zažívání. Ženšen podporuje účinek, přispívá k vitalitě a regeneraci organismu.

Doporučená denní dávka je 1/2 (žaludek, jícen) či 1 (střeva) sklenice 390 ml denně. Tento poměrně větší objem zajišťuje, aby se Vitestin® dostal pokud možno na všechna problematická místa v zaživacím traktu.

Vitestin® neobsahuje žádný cukr, lepek, ani barviva či konzervanty.

Počet dní užívání je individuální a pohybuje se v rozsahu 3 a více dní v závislosti od vašeho problému.

Více informací, dávkování, seznam vybraných prodejen ve vašem okolí, e-shop a recenze najdete na našem webu nebo zavolejte, rádi vám poradíme.

„Od roku 2016 jsem měla veliké poruchy zažívání. Neměla jsem na nic sílu. Diety a černé uhlí na zastavení problémů nepomáhaly. První zlepšení nastalo po 14 dnech užívání Vitestinu. Po 28 dnech problémy ustaly zcela.“
doc. Ing. Růžena Krninská, Csc.

„Náš syn měl na konci prosince 2020 vážnou operaci rozsáhlého zánětu slepého střeva, musel mít i nějakou dobu vývod. Vitestin přispěl k velmi dobrému postupu vyléčení, proto se syn rozhodl Vitestin používat i nadále.“
Marie a Jaroslav, Šternberk

„Mohu potvrdit přetrvávající pozitivní účinky Vitestinu u mé dcery, která má řadu autoimunitních onemocnění. Projevy psoriázy jsou stále slabší a slabší a vyprazdňování je stabilizované.“
Lukešová



„Má 12letá dcera měla cca rok problémy s průjmem. Já i dcera jsme nadšené z VITESTINU. Hned po druhé ranní dávce po ročních průjmech tuhá stolice. Nevěřila jsem tomu, ale opravdu to funguje! Přestalo ji bolet břicho.“
Vladka P., Ústí nad Labem

„Moje maminka objednala Vitestin, už po 3 dávkách se upravila stolice a problém s nadýmáním a krvi na toaletním papíru je také pryč. Hemeroidek se stáhl, teď nevím, že tam nějaký byl - huráá.“
Kolaja Stanislav, Morava

„Už asi dvacet let se léčím s ulcerózní kolitidou, Přesvědčil jsem se že, Vitestin na mě blahodárně působí a i laboratorně mám potvrzeno, že hodnota kalprotektinu se mi snížila za tři měsíce z hodnoty 665 na 17.“
Dušan V., Č. Budějovice

Po léčbě chemoterapií a léčbě v protonovém centru měla dcera neustále problém se stravováním a následným zažíváním i vyprazdňováním. Koupila jsem jí 15 lahviček Vitestinu, které poctivě využívala podle instrukcí. Ze začátku užívání se nic moc nezměnilo, až po 7 lahvičce se jí dostavil efekt čištění zaživacího ústrojí. Nejvíce ocenila plynulé vyprazdňování, bez jakékoli nepříjemné bolesti.“
Marie K., okr. Č. Budějovice

„20let mám celiakii a přes přísnou dietu se mi čas od času vrací zaživací potíže a přetrvávají i 4 měsíce. Už jsem vyzkoušela od Probiotik vše možné. Zlepšení po Vitestinu bylo do 24 hodin. S jistotou a důvěrou jej doporučuji přátelům, kteří mají podobné potíže.“
Alena K.

„Užívám Vitestin už druhý měsíc. Měla jsem problémy se zažíváním, střídavě průjmy, zácpa, nadýmání. Vyplatí se investovat peníze do tohoto přípravku. Je třeba vydržet a užívat delší čas. Ze zkušenosti můžu říct, že nepomůžou z sklenice. Zdraví za to stojí. DOPORUČUJI VŠEM.“
Věrka

„Zapasila jsem s nadýmáním a počinajícím pálením žáhy. Brala jsem 5 lahviček na ráno a pak 2 týdně. Je po problému. VITESTIN se stává pravidelnou součástí mého života.“
Věra S., Praha

www.vitestin.cz

Tel.: 389 500 001

777 455 588

Doplňky stravy nejsou náhradou pestré stravy.

VYRÁBÍME S LÁSKOU A PÉČÍ V ČESKÉ REPUBLICE

bezlepkový výrobek

OCHUTNEJTE TAKÉ NAŠE - VAŠE RECEPTY PRO LEH(P)ČÍ POCIT KE STAŽENÍ ZDARMA

Se zdravými střevy pocítíte návrat a příliv životní energie.

NATURA IMUNECO, s.r.o. Lipová 1789/9, 370 05 České Budějovice

Tato půvabná rostlina není jen ledajaká kráska pro ozdobu, ale především léčivka doslova nadupaná prospěšnými látkami pro lidské zdraví. Dokáže posílit imunitu, je silným antioxidantem, přírodním antivirotikem i antibiotikem a rovněž si poradí s plísněmi či kvasinami.

A co všechno umí?

- ničí plísně, viry i bakterie,
- má silné protizánětlivé účinky a hojí rány,
- bojuje proti embóliím a trombózám,
- pomáhá při pásovém oparu a plasných neštovicích,
- zbavuje tělo škodlivých volných radikálů,
- prospívá zažívání a kardiovaskulárnímu systému,
- zpomaluje nežádoucí projevy stárnutí a jedná se o účinné tonikum,
- je bohatým zdrojem energie,
- udržuje zdravé prostředí v ústní dutině.

Cistus je tedy pro imunitu učiněný zážrak!

9 Řekněte ne nesmyslům - dietám

Dieta nikdy nikomu nepomohla. Možná díky ní zhubnete nějaké to přebytké kilečko. Jakmile se ale vrátíte k normální stravě, koledujete si o jo-jo efekt. Navíc dieta znamená jíst jen určité povolené potraviny a většinou to znamená i hladovět. Pokud si myslíte, že nehladovíte, pak vaše tělo minimálně strádá z jednotvárnosti stravy a chybí mu správné tuky, vitamíny, minerály, ale i sacharidy. Můžou vám tak začít vypadávat vlasy, lámat se nehty, pleť se zhorší

a jste náchylnější například k nachlazení, chřipce či dokonce ke vzniku modřin. To jsou projevy oslabené imunity.

10 Milujte sebe i své okolí

Možná to kde koho nenapadne, bavíme-li se o tom, jak podpořit svou imunitu, avšak život bez stresu je velice důležitý pro naši obranyschopnost. Pokud budete pečovat o své duševní zdraví, pohodu a sociální vztahy, budete mnohem šťastnější, tedy i nemocem odolnější. Narušená psychika podkopává naše zdraví. A nejde jen o partnera, děti, rodinu a kamarády, ale také o vztahy pracovní. V práci trávíme většinu našeho života a je potřeba urovnat nesrovnalosti s kolegy či šéfem, nechcete-li se budit s nechucením nebo strachem.

DOPORUČENÍ NA ZÁVĚR...

Pokud jste si museli položit ruku na srdce a zeptat se, zda opravdu děláte pro své zdraví vše, pak je nejspíš čas něco změnit. Dopřávejte si zdravou a pestrou stravu, nejen kvůli vzhledu. Stejně tak se dostatečně hýbejte a chodte do přírody. Ne všechno je o tom, zda jsme štíhlí a krásní, ale pravdou je, že obezi-

tou, leností a nezdravým životním stylem si kopeme hrob.

Určitě berte nějaké doplňky stravy a vitamíny. Nemusíte být ještě v důchodovém věku a i tak je to velmi důležité, protože zpracovaná strava ztrácí tyto hodnoty. Doplněte tedy vitamíny a minerály třeba v šumivých drincích nebo v podobě tabletek. Zejména pak vitamín A, C, D, selen a zinek.

Díky tomu budete i méně často nemocní, odezní častý kašel, rýma, bolest v krku. Získáte také benefity na krásu, jako je lepší pleť, kvalitnější vlasy a menší lámavost nehtů.

Pokud přeci jenom tělo zasáhne infekce, sáhněte po bakteriálních lyzáttech, blukanech či třapatce nachové. To vše je možné dostat v lékárně v podobě cucavých tabletek, sirupů či kapek. Existují varianty i pro děti. Kdo se raději obrací na alternativní medicínu, pak jsou tu homeopatika, která mnohdy dokázala zázraky tam, kde klasická medicína nestačila.

Hlavně se mějte rádi, pečujte o tělo i mysl a zkuste se vyhýbat stresu. Ten vaši imunitu naprosto odbourá.

Foto: Shutterstock.com



NEJVÍCE TV ZÁBAVY JEN ZA 139* KČ MĚSÍČNĚ!

ZAŽIJTE AKCI I ROMANTIKU
U 12 FILMOVÝCH STANIC



ODPOČIŇTE SI... DĚTI SE ZABAVÍ
U POHÁDEK ZE 12 DĚTSKÝCH STANIC



FANDĚTE NAŠIM
U 10 SPORTOVNÍCH STANIC



POZNEJTE NEPOZNANÉ
U 12 DOKUMENTÁRNÍCH STANIC



ZÍSKEJTE NEJVÍCE STANIC ZA 139* KČ MĚSÍČNĚ A ZAPOMEŇTE CO JE TO NUDA!

Zažijte s Lepší.TV pocit nekončící televizní zábavy a svobody. Sledujte pořady 132 televizních stanic až 100 dní zpětně, neomezeně je nahrávejte nebo si vyberte z 8636 filmů, dokumentů, pohádek a celých seriálů bez příplatku. Sledujte kdykoliv cokoliv v televizi v obýváku nebo třeba v posteli na chatě. *První tři měsíce máte Lepší.TV jen za 139 Kč měsíčně a poté za stále bezkonkurenčních 199 Kč měsíčně. První měsíc navíc **HBO s filmovými kino hity jako dárek.**

Zažijte i Vy radost z moderního sledování televize a získejte bez závazku svou Lepší.TV na www.lepsi.tv

132
stanic


100
dní zpětně

1334
filmů

HBO
dárek



LEPŠÍ.TV



*Jak udržet zdraví během
podzimních plískanic
a vyvarovat se sezónní
únavě?*

*Den se zkracuje, po sluníčku ani památky
a vy se cítíte bez energie a bez života.
Naslouchejte svému tělu a dopřejte si odpo-
činek. Podzimní únava je přirozený jev, při
kterém se tělo vyrovnává se změnou ročního
období. Jak podzimní únavě předejít a obrnit
své zdraví před chřipkovou sezónou a zimními
nečasý?*





*Říká se jí podzimní únava,
přepadnout nás však může
kdykoliv během roku...*

Příčiny podzimní únavy se různí. Samotná změna letního období na podzimní je pro organismus těžká a každý člověk se s ní vypořádá jinak. Někteří změnu nepocítí, jiní se s ní vyrovnávají obtížně. Změny ročního období tak mohou přinést depresi, únavu, ospalost, ale také estetické projevy jako padání vlasů, vysušení pleti či přibývání na váze. Naše tělo s námi zkrátka komunikuje a vyjadřuje svoje potřeby, které se mohou týkat doplnění vitamínů, spánku či změny stravování.

Střídání letního a podzimního období je pro organismus složitý proces zejména v rozdílnosti slunečního svitu. Čím dál více času trávíme pouze doma, kde jsme vystaveni umělému světlu, a tak nám ubývá vitamín D. Pro psychickou i biologickou změnu je důležité období, kdy přichází přechod na zimní čas. Samotná změna letního a zimního času je předmětem mnoha rozporuplných diskuzí. Přestože je zimní čas označován za původní, je otázkou, zda je pro nás prospěšný. Z praktického hlediska je letní čas výhodnější kvůli společenskému zvyku začínat pracovní den mezi 7-9 hodinou. Vstáváme za světla a zároveň odpoledne máme o hodinu více světla pro naše volnočasové aktivity. Podzimní únava a deprese z fyziologic-

kého hlediska pramení právě z nedostatku slunečního světla během období zimního času.

Pokud se ohlédneme k našim přirozeným biologickým kořenům, vidíme, že rostliny a živočichové změny ročních období dokáží vstřebávat lépe. Je to z toho důvodu, že zvířata i rostliny jsou zvyklé svůj biorytmus měnit v závislosti na ročním období. Právě délka dne ovlivňuje to, kdy zvířata vyvíjí více aktivity, chystají se k zimnímu spánku či je vhodná doba k páření. Organismus se zkrátka přizpůsobuje změnám v přírodě. V dřívějších dobách to bylo u živočichů lidí podobné. Délka dne ovlivňovala dobu ke spánku, k hledání obživy, ke sklizení úrody apod. Celá lidská aktivita byla závislá na přírodních procesech. Přeskočme ale několik tisíciletí a podívejme se na naši aktivitu dnes. Naš rytmus a každodenní aktivity se v závislosti na změny ročního období nemění. V létě i v zimě se probouzíme ve stejný čas, ale v létě je to dlouho po východu slunce a v zimě naopak nepřírodně už před jeho východem. A proto není divu, že pro náš organismus představuje nepřizpůsobení se slunečnímu svitu problém a brzy se dostaví negativní zdravotní či psychické projevy.

SEZÓNÍ AFEKTIVNÍ PORUCHA

Problémy spojené se změnou ročního období mohou vyústit až v tzv. sezónní afektivní poruchu (SAD = Seasonal Affective Disorder). Jedná se o typ poruchy způsobený změnou ročního období zejména v podzimních a zimních měsících. Projevuje se zvýšenou únavou, spavostí, depresemi a proměnlivými náladami. Ačkoliv tento typ podzimní únavy do poloviny 20. století jako oficiální diagnóza nebyl uznán, v roce 1984 ho formálně popsal a pojmenoval psychiatr Norman E. Rosenthal. Dnes se sezónní afektivní porucha léčí různými způsoby, mezi nejčastější patří tzv. fototerapie. Tato terapie využívá bílé světlo podobné přirozenému slunečnímu svitu a používá se také k léčbě různých forem depresí.

Co předchází sezónní afektivní poruše? Jsou to fyziologické procesy spočívající v samotném rozhození cirkadiánního biologického rytmu a snížené hladině melatoninu a serotoninu. Rozhodně bychom tuto únavu ale neměli přecházet a brát na lehkou váhu. Pokud podzimní únava či deprese má krátké trvání, je to přirozený proces našeho těla, pokud ale deprese, zvýšená spavost, únava a nechůť k jídlu má dlouho-



dobější charakter, rozhodně se vyplatí navštívit lékaře. Naslouchejme našemu tělu, pokud se cítíme unaveni, zkusme zpomalit, odpočinout si, dopřát si kvalitní spánek a pořádnou dávku vitamínů. Je důležité již od babího léta vyzbrojit náš organismus účinnou imunitou, která podzimní únavu přelstí.

JAK S ÚNAVOU BOJOVAT A VYTVOŘIT SI SILNOU IMUNITNÍ ARMÁDU?

Pokud se nemůžeme přirozené sezónnosti počasí stoprocentně přizpůsobit, je potřeba posilnit svůj imunitní systém a dodržovat několik pravidel zdravého životního stylu. Jedině tak budeme snáz vnímat změnu ročního období a posilníme si zdravotní i psychickou stránku našeho těla.

Pro zachování přirozenosti našeho stravování není nic jednoduššího než zařadit do našeho jídelníčku sezónní potraviny. Strava tvořená na míru ročnímu období i vegetačnímu pásmu nejen že ušetří naši peněženku, ale zejména dodá potřebné živiny a vitamíny, které naše tělo v daném období potřebuje nejvíce. Letní období nás dostatečně zásobuje čerstvou zeleninou a ovocem, které jsou převážně tvořeny z velkého množství vody. Na podzim je proto po-

třeba jíst potraviny, které nás zasytí, zahřejí a dodají velké množství vitamínů. Které podzimní "must have" potraviny účinně zatočí s podzimní únavou a depresí?

KOŘENOVÁ ZELENINA

Pro superpotraviny nemusíme chodit daleko, bohatě nám postačí tradiční babiččina zahrádka. Vitamínovou bombu lze vykouzlit i z obyčejného, ale silného vývaru, do jehož základu nesmí chybět mrkev, petržel či celer. Posílit se můžete také čajem ze zázvoru a určitě nešlápnete vedle, když do jídelníčku zařadíte červenou řepu. Oblíbenost červené řepy společnost rozděluje na dva tábory. Ti, kteří ji milují, a ti, kteří ji nenávidí. Ať tak, či tak, červená řepa je bezpochyby zpestřením všedního stravování. Lze z ní vytvořit svěží salát, nedělní oběd i vegetariánské burgery. Červená řepa je považována za jeden z nejsladších druhů zeleniny, obsahuje totiž až 8 % přírodního cukru. Je také bohatá na vitamíny a prvky, které snižují krevní tlak a posilují nervový systém.

PODZIMNÍ SADOVÉ OVOCE

I malé děti ve školce malují na podzim typicky české podzimní ovoce jako jsou hrušky, jablka nebo hroznové víno. Samotné jablko se řadí mezi nejtýpčtější ovoce našich českých zahrádek. Právem je označováno za všelék. Snižuje totiž riziko výskytu srdečních chorob, zlepšuje krevní obraz a je dokonce doporučeno těhotným ženám. Jablko navíc obsahuje hořčík, železo, draslík a další vitamíny.[2] Rozhodně představuje skvělého parťáka do sychravého období. Při procházce podzimní přírodou si rozhodně nezapomeňte natrhat také šípky. Tyto plody šípkové růže se mohou pyšnit nejvyšším obsahem vitamínu C. Z šípků můžete vykouzlit blahodárný čaj, ale také džem, víno či prášek pro diabetiky.

ZÁZRAČNÉ OŘECHY

Stále hledáte zdravé a prospěšné mláskání k večernímu sledování televize? Správnou volbou jsou rozhodně oříšky! Samozřejmě jsou ideální i jako svačinka v práci pro doplnění energie. Ořechy znali již v antice a také věděli, že obsahují spoustu pozitivních látek

prospěšných lidskému organismu. Obsahují velké množství tuků, ale naopak málo sacharidů. Mandle či pistácie tak můžete směle konzumovat i při dietě. Samotné oříšky jsou bohaté na vitamín E, hořčík a také velké množství antioxidantů. Zajímavým benefitem ořechů jsou jejich protizánětlivé účinky a díky velkému množství vlákniny předchází také vzniku řadě onemocnění. Na podzim vás oříšky pěkně zasytí a dodají energii. Pokud trpíte diabetem druhého typu, pak jsou pro vás oříšky skvělou potravinou. Mají blahodárný vliv na hladinu cholesterolu díky nízkému glykemickému indexu. Ohromující složení oříšků je také prospěšné pro náš mozek. Chroupání oříšků se vyplatí také našim zubům, pomáhají jim odstranit zubní povlak a skvrny.

A ZASE TO "BĚČKO"

Účinným bojovníkem proti únavě je vitamín B5, někdy též nazývaný kyselina pantotenová. Najdeme ji v potravinách jako je droždí, vejce, mléčné výrobky, luštěniny, játra či hovězí maso. Vitamín B5 je skvělý pomocník při stresu, psychickém vyčerpání a také při těžších a chronických únavových syndromech a migréně. Mimo to nám také zlepší kvalitu vlasů, kůže a nehtů a pomáhá nám udržovat dobrou mentální kondici. Nenahraditelnost této kyseliny je odvozena už z jejího názvu. Řecké slovo „pantothén“ totiž znamená "všudy-přítomný". Jako skvělý doplněk stravy poslouží tzv. B-komplex, který obsahuje všech osm vitamínů typu B.

TIP: Pokud se snažíte přestat s kouřením, kyselina pantotenová díky svým protistresovým účinkům pomáhá lépe zvládat abstinenci příznaky.

SLADKÝ SPÁNEK K NEZAPLACENÍ

Vedle přijímání potravy či dýchání je spánek jedním z našich nejdůležitějších biologických procesů. Ovlivňuje totiž hladinu melatoninu v našem těle. Během spánku ho produkujeme až 10x více než přes den, a právě melatonin nám reguluje celoroční biorytmus. Pokud spíme málo, máme nízkou produkci hormonů, a naopak zvýšený výskyt stresového hormonu kortizolu. U samotné podzimní únavy je také důležitá

fáze, ve které se probouzíme. Určitě znáte ten pocit, když vás budík probudí uprostřed silného spánkového cyklu. Po celý den se cítíme unaveni a bez



energie. Zkuste experimentovat a posouvat budík na dřívější dobu, kdy se budete nacházet v lehčí spánkové fázi.

TIP: Stáhněte si aplikaci do mobilu, která snímá pohyby při spánku a rozpozná tak, ve které spánkové fázi se nacházíte. Nastavený budík vás v určitém časovém rozmezí, které si nastavíte, probudí přesně v ideální spánkové fázi. Vy se tak budete cítit mnohem více odpočatí.

DODRŽUJTE PITNÝ REŽIM I V ZIMNÍM OBDOBÍ

Po horkém létu mnohdy zapomínáme dodržovat pitný režim i během chladných dní. Přitom i v tomto období bychom měli být důslední při dodržování konzumace tekutin. Voda detoxikuje tělo, odplavuje škodliviny a hydratuje organismus. Nedostatek tekutin je jednou z nejčastějších příčin únavy a bolesti hlavy. Vedle důležitého množství je také důležité brát v potaz typ tekutin. Nejvíce zastoupena by měla být čistá voda, kterou můžeme dále doplnit o různé zeleninové či ovocné šťávy, bylinné čaje a minerální vody. Možná si také říkáte, že během podzimních dní máte sušší a bledší pleť. I to je způsobené nedostatkem vody. Pokud na pitný režim zapomínáme dlouhodobě, mohou se objevit ještě závažnější pro-

blémy, než je únava a suchá pokožka. Znenadání tak může přijít infekce močových cest či problémy s močovými kameny. Během chladných dní nás žížeň

netrápí tolik jako v létě, proto je dobré se soustředit na pitný režim. V práci si například nalejte velký džbán vody, který budete mít pořád před sebou. Ráno nezapomínejme na teplý čaj. Častější konzumace polévek může být pro pitný režim v zimním období ideálním řešením.

NEZAPOMÍNEJME NA PRACOVNÍ PROSTŘEDÍ

Více jak 30 let našeho života strávíme v práci. Nemělo by tedy být pracovní prostředí předmětem našeho většího zájmu? Tma, přetopené místnosti, sedavé zaměstnání a koukání celý den do počítače. Tyto pracovní aspekty jsou sice v některých případech nevyhnutelné, nicméně podzimní únava jdou přímo naproti. Nic tomu také nenapomáhá fakt, že během zimního období chodíme většinou za tmy do práce i z práce. Denní světlo tak vidíme jen z okna, a to ještě ne vždy. Zkusme si alespoň trochu pracovní prostředí, a zejména návyky během pracovního dne, vylepšit a bojovat proti podzimní únavě. Ztlumte topení, často větrejte a místo kávy si raději dejte neslazený čaj či vodu s citronem.

Příjemnou vzpruhou během pracovní doby je také protažení a malá lekce jógy přímo v kanceláři. Rotace těla,

protážení rukou či uvolnění krční páteře. Díky pár cvikům vmžiku rozproudíte mysl i celé tělo. Po zbytek pracovní doby tak budete výkonnější. Moderní firmy čím dál častěji zavádějí pracovní stoly bez židlí. Celodenní sezení na židli můžete alespoň na chvíli vyměnit za přijatelnější formu kancelářské práce ve stoje.

Samotnou kapitolou je umělé modré světlo z obrazovek. Ačkoliv by nejlepší radou bylo vypnutí obrazovky úplně, tato představa je poněkud nereálná. Modré světlo totiž výrazně snižuje tvorbu melatoninu a tím tak napomáhá únavě.

TIP: Vyzkoušejte aplikace na mobil i na počítač, které mění modré světlo obrazovky podle slunečního svitu.

CHCE TO POHYB A VZDUCH!

Snažte se co nejvíce větrat. I když k tomu podzimní počasí nespovídá, je určitě potřeba pravidelně a intenzivně větrat. Během sychravých dní jsme mnohem častěji doma, a tak je přísun čerstvého vzduchu na místě. Často jsou také místnosti ať už v práci, či doma přetopené, což organismu a především únavě také nespovídá. Nasát čerstvý vzduch můžete i díky sportovním aktivitám, které nejen že rozproudí vaši mysl a krevní oběh, ale také se uvolní hormon serotonin, kterému se lidově říká hormon štěstí. I přesto, že vás fyzická aktivita unaví, na rozdíl od pracovního vyčerpání či únavy ze stresu, je fyzická zátěž přínosem. Čerstvý vzduch, půlhodinka sportu a dobrá nálada je ihned na světě.

Podzimní únava a deprese je přirozeně se vyskytující problém, který je důsledkem nepříznivého životního stylu vůči přírodním podmínkám. Nicméně podzimní období nemusí být jen a pouze ve znamení deprese a únavy. Především sezónní únavě lze díky jednoduchým pravidlům a pořádné náloži vitamínů. Podzimní sychravé období si rázem užijete více, když budete odpočatí a plní elánu. Stačí poslouchat své tělo, dopřát si relax a čas trávit aktivitami, které vás nabíjí energií.

Foto: Shutterstock.com



CARIN

Menstruační vložky nové generace!



Unikátní ultra tenké vložky obsahující probiotickou kulturu *Lactobacillus acidophilus*. Přispívají k péči o poševní sliznici a komfortní mikrofloru. Určeno pro pravidelné použití.



Unikátní ultra tenké vložky obsahující aktivní kyslík, který šetrně desinfikuje a čistí vložku a významně omezuje zápach. Určeno pro pravidelné použití.



Ultra tenké vložky pro sport a jinou fyzickou zátěž. S vynikajícími absorpčními vlastnostmi. Napomáhají bránit vzniku podráždění pokožky v době zvýšeného pocení.

Dokonalost • Jedinečnost • Luxus



HPV





Meningokok, HPV nebo „ereska“: nemoci mladých s hektickým životem

Začínají nenápadně, ale jejich následky mohou být fatální. Nemoci, které mladým lidem mohou vzít i život. Prvotní příznaky často nemusí ani postřehnout, zejména v případě, kdy jsou mladí lidé vytížení prací, studiem nebo společenským životem. Je však potřeba být na pozoru, eliminovat zbytečný stres a u nemocí, kde je to možné, podstoupit nepovinné očkování a chránit tak sebe a mnohdy i své okolí.

Běžné chování teenagerů a mladých dospělých může vést ke zvýšenému riziku vzniku infekčního onemocnění. Mezi taková chování mohou patřit nejen návštěvy restaurací a klubů, ale také pití z jedné sklenice, líbání, sexuální praktiky, nedostatek spánku, stres a hektický způsob života.

Mezi nemocí mladých patří například invazivní (závažné) meningokokové onemocnění, virus HPV, který je nejčastější sexuálně přenosnou infekcí, anebo „ereska“ neboli roztroušená skleróza.

MENINGOKOK: NEJRYCHLEJI PROBÍHAJÍCÍ ONEMOCNĚNÍ INFEKČNÍHO PŮVODU

Tuto nemoc sice nepotkáte „na každém rohu“, nesetkáte se s ní dnes a denně jako například s nachlazením nebo alergií. Přesto se jedná o onemocnění, které je zákeřné a může mít fatální následky do pouhých 24 hodin. Přichází totiž nečekaně a nenápadně. Řeč je o invazivním meningokokovém onemocnění, které ohrožuje hlavně malé děti do 4 let a dospívající, teenagery a mladé dospělé v rozmezí 14–24 let. Způsobuje ji bakterie *Neisseria meningitidis*, která se přenáší kapénkami tak jako rýma nebo chřipka. Nejčastějším projevem této nákazy je zánět mozkových blan (meningitida), nebo otrava krve (seps). Důsledky bývají tragické – až 30 % končí smrtí nebo závažnými trvalými následky jako je ztráta sluchu, amputace končetin, zjizvení kůže, deprese, epilepsie atd. Veliké riziko nákazy představují nosiči, kteří mají bakterii v sobě, mohou ji šířit, ale onemocnění u nich nepropukne. V tomto ohledu představují největší zdroj infekce pro ostatní věkové skupiny mladí dospělí. Až 24 % z nich jsou právě nosiči bakterie bez projevu příznaků.

Důvodem, proč jsou nejohroženější skupinou dospívající a mladí dospělí, je jejich životní styl a chování, které oni mohou vnímat jako zcela normální, přesto zvyšuje riziko vzniku invazivního meningokokového onemocnění. „Všichni by si měli být vědomi zodpovědnosti za vlastní zdraví a rizikových situací, do nichž se například pohybem v místech, kde je vysoká koncentrace lidí, vrhají. Není totiž vyloučené, že

zrovna na jednoho konkrétního jedinice tato nemoc padne. Ani v období pandemie meningokok nezmezí,“ říká MUDr. Alena Šebková, předsedkyně Odborné společnosti praktických dětských lékařů ČLS JEP, a dodává, že jediným řešením je očkování.

HPV: NEJČASTĚJŠÍ SEXUÁLNĚ PŘENOSNÁ INFEKCE

Virus HPV je zákeřný a nebezpečný papillomavirus, který může mít až 100 různých podob. Napadá lidské buňky pokožky a sliznice, a může vyvolávat vznik závažných nádorových onemocnění, a to nejen u žen, ale i u mužů. S HPV se setká více než 80 % sexuálně aktivní populace, a to nejčastěji ve věku 15–25 let. Přenos se nejčastěji uskuteční pohlavní cestou, přímým stykem při úzkém kontaktu nebo dotykem sliznic. Dojít může i k přenosu z matky na dítě během porodu. U žen mohou viry způsobit karcinom děložního hrdla, pochvy nebo vulvy, u mužů karcinom penisu. U obou pohlaví se může objevit karcinom konečníku. K nákaze může dojít už při první sexuální zkušenosti a nemusí se přitom jednat přímo o pohlavní styk. Virus se totiž přenáší i dotykem kůže nakaženého partnera na kůži v genitální oblasti. Proto před tímto onemocněním 100 % nechrání ani kondom.

„Rakovina mi vzala ženskost. Snad jen dočasně, čekám, až vlasy vyrostou. Dala mi velkého brouka do hlavy. Při sexuální výchově by se mělo zmiňovat, že se při nechráněném pohlavním styku nepřenášejí jen pohlavní nemoci, kterých se každý bojí, ale také HPV virus. To jsem dříve vůbec neřešila,“ říká Denisa Laubrová, onkologická pacientka s rakovinou děložního čípku.

Řešením je včasná prevence, pravidelné návštěvy gynekologa a očkování. To provádí dětská praktičtí lékaři, gynekologové nebo očkovací centra.

ROZTROUŠENÁ SKLERÓZA: NEMOC MLADÝCH A UPRACOVANÝCH

Roztroušená skleróza může propuknout v jakémkoli věku, i u náctiletých. Nejčastěji však v ordinacích končí lidé mezi 20. a 30. rokem věku. Podle lékařů

mají obvykle něco společného: hektický životní styl, pracovní nasazení na sto procent a permanentní stresový režim. „Ereska“ spadá do skupiny autoimunitních nemocí, při kterých imunitní systém poškozuje vlastní tělo. Obal vláken nervového systému ovlivňuje schopnost mozkových buněk komunikovat s míchou. Nemoc přichází nenápadně – projevuje se brněním končetin, bolestmi oka, anebo zakopáváním a může končit upoutáním na invalidní vozík. Objevovat se mohou i potíže s řečí a pamětí. Jedná se o nevléčitelné onemocnění, které ale mohou utlumit léky. K úmrtí obvykle nedochází v důsledku neurologického postižení, ale na komplikace s nemocí. Mladých lidí s tímto onemocněním bohužel neustále přibývá.

KVASINKOVÁ INFEKCE: ČASTÝ PROBLÉM MLADÝCH DÍVEK.

Vyskytují se častěji, než si myslíte. Kvasinková infekce je vaginální infekce způsobená nadměrným množением přirozeně se vyskytujících kvasinek podobajících se plísni, odborně nazývaných *Candida albicans*.

Možná vás postihla kvasinková infekce, pokud zaznamenáte:

- Svědění v intimních partiích
- Pálení (zejména při močení) v oblasti vnějších pohlavních orgánů
- Jemný otok stydkých pysků
- Bělavý výtok podobný tvarohu

Léčba může být poměrně jednoduchá. K léčbě vaginální infekce můžete použít také volně prodejné přípravky, které obsahují léčivou látku klotrimazol. Tyto produkty léčí kvasinkové infekce a mají různé formy.

můžete volit různé formy (tablety, krémy) i délku léčby.

Pokud váháte, zda se jedná o kvasinkovou infekci, pomoci může samodiagnostický test (k dostání v lékárně).

K infekci dochází, když je narušena mikrobiální vaginální rovnováha nebo když je váš imunitní systém oslaben. Jen pro informaci – kvasinková infekce není pohlavně přenosná.

Foto: Shutterstock.com

Komfortní léčba vaginální kvasinkové infekce



Zůstaň sama sebou

ČTĚTE PEČLIVĚ PŘÍBALOVOU INFORMACI. Přípravky Canesten Gyn 1 den, Canesten Gyn 6 dní a vaginální tableta přípravku Canesten Combi pack jsou léčivé přípravky k vaginálnímu použití. Krém přípravku Canesten Combi pack je léčivý přípravek k vnějšímu použití. Obsahují léčivou látku clotrimazolum.

S podzimem krásná



Léto se s námi rozloučilo. S příchodem chladnějších dnů se zvyšuje zájem o plastické operace i nejrůznější estetické zákroky a plastičtí chirurgové a pracovníci estetických center mají v této době obzvlášť napilno.





Na podzim se zvyšuje zájem o laserové zákroky, velké operační výkony, jako např. chirurgické úpravy poprsí či operace břicha, facelifting, operace očních víček, liposukce i obyčejné odstranění mateřských znamének. Je to logické. Pokud v létě podstoupíte některou z laserových operací, po celou dobu rekonvalescence se budete muset vyhýbat slunečním paprskům a na dovolenou strávenou na břehu moře, jezera či na prosluněných svazích hor můžete rovnou zapomenout. Sluneční paprsky totiž zapříčiňují nechtěnou pigmentaci ošetřených oblastí a vyvstal by vám další problém. Rovněž hojení po operacích je při letních venkovních teplotách náročnější. A tak ačkoliv se estetické zákroky provádí po celý rok, chladnější podzimní měsíce svými nižšími teplotami a menším UV zářením jdou naproti menším pooperačním otokům i bolestivosti, lepšímu hojení a celkově vyššímu komfortu v pooperační době.

PODZIMNÍ NÁVRATY KRÁSY

Během letní dovolené se stačí rozhlédnout po pláži a najednou si uvědomíte, že i vás se týká změny pokožky i tělesných partií. Objeví se otázka „Co s tím?“, která se neodbytně vkrádá do vašich myšlenek. Na dovolené má člověk více času zamyslet se nad tím, jak zatočit s nepřítelem, kterým je postupující čas, nebo třeba i vrozená genetická výbava. A protože současná estetická medicína si ví rady prakticky se vším, stačí jen vyhodnotit, který z vašich nedostatků vás trápí nejvíce a vybrat si z nabízených možností takovou, jež pro vás bude tou pravou.

Efektu omlazení vám pomohou dosáhnout

metody různých inovačních výplní v kombinaci s 3D nitěmi, kdy se docílí zdůraznění oblastí lícních kostí, čelisti, rtů, hýždí, zpevnění prsou apod.. Jsou vhodné i na opravu vrozených estetických vad vzniklých úrazem a vad získaných, například na hřbetu, špičce a hraně nosu, zkrácením brady, nesouměrností tváře, jizev, vpáčeného hrudníku.

INJEKČNÍ LIPOLÝZA, ZDATNÝ POMOCNÍK PRO ŠTÍHLEJŠÍ POSTAVU

Možná máte trochu obavy, protože se chystáte na dveře kliniky plastické chirurgie či estetického centra zaklepat poprvé. Můžete proto nejprve vyzkoušet některý z neinvazivních zákroků. Třeba injekční lipolýzu, která vám napomůže účinně se zbavit tuku bez nutnosti podstoupení klasické liposukce. Je vhodná pro ošetření boků, hýždí, břicha, spodní strany paží, vnitřní strany stehien, ale rovněž pro úpravy podbradku a dokonce i kolen. Možná to ani netušíte, ale tuk na kolenou trápí mnoho žen. Bývá „vadou na kráse“ i u jinak pěkných nohou a nutí jejich majitelku kolena zakrývat, ač si to její nohy třeba i v pokročilejším věku nezaslouží. Neinvazivní injekční lipolýza je v současnosti jednou z nejnovějších metod, které napomáhají tělu účinně se zbavit nadbytečného tuku. Je jedním z řešení tam, kde selhávají diety i cvičení a majitelka tukových polštářků hledá nejméně zatěžující ošetření, protože nechce či nemůže podstoupit klasickou liposukci. Injekční lipolýza je miniinvazivní zákrok, který představuje alternativu klasické liposukce. Po aplikaci lecitinu do problémových míst do-

chází ke štěpení buněk, které jsou postupně přirozenou cestou vylučovány z těla. Aplikace je bezbolestná a není proto zapotřebí aplikace znečítlivujících přípravků. Výsledky jsou viditelné již zhruba za týden, požadovaný efekt je pak patrný do tří týdnů. Po tuto dobu se tuk postupně rozpouští. Výhodou je, že dochází k jeho rovnoměrnému odstranění a tím je eliminován vznik nechtěných nerovností pokožky. Navíc ošetření má příznivý vliv na přirozenou součást lidského těla, kterou je kolagen a tím se dosáhne stahujícího efektu kůže. Odbornice na injekční lipolýzu doporučuje jedno až tři ošetření s odstupem dvou až tří týdnů.

PŘÁTELSKÝ LASER

Více odvahy vyžaduje laserové omlazení pleti Skin Resurfacing. Je ideálním řešením vrásek či jizev, např. po akné. Recurfacing je využíván zejména pro obličejové partie. Pro dekolt a krk jen ve výjimečných případech. Často jej volí ženy, které trápí vrásky kolem úst, dodávající obličej smutný výraz a navíc díky kterým se téměř každá rtěnka rozpíje do nevzhledných kontur. Resurfacing je ideální i pro omlazení čela, dolních víček či jako doplnění klasického chirurgického facelifu. Jedná se o invazivní laserové omlazení prostřednictvím vysokovýkonným erbiovým či CO2 laserem, který odpařuje tenoučké vrstvičky buněk z povrchu kůže a zároveň vypíná vazivo v hlubších kožních vrstvách. Laicky řečeno: při zákroku je odstraněna vrchní vrstva kůže, která se kompletně obnoví a výsledným efektem je její mladší vzhled. Po zákroku je ošetřená oblast zakryta speciální fólií, která se odstraňuje druhý den. Následuje aplikace vazelíny a přikládání obkladů. Doba hojení trvá asi dva až tři týdny. Právě pro tento zákrok sluneční paprsky představují nebezpečného nepřítele a ochrana před nimi je více než nezbytná. Připravte se na to, že chránit pleť před slunečním zářením budete muset minimálně tři až šest měsíců a podzim je proto vhodným obdobím pro toto ošetření. Přinese vám tak sice jistá omezení, ale za odměnu získáte mladší vzhled až o deset let, navíc s dlouhodobým efektem přetrvávajícím po několik roků. Pokud se rozhodnete pro ošetření jen některé obličejové části, výkon

VZDORUJTE STÁRNUTÍ JAKO HVĚZDY



Aurum Clinic je klinika estetické medicíny, která pod vedením MUDr. Ivany Němečkové používá k odstranění příznaků stárnutí nejmodernějších metod, jako jsou: nové výplňové materiály, speciální Silhouette Lift nitě, bi-onitě, mezoterapii, Hifu terapii a karboxyterapii (k odstranění celulitidy), Silkpeel Dermolissage a další. Docílí se tak odstranění vrásek na obličeji, krku i rukou, vypnutí a omlazení stárnoucí kůže, zpevnění a zdůraznění obrysů například dolní čelisti, dekoltu nebo i dodání objemu rtů, hýždí i intimních partií.

Tyto metody se používají i k opravě vrozených či získaných vad atd.

Aurum Clinic se nachází v centru Prahy. Nabízíme plazmoterapii, ruční lymfatické masáže a kosmetiku pro dosažení mladšího a krásnějšího vzhledu.

AURUM CLINIC s.r.o

MUDr. Ivana Němečková

Zborovská 56, 150 00 Praha 5 – Malá strana

722 725 703, 601 322 822

aurumclinic.net

bude proveden ambulantně s použitím lokálního anestetika. Celkové ošetření obličeje je prováděno v analgosedaci a doporučuje se pobyt na klinice do druhého dne.

KROK PRO KRÁSNĚJŠÍ PAŽE A ŠTÍHLEJŠÍ NOHY

S příchodem podzimu je také ten správný čas na brachioplastiku, neboli Arm Lift. Jedná se o operaci vnitřních valů paží, která upraví ochablou část od podpaží k lokti. Tento problém se postupem času dříve či později projeví u každého člověka. Speciálními cviky a posilováním rukou lze sice svalový tonus horních paží vylepšit, avšak pokud již kůže ztratila svou pevnost, vynaložené úsilí přinese pouze dílčí efekt. Pevný vzhled cvičením ani posilováním zpátky již nezískáte. Zejména u velkých úbytků hmotnosti se často jedná o stav, se kterým se buď musíte smířit, nebo se nebát vyhledat odbornou pomoc. V prvním případě se odsoudíte buď k doživotnímu nošení dlouhých rukávů, nebo k častým nepříjemným pohledům lidí kolem vás. A to jistě není pozornost, o kterou byste stáli. Díky této operaci můžete mít opět hezké paže, což se projeví i na vašem sebevědomí. A to už stojí za to, co říkáte? Jistě se budete zajímat o to, co vás při operaci čeká. S humornou nadsázkou zjednodušeně řečeno: chvíle spánku a probuzení do krásy. Během tohoto zákroku chirurg zredukuje přebytečnou kůži, případně i tuk v oblasti od podpaží po loket. Paže získají pevné kontury a jejich pokožka bude opět vypjatá a hladká. Jediné, s čím se do budoucna musíte smířit, je jizva. Člověk zkrátka není ještěrka, aby úpravy jeho pokožky byly neviditelné. Jizva vede po vnitřní straně horní části paže, ale po čase vybledne a bývá minimálně znatelná. Ve srovnání s tím, co Arm Liftem získáte, je to jen zanedbatelná daň. Lékař z oboru plastické chirurgie svými slovy potvrzuje to, co jsme vám o této operaci prozradili.

SEN VŠECH ŽEN - PLNÝ DEKOLT

Evergreenem mezi plastickými zákroky je zvětšení prsů. Poprsí lze samozřejmě nejen zvětšit, ale i zmenšit a zredukovat jeho objem na rozumnou míru. Ačkoliv mnohá žena obdivně hledí na tu, jejíž

přednosti jsou nepřehlédnutelné, majitelka takového poprsí často úpí nad bolestmi zad, které jí taková nadílka od přírody způsobuje. Většinou však pod chirurgův skalpel přivádí ženy přání: „Chtěla bych mít větší prsa.“ Operací odborně nazývanou augmentace, je možné prsa zvětšit až o několik velikostí. Ke zvětšení jsou nejčastěji používány silikonové implantáty. Existují dva druhy - kulaté a anatomické. Kulaté jsou vhodné pro markantní zvýraznění velikosti a tvaru poprsí. Anatomické implantáty mají tvar kapky a zachovávají prsům co možná nejpřirozenější podobu. Implantáty se vkládají buď subglandulárně, čili pod prsní žlázu nebo submuskulárně, tedy pod velký prsní sval. O způsobu jejich uložení rozhoduje souhra několika faktorů, mezi nimiž hraje důležitou roli například tělesná konstituce ženy. Implantáty lze aplikovat třemi možnými způsoby: řezem v podprsni rýze, řezem na spodní hranici prsního dvorce či řezem v podpaží. Každý způsob samozřejmě doprovází vznik jizev. Při vložení podprsni rýhou vznikne pod každým prsem v místě řezu jizva dlouhá asi 4 – 6 cm. Jizva po řezu na dolní hranici prsního dvorce dokáže dobře splynout s rozhraním dvorce a okolní kůže a po zhojení se časem stane nenápadnou. Při řezu v podpaží

strávíte většinou 24 hodin. Po návratu domů vás čeká zhruba týden klidového režimu na lůžku a asi dvoutýdenní rekonvalescence. Plná zátěž je možná až minimálně měsíc po operaci. Velice důležité je po dobu stanovenou lékařem nošení speciální kompresivní podprsenky, která drží implantát ve správné pozici a minimalizuje riziko vytvoření tuhého vazivového pouzdra kolem implantátu. Trpělivost se v tomto případě rozhodně vyplatí.

Další možností zvětšení prsou je metoda přenosu vlastního tuku. Aplikace probíhá mini invazivní cestou a výkon je prováděn pouze s místním znecitlivěním. V případě úzkostlivějších pacientek jej lze provést v analgosedaci, kdy je pacientka pod vlivem kombinace analgetika a sedativa. Na rozdíl od celkové anestézie představuje analgosedace pro organismus menší zátěž, pacientka během ní není v bezvědomí a sama dýchá. Určitou nevýhodou metody přenosu vlastního tuku je to, že během jednoho zákroku umožňuje zvětšení prsů přibližně o jednu velikost a pro výraznější efekt je zapotřebí jej opakovat.

Ať již zvolíte jednu nebo druhou možnost, v obou případech jsou ladné křivky bujného poprsí odměnou, která za to stojí. Stejně jako všechny zde zmíně-



nej jsou jizvy v blízkosti prsou logicky viditelné, avšak je třeba zmínit, že tento operační výkon patří mezi náročnější. Všechny operace prsou se provádí v celkové narkóze a na nemocničním lůžku

né zákroky pro vaši krásu, spokojenost a vyšší sebevědomí.

Text: Eva Brabcová,
foto: Shutterstock.com

Le Fruit de
MONIN®

Poctivé pyré je základ!

Ideální pro přípravu
domácích limonád.

VYBÍREJTE
Z 21
VARIANT



POUZE
PŘÍRODNÍ
AROMATA
A BARVIVA



www.sirupy-koktely.cz





*10 potravin, bez kterých se na
podzim neobejdete...
Vychutnejte si je v netradičním
stylu!*

S příchodem babího léta se na našich talířích objevuje i celá řada sezónních potravin od dýní přes švestky až po ořechy. I když i vy máte své oblíbené recepty, jak tyto podzimní dobroty zpracovat. Nebojte se však experimentovat! Poradíme vám, jak vytvořit netradiční delikatesy...

” *Sýr je mléčný výrobek, jehož historie sahá až do období kolem 8 000 let př. n. l. Tehdy totiž lidé začali chovat ovce a jejich mléko používali k výrobě mléčných produktů. Podobně, jako další celosvětově oblíbené las-kominy, i sýr pravděpodobně vznikl omylem.* ”

1 DÝNĚ

Oranžové bachraté plodiny jsou nejen nepostradatelnou součástí Halloweenu, kdy děti z vydlabaných dýní vyrábějí svítící strašidelné hlavy, ale zároveň tato zelenina tvoří nedílnou složku podzimního jídelníčku. Zkuste například nakrájet na plátky dýni Hokkaido a ochutit ji různými čerstvými či sušenými bylinkami – a dát zapéct do trouby. Chutná samotná, jako příloha, nebo jako součást sýrového talíře. Kontrast vytváří například s chuťově výrazným sýrem Taleggio, s lahodnou Gorgonzolou nebo s chutnými a dobře vyzrálými ovčími sýry.

Vyzkoušejte...

Dýně Hokkaido plněná pórkem a sýrem Troubu rozehejte na 190 stupňů, na pánev dejte 50 g másla a orestujte 2 velké pórký, očištěné a nakrájené na tenká kolečka. Jakmile se začne pórek restovat, přikryjte pánev pokličkou a duste po dobu asi 10 minut. Odstavte z plamene a přidejte lžičku hořčice, 2 lžíce jogurtu, 2 lžíce čerstvé smetany a 125 g sýru Caprottino fresco nakrájeného na kostičky, ochuťte solí a pepřem. Vezměte 4 dýně Hokkaido, a pokud bude třeba, lehce seřízněte spodní část tak, aby stály. Z vrchní části odřízněte pokličku, dejte pozor, aby se nerozbila, a odložte ji stranou. Vnitřek dýně očištěte

lžící a naplňte směsí pórku a sýrů. Přiklopte pokličkou a pečte v troubě na pekáči po dobu asi 45 minut, dokud nebude dužina měkká.

2 ŘEPA

Tato červená podzimní kořenová zelenina má celou řadu pozitivních účinků na zdraví – mimo jiné působí příznivě na krevní tlak i krevotvorbu, je zdrojem minerálů a vitaminů a podporuje imunitu. Řepa chutná pečená i vařená, může být součástí salátů, pomazánek, polévek nebo i veganských burgerů. Výbornou kombinaci vytváří s kozím sýrem a lze ji také zakápnout zálivkou z medu a balsamica a dochutit solí a pepřem. Zkusit můžete rovněž smoothie z červené řepy – podpoří trávení a detoxikuje.

Vyzkoušejte...

Krém z červené řepy zdobený ricottou a hoblinkami sýru

Pečenou či vařenou řepu rozmixujte s masovým vývarem v poměru podle toho, jak má být krém hustý. Přidejte 1 dcl smetany na zjemnění, dochuťte solí a pepřem dle chuti. Servírujte společně s vloženým nočkem ricotty a s hoblinkami sýru.

3 BRAMBORY

Vůně pečených brambor v popelu dohořívajícího ohně dotváří idylický podzimní obrázek, jako by pocházel ze štětce Josefa Lady. Sklizeň brambor na polích vrcholí obvykle v září či říjnu, proto se bramborové hlízy dostávají v tomto ročním období často na talíř – a to v různých podobách. Pečení je pouze jedna z mnoha úprav – lze je vařit oloupané i ve slupce, připravit šťouchané s cibulkou nebo vytvořit kaši ochucenou hráškem, strouhaným sýrem, pórkem či česnekem.

Vyzkoušejte...

Pórek s brambory a jogurtem Pro přípravu hladkého krému nejprve poduste na másle pórek nakrájený na kolečka, poté přidejte brambory nakrájené na kostičky. Přilijte teplý vývar, sůl a pepř a asi půl hodiny povařte. Přidejte skleničku jogurtu a rozmixujte ponorným mixérem. Krém servírujte na hlubokém talíři ozdobený lžičkou jogurtu a hojně opepřete.

4 JABLKA

Patří mezi nejoblíbenější a nejhojněji rostoucí ovoce u nás, proto jistě i v okolí vašeho bydliště najdete sad, kde je lze pořídit – anebo vám možná dokonce roste jablko přímo na zahradě. Plody lze využít u předkrmů, hlavních jídel, zákusků, jsou z nich výborné mošty i pyré. Vedle vitamínu C obsahuje také pektin, tedy vlákninu, která má příznivý vliv na střeva a přispívá k lepšímu trávení.

Vyzkoušejte...

Sýrové špízy s jablky a hořčicí Nakrájejte na kostičky 100 g tvrdého sýru a stejné množství čerstvého nebo polozralého kozího sýru. Oloupejte jedno jablko, nakrájejte na kousky a pokapejte citronovou šťávou, aby neztmavlo. Napichněte střídavě ingredience na špízy a servírujte je se sušenými rajčaty v oleji a s hořčicí.

5 HRUŠKY

Protože jsou hrušky plné vody i vlákniny, čistí střeva, pomáhají v hydrataci a mají močopudné, žlučopudné i detoxikační účinky. Proto jsou

**OLMA**[®]
OD 1967

Olwíci

**SLAVÍ 10 LET
A ROZDAJÍ**

30

KOLOBĚŽEK

KLSTKA[®]

SOUTĚŽ PROBÍHÁ
OD 13. 9. DO 21. 11. 2021
více informací na www.olma.cz

oblíbenou součástí diet, jelikož zasytí a zachrání nás, když „nás honí mlsná“. Jsou zdrojem vitamínu C a posilují imunitu. Stejně jako u jablek z nich můžete vysušit „křížaly“, anebo je zavařit na kompot a pochutnávat si na nich celou zimu.

Vyzkoušejte...

Hrušky, ořechy a sýr

Na mírném ohni rozpusťte 150 g čerstvě nastrohaného sýru ve 250 ml čerstvé řidké

smetany, dochuťte solí a pepřem. Nakrájejte na kostičky dvě hrušky a rozdělte je do čtyř skleniček.

Přelijte je krémem, ozdobte nasekanými ořechy a servírujte teplé.

6 ŠVESTKY

Co by to bylo za podzim bez vůně povidel? Výborné jsou i syrové, ale také sušené, které můžete mlsat místo nezdravých bonbónů. Jsou známé pro své projímavé účinky, proto působí při zácpě. Prospívají ale také srdci, pomáhají snižovat hladinu cholesterolu a detoxikují. Obsahují vitamín C a E a využívají se i jejich pecky. Podobně jako u těch třeshňových se dají vysušit a zašít do bavlněného či lněného pytlíčku. Lze je nahřát a přiložit na různá bolavá místa, kterým takto poskytnete úlevu.

Vyzkoušejte...

Bramborovo-švestkový krém se sýrem
Oloupejte a nakrájejte cibuli a 400 g brambor na kostičky. Uvařte v dostatečném množství osolené vody po dobu asi 12 minut společně se 4 sušenými švestkami, poté je slijte a nechte vychladnout. Rozmixujte na homogenní směs a dejte do kastrolu, přidejte 120 g nastrohaného sýru a zředte 300 ml smetany, zahřejte na velmi mírném ohni. Servírujte v hlubokém talíři nebo v misticce, ozdobte troškou extra panenského olivového oleje a poprašte pepřem.

7 OŘECHY

Hnědé ruce člověka prozradí – jistě byl sbírat ořechy! Na přelomu září a října totiž začíná jejich sezóna... Zelená slupka sice kůži zbarví typickým odstínem (proto si vezměte raději rukavice), ale „úlovek“ za to stojí. Ořechy jsou zdrojem zdravých

nenasycených tuků a kvalitních bílkovin, mají příznivý vliv na srdce, krevní tlak i cholesterol – ale také na nervovou soustavu! Ne nadarmo se tvar vlašského ořechu přirovnává právě k mozku... Dokonce se o nich hovoří jako o prevenci Alzheimerovy nemoci a školákům zase pomáhají v učení. A nezapomeňte si nepoškozené půlky skořápek schovat na výrobu dekorací...

Vyzkoušejte...

Švestky, ořechy a gorgonzola

Do vodní lázně namočte asi na 10 minut pár sušených švestek. V misce vymíchejte krém ze 100 g

mascarpone, 80 g gorgonzoly a deset nasekaných ořechů. Otevřete švestky, aniž byste je úplně

rozpůlili, a otvor naplňte směsí. Na ozdobení dejte na každou švestku ořech a servírujte jako předkrm.

8 HOUBY

Výpravy s proutěným košem do lesa se stává na podzim oblíbenou kratochvílí Čechů. Jenže co s nasbíranými úlovky? Abyste je uchovali na pozdější časy, můžete je zavařit či usušit, ale také je lze zpracovat čerstvé v podobě nejrůznějších pokrmů. Pokud vám smaženice a houbová polévka již „lezou ušima“, zkuste něco netradičního, třeba houbový dort se sýrem...

Vyzkoušejte...

Křehký slaný dort s houbami

Vyložte listovým těstem zapékač formu a připravte si náplň. Rozpusťte 40 g másla, přidejte 50 g mouky a špetku soli a připravte zápražku. Přidejte ¼ l horkého mléka a nechte pár minut povařit, poté přidejte 200 g nastrohaného sýru a 150 g hříbků nakrájených na malé kousky. Nakonec vmíchejte 2 žloutky a následně sníh ze 2 bílků. Náplň nalijte na listové těsto, zatočte okraje těsta a dejte péci do trouby rozehráté na 180 stupňů na asi 25 minut.

9 MÁSLO

Zatímco k létu patří lehké pokrmy, v chladnějších měsících vítězí touha se zahřát a přicházejí na řadu různé zeleninové krémy, vydatná jídla a tučnější sýry. Proto se nebojte do kulinařských specialit zařadit klasické máslo s vysokým podílem tuku. Obsahuje

mimo jiné i vitamin D, jehož přísun se s ubývajícími slunečními paprsky snižuje. Přitom je důležitý pro získání energie a vitality.

Vyzkoušejte...

Ochucené máslo s bylinkami

Máslo (200 g) nakrájejte na kostky a nechte změkknout. Pokud máte mixér, můžete ingredience spojit promixováním. Jestliže jej nemáte, nasekejte hrst bylinek (např. petrželka, pažitka, tymián či oregano) nadrobno, s máslem a 3 stroužky prolisovaného česneku promíchejte vidličkou a utřete dohladka. Osolte dle chuti a buď rovnou servírujte, nebo dejte ve fólii ztuhnout do lednice.

10 ORANŽOVÉ OVOCE KAKI

Kaki Persimon Bouquet označovali staří Řekové jako plod bohů a s právě přicházejícím podzimem a zimou se blíží jeho sezóna. Sladké, šťavnaté ovoce bez pecek a semínek nejenom skvěle chutná, ale je doslova nabitě zdravím. Snadno se krájí a nemusí se loupat, takže ho milují i děti.

Persimon Bouquet je sezónní ovoce, sklízí se během září a října. My ho dnes oceňujeme nejen kvůli vynikající chuti, ale také jako výkonného pomocníka v boji o zdraví. Díky vysokému podílu vitamínů, vlákniny a minerálů (vitamín A a C, draslík, vápník, hořčík, fosfor, železo, mangan) vám právě na podzim pomůže posílit váš imunitní systém. Pozitivně působí i na metabolismus, pomáhá při stresu, nervozitě a únavě.

Ovoce s názvem kaki má původ v Asii, odkud se dostalo do celého světa. V průběhu předvánočních měsíců tak pravidelně zdobí například stromy ve Středomoří. To nejlepší kaki široce daleko roste kolem Valencie, kde pod horkým španělským sluncem nabírá na chuti i vitamínech.

Vyzkoušejte...

Využijete jej na mnoho způsobů při přípravě salátů, omáček, hlavních jídel, dezertů a zavařenin. Výborné je i sušené kaki. Pro začátek ho můžete zkusit přidat do cheesecaku, štrúdlu, ovesné kaše nebo třeba jen do jogurtu či jako náplň do palačinek.

Foto: Shutterstock.com



BabyCalm

... pro spokojená bříška kojenců a batolat

100% přírodní produkt.
Více informací na babycalm.cz

INZERCE

LÉKÁRNY **ipc**

Pro celou rodinu!
SLEVY AŽ 60%
z doplatků na léky pro všechny
držitele **PHARMACARD**.

www.ipcgroup.cz/cz/pharmacard



Vše pro zdraví...

www.ipcgroup.cz

Vláknina, pomocník, který by měl být věrným průvodcem

Jak rozpustná, tak nerozpustná vláknina má pro fungování našeho organismu svůj význam. Určitě už jste slyšeli o tom, že napomáhá pravidelnému vyprazdňování, a navíc se jí přisuzuje i celá řada dalších účinků. Opravdu je pro naše zdraví tak důležitá, nebo je to spíše pověra?





VLÁKNINA? ŽÁDNÁ NOVINKA

To, že má vláknina příznivé účinky na lidský organismus, zejména na fungování střev, bylo známo už ve čtvrtém století před naším letopočtem, a sice díky Hippokratovi. Dodnes pak probíhají studie, které zkoumají přesný mechanismus fungování vlákniny. Ukazuje se, že nedostatek vlákniny může, mimo jiné, zvyšovat riziko zánětu slepého střeva i jiných onemocnění trávicího ústrojí.

NENÍ VLÁKNINA JAKO VLÁKNINA

Existují dva druhy vlákniny – rozpustná a nerozpustná. Oba se nacházejí především v ovoci a zelenině a neničí se vařením ani sušením. Rozpustná vláknina se v trávicím ústrojí chová tak, že zvětšuje svůj objem, absorbuje vodu a následně se mění na jakýsi gel, čímž zpomaluje trávení. Současně ale obsah střev lehce ředí, a změkčuje tak stolici, takže je nedocenitelná při zácpě. Nerozpustná vláknina naopak nic neabsorbuje ani nemění svou strukturu. Trávicím traktem tak prochází v nezměněné formě a poměrně rychle, takže obsahu střev pomáhá snadněji vyjít ven.

JAKÉ PŘÍNOSY MÁ ROZPUSTNÁ VLÁKNINA

Tento typ vlákniny najdete ve většině prodávaných doplňků stravy. Nezvyšuje krevní cukr a váže se na škodlivý cholesterol, který následně pomáhá vyvádět z těla ven, a zároveň přispívá k ochraně srdce před vznikem kardiovaskulárních chorob. Dalším přínosem je to, že má sytící efekt, takže se po její konzumaci budete cítit déle plní, aniž byste do sebe dostávali zbytečné kalorie navíc. Zejména v poslední době se u rozpustné vlákniny cení její příznivý vliv na trávení. Podporuje totiž zdravé pohyby střev, a působí tak jednak proti zácpě, a jednak proti průjmům.

KDE ROZPUSTNOU VLÁKNINU NAJDEME

Na rozpustnou vlákninu jsou bohaté obiloviny jako oves nebo ječmen a v hojném množství se vyskytuje také v ořích. Obsahují ji ale i různá semínka, luštěniny, a dokonce i některé druhy ovoce a zeleniny. Chcete-li svému



Dostatek vlákniny chrání i před civilizačními chorobami, jako jsou rakovina trávicího ústrojí, srdeční onemocnění, cukrovka, vysoká hladina cholesterolu a obezita.

tělu dodat rozpustnou vlákninu, sáhněte v obchodě po jablkách, banánech či borůvkách, které jsou jí doslova nadupané. Ze zeleniny se kromě brambor zaměřte hlavně na kořeněnou zeleninu, a to především mrkev.

INDICKÝ JITROCEL NEBOLI PSYLLIUM

Psyllium je druhem rozpustné vlákniny, která se získává z vyčištěných obalů semen jitrocele indického. Svůj objem dokáže zvětšit až čtyřicetkrát, a právě díky tomu, že bobtná, odsouvá škodliviny z trávicího traktu. Pomáhá zpravidla pocít diskomfortu v oblasti konečníku a bez obav si ho mohou dopřávat také nastávající maminky. Pokud se psyllium užívá nalačno, zvětšuje pocit nasycení bez zvýšení kalorického příjmu, což vám přijde vhod, dodržíte-li redukční dietu. Vhodné naopak není při střevní neprůchodnosti, zánětu slepého střeva či slinivky a při uskřinutí kýly.

ZDÁNLIVĚ NENÁPADNÝ INULIN

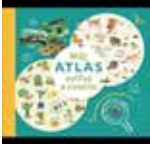
Jemný bílý prášek bez chuti i bez zápachu. Z chemického hlediska řada molekul fruktózy čili jednoduchého cukru podobného glukóze. Přesně to je inulin, který odolává působení žaludečních kyselin, a prochází tak trávicím ústrojím prakticky nezměněn. Ve střevech funguje jako potrava pro přátelské mikroorganismy, a nepřímo tak brání množení nepřátelských bakterií způsobujících mimo jiné průjmy. A kde inulin najdete? Jeho nejbohatší zdroj představují kromě cibulovin i kořen čekanky nebo artyčok.

JAK FUNGUJE NEROZPUSTNÁ VLÁKNINA

Jak již bylo řečeno výše, nerozpustná vláknina se v trávicím ústrojí nijak nemění, a přesto je pro trávení důležitá. Pomáhá totiž veškerému obsahu střev opustit tělo, takže je vhodná spíše při zácpě. Díky tomu, že střeva účinně čistí a váže na sebe nežádoucí látky obsažené v potravě i látky vznikající během trávení, chrání sliznici střev, potažmo

„MŮJ ATLAS ZVÍŘAT A ROSTLIN“

„Můj atlas zvířat a rostlin je kniha,“ kterou si děti dotváří samy. Mladí autoři se stávají vědci a pátrají po zvířatech a rostlinách ve svém okolí. Kniha je vybibí, aby pozorovaly přírodu kolem sebe a své zážitky do ní zachycovaly.



Děti se dozví nové a zajímavé informace například ze života ptáků, motýlů, včel, stromů, květin, ale i domácích zvířat. Přírodu kniha přibližuje formou zábavných úkolů, jako jsou pokusy, kvízy, ankety v rodině, hry, malování, pěstování rostlin či návody na tvoření.

„VELKÝ RODINNÝ KALENDÁŘ 2022“

„Velký rodinný kalendář 2022“ s podtitulem Mořský život vám pomůže organizovat rodinné aktivity a zároveň vám přinese plno zábavy. Kalendář má velký formát a můžete do něj přehledně zapisovat činnosti a plány až pro pět členů rodiny. Na každý měsíc je pro vás připraven obrázek z mořského světa. Ke každému obrázku se vždy váže zábavná hra, jejíž řešení je na konci kalendáře. Najdete zde i zajímavé informace o obyvatelích moří a oceánů. Kalendář obsahuje originální a hravé ilustrace české výtvarnice Markéty Speranza.



Organizujte a plánujte čas své rodiny a objevujte tajemství velryb, žraloků a živočichů žijících v hlubinách oceánů, poznávejte život medúz, želv či rejnoků a dalších mořských tvorů.

**LIBOVÁNÍ V KUCHYNI
SLADKÉ PEČENÍ TŘÍ GENERACÍ**

Tři generace, tři Libušky, spousta sladkých dobrot.

Rádi vzpomínáte na pečení našich babiček, kdy na stole byla připravená mramorová bábovka, buchty nebo báječné linecké? Pamatujete na retro dobu našich maminek, kdy se pekly rychlé moučníky, tvarohové řezy a jablečné záviný? Zajímáte se zároveň o moderní cukrařinu a rádi byste si chtěli vyzkoušet napéct makronky, tartaletky nebo „nahé“ dorty? Tak otevřete stránky této třígenerační kuchařky tří Libušek z Libiny a začnete přemýšlet nad tím, do čeho se pustíte jako první.



MOJE NEUVĚRITELNÉ SESTRY

Mathilda, Violetta a Louisa – tři sestry, které si jsou tak blízké... a zároveň tak vzdálené. Každá má svou osobnost a svůj život.

Nejstarší Mathilda je ješitná perfekcionistka, moderní matka dvou malých dětí a manželka úspěšného podnikatele. Druhá sestra, chytrá a přitažlivá Violetta, prožila dětství ve stínu oslnující Mathildy. Po zklamání ze své první lásky se vdala, ale manželství dlouho nevydrželo a zůstala sama s dospívající dcerou. Nejmladší sestra Louisa se jako jediná přestěhovala natrvalo do Provence do blízkosti rodičů, svůj život zasvětila práci ošetřovatelky a na soukromé vztahy rezignovala.



HOTÝLEK NA ISLANDU

Lucy nic nechýbí, má dobrou práci v hotelu a přítele. Jenže stačí jedna jediná nehoda a vše se změní – dostane padáka a kopačky. Její život je náhle v troskách, nedaří se jí najít novou práci, úspory docházejí a už brzy nezbude nic jiného než se přestěhovat zpátky k rodičům, a to za žádnou cenu nechce. Takže když jí personální agentura nabídne místo manažerky hotýlku Polární záře na Islandu, okamžitě přijme i přes to, že nesnáší zimu.



POHLEDNICE Z ITÁLIE

Grace Quinnová má zlomené srdce, spoustu starostí s matkou a budoucnost vidí černě. Pracuje ve společnosti pronajímající lidem skladové prostory a jediný zdroj dobrodružství pro ni představuje vyklizení těch starých, za které nájemníci přestali platit a v nichž se skrývá spousta pokladů.



Jedním z takových je i sklad jisté Connie Levinové – jenže v něm Grace oproti ostatním objeví poklad skutečný: sbírku umění nevýslovné ceny, a také stoh dopisů a deníkových zápisků, které by snad mohly odhalit tajemství jeho původu.

DVA V SRDCI

Dva životy. Dvě lásky. Jedna volba.

Lydia a Freddie. Freddie a Lydia. Jsou spolu víc než deset let a ona je přesvědčená, že jejich lásku nemůže nic zničit. Brzy ale zjistí, jak moc se plete...



Freddie zemře při autonehodě a Lydia je poprvé sama. Jediné, co chce, je zůstat v posteli a brečet. Moc dobře však ví, že Freddie by si přál, aby žila šťastně a naplno i bez něj. Proto se o to pomalu, krůček po krůčku, snaží. Pak se ale stane něco neskutečného. Lydia najde způsob, jak získat svůj starý život i s Freddieem zpátky.

PRVNÍ CHYBA

Nenapadlo ji, že se ještě někdy bude mít tak dobře.

Po smrti prvního manžela se Alice znovu provdala, se svým druhým mužem má úspěšnou firmu, dvě báječné děti a překrásný dům.

Uvědomuje si, že život by byl jiný, kdyby její první muž tragicky nezahynul. Ale s Nathanem se jí vrátilo štěstí, po kterém tolik toužila.

Alice také ví, že s nejlepší přítelkyní Beth po boku přežije všechno dobré i zlé. Beth je ten nejspolehlivější a neoddanější člověk, jakého zná. Takže když se Nathan začne chovat podivně a Alice se zmocní podezření, že má milostný poměr, požádá Beth o pomoc. Nejlepší kamarádce přece může věřit za všech okolností, nebo snad ne?



NEVLASTNÍ SESTRA

Sestry Kate a Lauren si vždycky byly navzájem oporou. Každou neděli pravidelně obědvají spolu se svou matkou a po smrti otce na této tradici lpí ještě víc. Jednoho dne však někdo zaklepe na dveře a rázem je všechno jinak. Na prahu stojí mladá žena. Představí se jako Jess a v ruce drží výsledky testu DNA.



MED V HLAVĚ, MARMELÁDA V SRDCI

Tilda žije s manželem Philippem, úspěšným právníkem, a dvěma dětmi v Hamburku. Vede docela spokojený život, jen někdy se jí zmocní pocit prázdnoty; jako by v jejím životě něco chybělo, jako by v něm byla velká černá díra, a ptá se sama sebe, co jí vlastně brání být doopravdy šťastná. Tyhle myšlenky však vždycky rychle odežene. Život běží dál ve vyjetých kolejkách, dokud si jednoho dne neuvědomí, že její otec Niko v poslední době nápadně často zapomíná. Tohle už jednou zažila. Zmocní se jí strach. Strach, že by to mohl být počátek stejné nemoci, kterou trpěl dědeček Amandus a která jí ho vzala, když byla ještě malá.



PŘILÍŠ MNOHO TAJEMSTVÍ

Ti, kdo mlčí, možná jen nechtějí lhát

Proč Romana nečekaně nastoupila jako prodavačka do obchodu s kabelkami? A proč jí majitelka butiků zatahuje do svých soukromých záležitostí? Přidává jí práci a Romana tak nemá čas na své rodiče, nejlepšího kamaráda z dětství ani bývalého přítele, který ji chce získat zpět. Každý před ní skrývá nějaké tajemství. Romana rozplétá cizí osudy a otevírá staré křivdy, aby konečně dostala odpovědi na své otázky. Je ale opravdu nutné všechno vědět?



VÁNOČNÍ TRADINÁŘ – OD DUŠÍČEK PRO HROMNICE od autorky Martiny Boledovičové a farářky Marty Kopecké.

Kniha vás provede zimním časem klidu přírody od posledních podzimních posvícení přes advent a přípravy na Vánoce, Štědrý den, vánoční svátky a přelom roku až do masopustu. Porozumíte tradičním zvykům, které můžete začlenit do oslav s rodinou, přáteli i sousedy. Kniha ale také ukazuje, jak využít klidu přírody, který nabízí temné dny a dlouhé noci na konci roku, pro svůj osobní čas, tvořit své další plány a radovat se z příchodu nového roku a světla.





i celý mikrobiom před množením patogenů i rozvojem civilizačních chorob. Nicméně pokud trpíte často na průjemy, hlídejte si u tohoto typu vlákniny jeho příjem, protože přílišná konzumace může střeva zbytečně rozdráždit.

JAKÉ JSOU ZDROJE NEROZPUSTNÉ VLÁKNINY

Na nerozpustnou vlákninu jsou bohaté především slupky ovoce. Chcete-li jí tedy svému tělu dopřát, určitě se vyhněte loupání jablíček a hrušek. Dále se nerozpustná vláknina nachází v pšeničných otrubách, které jsou mimochodem skvělým zdrojem vitaminů a minerálů, v celozrnném pečivu nebo v hnědé rýži. V nemalém množství ji pak obsahuje i chlorela, jednobuněčná sladkovodní řasa, již se kromě toho přisuzují i detoxikační a další prospěšné účinky.

BETA-GLUKANY JAKO DVA V JEDNOM

Beta-glukany jsou zčásti rozpustnou a zčásti nerozpustnou vlákninou. Najdeme je zejména v obilovinách, nejvíce pak v ovsu a ječmeni, nicméně se nachází rovněž v pšenici, žitu, kukuřici, prosu a rýži. Beta-glukany jsou kromě toho produkovány některými kvasinami (např. droždím), plísněmi a vyššími houbami, jako jsou hlíva ústříčná, shiitake, lesklokorka nebo reishi. Patří mezi antioxidanty, dokáží snižovat hladinu cholesterolu i cukru v krvi a současně v trávicím traktu fungují jako pre-

biotika, která stimulují růst příznivých bakterií.

KOLIK VLÁKNINY DENNĚ SNÍT

S moderní dobou se, kromě jiného, bohužel změnil i naše stravovací návyky. Podíl vlákniny v jídelníčku prudce klesl dolů, což mimo jiné vedlo k nárůstu mnoho civilizačních chorob. Je to dáno zejména tím, že konzumujeme mnoho výrobků z bílé mouky a také potravin živočišného původu na úkor zeleniny, luštěnin a celozrnných produktů. Nejméně vlákniny jedí podle průzkumů Američané, kteří jí přijmou přibližně jen polovinu z doporučeného denního množství, které je stanovené na 30 gramů. S vlákninou to ale není dobré ani přehánět. Pokud se jí předávkujete (což se může snáz stát spíše u doplňků stravy, než u ovoce a zeleniny), zbytečně si přivodíte úpornou zácpu. A to zejména v případě, že nezvýšíte příjem tekutin.

JAK DO JÍDELNÍČKU DOSTAT VÍCE VLÁKNINY

Když už teď víte, k čemu všemu je vláknina dobrá, byla by škoda se o ni v jídelníčku ochuzovat. Pokud na ni ale nejste zvyklí, určitě její příjem navyšuje postupně, aby vás zbytečně nepotrápilo nadýmání. Nejsnazší cestou, jak si vlákninu dopřát, je konzumace čerstvého ovoce a zeleniny. Přidejte si tak do snídaňové kaše nebo jogurtu ke svačině jedno nakrájené jablíčko nebo si dejte

celozrnný chléb obložený okurkou.

Jako večerní mlsání můžete místo tabulky čokolády nebo balíčku chipsů sáhnout po oříšcích nebo třeba luštěninových dipech ve stylu humusu, do nichž si můžete namáčet špalíčky syrové mrkve, řapíkatého celeru či papriky. Těstoviny z pšeničné mouky zase snadno vyměníte za celozrnnou variantu, stejně jako bílou rýži nahradíte verzí natural. Pohodlnou cestu, jak do sebe dostat vlákninu, také představují zelené potraviny jako chlorela nebo zelený ječmen, které můžete užívat buď ve formě nápoje, nebo je seženete slisované do tablet.

KDY JE LEPŠÍ SE VLÁKNINĚ VYHNOUT

Už jsme se zmínili o tom, že lidé trpící na průjemy by měli omezit konzumaci nerozpustné vlákniny. Existují ale i lidé, kteří by měli být opatrní jak u vlákniny nerozpustné, tak rozpustné. Patří sem ti, kdo trpí syndromem dráždivého tračníku. Tímto onemocněním označovaným zkratkou IBS podle odhadů trpí až 15 % dospělé populace, nicméně diagnózu od lékaře má stanovenou zhruba jen polovina z nich. Pro IBS je typické střídání průjmu a zácpy, stejně jako bolesti břicha.

Text: Zuzana Holmanová,
foto: Shutterstock.com

PROSPĚŠNÉ BAKTERIE PRO ZDRAVÉ ZAŽÍVÁNÍ

Pro zdravé zažívání je důležité udržovat dostatečné množství prospěšných bakterií přirozeně se vyskytujících ve střevě, což přispívá k podpoře imunitního systému. **ACTIVE FLORA baby** obsahuje garantované množství 6 miliard živých bakterií *Lactobacillus rhamnosus* GG ATCC 53103 v jedné denní dávce. **ACTIVE FLORA baby** lze užívat i současně s antibiotiky a neobsahuje umělá barviva, konzervační látky, cukr, laktózu a lepek. Vy i Vaše děti budete mít v bříšku jako v bavlnce. **ACTIVE FLORA baby** je doplněk stravy. Doporučená cena: 260 Kč

www.activeflora.cz



BOLEST V KRKU? RÝMA?

Apicold může pomoci zmírnit většinu příznaků prochlazení. Apicold je řada inovativních zdravotnických prostředků vyráběných pomocí api-technologie, která zachovává všechny vlastnosti přírodních složek. Poskytuje antivirové, antibakteriální a protizánětlivé účinky ke zmírnění hlavních příznaků nachlazení.

Apicold ústní sprej a nosní sprej jsou zdravotnické prostředky. Před použitím si přečtěte návod k použití nebo se poraďte se svým lékařem či lékárníkem. Doporučená cena: 262 Kč - ústní sprej, 251 Kč - nosní sprej

www.apicold.cz



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.



Bezkontaktní měření teploty

Přišla na vaše děťátko nemoc? Mějte vždy ve výbavičce teploměr, pro rychlé změření teploty miminka. Značka Canpol babies nyní představila novinku – bezkontaktní infračervený teploměr EasyStart, díky kterému můžete měřit teplotu velmi šetrně z ouška nebo ze spánku. Během jedné sekundy budete vědět výsledek a můžete miminku rychle pomoci s tlumením horečky. Teploměr má paměť na posledních 25 výsledků měření a nabízí barevnou signalizaci dle výše teploty. Šetrný a rychlý pomocník se v domácnosti nikdy neztratí.

facebook.com/CanpolbabiesCR instagram.com/canpolbabies_cz [Canpol babies Česká republika](https://www.youtube.com/channel/UC...)

Pohlazení na duši

Dopřejte si masáž celého těla, která bude regenerovat Váš organismus a odpočnete si fyzicky i psychicky.

S „Pohlazením na duši“ souvisí i úžasná přírodní kosmetika Nobilis Tilia a Pure Fiji. Tyto přípravky ocení všichni, kteří o sebe rádi pečují a nechají se masáží hýčkat.

Chcete-li udělat radost nejen sobě, ale i Vaším blízkým, doporučuji zakoupit dárkový poukaz.

Těším se na Vaši návštěvu.

www.pohlazeninaduši.eu

masazepohlazeninaduši@email.cz / +420 601 355 246



Vaginální infekce? Kvasinková nebo bakteriální?



- diagnostikovat se můžete **snadno a sama**
- rychlý výsledek **do 10 sec**
- **90%** spolehlivost

www.canesten.cz

Pečlivě čtěte návod k použití. Canestest® je diagnostický zdravotnický prostředek in vitro pro samodiagnostiku vaginálních infekcí.

LVR-CH-20210819-56



Péče o tělo je nejen příjemný rituál, ale přispívá i ke zdraví pokožky celého těla. Díky správnému postupu a volbě kvalitních výrobků je naše pokožka jemná, hydratovaná a hebká na dotyk. Díky tělové kosmetice **Asombroso by Osmany Laffita** povýšíte obyčejné sprchování i následnou péči na skutečné voňavé kouzlo.

Všechny produkty české značky **Asombroso by Osmany Laffita** zakoupíte z pohodlí domova na webu www.asombroso.cz, nebo si je můžete osobně zakoupit v síti parfumerií Fann.



SILCA MYKEYS SAFE POJISTĚTE SVÉ KLÍČE PROTI ZTRÁTĚ!

Nechte si uložit digitální kopii všech svých důležitých klíčů a mějte je vždy po ruce v aplikaci MYKEYS Safe! Výrobu nového klíče si pak můžete objednat jednoduše v aplikaci a ihned si odnést nový klíč, i když jste poslední klíč ztratili.

www.mojeklice.com







Když tělo volá o pomoc...
Tyto signály nepřehlížejte!

Lidské tělo je důmyslný mechanismus, ve kterém jsou všechny součástky propojeny. Stejně jako v případě hodin, kde zadření jednoho ozubeného kolečka ovlivní chod mnoha dalších, tak i v našich útrobách mohou různé neduhy souviset s jinými částmi organismu.

Poslouchejte proto řeč svého těla a nenechávejte jeho volání o pomoc bez odezvy...



PORUCHY EREKCE MOHOU POUKAZOVAT NA KARDIO-VASKULÁRNÍ CHOROBY I CUKROVKU

Příčiny problémů s erekcí mohou mít souvislost jak s fyzickou, tak i psychickou stránkou. Až u třetiny mladších mužů jsou poruchy ztopoření penisu spojeny se stresem či vysokým očekáváním, s postupujícím věkem pak více převažují organické příčiny. Potíže s erekcí se objevují u každého druhého padesátátníka. V případě, že erektilní dysfunkce přetrvává déle než šest měsíců, neváhejte se vypravit k urologovi. A to nejen kvůli zlepšení kvality sexuálního života. Vyšetření také dokáže odhalit závažné choroby, například kardiovaskulární onemocnění. „Tepny penisu jsou mnohem užší než tepny srdce, ucpou se rychleji,“ vysvětluje MUDr. Monika Purmová z pražské urologické kliniky UroKlinikum. To, co se tedy jeví „jen“ jako nepříjemnost v posteli, může být ve skutečnosti předzvěstí infarktu či mozkové příhody. Dále mohou potíže s erekcí být důsledkem nemoci jako je ulcerózní kolitida, Crohnova nemoc, epilepsie, stav po operaci rakoviny prostaty, různá neurologická onemocnění či cukrovka. „Samozřejmě se může stát, že k erektilní dysfunkci může dojít v důsledku ještě nedidiagnostikované cukrovky. Nicméně jestliže pacient pravidelně absolvuje preventivní prohlídky u praktického lékaře, cukrovka by měla být odhalena dříve,“ říká MUDr. Monika Purmová a nabádá k dodržování preventivních prohlídek nejen u urolo-

ga, ale také u praktického lékaře.

VYPADÁVÁNÍ VLASŮ MŮŽE SOUVESET I S DIOPTRICKOU VADOU

Průměrně člověk ztratí přibližně 50 až 100 vlasů denně. Pokud ovšem na svém hřebenu nacházíte stále více chomáčů a intenzita padání vás znepokojuje, je na čase začít problém řešit s lékařem. Na vině mohou být nedostatky ve stravě, proto byste měli jídelníček obohatit o vitamin B, železo a zinek. Dále lze příčinu hledat v hormonálních změnách, onemocnění jako například alopecie, ve stresu, užívání některých léků, podvýživě či genetické výbavě. U mužů mezi 30. a 50. rokem ničí vlasové kořínky zvýšená hladina testosteronu, u žen zase bývají na vině nevhodné přípravky z vlasové kosmetiky, drastické diety či zátěž těla v těhotenství a v poporodním období. Překvapivě však může padání vlasů souviset také s nekorigovanou oční vadou! „Ano, opravdu se setkáváme s tím, že nás navštěvují pacienti, kteří si stěžují na nadměrné vypadávání vlasů. Při podrobném vyšetření zjišťujeme, že žili dlouhá léta se skrytou oční vadou, o níž sami nevěděli, anebo odhalíme nevhodně nastavené dioptrie či cylindry,“ uvádí MUDr. Lucie Valešová. „Okolo se extrémně namáhá při zaostřování obrazu, čímž je drážděné velké množství nervových vláken. Celý komplikovaný proces na úrovni mozku vede k nadměrnému vypadávání vlasů,“ vysvětluje souvislosti oftalmoložka Valešová.

BUDÍ VÁS V NOCI MOČENÍ? NECHTE SI VYŠETŘIT PROSTATU!

Pokud muž trápí časté nucení na močení a obtěžuje je nejen přes den, ale budí je i ve spánku, anebo zaregistrovali přerušovaný či slábnoucí proud moči, neměli by otálet s návštěvou urologa. S přibývajícím věkem se dříve či později u každého muže objevují potíže s prostatou, které znepříjemňují život uvedenými symptomy. „Tento orgán může začít dělat obtíže již v poměrně raném věku. Prostata se s věkem muže obvykle zvětšuje. Neznamená to ovšem, že malá prostata nezpůsobuje obtíže a velká prostata je problém. Většinou je však doporučeno mužům, aby navštívili urologa v 50 letech. Pokud je v rodině anamnéza nádoru prostaty, pak již ve 40 letech,“ radí urolog MUDr. Vladislav Klemenc. Ignorovat potíže se nevyplatí – mohou být prvotním signálem vážnějšího onemocnění. Kromě rakoviny prostaty také kupříkladu nádoru močového měchýře. Návštěva lékaře je každopádně na místě! Jako prevenci proti problémům s prostatou lze využívat různé byliny a doplňky stravy. „Přírodní cestu bychom neměli opomíjet. Jedná se o následující extrakty: Pygeum Africanum (slivoň africká), která inhibuje účinky růstových faktorů a blokuje zvětšování prostaty. Serenoa Repens (trpasličí palma, saw palmetto) blokuje přeměnu testosteronu na jeho aktivnější formu dihydrotestosteron. Dále se jedná o Epilobium Parviflorum



Porod miminka – jedinečné rozhodnutí ve výjimečné chvíli

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

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

Proč jsou kmenové buňky z pupečnickové krve tak jedinečné?

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

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



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

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

dnes představují alternativu pro buněčnou terapii a regenerativní medicínu.

Proč Cord Blood Center?

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

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

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

Na bezplatné infolince 800 900 138 se můžete:

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

(vrbovku malokvětou), Urticu dioicu (kopřivu dvoudomou) a cucurbitu pepo (olej z dýně),“ radí MUDr. Klemenc.

NEUHASITELNÁ ŽÍŽEN MŮŽE SIGNALIZOVAT



CUKROVKU

Je správné dodržovat pitný režim, ale pokud pocítujete stále žízeň i přesto, že pijete dostatečně, může tím vaše tělo volat SOS. Možnou příčinou je přemíra soli v jídelníčku. Dospělý člověk

by měl přijmout 2–4 gramy soli denně, průměrná denní spotřeba na hlavu se ale běžně pohybuje kolem 16 gramů. Pokud trpíte neuhasitelnou žízní, která je zároveň doprovázena častým nutkáním na močení, měli byste zpozornět. Může se totiž jednat o příznaky cukrovky. Navštivte svého lékaře a nechte si změřit hladinu cukru v krvi – optimální hodnota se pohybuje okolo 5,5 mmol/l. „Diabetes je v dnešní době léčitelné onemocnění, které však pacienty provází celý život. Moderní postupy léčby umožňují diabetikům vést stejně kvalitní život jako zdravým lidem, v první řadě ale záleží na vůli pacienta dodržovat veškerá léčebná doporučení,“ vysvětluje MUDr. Marta Klementová.

NEPODCEŇUJTE BOLAVÉ KLOUBY

Bolestivost kloubů často postihuje lidi s nadváhou, protože kila navíc pohybový aparát zatěžují, což vede k rychlejšímu opotřebování. Problémy může způsobit také nadměrná jednostranná zátěž, například při sportu. Bolestivost se mohou ohlašovat choroby, jako je například degenerativní nemoc osteoartróza anebo revmatoidní artritida, což je chronické autoimunitní onemocnění. Ačkoliv jasný původ této nemoci dosud není zcela znám, pravděpodobnou predispozici lze najít v genetické výbavě. Ke spuštění pak může docházet například po proběhlé infekci, nejčastěji virové. Tak jako u jiných zdravotních neduhů platí, že v případě přetrvávání problémů byste bolestivé klouby měli konzultovat s odborníkem, tedy ortopedem. „Ideální je věnovat se prevenci, klouby správně používat, nepřetěžovat a vyvarovat se úrazům. Pokud klouby zatěžujete výrazně, je vhodné myslet i na prevenci, a to obzvláště u lidí s nadváhou, cukrovkou, či u stavů po předešlých úrazech či operacích,“ nabádá ortoped MUDr. Róbert Pituch. Čas na návštěvu ortopedické ambulance nadchází v případě, že dojde k rozvoji bolestivosti, otoku či omezení rozsahu pohybu kloubu. Při vyšetření lékař zhodnotí stav kloubu a lze posoudit, jestli jsou potíže adekvátní věku či je potřeba nastavit terapii. Mezi vhodnou prevencí patří mimo jiné i doplňky stravy.

Foto: Shutterstock.com

OKO, OKNO NEJEN DO DUŠE, ALE I DO TĚLA...

Oči jsou velmi důležitým orgánem nejen pro náš zrak, ale mohou se stát také ukazatelem nejrůznějších chorob. Doc. MUDr. Šárka Skorkovská, CSc. nám prozradila, co mohou signalizovat tyto projevy...

- Pálení, řezání, pocit cizího tělíska v oku: Jedná se s největší pravděpodobností o syndrom suchého oka, léčí se kapáním umělých slz.
- Zarudnutí oka, svědění, hnisavý výtok: K tomu se může přidat otok nebo pocit podráždění – jde o zánět spojivek.
- Dvojité vidění nebo výpadek v zorném poli: Problém postihuje obě oči. Přidávají se bolesti hlavy a závratě – jde o příznaky mozkové cévní příhody.
- Zhoršené, deformované vidění: Pacient mívá výpadek v centru vidění, vidí rozostřený nebo zprohýbaný obraz – jde o makulární degeneraci. Jeho závažnější forma je nejčastější příčina ztráty zraku.
- Zhoršené vidění s brýlemi i bez brýlí: Pocit vidění jako přes igelitový sáček, nejasné barvy, citlivost na světlo – jde o šedý zákal, který je snadno léčitelný jednoduchou operací.
- Světloplachost a bolest očí: Problém se zhoršuje při pohledu do blízka, oči jsou také zarudlé, mohou silně slzet – jde o příznaky zánětu duhovky, může být prvním projevem autoimunitních onemocnění, např. Bechtěrevovy nemoci.
- Pokles víček a zhoršený pohyb oka: Může se přidat dvojité vidění – kromě mozkové mrtvice může pokles způsobovat i rostoucí mozkový nádor.
- Nažloutlé skvrny kolem očí: Tento i esteticky nepříjemný projev bývá známkou vysoké hladiny cholesterolu.
- Opuchlé nebo červené oči: Jsou neklamným znamením alergie, kterou ještě obvykle doprovází pálení či slzení očí. Zčervenání očí může mít ale i jiné, pragmatičtější příčiny, a těmi jsou hlavně nedostatek spánku nebo několikahodinové sledování monitoru počítače.

Kam se vlečou a co to vlastně nesou?

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

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



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

NEBEZPEČNÁ KLÍŠŤATA



Jak správně odstranit



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

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

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

Nakonec klíště zabalte do kousku papíru a spalte.

Jak se ochránit proti přisátí

a tím i proti nebezpečné lymbské borelióze a klíšťové encefalitidě.

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

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

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

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

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



Sledujte místo přisátí i svůj zdravotní stav

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

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



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

Očkování chrání před encefalitidou.

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



INZERCE

ALPA



POZNEJ LEGENDU NA VLASTNÍ KŮŽI

Tradiční masážní přípravky Alpa jsou významnou součástí přípravých a regeneračních masáží.

Čištění zubů nestačí

Při péči o dutinu ústní nezapomínejte na dásně!

Naružovělé, těsně přiléhající k zubu a nekrvácející. Přesně takové by měly být dásně, které úzce souvisejí s celkovým zdravím úst. Jejich potřeby však při každodenní péči o chrup často nebereme v potaz a pozornost jim věnujeme, až když se vyskytne problém. Ušetřete si zbytečné a nepříjemné starosti vylepšením vaší každodenní rutiny.







I u dásní je zásadní ochrana před bakteriemi zubního plaku. Ty totiž nezpůsobují jen zubní kaz, ale mohou být i příčinou zánětu dásní (gingivitidy) a v případě jeho nedostatečné léčby i parodontitidy (lidově též parodontózy), která patří k nejčastějším příčinám ztráty zubu v dospělosti.

Co by tedy mělo být nedílnou součástí čištění zubů a čemu dalšímu věnovat pozornost?

1 NEZAPOMÍNEJTE NA DETAILS

Použití mezizubního kartáčku a dentální niti by nemělo být nadstandardem, ale zcela běžnou součástí čištění zubů. Jen díky nim se totiž dostanete i do obtížně dostupných míst, na nichž se zubní plak často usazuje. Vhodné je také použití ústní vody, která vám pomůže zbavit se složitě odstranitelných bakterií v mezizubních prostorech.

2 OSVOJTE SI SPRÁVNOU TECHNIKU

Při čištění nezapomínejte kartáčkem dojet až na kraj zubů a začátek dásní. Buďte ale opatrní, abyste si je zbytečně nepodráždili nebo dokonce neporaničili. Užitečné je postupovat takzvaně od červené k bílé, tedy od červených dásní

k bílým zubům, nikoliv opačně. Můžete tím předejít například ustupování dásní a s ním obvykle související citlivosti zubů.

Kromě pravidelných návštěv zubaře je vhodné zajít i na dentální hygienu, kde vám pomohou dokonale odstranit nejen zubní plak, ale také zubní kámen.

3 POŘÍDTE SI VHDNÉ VYBAVENÍ

Optimální volbou pro zuby i dásně bývá kartáček s menší čistící hlavou, která umožňuje lepší manipulaci. Pro šetrnou, a přitom účinnou péči raději vybírejte kartáček s měkčími vlákny. Zbytečně na něj netlačte, spíše se soustředte na správné provedení a věnujte dokonalému vyčištění dostatek času.

I při volbě zubní pasty a ústní vody mějte kromě chrupu na mysli také ochranu a přirozenou regeneraci dásní.

Nezapomínejte na fluorizaci

Fluoridace neboli aplikace fluoridů může mít různou podobu. I u nás v minulosti probíhala v takzvané systémové formě, kdy byl fluorid běžně přidáván do pitné vody. V současné době si však v péči o dutinu ústní získala oblibu především místní neboli lokální fluoridace. Jejím cílem je dostat do povrchových

vrstev skloviny dostatečné množství látek, které přispívají k lepší odolnosti zubu proti kyselinám vytvářeným bakteriemi zubního plaku a zároveň zpomalují metabolismus a množení těchto bakterií.

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

A proti čemu že vlastně fluoridace zuby chrání? Už jsme zmínili kyseliny vzniklé působením bakterií zubního plaku, ale jde i o ty, které jsou obsaženy ve stravě i nápojích. Například pH kolových nápojů se pohybuje okolo hodnoty 2,5 což se blíží hodnotě pH octu, která je 2,2. Hodnota, pod níž by pH v našich ústech neměla klesnout, je 4,5, a tak je zřejmé, že si naše zuby zaslouží důkladnou péči. Právě intenzivní lokální fluoridace by měla být její součástí.

Foto: Shutterstock.com

elmex®

PODÍVEJTE SE SVÉMU ÚSMĚVU NA ZOUBEK

Jen 0,1 % obyvatel ČR ve věku od 35 let má chrup bez výplně 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 aminofluoridů a fluorid sodný. Čtěte pečlivě příbalovou informaci! Těhotné a kojící ženy by měly použití přípravku vždy nejdříve konzultovat se svým lékařem.



www.elmex-gelee.cz





Zdraví našich domácích mazlíčků = naše zdraví

V posledních několika měsících se všichni – ať už chceme nebo nechceme – více zajímáme o naše zdraví a imunitu. Neměli bychom však zapomínat na naše domácí mazlíčky – psy, kočky, morčata nebo králíčky. Protože i obranyschopnost jejich organismů může mít výkyvy. A pokud nejsou zdraví naši mazlíčci, můžeme z toho být ve stresu i my.

Imunitní systém domácích mazlíčků reaguje na zátěž stejně jako imunitní systém jejich majitelů

„Imunitní systém domácích mazlíčků funguje stejně jako lidský. Rodí se s určitým genetickým vybavením, které zajišťuje sílu imunity, která se dále posiluje nebo oslabuje vlivem životního stylu, stravy, pohybu, nemocí, případných zranění a samozřejmě vlivem stresu,“ říká veterinář MVDr. Marek Kičinko.

NENÍ JEDNO, CO JEDÍ

Existuje však zásadní rozdíl mezi lidmi a zvířaty v tom, kolik a zejména jakou stravu potřebují. Imunita začíná v trávicím traktu, a proto úzce souvisí se stravou.

Výsledkem je, že každý mazlíček by měl jíst přesně to, co jeho organismus potřebuje – dostatečné a vyvážené množství bílkovin, cukrů, tuků, minerálů a vi-

nic výjimečného vidět na ulici obézní psy. Jak je známo, imunitní systém lidí s nadváhou dostává pořádně zabrat, většinou se musí vyrovnávat s dalšími souvisejícími nemocemi.

U zvířat to není jiné.

Takže pokud chcete udržet svého mazlíčka v dobré kondici, nenechte se obměkčit jeho pohledem a nedávejte mu tu kousek čokolády, tu kus sýra. Kupte mu stravu určenou pro jeho druh, rasu, váhu a věk. Ta mu bude prospívat a s ní bude prospívat i váš miláček.

JAK VYBRAT TO SPRÁVNÉ

Pojďme se tedy podívat, jak vybrat to nejlepší pro vašeho mazlíčka. Zorientovat se v obrovské nabídce krmiv na trhu není snadné. A jelikož je jejich portfolio poměrně široké, začněte se seznamem těch, které pustíte do užího výběru. Při výběru je důležité sledovat etikety a čistý obsah složení, který každý výrobce uvádí na obalu. Dále vám při rozhodování může pomoci tzv. označení typu krmiv. Existuje několik druhů značení, kdy mezi ty nejčastěji používané termíny patří: „ekonomické“, „pre-

třebných živin jsou obohacena i o vysoký podíl čerstvého masa, komplex bylin, ovoce a zeleniny. Vedle označení je v rámci kritérií pro výběr krmiva třeba brát v potaz také např. věk (štěně, dospělý pes, senior), velikost psa (mini, medium, maxi), zdravotní stav anebo aktivitu.

DŮLEŽITÉ JE PŘEDEVŠÍM SLOŽENÍ!

Základem psích granulí by mělo být maso. V ideálním případě vybírejte krmiva, která vedle masa sušeného obsahují i maso čerstvé. Kvalita živin je u těchto výrobků na úplně jiné úrovni. „Pokud se maso přidává do výrobního procesu v syrovém (čerstvém) stavu, tak i výsledné granule jsou ve vyšší kvalitě. Maso totiž podstupuje tepelné opracování pouze jednou během výroby granulí, a nedochází u něj ke ztrátě živin ještě při samotném sušení masa,“ vysvětluje výživová poradkyně Adéla Palacká. Vedle množství masa je vhodné mít informaci i o podílu živočišných bílkovin. Všichni víme, že bílkoviny jsou pro psa nezbytnou součástí jídelníčku,

Nemocí zvířat přenosných také na člověka, tedy takzvaných zoonóz, existuje řada.



taminů. Zbytky z našeho stolu pro ně obvykle nejsou tou správnou volbou. Samozřejmě v malé míře nemohou napáchat velké škody. Ale bohužel není

miové“, „superprémiové“ a „holistické“. Superprémiová a holistická krmiva často označují nejvyšší možnou kvalitu, protože vedle vyváženého poměru po-

ale je potřeba, aby byly kvalitní, a hlavně živočišného původu (nikoli původu rostlinného).

Jak se dozvíte informaci o množství

Vitakraft®



Poésie

ideální způsob, jak
hýčkat svoji kočku



www.vitakraft.cz



Pokud si nejste jisti velikostí pamlsku, volte tu větší – pes bude déle žvýkat, ne hltat.

živočišných bílkovin v granulích? Tato informace není povinná, ale někteří výrobci ji uvádějí např. na obalech svých krmiv.

Výživu zvířete lze přirovnat k výživě člověka. Nekvalitní krmivo se v první řadě podepíše na snížení vitality, zhoršení zdravotního stavu a kvality srsti. Někteří psi mohou trpět trávicími problémy, např. průjmem, který může vést k dehydrataci a dalším komplikacím. „Kvalitní granule by neměly obsahovat přidané látky, jako jsou například barviva a různá aromata, která ztraktivňují krmivo nejen pro psa, ale i pro jeho majitele. Oproti tomu je důležitou složkou krmiv vysoký podíl živočišných surovin a odpovídající množství rostlinných surovin, které pomáhají dotvořit kompletnost krmiva,“ dodává Palacká.

I ZVÍŘATA OVLIVŇUJE STRES

Nikdo, kdo má doma domácího mazlíč-

ka, nepochybuje o tom, že vnímá, co se kolem něj děje. Stejně jako lidé, každé zvíře zažívá stres. Reflexivně ho stresuje nečekaný hluk a ostré světlo. A pak, stejně jako u lidí, každé zvíře má něco jiného – jedno, že doma je málo samo a nemá čas na spánek, druhé to, že je doma samo a nemá společnost...

U psů a koček může dojít ke stresu když se doma změni zažité poměry - někdo se odstěhuje, nastěhuje nebo se změni místo bydlení. A protože stres oslabuje imunitu, není na škodu ji v případě náročných období – jako je horké léto nebo příliš studená zima, prázdniny vnoučat u prarodičů a různé další vybočení z každodenní rutiny – podporovat vhodnými přípravky, například těmi s betaglukany, které pomáhají vybudovat imunitu zvířat, stejně jako lidí.

PRAVIDELNÉ PROHLÍDKY

Očkování, pravidelné odčervování, přiměřený pohyb, dostatek spánku a spo-

lečnost člověka – i to přispívá k dobré imunitě mazlíčků. „Na rozdíl od lidí zvířata nechodí k veterináři na pravidelné preventivní vyšetření, což je škoda. Lidé obvykle přicházejí se svým domácím mazlíčkem až tehdy, když je již něco špatně. Samozřejmě, pokud víme, pomáháme, léčíme, operujeme. To vše je však zásah do organismu a i tehdy je rozumné, kromě léků, léčby nebo rehabilitace, nenásilně a přiměřeně podporovat imunitu na to určenými přípravky pro zvířata. S důrazem na slovní spojení pro zvířata. Protože stejně jako pro ně není vhodná každá lidská strava, nejsou vhodné vitamíny, minerály a další doplňky stravy určené pro lidi,“ varuje veterinář M. Kičínko.

Takže, pokud chcete pro svého mazlíčka jen dobře, poskytněte mu kvalitní doplňky stravy navržené přesně pro něj a postupujte podle doporučené dávky.

Foto: Shutterstock.com

Kočky jsou prostě kočky



Můžete jim pomoci zůstat v klidu ve stresových situacích.

Beaphar CatComfort® je účinná řada produktů obsahující uklidňující feromony a je klinicky prokázáno, že u koček navozují pocit klidu. Jedná se o syntetickou repliku kočičího obličejového feromonu, který kočky uvolňují přes obličejové žlázy a působí jako neviditelná značka, která znamená, že označená oblast je bezpečná.



beaphar®

beaphar.cz

Because pets are family too

DRUHOU PŮLKU ŽIVOTA

SI POŘÁDNĚ UŽIJU

Půvabná herečka, úspěšná spisovatelka a dnes už i talentovaná návrhářka šperků má za sebou hektický rok. Po náročném rozvodu začala pro sebe a své tři syny budovat nový domov. A tak bez servítek klidně oblékne montérky a vyrazí na stavbu.



Kolik stojí pronájem bagru na víkend?

Asi narážíte na moje eskapády, kterými bavím lidi na sociálních sítích. Pronájem takového toho menšího bagru, který by prošel garáží, stojí na víkend 4800 Kč.

Stala se z vás tedy v posledním roce stavitelka?

Rozhodnutí přistavovat, zvětšovat a rekonstruovat jako křehká, naivní žena, byla velká škola, která mě vrátila zase zpátky na zem do reality. Nikdy jsem s tím neměla zkušenost, občas jsem se sama pokusila přidělat obraz, ale jsem ten typ, který si moc váží mužské síly, šikovnosti a dokážu ocenit, když někdo něco umí opravit nebo postavit. A stejně tak jsem přistupovala ke stavební firmě, kterou jsem najala na rekonstrukci malého domečku, do kterého jsem se chtěla s dětmi po rozvodu co nejdříve nastěhovat. Tehdy jsem ještě netušila, jak to má správně vypadat. Byl tady jeden velký bordel a když se něco posunulo dopředu, tleskala jsem a děkovala jako malá holka. Kupovala jsem kafička a laskonky a pak jsem zjistila, že ze mě mají prdel, a musela jsem po nich hodně věcí předělávat, protože to bylo fakt strašné.

Takže jste to vzala do svých rukou?

Velmi rychle jsem se naučila, jak se dělá spára, jak se přidělává sokl a jak blbě jde vyčistit nivelačku z okna. Tohle jsou momenty, kdy být ženou není výhodou. Zejména ženou, která otevřeně upřímně přizná, že tomu nerozumí. Takže jsem si najala stavební dozor. I na malou stavbu je potřeba. Uplynulý rok byl dost náročný, ale zase mě naučil jednu důležitou dovednost: vnitřní zpevnění a nastavení mysli, že vše má řešení. Ideální je, když si můžu vybrat z vícero variant a rozhodnout se, která se mnou nejvíc rezonuje. Ale ne vždy to lze. Někdy musím přijmout, že můžu být ráda alespoň za jednu jedinou variantu, která mě posune dál.

Zmínila jste rozvod, který má celé tohle stěhování a budování nového bydlení na svědomí. Musím



přiznat, že mě váš rozvod překvapil. Působil jste jako spokojená žena na rodičovské dovolené. Co se stalo?

Ale já byla spokojená. Jeden rozvod jsem už měla za sebou a v takové situaci, když se rozhodnete vstoupit do dalšího manželství, vstupujete tam zkušenější a zralejší a naučíte se být spokojená z maličkostí. Ale ty velké

věci, které narušují harmonii, vztah a vaše hranice už přehlížet nebudete. A chcete je řešit, pracovat na nich. Já chtěla na vztahu pracovat, náš malý syn byl největším důvodem, proč ne utíkat před sebou samými a pracovat na sobě. Ale jedno odhodlání nestačí. Vždycky jsou na to dva a když jeden nechce jít dál, nemůžete ho nutit. Když už jsem viděla a vnímala, že se



můj bývalý manžel chová s despektem, neúctou a zlobou, rozhodla jsem se požádat o rozvod, i když mi to trhalo srdce a nedokázala jsem v ten moment pochopit, proč někdo dokáže zničit vše, co tak láskyplně a dlouho budoval. Až po roce jsem dostala odpověď. Krátce po tom, co nás rozvedli. A ulevilo se mi, protože jsem zjistila, že jsem nemohla udělat vůbec nic...

Používáte ještě příjmení Kounická?

Ne, nepoužívám. Zrovna včera jsem si byla vyzvednout nové doklady na nové jméno: Vlastina Svátková. Mám z toho radost, je to jeden z těch zážraků, za které stálo bojovat. Nechtěli mi totiž křestní jméno Vlastina dovolit, prý to je zdobnělina. A po dlouhých deseti letech ho mám, symbolicky zpátky se starým příjmením,

novou adresou i stavem. Když jsem se na oddělení dokladů objednávala, řekla jsem, že těch změn mám opravdu hodně, ať si na mě vyhradí dost času.

I po náročném období rozvodu jste vždy působila pozitivně. Co vám pomáhalo udržet dobrou náladu? Můžete ostatním mamin-

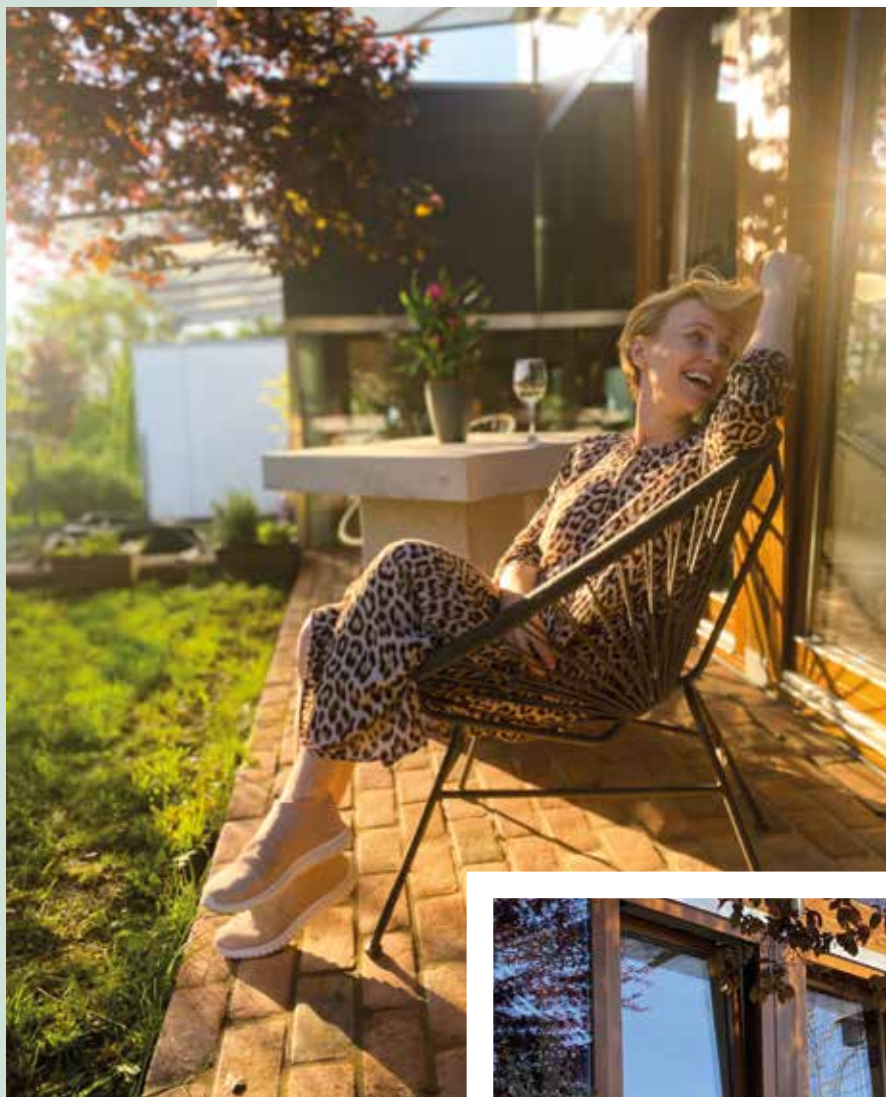
kám, které se ocitly v podobné situaci, poradit?

la jsem být sama sebou a mít vedle sebe, nebo naproti sobě někoho, kdo

nejde překrýt jinými, hezčími emocemi. Jsou slzy, které musíme vyplakat, abychom odpustili a přijali vše, co je. Možná nejtěžší je odpustit sami sobě, že jsme skončili tam, kde jsme skončili a vidět v tom místě, v tom prostoru naději a šanci posunout se zase k něčemu lepšímu.

Najednou jste byla sama na tři kluky, to musí být docela mazec...

To už není tak velký rozdíl, jako když jsem byla sama na dva kluky. Prostě jste žena s malými dětmi, pod obrovským tlakem najít nám bydlení tak, aby děti měly v okolí školu, školku, kamarády, abych mohla chodit do práce, fungovat, rozdělit se na maminku, která je pořád k dispozici, a tvrdou ženu, která vydělá peníze a nezkolabuje. Skloubit obě energie: mužskou i ženskou a nezůstat uvnitř zapšklá a naštvaná na nespravedlivý svět. Nakonec, když člověk i v takovém náročném životním stavu vše s pokorou přijme a najde v sobě sílu jít dál, otevřou se další dveře, stane se zázrak, přijde nějaká možnost,



Nemyslím si, že jsem tak působila. Hodně jsem se uzavřela, přestala sdílet a veřejně vystupovat. Prošla jsem si intenzivním obdobím smutku a předstírat, že jsem šťastná a v pohodě by mě zabilo. Vlastně právě v tomto období jsem pochopila, že už nikdy nebudu stejná a že už je pryč Vlastina, která předstírá, že je vše ok. Takže jsem upřímně a narovinu, když se lidé zeptali, odpovídala, že jsem unavená, vyčerpaná a potřebuju pomoci. Že jsem zklamaná a smutná. Že tomu nerozumím. Tekly mi slzy a já je nechala téct.

Tohle radí i terapeuté, dovolit si být smutný.

Chodila jsem na terapie, ale hledala jsem vhodný prostor, kde mi bude dovoleno být smutná. Potřeba-



mě bude poslouchat a dovolí mi cítit to, co cítím. Bez posuzování a mentorování. V jednom momentu, když děti nebyly doma, jsem plakala tak strašně moc, že můj kamarád plakal se mnou. Jsou zkušenosti, které potřebujeme zažít, a emoce, které

práce, pomoc. A to je právě to vnitřní nastavení radosti z bytí. Vidět každý den, co se povedlo, kdo nám pomohl, kdo nám zavolal a zeptal se, jak se cítíme. To vše jsou opravdové zázraky...

Jak to vnímá bývalý manžel? Nestýská se mu po synkovi?

Má ho tak často, jak chce. A kdykoliv Matyášek chce k tatínkovi, může i nad rámec domluvy.

Jak jste zvládli rozvod?

Tím, že jsme kvůli covidu čekali na termín skoro rok, vyprchaly emoce a rozvod nakonec proběhl za dvacet minut bez jakýchkoliv konfliktů. Na všem jsme se domluvili. Já jsem paradoxně v tomto asi trochu jinde. I když se bývalý manžel zachoval tak, jak se zachoval, hned bych ho pozvala na kafe a zůstala s ním v přátelském vztahu, kdy bychom si mohli volat, jak se má naše dítě a posílat fotky, co dělá. Ale viditelně se ještě pořád nosí názor ega, že po rozvodu se z nás stávají cizí lidé, kteří spolu ideálně nejsou v kontaktu a pokud potřebují něco řešit, tak arogantně a stroze. Bez empatie a úcty. Ale možná je to zase jen moje naivita ideálního světa.

Brzy jste si našla nového partnera, jak se s kluky sžili? Nelekl se početné rodiny?

Nebylo to brzy. Jen když veřejně nesdílíte, co právě děláte a s kým, lidé mají zkreslenou představu o vašem životě. S Honzou jsme byli dlouho přátelé, kamarádi. Pomáhal mi odnosit těžké věci, vykopat strom, přivrtat police, postavit skříň. Pak zase odešel pryč a šel na rande s nějakou holkou a já mu moc přála, ať najde někoho, s kým bude šťastný. Čím více času s námi trávil, tím se asi cítil líp, to já nevím, ale překvapilo mě, když mi řekl, že mě má rád. Samozřejmě že jsem se ho snažila odehnat, posílala ho pryč za mladší, bezdětnou, nerozvedenou. Ale pořád tu je, i když moje srdce po rozvodu ztvrdlo a uzavřelo se a je mnohem těžší se ke mně dostat. Jsem opatrná, neskáču už do ničeho po hlavě, dávám si na čas,



pozoruju, nedovolím překračovat své hranice a na prvním místě mám sebe a své děti, takže jsem optikou někoho jiného asi i sobec. Ale já teď opravdu potřebuju poprvé v životě mít se na prvním místě a navnímat, co doopravdy potřebuju já.

Nový partner je o sedm let mladší. Omladí to člověka? Jaký máte názor na věkové rozdíly?

Nemám na to žádný názor, protože je to jedno. Věkový rozdíl není zásadní atribut k tomu, aby udával hodnotu partnerského vztahu. Duševně je zralý, mnohem klidnější než já, takže vyrovnává moji roztěkanou energii, která neumí posedět a v klidu počkat. I od mladších lidí se můžeme hodně naučit. Dokonce i od dětí. Od těch možná nejvíc.

V březnu oslavíte čtyřicítku.

Vnímáte ji jako nějaký milník?

Těším se na ni. Další důvod jasně vní-

mat, že jsem v půlce života a tu půlku si sakra užiju. Není čas plakat na tím, co bylo, trápit se tím, co nemůžu změnit. Možná mi nezbývá už moc dní, jak je chci prožít? Chci se pořád soustředit na budoucnost a na to, co není, nebo chci tady a teď vnímat radost z toho, co už mám a užívat si to. Přijít k synovi, když mi chce něco ukázat, i když nemám čas. Nezvednout telefon, i když to číslo neznám a může to být důležité. Neodpovědět hned na mail, protože vnímám pocit, že nechci. Že chci jen tak ležet a koukat do zahrady na stromy. Napojit se na sebe a vědět, kudy jít dál. Pochválit se, být na sebe hrdá. To je velmi důležitý pocit, který vhání slzy dojetí do očí. Umět vnímat, kam jsem se za těch čtyřicet dostala, co jsem dokázala, zvládla, přežila a že to chtělo obrovskou vnitřní sílu.

A jaké máte pracovní plány a vize?

Pracovně jsem se hodně zklidnila. Přestala jsem se stresovat, že musím všude být, rychle odepsat, zareagovat, vyfotit se. Prostě jsem se s prominutím na všechno vysrala. Protože už jsem dál nemohla, neměla jsem kapacitu se pořád usmívat a správně odpovídat. Zpomalila jsem tempo, jinak by mě to totálně odrovňalo. Tělo se z toho ještě dostává, po tom extrémním vypětí a stresu jsem pořád ještě hodně unavená a vyčkávám, kterým směrem chci jít. Ano, točila jsem film pro ČT – Dům na samotě a taky seriál Pan Profesor pro Novu, připravila jsem krásný diář na rok 2022 a bude i parfém a svíčka pro moji značku adore. V podstatě je toho hodně, ale na vše si dávám čas, nikam nespěchám, za ničím se už nehoním. Vše co je, zítra nemusí přijít a to nejdůležitější je uvnitř v nás.

Text: Michala Jendruchová

Foto: Petra klačková, Petr Weigl

PŘEDPLATNÉ MOJE rodina a já

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



OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

JMÉNO A PŘÍJMENÍ:

ULICE:

MĚSTO A PSČ:

E-MAIL: TELEFON:

VZDĚLÁNÍ: VĚK:

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

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

PROČ SE ROZHODNOUT PRO PŘEDPLATNÉ?

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

PROČ VOLIT PŘEDPLATNÉ?

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

Z PŘÍŠTÍHO VYDÁNÍ

PŘIPRAVTE SE NA VÁNOCE



ŘÍJEN 2021

MOJE
rodina
a já

16. ročník

Vydává **IN publishing group s.r.o.**

Šéfredaktorka: Mgr. Iva Nováková

Grafické oddělení: Jaroslav Novák

Fotoeditorka: Monika Navrátilová

Jazyková korektorka: Mgr. Barbora Kvapilová

Obchodní oddělení: Petra Lahrachová

Web designe: carpone

Odborné poradny: MUDr. Eva Vitoušová,

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

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

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

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

Obchodní oddělení tel.: +420 774 584 123

E-mail: inzerce@rodinaaja.cz

Předplatné e-mail: predplatne@rodinaaja.cz

Registrační číslo: MK ČR E 17058

Mezinárodní standardní číslo ISSN: ISSN 2571-239X

Náklad: 60 000 výtisků

Za obsah inzerce odpovídá inzerent



ORTOPEDICKÉ PODLAHY

VELKÉ DOBRODRUŽSTVÍ S MALÝMI KOUSKY



www.muffik.cz

Uniká lékaři Vaše **SPRÁVNÁ DIAGNÓZA?** Důvodem může být to, že je **VZÁCNÁ.**



Pokud si nejste jisti Vaši diagnózou, navštivte stránku

www.spravnadiagnoza.cz



Lyzosomální nemoci



Gaucherova nemoc



ASMD



Fabryho choroba



Mukopolysacharidóza typu I



Pompeho nemoc

Odpoď na Vaše potíže naleznete možná právě zde.