

MOJEL- rodina

a já

Dasha

Žofinka nám připravila pohodové rodičovství

17. ročník
ŘÍJEN 2022
ZDARMA

Prevenar 13

Meningitida,
sepsis nebo
zápal plic?

Pneumokok
může zaútočit
náhle a způsobit
řadu závažných
onemocnění.



Pomozte své děti lépe chránit proti onemocněním způsobeným pneumokokem.

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

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

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

Obsah



4



32



56



74

- 4** Jak správně rozvíjet zrak podle věku dítěte
- 10** Máme doma miminko
- 26** Zdravá snídaně pro batolata
- 32** Jakou hračku vybrat
- 38** Podzimní relax
- 46** Snížená imunita u dětí
- 50** Chřipka a nachlazení nás nedostanou
- 56** Péče o zuby
- 62** Život alergika
- 68** Když nás potraviny trápí...
- 74** Jak si zlepšit trávení?
- 78** Zdravá snídaně
- 84** Péče o vlasy a pleť

Rozhovor

- 92** Dasha
Žofinka nám připravila pohodové rodičovství



Editorial

Máte rádi podzim? Pokud ano, tak v tuhle chvíli si užíváte plnými doušky. Pravda, občas nás letos vytrestal lijákem, či vichřicí, ale po většinou se venku střídají snad všechny barvy, sluníčko svítí přes koruny stromů a romantika podzimu je všudypřítomná. Jen ty večery, kdyby nebyly tak chladné... Ale lezavé počasí zkrátka k podzimu patří a zase na druhou stranu, znáte lepší alibi, proč si zalézt pod deku, vypít nějaký dobrý čaj a odpočívat?

A až budete zažít tuhle svoji chvíli relaxu a pohody, možná vám přijde vhod něco ke čtení. A to je ta správná chvíle pro to, vzít do ruky náš časopis. A co v něm tentokrát najdete? Rozhovor se zpěvačkou DASHOU, která tvrdí: Žofinka nám připravila pohodové rodičovství. Samozřejmě nemůže chybět článek, který vám poradí, jak vybrat správnou hračku, což je v období, kdy se pomalu připravujeme na Vánoce, hodně důležité. Nezapomeňte si nastudovat i jak připravit zdravou snídani pro vás i vaše děti.

Určitě vás zaujme povídání na téma jak pečovat o vlasy a pleť v podzimním období, nebo třeba rady, jaké vybrat vitamíny, pokud chcete podzim prožít ve zdraví a v pohodě.

A to je to, co vám především přejí, protože bez zdraví a bez celkové pohody to v životě moc nejde.

Tak krásný podzim a na shledanou zase za měsíc...

Iva Nováková

Titulní foto: Stanislav Honzík

Jak správně rozvíjet zrak podle věku dítěte

Dva týdny po tom, co vznikne embryo, se začnou vyvíjet oči. Jsou po mozku nejsložitějším orgánem lidského těla, zároveň je ale zrak hned po narození tím nejméně rozvinutým smyslem. Aby se správně rozvíjel, je proto v začátku života zásadní jeho stimulace. Jak na to od miminek až po školáky a jaké pomůcky si vzít na pomoc, radí odbornice na rozvoj dětí Jana Vyhlídalová.





PRO MIMINKA ČERNOBÍLE

Hračkářství jsou plná barevných hraček pro miminka. Ta je ale během prvních týdnů a měsíců života vidí jen jako šedé rozmazané fleky. „Mnoho průzkumů dokázalo, že novorozenci nejlépe vidí to, kde jsou velké kontrasty a výrazné tvary. Ideální proto jsou černobílé hračky nebo knížky s výraznými obrázky,“ vysvětluje Jana Vyhlídalová.

Během prvních měsíců života se dítě postupně učí rozeznávat nejen kontrasty, ale postupně přibývají i jednotlivé barvy a jeho svět se stává pestřejším.



DALEKOZRAKOST AŽ DO PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Ve věku okolo jednoho roku už dítě vidí podobně jako dospělý člověk, nicméně smysl jako takový se vyvíjí až do šesti let. Do té doby se oční bulva zakulacuje a dítě je dalekozraké. Oko dítěte si ale umí s dalekozrakostí poradit - dokáže „doronvat“ až tři dioptrie, aniž by mu to působilo nějaké potíže. I proto se ale dětem do pěti až šesti let lépe zaostřuje na obrázky s většími barevnými plochami.

Teprve okolo šestého roku věku je položen základ pro čtení, protože daleko-

zrakost ustupuje a dítě je schopné zaostřit na menší objekty a písmena.

ZRAK A JINÉ DOVEDNOSTI

Správný rozvoj zraku je zásadní nejen pro vidění samotné. Zrak je důležitý pro vývoj koordinace ruky a oka, které tvoří základ pro psaní a rozvíjí jemnou motoriku. Ideální hračkou pro rozvoj této dovednosti jsou puzzle - velikost dílků a obrázků se snižuje s rostoucím věkem dítěte.

Zrak je také důležitou složkou pro rozvoj řeči. Centrum porozumění řeči je v mozku uloženo v blízkosti zrakového

centra a tyto dvě oblasti jsou provázané. Právě díky porozumění řeči, které je napojené na optické vjemy, se rozvíjí jak slovní zásoba, tak gramatika a artikulace.

„Pro rozvoj zraku a řeči současně můžete využít různé varianty pexesa - menší děti mohou hledat jen stejné barvy, větší pak i obrázky. Důležité je děti vždy nechat pojmenovat, co na kartičce vidí, aby zapojily i rozvoj řeči pomocí zrakového podnětu,“ radí odbornice na rozvojové hračky Jana Vyhlídalová.

Homeopatie pro nejmenší

„Každá rada dobrá.“ Přísloví, které platí v prvních měsících života dítěte víc, než kdy jindy. Pro toto náročné a nanejvýš citlivé období může být jemnou a šetrnou oporou právě homeopatie.

Na bolavá břicha



Homeopatický lék **Silicea AKH** zajistí „bříškem nerušený“ spánek bledým, zimomřivým dětem, se sklonem k prochlazení a studeným končetinám. Mléko jim nedělá dobře, obtížně ho tráví, čímž špatně prospívají. Dopustí-li se maminka během kojení dietní chyby, napraví svůj omyl

vhodným homeopatikem **Allium cepa AKH**, které je jako stvořené pro děti se sklonem ke kolikám, ekzémům a vodnatým průjmům. Maminky neklidných, zlostných a na bolest přecitlivělých robátek nedají dopustit na lék **Chamomilla recutita AKH**. Věčným hladovcům, kteří se několikrát za noc dožadují mléka, aniž by ho však vypili dostatek, pomůže lék **Lycopodium AKH**.

Nechce papat nebo neprospívá?

Hubené, zimomřivé a často nemocné? Poznávací znamení dětí, kterým jde k duhu lék **Silicea AKH**. Tyto děti přibývají na váze velmi obtížně, přestože mají výjimečný apetit, potřebné živiny špatně vstřebávají. **Artemisia vulgaris AKH** „rozpapá“ a uklidní podrážděné a mrzuté děti, které jídlo rezolutně odmítají. Pokud vaše miminko špatně prospívá, trpí zácpou, nafouklým bříškem a záchvaty „žravosti“ u něj střídá odpor k mléku, sáhněte po **Lycopodiu AKH**. Hubeným, unaveným dětem s kruhy pod očima, nažloutlým odstínem pleti a sklonem k průjmům a zvracení prospívá **Natrium phosphoricum AKH**.

Hepčí! Je tu rýma!

Jedničkou v léčbě všech druhů rýmy (infekční, chronické i alergické) u těch nejmenších je **Allium cepa AKH**. Pomůže ucpanému a podrážděnému nosíku, zmírní otok sliznice a uvolní zahleněné dýchací cesty. S hustou až hnisavou rýmou, která mnohdy přechází v zánět středního ucha či v bronchitidu, si poradí **Silicea AKH**. Pokud jsou sliznice a okolí nosu zarudlé, nosík ucpaný (pálí a svědí) a dítětko není s to dýchat (zlobí se a pláče), sáhněte po homeopatickém léku **Sulfur AKH**.

Pálí, svědí, bolí - opruzeniny

Zarudlé, horké a na dotek bolestivé opruzeniny léčí **Sulfur AKH**. Pomáhá zejména dětem, které z dovádění ve vaničce nejsou příliš nadšené. Baculatým miminkům, která jsou věčně při chuti, pomáhá **Graphites AKH**. Opruzeniny je nejčastěji trápí v místech, kde dochází ke tření kůže (např. na stehýnkách nebo pod faldíky). Na zarudlé flíčky v oblasti zadečku, které většinou postihují opatrné, zimomřivé děti barokních tvarů, účinkuje **Calcarea carbonica AKH**.



Na bolavá očička

S hnisavým zánětem očí a neprůchodností slzných kanálků se nejčastěji setkáváme u dětí, které jsou subtilní, zimomřivé, velmi mazlivé a obvykle prodělají novorozeneckou žloutenku. Budí dojem, že jejich hlavička je příliš velká a na šíji špatně drží. Jejich očka mají mimořádný sklon k zánětům. Většinou bývá postižené pravé oko a hnis, který z něj vytéká, je žlutohnědý až zelený. Bezkonkurenčním lékem je v jejich případě **Silicea AKH**. Pokud se tyto potíže objeví u dětí, které jsou horkokrevné a silně světloplaché, pomůže jim **Argentum nitricum AKH**.



leli zábavu.

Holka nebo kluk? V obchodech najdete obvykle hračky rozdělené do sekcí pro chlapce a děvčata. Dnes se toto kritérium však smazává. Proč by si dívka nemohla hrát s traktorem nebo vláčky? Dopřejte jí to, pokud ji baví třeba autíčka. A že se to pro ni nehodí? Nikdy nevíte, jestli z ní nevyrostе budoucí řidička kamionu.

- **VĚK**

Chcete mít ze svého dítěte mladého génia? Pozor, rodiče často na své děti tlačí, aby byly nejlepší – ve sportu, ve škole, ve hře. Jediná možnost pro ně je být první. A tak na děti kladou velké

DALŠÍ TIPY NA JEDNODUCHÉ HRY

Správnou spoluprací zraku a řeči můžete s dětmi rozvíjet, i když zrovna po ruce nemáte hračky.

- „S dětmi od tří let můžete hrát hru se schovanými předměty. Vyskládejte na stůl několik věcí, které dítě zná. Pak je zakryjte a nechte ho, aby řekl, které věci na stole byly,“ radí Jana Vyhliďalová.
- Předškolní děti zvládnou i hru na němého, kdy z pohybů rtů hádají, jaké slovo jste řekli.
- Venku na procházce se jistě osvědčí hra „Dívám se a vidím...“. Zaměřte se na jednu věc v okolí, například dveře, a pomocí věty: „Dívám se a vidím něco hranatého, dřevěného, hnědého...“ nechte dítě hledat správný objekt. Můžete se pak s dítětem střídat, podle jeho možností a dovedností.

CO VZÍT V ÚVAHU, KDYŽ KUPUJETE HRAČKU?

- **BEZPEČNOST**

Ta je zásadní. V první řadě se zajímejte o kvalitu a bezpečnost. Hračky musejí být testované a splňovat bezpečnostní normy. Ptejte se na certifikáty, atesty, označení bezpečná hračka, hledejte například označení CE. Když přinesete hračku domů, věnujte se dítěti a nejdříve se s hračkou společně seznamujte a hrajte. Díky tomu lépe pochopí, jak funguje.



- **POVAHA**

Pořídil váš manžel dítěti elektrický vláček nebo složitou stavebnici a těší se, jak si s ní bude hrát? Typický příklad, kdy si prostřednictvím dítěte plníme vlastní sny. Vycházejte vždy z potřeb dítěte. Jestliže vaše dítě miluje zvířata a rádo si hraje se zvířecí zoo, nenuťte mu vláček, po kterém váš manžel vždy tolik toužil. Při výběru myslíte na to, aby dítěti přinášela radost. Nekupujete hračku pro sebe a své nenaplněné sny, ale pro dítě. Proto se na ni podívejte jeho pohledem.

- **KDO SI S KÝM HRAJE**

Hrát by si mělo dítě s hračkou, ne hračka s dítětem. Automatické hračky, které nevyžadují interakci, nenaučí dítě si hrát. A to pak bude vyžadovat, aby ho stále něco bavilo, abyste pro něj vymýš-

nároky. A to může být i v případě hraček. Nepředbíhejte jejich věk, abyste zrychlili jeho vývoj. Dítě takové hračky neporozumí, nebude ho bavit, bude ji odmítat a ještě si může ublížit. Vezměte v úvahu také jeho fyzický a psychický vývoj.

Hračky mají motivovat představivost a vzbuzovat zvědavost. Podporujte jeho zájem. Hračky nemají být příliš složité, ale zároveň ne příliš jednoduché. Měly by ho motivovat, aby se nenásilnou formou naučilo něco nového. S věkem roste i složitost hraček, která podnítl jeho vývoj. Vždy tedy dbejte na vyjádření výrobce, od jakého věku je hračka vhodná. Nejen že by si s hračkou neporadilo, ale mohlo by si ublížit, například vdechnout nějakou částíčkou.

Foto: Shutterstock.com

Aviril®

JEMNĚ PEČUJÍCÍ DĚTSKÁ KOSMETIKA

PRO MIMINKA JIŽ OD NAROZENÍ

naše výrobky jsou ideální péčí již od narození,
složení je přísně testováno a vyhovuje
jemné pleti novorozenců



www.alpa.cz

INZERCE

ROSSMÁNEK

Dětský věrnostní program



Online
nákupy



Slevy
na produkty



Sleva
za věrnost



Uvítací kupon
sleva -20 %



Sleva
měsíce



Narozeninová
sleva

Výhody programu Rossmánek
mohou využívat pouze členové

ROSSMANN
CLUB



E-SHOP V APLIKACI ROSSMANN CLUB



Online nákupy
k vyzvednutí na prodejně
do 2 hodin nebo doručení
domů



Stáhněte si aplikaci ROSSMANN CLUB
na www.rossmann.cz a začněte
využívat výhody ještě dnes.



Stáhnout v
App Store

NYNĚ NA
Google Play



Máme doma miminko

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



kdy stačí opravdu málo.

ŽIVOTOSPRAVA

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

NA CO POZOR

Položili jste doma miminko do postýlky a nemůžete se na něj vynadávat. A stále jen sledujete jestli dýchá? I to je běžné a pochopitelné. Pořídte si monitor dechu a chůvičku, které bezpečně ohlídkají, že je váš poklad v pořádku.

Kromě dechu byste měla sledovat, jak se vyprazdňuje. Pokud plně kojíte, mělo by miminko produkovat žlutou, kašovitou stolicí. Jak často? To je velmi individuální. Některá miminka i několikrát denně. U jiných není neobvyklé, když se vykakají jednou za několik dní. Přidejte k tomu močení, a tak počítejte s šesti až osmi přebalováními denně.

Budete také sledovat, jak miminko přibývá na váze. Po porodu obvykle zhubne, ale do dvou týdnů by mělo dosáhnout zpět na porodní váhu. První

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

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

CO VÁS NYNÍ ČEKÁ? KOJENÍ

Sice je to přirozená věc, ale ne vždy se podaří, aby probíhala automaticky. Miminko se nechce přisát, máte dojem, že se vám netvoří mléko, nejde to... Někdy stačí pouze změnit polohu. Správná technika kojení je základ. Měla byste si najít místo a polohu, která bude vám i dítěti příjemná. Vždy přikládejte mi-

minko k prsu, ne naopak. Při kojení se nos, tvář a brada dítětko dotýká prsu.

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

Pokud vám kojení nejde, zkontaktujte se s laktační poradkyní. Pomůže po telefonu, nebo přijede přímo k vám. Ně-



Viburcol®

Spokojené dítě, šťastná máma

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

Viburcol je homeopatický léčivý přípravek k zavádění do konečníku. Zakoupíte v lékárně bez receptu. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.

Viburcol® obsahuje léčivé byliny a minerální látky

Již od 1. dne věku



-Heel

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

www.viburcol.cz

INZERCE

DESODROP®

PRO VAŠE MIMINKO JIŽ OD PRVNÍHO DNE

BEZPEČNÝ OD NAROZENÍ
DÍKY VÝBORNÉ
SNÁŠENLIVOSTI

LÉČÍ PŘÍZNAKY SPOJENÉ
SE ZÁNĚTEM
(I INFEKČNÍHO PŮVODU)

PODPORUJE HOJIVÉ
PROCESY V OKU
A POSKYTUJE ÚLEVU

OČNÍ ROZTOK pro dospělé a děti

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

BAUSCH + LOMB

See better. Live better.

DESODROP oční roztok. Čtěte pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání. Desodrop oční roztok je zdravotnický prostředek určený pro ochranu, lubrikaci, zvlhčení a zklidnění očí. Číslo notifikované osoby: 0477.

BEZ KONZERVANTŮ



www.desodrop.cz



měsíce vám poroste superrychlým tempem. Týdně 150 až 300g, a tak vás čeká dokonalá posilovna.

SPRÁVNÁ PÉČE

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

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

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

POKOŽKA

Pokožka miminka je až pětkrát tenčí než kůže dospělého. Oproti nám má

mnohem téměř o 80 procent více vody. Je měkká, vláčná a citlivá. Všechno rychle vstřebává, a to i to negativní. A tak bychom k ní měli přistupovat - jemně a opatrně.

Zejména v prvních týdnech po porodu je důležité pokožku příliš nezatěžovat, protože je v tomto období obzvláště křehká. Zpočátku tedy stačí miminko koupat 2–3x 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 dítěte 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 nanášejte na ještě vlhkou pokožku, aby se dobře vstřebaly a zanechaly pokožku krásně hebkou.

Jak si poradit s novorozeneckým akné

Jen co se dítě narodí, může se mu na pokožce objevit drobný zánět na výústění 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 pupínek vyskytujících se především na tvářích a na vlasové části hlavy.

Při péči se určitě vyhněte hutným, mastným krémům a olejům. Vsadte na





mustela®

MASÁŽNÍ OLEJ

- masážní olej z avokáda, granátového jablka a slunečnice hydratuje dětskou pokožku a zanechá na ní příjemný ochranný film
- 99 % přírodního složení
- pro děti již od narození



Pečujeme o pokožku dětí a maminek již od roku 1950.
www.mustela-lekarny.cz /   @mustelaczsk



Navštivte nás na veletrhu **FOR BABIES 2022** 06. 10. 2022 - 09. 10. 2022
Najdete nás na stánku spolu s MonPeri.

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 většinou 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 pleny (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 obličeji, 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 pokožku vždy pečlivě osušte. Zároveň je důležité oblékat miminko s ohledem na počasí tak, aby se nepřehřivalo 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 vláscích.

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 ury, 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 dermatitida, 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 či nějakou alergií, takže je vhodné kro-



LABORATOIRES

KLORANE

DUŠE BOTANIKY



PŘÍRODNÍ PÉČE S BIO MĚSÍČKEM

Zklidnění a ochrana
křehké pokožky miminek
již od narození.

Hydratovaná pokožka, chráněná
před vysoušením.

JEMNÝ MYCÍ GEL NA TĚLO A VLASY



BIOODBOURATELNÉ
SLOŽENÍ⁽¹⁾



VEGAN



VYROBENO
VE FRANCII



K dostání v lékárně

(1) Podle normy OCDE 201B



mě 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 dítě 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 přidavkem 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.

VÝBAVIČKA

Co vše vám usnadní péči o miminko?

Vanička nebo koupací kyblík

Vaničky dnes zakoupíte anatomicky tvarované, s odkládacím prostorem, protiskluzovou úpravou... jestli hodně cestujete, oceníte vaničku nafukovací.



Některé vaničky mají i tepelný pásek, který vám hned sdělí, jakou má voda teplotu.

V poslední době se stává trendem koupání v kyblíku. Nezabere tolik místa a dítě se v něm cítí jako v bříšku, a tak ho lépe zvládají i miminka, která si s vaničkou neporozumí. Kbelíky jsou vhodné pro děti do půl roku věku.

Bez
škrábání
již po
5
dnech*



**Patentovaná aktivní
látka proti svědění**

**Vyživuje a obnovuje
kožní bariéru**

0 % konzervačních látek

Vyrobeno ve Francii

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



Přebalovací pult

Někdo přebaluje miminko na gauči nebo na stole, případně i na zemi. Ale přebalovací pult vám dá perfektní komfort. Ujasněte si, kde dítě nejčastěji přebalujete, a tam ho umístěte. Ať už je to koupelna nebo ložnice či dokonce již dětský pokoj. Seženete je i krásné – designové, které skvěle zapadnou do tváře vaší místnosti a dalšího nábytku. Není nutné však kupovat celou komodu, možná vám postačí pouze přebalovací podložka. Výrazně tím ušetříte.

Jdeme spát

Možná necháváte miminko spát ve vaší posteli. Ať už jste toho zastáncem či nikoliv, měli byste mu pořídit i postýlku. Měla by být odolná, pohodlná, praktická a hlavně bezpečná. K dostání je dřevěná klasika, ale i kov či textilní, kterou oceníte například při stěhování na chalupu. Děti milují houpání, čehož docílíte při koupi kolébky. Navíc taková krásná kolébka vnese do domu babičkovského ducha.

Dech hlídá chytrá ponožka

Když hovoříme o spánku, noční můrou každého rodiče je syndrom náhlého kojeneckého úmrtí. Posledním trendem v tomto segmentu je tzv. chytrá ponožka. Ponožka funguje na stejném principu jako chytré zařízení pro děti do 18 měsíců. Pásek se senzorem, ze kterého je ponožka tvořena, se omotá okolo dětské nohy a měří výše uvedené údaje. Ty poté automaticky odesílá do aplikace v telefonu. Pokud je něco v nepořádku, upozorní na problém rodiče. Umí ale nejen to. Měří i srdeční frekvenci, pulzní oxymetrii a kvalitu spánku. Navíc ji můžete vcelku jednoduše přenést z postýlky do kočárku a používat kdekoliv se vaše miminko pohybuje...

Kočárek

Některé maminky nedají dopustit na nošení mi-

minka v šátku, jiné volí ergonomické nosítko. Ať tak či tak, jistě bude fajn někdy děťátko odložit do kočárku. Těch je dnes na trhu nepřeberné množství. Jak se orientovat? Podle vašich preferencí a životního stylu. Jiný typ bude vhodný do města, jiný pro rodiny, které vyrážejí do terénu. Důležitá je hloubka kočárku, ale i výška madla, odpružení kol a v neposlední řadě také úložný prostor. Pojďme si to říci trochu podrobněji:

1. Je rozdíl v tom, zda shání-



Pocit jistoty během spánku vašeho dítěte

Člověk je jako malířské plátno pocitů. Někdy milujeme, někdy nenávidíme. Občas přijde radost, nebo smutek, ale strach a stres tu jsou neustále. Jde o základní lidské emoce, ty nejstarší a nejzakořenější. Strach a stres se stupňují o to víc s příchodem dětí. Dají se na to brát farmaka, anebo si pořídit chytré technologie.



Každý rodič zná ten pocit, kdy v noci jeho dítě spí. Spí (se mu) dobře? S Owletem to víte... Dětské chůvičky tu jsou už dlouho, ale Owlet otevírá jejich novou kategorii, protože posouvá hranice funkčnosti a použitých technologií.. Zdokonaluje to, co funguje, a rozšiřuje, na co se zapomíná. Nejenže sleduje skutečně důležité informace – tepovou frekvenci i hladinu kyslíku v krvi dětí pomocí pulzní oxymetrie –, ale zaznamenává i spánkové trendy dítěte, jako jsou délka spánku, počet probuzení během noci, kvalitu spánku. Právě tím dává rodičům komfort většího klidu. Protože miminko v bezpečí dělá klidnějšího rodiče. A protože spokojenější rodič znamená šťastnější miminko. Ostatně v nedávné **studii až 94 % rodičů uvedlo, že chytrá ponožka Smart Sock od Owlet zmírnila jejich úzkost a umožnila jim v noci lépe spát.** Společnost Owlet Baby Care nezaložili před 10 lety vědci mimo realitu, ale tím rodičů. Jejich vizí bylo a je poskytnout rodičům ty správné informace ve správný čas, a tím získat větší pocit jistoty a bezpečí na cestě rodičovství. **Oslovili už přes 1 milion rodičů na celém světě a další přibývají.**

Výhody:

- Zatímco jiné chůvičky nabízejí audio nebo vizuální informace o tom, co se děje s vaším dítětem, to nejdůležitější o jeho stavu neprozradí. Pouze chytrá ponožka Smart Sock 3 od Owlet přesahuje možnosti klasických chůviček.

- Jde o první smart zařízení, které sleduje tepovou frekvenci a hladinu kyslíku.
- Jiné produkty se spoléhají na neznámé nebo nepřesné metody, chytrá ponožka využívá osvědčenou technologii pulzní oxymetrie, která je prokazatelně bezpečná a přesná.
- Chytrá ponožka Smart Sock 3 poskytuje přesné informace o spánku dítěte v okruhu až 30 m od základny.

Základní výbavu představuje chytrá ponožka Smart Sock 3. Pokud svítí zeleně, jsou veškeré hodnoty v normě. Pokud se však naměřené hodnoty pohybují mimo přednastavené rozsahy, rozsvítí se červeně a upozorní rodiče prostřednictvím zvukového signálu a mobilní aplikace. Ponožka Smart Sock 3 padne těm nejmenším a nejzranitelnějším dětem – od 2,2 do 13,6 kg.





te kočárek do velkého města nebo na vesnici. Maminky ve městě určitě ocení lehčí, skladné kočárky, se kterými se snáze dostanou do MHD nebo je rychle složí do kufru auta.

2. Trojkolka versus čtyřkolka – když pomínu vzhled, na který má každý jiný názor, je důležité si uvědomit, že zatímco rozdíl mezi drahým a levným čtyřkolákem je většinou jen ve váze a případném "vrzání", mezi drahou a levnou tříkolkou může být – kromě již zmíněného - obrovský rozdíl i ve stabilitě!

3. Trojkombinace versus sólo hluboký kočár a posléze sporták – záleží na volbě každého. Někdo dá přednost na prvního půl roku klasickému hlubokému kočárku a později koupí sporták, jiný volí rovnou jeden kočár, který už od začátku nabízí všechny možnosti

4. Cena – tady platí každý podle svých možností. Jen radím dobře počítat, protože někdy mohou lacinější kočárky přijít ve finále dražší. Pokud můžete, tak si za kvalitu raději připlaťte. Tím nechci říci, že nejdražší je ten nejlepší - kdepak - to ne, ale než půjdete nakupovat, dobře zvažujte, co všechno od kočárku očekáváte, co nutně potřebujete a co naopak s klidem oželíte.

VYRÁŽÍME DO LÉKÁRNY...

Pokud myslíte, že už máte nakoupeno, opak je pravdou. Vyrážíme do lékárny...

Mastička na popraskané bradavky – Často zachrání prsa a tím i kojení.

Mastička na prdelku – Každá maminka si oblíbí jinou, ale chybět určitě nesmí nikde.

Olejček nebo tělové mléko – Obzvláště pokud má miminko problém se suchou kůží, je to nutné.

Tyčinky a čištění nosiku a oušek – Pozor, miminkům se tyčinkou nezajíždí do ouška, čistí se jen kraj a záhyby ušního lalůčku!

Papírové plenky – Na novorozeně se kupuje velikost jedna, ale větší miminka se do ní nevejdou. Novorozeně spotřebuje klidně i devět plínek za den, větší děti jsou už skromnější.

Vlhčené čistící ubrousky – Výborná věc.

Jednorázové přebalovací podložky – Jsou šikovné na cestování.

Rektální rourka – Pomáhá na prdíky přímo zázračně.

Dudlík – Prvním, co byste při výběru šidítka pro své dítě měli sledovat, je jeho velikost. Vyrábí se totiž dudlíky pro miminka ve věku 0 až 6 měsíců, 6

až 12 měsíců a 12 až 18 měsíců. A dokonce se dají sehnat i speciální dudlíky pro předčasně narozené děti nebo děti s nízkou porodní váhou. Rozdíl ve velikosti jejich pusinky je značný, tudíž správná velikost dudlíku snižuje riziko deformace patra či zoubků

Kojenecká láhev – Je dobré ji mít doma jen pro vlastní klid.

Pokud se tyka savicek, pro novorozence jsou nevhodnější dudlíky s pomalým průtokem, u starších dětí, které si již na krmení z lahvičky zvykly, lze zvolit dudlík s rychlejším průtokem.

Teploměr – Digitální - nebo rychloběžka a nejlépe ušní.

Lih nebo jodisol na pupík – Každá porodnice vám doporučí něco jiného - takže se zeptejte...

Buničité čtverečky na čištění pupíku – Totéž, každá porodnice to vidí jinak, někde doporučují tyčinky...

Sirup proti teplotě a bolesti – Je dobré mít ho doma v lékárnice, většinou je potřeba po očkování. Je lepší dát miminkům lék proti bolesti, než ho nechat při silnější reakci trápit...

Odsávačka hlenů – Na trhu je mnoho modelů, některý by měl určitě skončit u vás.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com



BEBELO®

S láskou k miminkům



K DOSTÁNÍ EXKLUZIVNĚ V LÉKÁRNÁCH DR.MAX

Dr.Max⁺

BEBELO® 2 a 3 jsou potravinami pro zvláštní výživu. BEBELO® Baby cream, Baby wash jsou kosmetické přípravky. BEBELO® Nasal aspirator je zdravotnický přípravek.

Zdravá snídane pro batolata

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





Kojenecký věk je velmi aktivní období i pro lidský mozek. Mozek kojence je minimálně dvakrát aktivnější než mozek dospělého. Abychom dodali mozku kojence dostatečnou výživu pro jeho správné fungování, musíme mu dodat i správné množství sacharidů - glukózy, která je nezbytným palivem pro mozkové buňky. Pro správnou funkci organismu během prvního roku života potřebuje kojeneček minimálně 60 – 95 g stravitelných sacharidů denně.

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

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

ZDRAVÁ SNÍDANĚ PRO START DO NOVÉHO DNE

Ne nadarmo se říká, že snídaně je hlavním zdrojem energie pro celý den, a proto bychom ji neměli vynechávat. Toto pravidlo platí u kojenců a batolat dvojnásob. Pravidelné snídání patří ke správným stravovacím návykům, které si člověk buduje právě už od raného dětství. Malé děti však často dostávají snídání zcela nevhodnou – snídají pečivo se sýrem, máslem, šunkou nebo sladké pečivo, jako jsou vánočky, koláče či sušenky. Takové snídaně, typické pro jídelníček dospělého, ale obsahují příliš mnoho soli, jednoduchých cukrů či nevhodných tuků. Z aktuální studie provedené na více než 800 českých dětech ve věku do tří let vyplývá, že dět-

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

DÍTĚ NENÍ MALÝ DOSPĚLÝ

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

Doporučený denní příjem soli

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

BabyCalm

Spokojené břicho
a klidný spánek



Přírodní produkt | Doplněk stravy

babycalm.cz

INZERCE

TEREZIA

Vitamin D3,
který děti milují

Vyrábí česká rodinná firma

Bez chemie a konzervantů

Žádejte ve své lékárně

Praktické
kapátko



Doplněk stravy

Dobrá snášenlivost díky
složení **bez konzervantů**

Nedráždí břicho

Pro děti již **od narození**

**SLEVA
25 %**

Zaregistrujte se na www.terezia.eu, zadejte
slevový kód **22MR4** a nakupujte s **25% slevou**.

Sleva platí pouze pro registrované a na jeden
nákup. Slevový kód platí do 31. 12. 2022.

www.terezia.eu



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

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

JAKOU OBILNOU SNÍDANI VYBRAT PRO BATOLE?

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

a batolatům totiž podléhají přísným pravidlům pro bezpečnost potravin. V neposlední řadě rodiče vyberou díky věkovému určení kaši správné konzistence – pro kojence zcela jemné kaše, pro batolata hustější kaše s drobnými kousky,“ vysvětluje MUDr. Frühauf.

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

Kojenecké a batolecí kaše s určením věku jsou na rozdíl od kaší bez věkového určení upravovány tak, aby zohledňovaly aktuální vývojovou fázi dítěte. Kaše určené přímo pro malé děti také musí splňovat přísná kritéria hladiny kontaminantů, která je podstatně nižší než povolená hladina v kaších a cereáliích, které malým dětem přímo určeny nejsou. Legislativa EU rovněž zakazuje použití některých pesticidů při pěstování produktů, které jsou dále zpracovávány při výrobě kojenecké a batolecí výživy, avšak pro produkci běžnou jsou povoleny. Vybírejte proto kaše v regálech s dětskou výživou. Například klasická krupička žádné věkové určení nemá. Pro kojence a batolata se proto příliš nehodí.

Zavádění mléčných i nemléčných kaší s obilnou složkou do jídelníčku kojenců

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

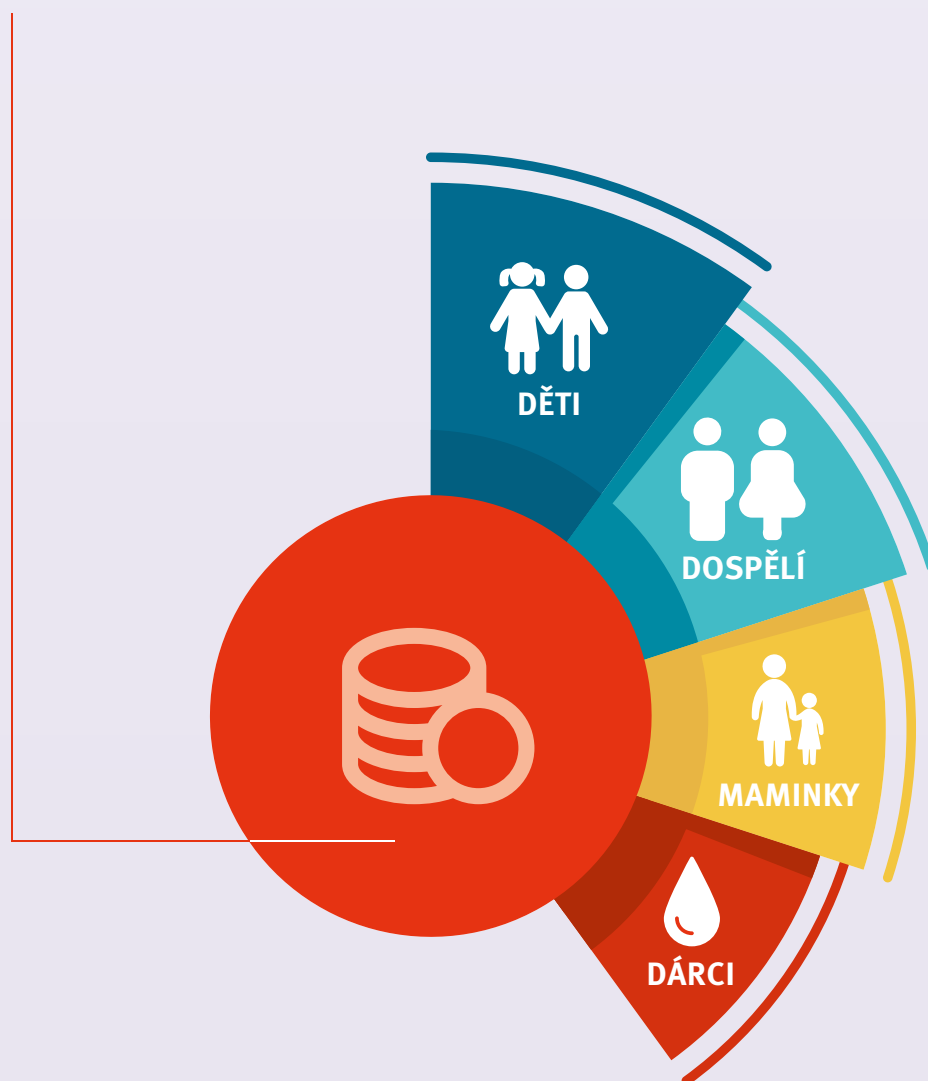
ZPESTŘETE SVĚMU BATOLETI OBILNOU SNÍDANI OVOCEM

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

Foto: Shutterstock.com

PŘÍSPĚVKY PRO KAŽDÉHO

ZDRAVÍ PRO VŠECHNY



Myslete na prevenci
a vyberte si z našich příspěvků
na očkování, pohybové
aktivity a mnoha dalších.

www.vzp.cz/vyhody



30 **LET**
OPOROU
ZDRAVOTNICTVÍ

Jakou hračku vybrat



Kdo si hraje, nezlobí, ale také se rozvíjí. Hračky mají v životě dítěte důležitou roli. Ale ani my dospělí bychom se jim neměli vyhýbat. Hrát si je přeci báječné. Jak se ale orientovat v té záplavě produktů? Poradíme vám.





Hra nás provází celým životem. Prostřednictvím hry dítě poznává svět, ale i samo sebe. Objevuje, dozvídá se, učí se trpělivosti. Správná hračka by tedy neměla pouze zahnat nudu a „nějak“ zabavit, ale měla by podněcovat fantazii, přemýšlení, rozvíjet jemnou i hrubou motoriku a mnoho dalšího.

Co dalšího rozhoduje? Zatímco v minulosti se hračky zásadně dělily na klučičí a holčičí, dnes se toto pravidlo vcelku smývá. A tak klidně děvčátku kupte autíčko a chlapečkovi vybavenou kuchyňku. Naopak je vcelku žádoucí dát dítětu možnost vyzkoušet si věci typické pro druhé pohlaví. Co je však zásadní a na co bychom měli dbát, je kvalita, neškodnost, použitý materiál a věk, kterému je hračka určena. Předložiteli dítěti hračku, která je vhodná pro zralejšího a staršího jedince, nejen že si může ublížit, ale také ho nebude bavit, protože jí nebude rozumět. Důležité je se také řídit jeho zájmy. Co ho baví? Co má rádo? Nemá smysl nutit mu své vlastní představy. Třeba i vaše v dětství nesplněné sny. Platí jedno pravidlo, čím starší dítě, tím složitější hračky. Čím mladší, tím celistvější, aby ji dítě nerozebralo, nevdechlo součástku atd.

Do 1 roku

V prvním roce se dítě vyvíjí leteckou rychlostí. Zatímco v prvním měsíci ži-

vota mu poslouží různé kolotoče nad postýlkou, hrkátka a chrastítka, v půl roce už děti rády napodobují. V této době jsou velmi aktivní, a ony tu aktivitu vyžadují i od hraček. Proto je vhodné vybírat první interaktivní hračky, vydávající zvuky, pohybující se, to vše vždy v reakci na aktivitu dítěte. Děti milují zvířátka. A tak je jistě potěší obrázková knížka se zvířátky, která ho naučí i zvířata rozeznávat podle zvuků. Dále jsou vhodné dřevěné kostky, různé velké balónky.

Do 3 let

Roční dítě potřebuje rozvíjet koordinaci a jemnou motoriku. Ideální jsou tahací či skákací hračky, odrážedla, hudební nástroje, kostky. V tomto věku už je dobré pořídit pastelky. Skvěle fungují leporela, autíčka, panenky a další věci, které napodobují život dospělých, například nádobíčko...

Postupně si děti hrají na písku, milují vodní hrátky, proto vám poslouží hračky do vany, kyblíčky, lopatičky, a lze zvolit i Lego duplo. Tyhle velké LEGO kostky děti milují už půl století. Snadno se s nimi manipuluje, mají krásné barvy a u dětí rozvíjejí motoriku i touhu po učení.

Od 3 let

Tady nastává velký zlom. Dítě nastupuje do mateřské školy, dostává se do

kolektivu a začíná si hrát s ostatními. Sázkou na jistotu jsou zvířátka, jednoduché puzzle, skvěle fungují stavebnice, pexeso. Můžete jim pořídit karty, dřevěné korálky a určitě nezapomeňte na výtvarné potřeby, jako jsou pastelky, vodovky. Za pár korun kupte omalovánky, ty děti milují.

Předškoláci

Za chvíli půjdou do školy, kde budou muset ukázat svou kreativitu, schopnost přemýšlet, začlenění se do kolektivu. Proto se zaměřte na hlavolamy, společenské hry, stavebnice, vystřihovánky, karetní hry, nářadí, domečky, auta, panenky... Připravte tak svou ratolest na školní léta.

Školáci

Mladší školáci jsou pekelně zvědaví. A to je dobře. Experimentují, pozorují, učí se. Podpořte je v tom hlavolamy, deskovými hrami, stavebnicemi, skládačkami, puzzle... Nyní už si samy začínají číst první knížky. Jistě se v jejich knihovničce uplatní dětská encyklopedie.

Pubertáci

Tohle už je trochu oříšek. V tomto věku už na nějaké dětské hračky zapomeňte. Teenageři vyžadují pokud možno luxus, něco, co všechny ostatní ohromí. Ocení elektroniku, zaujměte je pěknou kníž-

ZURU

RainBocoRns™

SEQUIN SURPRISE!

Plyšoví jednorožci
přicházejí!



S třpytivým srdíčkem
a spoustou dalších překvapení!

kou, jestli rády malují, ocení svítící LED desku. A jistě budou vyžadovat všechno značkové. Potřebujete-li svého pubertáka rozhábat, kupte mu třeba basketbalový koš a společně si zaházejte. Poslouží také sportovní hry a náčiní.

BEZPEČNOST AŽ NA PRVNÍM MÍSTĚ

Sebekrásnější a sebezajímavější hračku odmítnete, pokud nebude splňovat to nejdůležitější – bezpečnost. Zajímejte se o certifikáty, ptejte se na označení Bezpečná hračka atd. Hračky musejí být testované!

MATERIÁL

Máte již představu, jakým druhem hraček a her vybavíte dětský pokoj? Pak by vás měl zajímat také materiál. Oblíbili jste si přírodu, žijete v eko stylu? Zřejmě vás osloví dřevěné, textilní či papírové hračky. Mezi běžnou populací je stále oblíbený plast, ale do popředí se dostává také kov či keramika. Chcete-li podpořit lokální výrobce, ptejte se po českých hračkách. Však v Čechách máme skvělé výrobce dřevěných hraček.

NEPŘEHÁNĚT TO

Některé dětské pokoje jsou doslova zaleny hračkami. Dítě si pak ani všechny neužije. Naopak bude odbíhat od jedné k druhé, bude se rozptylovat. Je sice pochopitelné, že chcete dítěti dopřát, co mu na očích vidíte, ale v tomto případě raději uberte. Lepší je zvolit méně hraček, ale kvalitních. Možná budete překvapeni, jakou fantazii v něm probudí.

CO KOUPIŤ?

PANENKY

Miminko – Už v raném dětství se v dívkách probouzí mateřský pud. Potřebují pečovat o miminko. Baboborn se chovají jako opravdová miminka. Co umí? Čůrají, pijí a dokonce dokážou plakat.

Barbie – Kdo by ji neznal. Však je na trhu už 63 let. Existuje v desítkách, respektive stovkách variací. Představuje modelku, ale také lékařku, pilotku, ser-



virku... A dnes dokonce seženete i model s vitigliem. A tak opravdu působí edukativně.

Hadrové – jsou příjemné na dotyk, krásně se s nimi mazlí a usíná. S takovou hračkou si vaše dítě neublíží.

STAVEBNICE

Lego – jeho historie sahá až do roku 1932. V roce 2000 se stalo hračkou století. Hráli si s ním naši rodiče, hráli jsme si s ním my i naše děti. Dnes nabízí širokou škálu stavebnic od těch pro nejmenší (LEGO DUPLO) po různě zaměřené výrobky a technické vychytávky. Stále firma přichází s novinkami a nikdy nešlápente vedle.

Merkur – česká tradice. Však výrobce začal s výrobou kovových stavebnic už v roce 1925. A celá desetiletí jede v ověřeném módu. Ať si vaše dítě postaví letadlo, větrný mlýn, auto nebo raketu... v každém případě si procvičí jemnou motoriku i technické myšlení.

POVOLÁNÍ

Kuchyňka

Děti rády napodobují rodiče. A tak s vámi budou chtít vařit, asistovat vám, krájet, míchat. Pořídte jim vlastní dětskou kuchyňku, kde uplatní svou kreativitu.

Kadeřnice

Kuřík s fénem, natáčkami, hřebeny, kartáčem a dalšími proprietami ocení každá malá parádnice. Snad každá dívka někdy zatoužila stát se kadeřnicí. Takhle si to může krásně vyzkoušet.

Kosmetička

Taky vás v dětství lákalo po vzoru maminky si nalakovat nehty? Nalíčit se? Dětská kosmetická sada je uzpůsobena právě dětem. Vše šetrné k jejich pokožce, testované a certifikované.

SPOLEČENSKÉ HRY

Zabaví celou rodinu, ale také rozvíjejí schopnost přemýšlet. Seženete hry rodné, logické, vědomostní, strategické, tématické... Je nepřeberné množství možností. Zkuste si všichni lámat hlavu při zdolávání hlavolamu, ať už je to rubikova kostka, ježek v kleci nebo IQ puzzle. Ostatně i puzzle jako takové je perfektní způsob, jak zlepšit koncentraci. A jak zabavit dítě na cestách? Pořídte mu ještě cestovní variantu.

A hlavně nezapomínejte ani na sebe. Staňte se na chvíli dětmi a hrajte si. Není se za co stydět. Naopak!

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com

Panenkoka Baby Annabell



*Má mnoho
funkcí a zvuků.
Je jako opravdové
miminko.*



*Sama se houpe
a hraje ukolébavku*



*Kouzelná funkce
napouštění bez vody*



www.baby-annabell.cz

**Zapi
Creation**



Podzimní relax

*Letní prázdniny dávno minulostí, vánoční volno dalekou budoucností.
Chtělo by to nějaký podzimní relax, abyste načerpala sílu před přípravou
na zimní období.*

Léto nenávratně za námi a vy se místo plná síly cítíte vyčerpaná? Není divu. Podzim se hlásí o slovo. A to je všeho všudy náročné období. Dovolte si alespoň krátký relax. Můžete se vydat načerpat síly k moři, zavítat do lázní nebo si dopřát alespoň kratší wellness.

LÁZNĚ

Do lázní nemusíte jen na doporučení lékaře nebo na letní dovolenou. Vyberte si některý z podzimních programů, které mají v nabídce. Má to jednu výhodu. Oproti sezóně podstatně ušetříte, protože ceny pobytu bývají nižší, všude je méně lidí, a tak vás čeká rodinnější atmosféra.

Nechte se hýčkat, rozmazlovat, zajděte si na masáž, do bazénu či na perličkovou koupel. Jaké další procedury vyzkoušet? Každé lázně nabízejí to své, ale můžete se poptat i po něčem neobvyklém:

Xyloková koupel

Přeneste se do horké Afriky. Vyzkoušejte novinku, která se jen tak často nevidí. Ponořte se do vodoléčebné vany s příjemně teplou vodou kolem 37 stupňů. Báječně se uvolníte, prokrví se vám svaly i tkáň, prohřejte tělo a nastavíte látkovou výměnu. Koupel zmírňuje bolesti kloubů, svalů i vaší duše.

A co je na ní afrického? Výtažek ze semínek a lusků stromu *sylosa aethiopica*, který roste v Africe. Semínka skvěle působí na bolavé zuby, ulevují od zánětů horních cest dýchacích, a uplatňují se také při revmatismu či ženských problémech. A tak se vyplatí, pokud vaše lázně tuto proceduru nabízejí, ponořit se do blahodárné koupele.

Crystalline masáž

Krystaly drahých kamenů mají léčivou moc. Té využívá i speciální masáž obličeje. Masérka bude vaši pleť na obličeji, krku a dekoltu jemně čistit drobnými nadrcenými krystalky. Působí jako jemný peeling, prokrvuje a zatočí s ucpanými póry. Pleť se regeneruje, detoxikuje, krystalky jí dodají minerální látky a účinně bojují s drobnými vráskami. A tak není divu, že budete odcházet s pocitem o deset let mladší.



Dry Jet

Zvláštní název napovídá, že se jedná o ještě zvláštnější proceduru. Možná vám napoví, když se řekne suchá vodní masáž. Jak může být vodní masáž suchá? Díky speciálnímu lůžku s nepropustnou vyhřívanou folií, přes kterou vás bude masírovat silný proud vody. A že je to tedy jízda. I když je to opravdu silná turbo masáž, intenzivní, nemusíte se bát bolesti. Záleží, jak silně nastaví trysky.

Je opravdu příjemná a perfektně uvolní zatuhlé svaly, prokrví, detoxikuje. Doporučuje se při rehabilitaci nebo na zmírnění bolestí. A výhodou je, že při ní můžete zůstat oblečená.

K tomu se vydejte na procházku po pramenech, ochutnávejte minerální vodu, zajděte si na kávu a určitě si pochutnejte také na lázeňské oplatce. Protentokrát zapomeňte na diety.

A KAM KONKRÉTNĚ MŮŽETE ZA RELAXEM VYRAZIT? MÁTE OD NÁS ČTYŘI TIPY:

Pokud si chcete užít nějaký hezký Relax, vyzkoušejte **Hotel a Lázně Kostelec u Zlína**. Rekreační a lázeňský areál je umístěn v klidném prostředí 2,4 km od Zlína a 2 km od ZOO Zlín - Lešná, kam se dostanete jak MHD, tak i stezkou pro pěší nebo cyklisty. Hotel nabízí



PODZIMNÍ ROMANCE

Okouzlující období barevného podzimu, plné dozrívajících vzpomínek na letní romantiku je jako stvořené pro relaxaci. Příroda, která v tomto období velmi intenzivně působí na všechny naše smysly, hraje všemi barvami a opájí nás vůní posekané otavy, v nás přímo vyvolává potřebu zastavit se a relaxovat.

Zastavte se také, o vše ostatní se postaráme.

Doporučujeme vyzkoušet

Sírný pramen plný zdraví



PARAFÍNOVÉ POHLAZENÍ

(3 dny / 2 noci)

3 lázeňské procedury

1 osoba

polopenze

3 360,- Kč (říjen)

3 060,- Kč (listopad)

3 960,- Kč (prosinec)

JALOVEC A RAKYTNÍK

(4 dny / 3 noci)

3 lázeňské procedury

1 osoba

polopenze

4 820,- Kč (říjen)

4 370,- Kč (listopad)

4 220,- Kč (prosinec)

POHODOVÁ RELAXACE

(5 dní / 4 noci)

5 lázeňských procedur

1 osoba

polopenze

6 570,- Kč (říjen)

5 970,- Kč (listopad)

5 770,- Kč (prosinec)

ABY KLOUBY NEBOLELY

(6 dní / 5 noci)

6 lázeňských procedur

1 osoba

polopenze

8 310,- Kč (říjen)

7 560,- Kč (listopad)

7 310,- Kč (prosinec)

SENIORSKÝ TÝDEN

(7 dní / 6 noci)

8 lázeňských procedur

1 osoba

polopenze

10 330,- Kč (říjen)

9 430,- Kč (listopad)

9 130,- Kč (prosinec)

Samostatné ubytování a plná penze s doplňkem.



**Silvestrovské pobyty již v prodeji.
Nabídka na webu.**

E. info@hotel-kostelec.cz, T. 577 152 159

www.hotel-kostelec.cz

nejen rekreační pobyty, ale i lázeňskou péči. Ideální prostředí pro strávení aktivní rodinné dovolené spojené s koupáním a relaxací. V lázních Kostelec se léčí nemoci kožní a pohybového aparátu (revma, bolesti šlach, úponů, burz, podkožní tkáň, tuku a kosterních svalů, včetně postižení prací s vibrujícími nástroji). Dále jsou léčebné prameny vhodné k léčení zejména atopického ekzému, lupénky, chronické dermatózy a toxické kontaktní dermatitidy atd. Během léta zde navíc probíhají ANIMAČNÍ PROGRAMY, těšit se můžete na sportovní hry, kreativní tvoření, letní kino, nebo diskotéky

LÁZNĚ MŠENÉ

Nedaleko Roudnice nad Labem, v údolí Mšeného potoka se nacházejí lázně. Byly založeny v roce 1796. Léčí se zde pohybové potíže a dnes i nervové problémy. Léčba se zakládá na slatiných zábalech, minerálních koupelích, k tomu lze kombinovat kryoterapii, masáže, perličkové koupele.

Centrem pozornosti bude zřejmě secesní lázeňský novorenesanční dům Dvorana, za nímž hledíme rukopis architekta Jana Letzela. Hlavní lázeňskou budovou však je Pavillon Říp- Balneo.

Další lázeňskou budovou je Villa Praděd, kde probíhají některé wellness procedury a je možné se zde i ubytovat. Zřejmě vás uchvátí Villa Slovanka, kterou najdete pod pískovcovým skalním svahem. Zaujme vás s řadou balkonů s dřevěnými sloupy a krajkovými ozdobami. A můžeme pokračovat dál, do Villy Kyselka se secesní fasádou a dřevěnými balkóny. Villu Vítkov pak najdete u skály se zříceninou nedostavěného kostela.

Krásný je také lázeňský park s fontánou a rybníkem. Zastavte se u osmiúhelného Lázeňského hudebního Altánu s dřevěnou konstrukcí. Z parku do centra obce můžete dojít příjemnou vycházkou stromovou alejí.

KARLOVA STUDÁNKA

Horské lázně Karlova Studánka nabízejí kromě procedur a krásné přírody také nejčistší vzduch ve střední Evropě. I proto jsou ideální pro astmatiky, diabetiky, kardiaky, doporučují se pacientům s pohybovými problémy či po onkologické léčbě. Mají opravdu silnou atmosféru, za kterou stojí roubené lázeňské budovy. Nabízejí také rekreační pobyty a to i mimo sezónu. Tak proč nestrávit několik dní v neporušené pří-

rodě Jeseníků. Vyšlápnout si můžete na Praděd, projít se na Rolandovu vyhlídku, vypravit se do jeskyní nebo k vodní elektrárně Dlouhé Stráně.

Statek U Žáků - Dobešice

Statek "U Žáků" v Dobešicích u Kluk s vyhříváním bazénem se slanou vodou, infrasaunou, velkou společenskou místností, rozlehlým uzavřeným dvorem, verandou s venkovním krbem, vytápěný tepelným čerpadlem, ideální pro rodinnou rekreaci, společnou dovolenou přátel, firemní akce, team - building apod. Pronajímá se vždy celý objekt pro skupinu mezi sebou dohodnutých hostů (chalupu neobývá nikdo jiný) pro max. 15 osob včetně dětí (v objektu není povoleno přebývání či návštěvy více osob vč. dětí nad tento uvedený limitní počet).

Rodinná usedlost, kde žili předkové majitele je i významnou kulturní památkou Jižních Čech a poskytuje krásné místo k pobytu již dvě desetiletí.

Statek je skvělým ubytováním pro maminky s dětmi, které zde mají k dispozici postýlku i židličku.

ZÁMKY

Co byste řekla víkendů na zámku? Na



Maminky pro maminky

Jsme tři trojnásobné maminky, které touží své vlohy a získané zkušenosti předávat dál. Zhmotnily jsme touhu většiny žen vnímat mateřskou skutečně jako dovolenou. Představte si ideální týden strávený na venkovském statku na jihu Čech. Průběh pobytu si naplánujete dle svých představ a potřeb. Můžete přijet sama se svým miminkem (klidně ještě v bříšku), nebo s partnerem, kamarádkou, maminkou či tchýní. Potřebujete spát a odpočívat? Baby friendly prostředí, čistý vzduch, krásná příroda, kvalitní a čerstvá strava zajištěna!

Jste spíše akční, máte spoustu otázek a touhu se vzdělávat? Vyberte si z nabízených seminářů, od první pomoci pro novorozence, péči o své tělo po porodu, lekcí babyjógy či angličtiny s miminkem až po diskuze s certifikovanou doulou a laktiční poradkyní. Využít můžete i nabízené hlídání dětí.

- Nechte vzniknout novým přátelstvím!
- Neváhejte dlouho, pobyty jsou koncipovány pro 5-8 maminek, pouze jeden týden v měsíci.

Termíny a více info na www.friendlybaby.cz



INZERCE

JSTE ZKUŠENÝ OBCHODNÍ MANAŽER?

Hledáte práci, která vás bude naplňovat a zároveň přinese nadstandardní příjem?

Staňte se posilou našeho obchodního týmu.

Více informací na
www.inpg.cz

chvíli si připadat jako královna. Však vám nabídnou přímo královský pobyt, královské spaní, kuchyni i královské

a zámecké hotely se zaměřují také na děti a připravují jim pestrý program. Je skvělé, že zažijete pocit našich před-

tíže či kožní onemocnění. Dobře působí na lidi, kteří mají sníženou imunitu, záživací potíže nebo je trápí alergie.



zacházení. Vraťte se do historie a představte si, jak si zde v minulosti užívala šlechta. K tomu se uvolněte při masáži a načerpejte sílu v přírodě. Ať už to budou jen procházky po zámeckém parku nebo výlety do okolí.

Zámky a zámecké hotely se předhánějí ve stylové nabídce. Někde vám přinesou luxusní snídani do postele, jinde vám na pokoj přichystají šampaňské a koš s ovocem, další vám nabídnou jízdu kočárem, všude vás budou rozmazlovat masážemi a dokonalou kuchyní, vytříbenými lahůdkami.

Překvapte svého partnera romantikou. Kdy je vhodný? Kdykoliv. Oslavíte můžete svou lásku, svatbu, vydat se na svatební cestu, připomenout si výročí, nebo se rozloučit se svobodou. Co třeba uspořádat dámskou jízdu ve stylu princezen? Dopřát si můžete romantiku ve dvou, ale některé zámecké areály

ků, přitom se všim luxusem a výtvarnosti současnosti.

KDYŽ NENÍ ČAS

Nemáte už žádný volno? Nemůžete si dovolit ani prodloužený víkend? Udělejte si alespoň jeden den sama pro sebe a vydejte se na některou relaxační proceduru.

Solná jeskyně

Sůl nad zlato? V tomto případě určitě. Sůl všude, kam se podíváš. To je solná jeskyně. Říká se, že necelá hodina pobytu v solné jeskyni nahradí dva až tři dny u moře. Tak silné má účinky. Však je v ní několik druhů těch nejlepších solí. A tak budete inhalovat vzduch plný minerálních látek.

Je tedy logické, že má spoustu blahodárných účinků pro naše tělo. Doporučuje se lidem, které mají problémy se štítnou žlázou, vysoký tlak, dýchací po-

V solných jeskyních nabízejí i speciální program, například cvičení, masáže nebo dokonce nocleh. Jen si představte strávit tady noc.

Zábavní centrum

Že to není relaxace? Ale je. Když nemáte hlídání, můžete si skvěle vyčistit hlavu i s dětmi v závěsu. Vždyť na rodinné zážitky budete vzpomínat celý život. Utužte je tedy v zábavním centru. Najdete v nich atrakce pro děti i dospělé. Tady nic není nemožné. Je na vás, jestli si vyberete akční aktivitu, relaxační, zda dáte přednost adrenalinu nebo edukativnímu programu. Zkrátka vyblázněte se, jak uznáte za vhodné. I jedno odpoledne vám dodá dávku pozitivní energie.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com

Neodolatelné podzimní nápoje



Svařené víno s příchutí javor kořeněný

MONIN sirup Javor
kořeněný, červené
víno, skořice,
pomeranč, anýz



Horký čaj s příchutí dýně kořeněná

Černý čaj,
MONIN sirup
Dýně kořeněná,
horká voda

Limonáda s příchutí dýně s třešní

Monin pyrė Třešeň,
Monin sirup Dýně
kořeněná, Monin
Lemonade mix,
sodovka, led



Flat White s příchutí slaný karamel

MONIN sirup Slaný
karamel, espresso,
našlehané mléko



Latte Macchiato s příchutí jablečný koláč

MONIN sirup
Jablečný koláč,
espresso,
našlehané mléko



Pod(zimní) limo s příchutí borůvka

MONIN pyrė
Borůvka, MONIN
Lemonade Mix,
horká voda



Inspirujte se více než 200 recepturami v našem Drink menu
na webu sirupy-koktejly.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 alergickým, 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 obrannou schopnost 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 imunologické 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 lécích 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 negativního 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. Nedo-léčenými, 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. hvízdaté, sípavé dýchání. V tomto případě by si měli rodiče vyžádat vyšetření na odborném pracovišti s vyšetřeními plicních funkcí s vyloučením počínajícího astmatu.

OPOŽDĚNÉ DOZRÁVÁNÍ IMUNITNÉHO 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

POSÍLENÁ IMUNITA základ zdraví



**ZDRAVÁ IMUNITA ZNAMENÁ
ÚČINNOU OBRANNOU LINII PROTI
CHOROBÁM A JE NEJVĚTŠÍ KONKU-
RENCESCHOPNOSTÍ ORGANISMU!**

99 % onemocnění souvisí s nerovnováhou imunitního systému, pokud lidé chtějí být zdraví, musí zlepšit svoji imunitu.

Vědeckým výzkumem byly zjištěny faktory ovlivňující stabilitu imunitního systému:

- **genetická výbava**
- **životní styl a strava**
- **hladina minerálů v těle**
- **stav naší mysli**
- **mikroflóra střev**

TIENS

Chřipka a nachlazení nás nedostanou

Odolat virům v období, kdy téměř všichni okolo vás smrkají nebo kašlou, nemusí být úplně snadné. Na tom, abyste si udrželi pevné zdraví i v období chřipek a nachlazení je pak potřeba pracovat průběžně. Díky své pravidelné péči o zdraví ale budete sklízet ovoce v podobě silné imunity. Jaké jsou způsoby, jak svou obranyschopnost můžete posilovat?



ZÁZRAČNÁ ŘEŠENÍ NA POČKÁNÍ

Mezi lidmi panují i takové mýty, které tvrdí, že když všichni ve vašem okolí marodí a vy se rychle začnete dopovat všelijakými vitaminy, zaručeně se tím „obalíte“, a budete tak chráněni před nakažením. Napadlo něco takového i vás? Tady vás bohužel zklameme. Tohle tvrzení je i dle odborníků holý nesmysl. Chcete-li mít opravdu silnou imunitu, pracujte na jejím posílení s předstihem, a především průběžně.

ZAČNĚTE U VITAMINU C

Bude-li mít vaše tělo dostatek vitamínů, bude odolnější nejen vůči běžnému nachlazení, ale i vážnějším chřipkám a virózám. Tím úplně nejdůležitějším vitamínem pro silnou imunitu je céčko. Vyhněte se ale pokušení nakoupit v lékárně megadávky vitamínu C, které ve své podstatě nepřinášejí žádný užitek. Tenhle vitamin totiž patří mezi vodorozpustné, což znamená, že si z tablet tělo vezme jen tolik, kolik potřebuje, a zbytek zcela bez využití vyloučí.

Možná vás překvapí, že proklamované citrusy nejsou nejbohatším zdrojem céčka. Je jím naopak černý rybíz a poměrně silně mu konkuruje kiwi. Hodně vitamínu C se ukrývá rovněž v plodech rakytníku, který je kromě posilovače imunity také skvělým bojovníkem proti zánětům. A pokud rádi zkoušíte exotické potraviny, dopřejte si acerolu, která obsahuje až 30krát více vitamínu C než pomeranče. Užívat ji můžete třeba ve formě prášku, který si snadno přidáte do ranní ovesné kaše, smoothie či jogurtu.

NEOPOMÍNEJTE OMEGA-3

Nejlepší cestou, jak do těla doplnit imunitě prospěšné omega-3 mastné kyseliny, je konzumace mořských ryb, které by se na jídelníčku měly objevovat alespoň dvakrát do týdne. Nejúčinnější jsou přitom kyseliny EPA a DHA, které najdete v lososu, makrele či tuňákově. Pokud konzumaci ryb příliš neholdujete, můžete užívat rybí olej v tekuté formě, která bývá zbavena zápachu, nebo v podobě kapslí. Mezi ty nejkvalitnější pak patří doplňky stravy obsahující krill olej získaný z malých krevet. A dávali-li přednost veganské stravě, existují

i omega-3 rostlinného původu, mezi jejichž zdroje patří ALA obsažené v oleji z lněného semínka.

MEDICINÁLNÍ HOUBY POSILUJÍ IMUNITU

poslední době vzrůstá zájem o novou skupinu přírodních látek – léčivé houby, které pocházejí ze zemí Dalekého Východu (Čína, Japonsko, Vietnam). Některé z nich (jako například Reishi) jsou již docela známé, jiné se zatím do povědomí veřejnosti zatím tolik nedostaly. Zatímco samotné houby mohou být konzumovány čerstvé, je nyní velký potenciál jejich použití také v práškové formě nebo extraktů, které představují pohodlný zdroj specificky účinných molekul prospívajících našemu zdraví. Tyto tzv. medicínální houby obsahují aktivní látky, které jsou ceněné především pro svůj imunostimulační účinek (podporují imunitu), přičemž hlavními účinnými látkami jsou glukany, jejichž role při stimulaci imunitních reakcí byla studována po několik desetiletí.

Cordyceps sinensis (housesnice čínská), je houba, která je už přes 2 000 let používána v Číně a Asii jako součást tradiční léčby při řadě potíží včetně některých typů rakoviny. Tato houba je svým způsobem cizopasník, který se vyskytuje především v horských oblastech Číny a Tibetu. Cordyceps obsahuje glukany a nukleotidy, které posilují náš imunitní systém. Také působí protizánětlivě a protinfekčně, a proto je cordyceps řazen mezi přírodní antibiotika. Obecně zmírňuje únavu, zlepšuje jak fyzickou, tak psychickou odolnost a řadí se tak mezi tzv. adaptogeny.

Lentinus edodes, běžně známý jako „shiitake houba“ obsahuje bioaktivní polysacharidy a účinné látky, jako je p-D-glukan, heteroglukan, xylomannan, lentinan a eritadenin. Je také zdrojem vitamínů (B2, B12, D2) a vlákniny.(1) Shiitake posiluje celkovou obranyschopnost organismu a má protivirové účinky. Aktivní složky (glukany) mají imunostimulační, protinfekční (ničí virové, bakteriální, plísňové a parazitární infekční onemocnění), protinádorové a radioprotektivní účinky.

Maitake je houba rostoucí divoce v některých částech Japonska, Číny a Severní Ameriky. Maitake má pozitivní vliv na celkovou imunitu a obrovský poten-

ciál pro uzdravení z již vzniklé nemoci. Velmi užitečná je v boji proti virovým onemocněním a chřipce, přičemž užívání vitamínu C zvyšuje přínosy Maitake. Houba Reishi je zvláště oblíbená ve východní medicíně. Má řadu potenciálních zdravotních výhod, včetně posílení imunitního systému a boje proti rakovině.

Reishi má ale i další potenciální výhody – patří mezi ně snížení únavy, deprese a zlepšení celkové kvality života.

I PITNÝ REŽIM JE DŮLEŽITÝ

Když přijde řeč na imunitu, většinou se mluví spíše o správném jídelníčku. Kromě zdravé stravy je ale neméně důležitý i pitný režim. Dostatek vody totiž napomáhá detoxikaci organismu, a nepřímo tak přispívá k lepší činnosti imunitního systému. Kromě čisté vody můžete zařadit i zelený či bylinkový čaj a během dne přijmout mezi dvěma a třemi litry tekutin. Holdujete-li kávě, neopomínejte fakt, že tělo dehydratuje. Jakmile tedy dopijete svůj pravidelný šálek, dejte si alespoň decilitr vody, abyste vzniklý deficit vody doplnili.

OTUŽOVÁNÍ A SAUNOVÁNÍ

Střídavý pobyt v horkém a studeném prostředí je prospěšný pro tělo i mysl. Dokáže zbavit organismus škodlivých toxinů, které díky sauně vypotíme z těla ven. Přestože nám sauna pomůže očistit organismus a zrelaxovat mysl, není vhodná úplně pro každého. Lidé, kteří trpí srdečním onemocněním, mají problémy s cévy, žilami nebo trpí rakovinou, by se měli sauně vyhnout.

Otužování také pomáhá zocelit tělo a podpoří naši obranyschopnost. Neznamená to ale, že byste to měli udělat ze dne na den. Otužování by mělo být postupné, například začít se studenější sprchou, než jsme zvyklí. Jde také o pravidelnost – pokud režim otužování se přerušíte, musíte poté začít opět pozvolna od začátku. Není to vhodná aktivita pro ty, kteří mají srdeční potíže nebo jsou zrovna nemocní.

ZDRAVÁ STRAVA

To, že máme jíst zdravě víme všichni. Avšak mnoho lidí si toto spojuje jen s ohledem na náš vzhled a váhu. I kdybychom měli celoživotně padesát kilo i s postelí, je velice důležité dbát na

VÝŽIVOVÉ PRODUKTY PODPORUJÍCÍ A OBNOVUJÍCÍ NAŠI IMUNITU

TIENS VÝŽIVNÝ VÁPŇÍKOVÝ PRÁŠEK



- považován za “magický” minerál
- udržuje normální metabolismus a stav vápníku v těle, což má přímý vliv na úroveň naší imunity
- jedná se o prvek, který svými účinky spojuje celý organismus a přenáší výživné prvky do jednotlivých buněk těla
- zlepšuje normální funkci všech systémů v našem těle

TIENS KORDYCEPS



- jedná se o “zázračnou houbu”, která v sobě nese informaci o obrovské schopnosti přežití a aktivizuje rezervní síly organismu
- chrání funkci našich plic a ledvin
- má antibakteriální a antivirové účinky
- v čínské medicíně je považován za přírodní formu antibiotik

TIENS SPIRULINA



- dodává potřebné živiny imunitním buňkám těla
- obsahuje vitamíny, polysacharidy, minerály a je dokonalým zdrojem lidské výživy
- v případě nepřiměřené a nedokonalé stravy ji lze použít jako doplněk k naší stravě

TIENS CHITOSAN



- „král detoxikace“ odstraňující toxiny z našeho těla
- udržuje dobré vnitřní prostředí organismu
- umí opravit buněčné membrány a tím aktivovat imunitní buňky, aby lépe plnily své funkce
- zlepšuje lidskou imunitu

TIENS ZINEK



- přirozeně podporuje účinky Kordycepsu
- aktivuje trávicí enzymy, které podporují naše tělo, aby ze stravy vstřebávalo více živin
- silný antioxidant
- zabraňuje virovým infekcím a to díky své funkci lymfatického systému, který je základem zdravého imunitního systému

**PROČ SE NĚKTEŘÍ LIDÉ
SNADNO NAKAZÍ, ZATÍMCO
TI DRUZÍ JSOU PROTI VIROVÉ
A BAKTERIÁLNÍ NÁKAZE
ODOLNÍ? EXISTUJE JENOM
JEDNA ODPOVĚĎ - IMUNITA.**

I když imunitnímu systému trvá dlouho, než se přizpůsobí šíření viru, my sami můžeme adekvátně zlepšit imunitu pomocí doplňků stravy TIENS.

TIENS (Czech Republic) s.r.o.
Chrudimská 2526/2a
130 00 Praha 3
www.tiens.cz

TIENS

to, že naše strava bude převážně zdravějšího charakteru. Proč? Tučná jídla ucpávají cévy a tepny, zvyšujeme tak riziko infarktu. Cukr je pomalý a tichý zabiják, který ani nepotřebujeme v takovém množství, v jakém ho konzumujeme. Proto si ho tělo začne ukládat. S tím přichází nadváha, lenost a omezení pohybu. Pokud se málo hýbeme, chybí nám tzv. Hormony štěstí, upadá naše psychická pohoda. V těle vše souvisí se vším. Proto následkem nezdravé stravy či nadváhy začneme mít problémy s pohybovým aparátem, naše psychické zdraví také nebude v kondici a tím pádem oslabíme také celý imunitní systém. Poté již bude naše tělo skvělým terčem pro veškeré virózy. Tělo samozřejmě potřebuje zdravé tuky, také cukr pro energii (například z ovoce), ale hlavně vitamíny. Proto je třeba dbát na to, jakou potravu dopřejeme vlastnímu tělu.

NEPODCEŇUJTE DŮLEŽITOST SPÁNKU

Ve většině studií se píše, že člověk by měl průměrně spát 8 hodin denně. To je nejspíš pravda, ale nikde není řečeno, že vám nebude stačit jen 6 hodin spánku. Důležitá je především kvalita spánku a jeho pravidelnost. Jako malé děti jsme měli určitý režim. Rodiče striktně řekli, v kolik se jde spát a tak to také bylo. Tím pádem i naše tělo mělo pravidelný spánkový režim, a přestože nikdy nikdo nechtěl jít ochotně do postele, tak nějak automaticky jsme v tuto pravidelnou hodinu začali být ospalí. V dospělosti často ponocujeme, i když musíme brzy vstávat do práce nebo do školy. Jindy zase chodíme na večírky nebo si naopak zdřímneme odpoledne a pak už nemůžeme spát v noci. Měli bychom se starat o to, že každý den budeme uléhat do postele přibližně ve stejný čas. Naše tělo tak opět získá svůj spánkový režim, jak tomu bylo v dětství. Také vypněte veškerou elektroniku – tedy není vhodné zaspávat u televize nebo notebooku. Pro kvalitní spánek je vhodné spát v naprosté tmě a v tichu. Můžete zkusit špunty do uší a oční klapky. Častokrát se setkáte s výmluvou, že “tak brzy neusnu, jsem noční typ” nebo “vadí mi úplná tma a ticho, potřebuji zaspávat u filmu”. To vše je jen o zvyku. Možná se ze začát-

ku budete převalovat na lůžku a mít problém usnout, ale časem se to zlepší. Hlavně, děláte to přeci pro sebe. Mysl si dokáže na nový zvyk či režim navykнуть již za 21 dní. Zkuste to udělat pro



sebe. Ten, kdo si umí správně odpočinout, je méně často nemocný. Tělo má totiž prostor k regeneraci. Naopak se to nesmí ale přehánět ani s přílišným lenošením, kdy se jen válíte na gauči nebo spíte 12 hodin denně.

NEPODCEŇUJE MYTÍ RUKOU

Studie prováděné vědci v San Diegu zjistili, že u lidí, kteří se pečlivě (a alespoň po dobu 20 vteřin) myli ruce minimálně pětkrát denně, se snížil výskyt dýchacích onemocnění až o 45 %. Hygienu proto určitě nepodceňujte. Není ale třeba dezinfekční mýdlo nebo všelijaké antibakteriální gely. Úplně postačí obyčejné, klidně i tuhé mýdlo a teplá tekoucí voda. Při mytí si určitě sundejte větší prstýnky, protože viry a bakterie se častokrát schovávají právě na pokožce pod nimi.

VYSTAVUJTE SE SLUNÍČKU

Dostatek slunečního záření prokazatelně zlepšuje náladu. Naopak v obdobích, kdy je pošmourné, ve častokrát cítíme sklesle. Navíc, necítíme-li se delší dobu psychicky v pohodě, snáze onemocníme. Jakmile tedy i v chladnějších dnech vyleze sluníčko zpoza mraků, vyrazte alespoň na půlhodinovou procházku. Pravidelnou chůzí si kromě toho zajistíte lepší metabolismus, zdržíte si fyzickou kondici a zároveň zapomenete na starosti všedního dne.

AKTIVNĚ SE HÝBEJTE

Sport patří mezi základní kameny zdravého životního stylu. S dobrou fyzickou kondicí jde totiž ruku v ruce i správně fungující imunitní systém, který vás

ochrání před působením virů a bakterií. Určitě ale není nutné trhat rekordy ve výkonnostních sportech. Stačí vyměnit výtah za chůzi do schodů a při cestě do práce vystoupit z autobusu o zastávku

dříve. Přidáte-li ke každodennímu pohybu i sportovní aktivitu jako lehký běh, zumbu či fitness, váš organismus vám jen a jen poděkuje a odmění se vám silnou imunitou.

NEZAPOMÍNEJTE ODPOČÍVAT

Ačkoliv jsme vás nyní nabádali k pohybu, který je samozřejmě zdravý, určitě nezapomínejte ani na pasivní formu odpočinku. Každý den se alespoň na chvíli, pokud možno v tichu, zastavte, abyste dovolili odplout stresu a napětí. Pomáhají i obyčejné věci jako dvacetiminutová večerní koupel, půlhodinka s knížkou nebo ležení na gauči a snění s otevřenýma i zavřenýma očima. Když se naučíte na chvíli vypnout, získáte nejen potřebnou energii, ale rovněž budete odolnější vůči stresovým faktorům.

OTUŽUJTE SE

Jednou z nejlepších věcí, které pro svou imunitu, a potažmo zdraví můžete udělat, je pravidelné otužování. Ideální je provádět ho hned po ránu, protože vás navíc dobije energií. Nejste-li na něj ale zatím zvyklí, nevstupujte hned celí do proudu ledové vody, ale začínejte pozvolna. Nejprve se umyjte vlažnou až teplou vodou, a poté si na nohy pusťte na pár vteřin vodu studenou. Poté se můžete opět vrátit k teplé a postupně několikrát opakovat, až skončíte zase u studené. S každým dalším dnem můžete otužovanou část těla postupně zvětšovat a pod studenou vodou vždy vydržet o pár vteřin déle.

Text: Zuzana Holmanova,

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 příchuť ani vůni, jedná se o přírodní produkty, které nemusejí být předkojením odstraněny. Výrobky **Multi-Mam** se mohou používat kdykoli během celého dne. Pro optimální využití aplikujte před kojením.



www.kojeni-bez-bolesti.cz

INZERCE

Bromhexin Berlin-Chemie

bromhexin-hydrochlorid

USNADŇUJE VYKAŠLÁVÁNÍ

- ✓ Při onemocnění průdušek a plic
- ✓ Podporuje tvorbu řídkého hlenu
- ✓ Uvolňuje zahlenění

Pro děti
od 2 let,
dospívající
a dospělé

Pečlivě si přečtěte příbalový leták.

Volně prodejné léky
Bromhexin Berlin-Chemie obsahují
bromhexin-hydrochlorid. K vnitřnímu užití.



Pro děti
od 6 let,
dospívající
a dospělé

Berlin-Chemie/A. Menarini Ceska republika s.r.o.
Budějovická 778/3, 140 00 Praha 4 – Michle, tel.: 267 199 333, fax: 267 199 336, office@berlin-chemie.cz

BERLIN-CHEMIE
MENARINI

Materiál schválen: září 2022. CZ-BR0-10-2022-v01-press



Péče o zuby

To, že dvakrát do roka chodíte na prohlídky k zubaři k zajištění zdravé ústní dutiny ani zdaleka nestačí. O zuby i dásně je potřeba pečovat na denní bázi. Jen tak maximálně snížíte riziko vzniku zubního kazu či zánětu dásní, který, pokud se včas neléčí, může vést až k parodontóze.



HLAVNÍ CÍL? ODSTRANIT PLAK

Hlavním účelem čištění zubů je odstranění zbytků potravy a také zubního plaku, což je měkký, lepivý povlak žlutobílé barvy, který se neustále tvoří a usazuje na povrchu zubů. A protože obsahuje bakterie, které mohou vést ke vzniku zubního kazu nebo zánětu dásní, je potřeba ho pravidelně odstraňovat. Už po pár dnech, kdy by na zubech zůstal, by totiž mohl způsobit odvápnění skloviny (tedy počáteční stadium zubního kazu), poškození dásní i nepříjemný zápach z úst.

DOMÁCÍ VS. ODBORNÁ PÉČE

Ústní hygienu rozlišujeme individuální (domácí) a profesionální (ošetření odborníkem v ordinaci). Chcete-li mít však nejen krásné, ale i zdravé zuby, nespolehejte pouze na zásah dentální hygienistky. O ústní dutinu je potřeba se každodenně starat. Naprostým základem je použití zubního kartáčku – jak ho správně vybrat si povíme níže. Jako doplněk je vhodné používat i mezizubní pomůcky, ať už kartáčky, nebo nitě, a důležitými pomocníky jsou rovněž zubní pasty spolu s ústními vodami.

HLAVNÍ ZÁSADY ČIŠTĚNÍ

Sebelepší zubní kartáček a kvalitní pasta samy o sobě nestačí. Velmi důležité je při každodenním čištění dodržovat tři základní zásady. A těmi jsou:

- Důslednost – pečlivě vyčistit zuby ze všech stran. Tedy nejen na kousací plošce, ale i ze všech boků.
- Systematičnost – čistit zuby jeden po druhém, abyste žádný z nich nevynechali.
- Šetrnost – žádné zběsilé drhnutí hlava nehlava. Na kartáček vyvíjejte pouze lehký tlak, aby nedošlo k podráždění a poškození dásní.

VYBÍRÁME SPRÁVNÝ KARTÁČEK

Účelem kartáčku je ze zubů manuálně odstranit zbytky jídla a plak. Zubní kartáček si můžete zvolit manuální, nebo elektrický – záleží čistě na vaší preferenci. Nevybírejte ale tvrdý, který zbytečně zraňuje dásně a vyvolává jejich krvácení. Vhodnější je kartáček

s měkkými nebo středně tvrdými štětinkami a co nejmenší hlavou (max. 2,5 cm dlouhou), aby se dostal do všech míst v ústech. Štětinky by měly být rovně střížené, a jakmile se opotřebují, je čas na nákup nového kartáčku. Určitě ho ale nepoužívejte déle než 3–4 měsíce.

Sonický vs. rotační kartáček

Elektrické kartáčky stále nabývají na popularitě – čištění je s nimi velmi snadné a účinné, a jakmile se opotřebují štětinky, stačí dokoupit pouze novou hlavici. Prvním typem jsou kartáčky sonické, které jsou vhodné i pro lidi s citlivými zuby a dásněmi. Mají hlavu podobnou manuálnímu kartáčku, vykonávají rychlé, ale jemné vibrační pohyby a současně čistí i mezizubní prostory. Rotační neboli oscilační kartáčky pak mají kulatou hlavu, která se otáčí a pulzuje, výborně odstraňují plak, ale už nejsou tak citlivé k dásním.

Speciality mezi kartáčky

Pokud nosíte fixní rovnátka, bude se vám hodit speciální kartáček, který má zkrácenou prostřední řadu vláken, a čistí tak jak zámečky rovnátek, tak zuby mimo ně. Poté existují ještě jednosvazkové kartáčky s velmi malou hlavou. Ty se dostanou prakticky všude, a jsou tak vhodné k odstraňování plaku na hůře dostupných místech.

Kartáčky pro ty nejmenší

Jakmile začnou dítě prořezávat první zoubky, je vhodné pořídit kartáček na prst, který je velmi šetrný. Po oslavení prvních narozenin už pak můžete koupit klasický dětský kartáček s co nejmenší hlavou a velmi měkkými štětinkami. Přibližně v devíti letech už může dítě začít používat kartáček pro dospělé, přičemž je jedno, zda zvolíte manuální, nebo elektrický.

DŮLEŽITÁ JE I TECHNIKA ČIŠTĚNÍ

Všechno samozřejmě souvisí s aktuálním stavem vašich zubů. Jinak bude o své zuby pečovat mladý člověk, který nemá žádné potíže, a jinak zase starší člověk s pokročilou paradontózou. Máte-li zcela zdravé dásně, soustředte se při čištění na rýhy a jamky na zvykacích plochách zubů, na nichž kaz vzniká nejčastěji, a po čištění zubů použijte ještě

nit, případně velmi tenký mezizubní kartáček. Trápí-li vás zánět dásní, nebo dokonce paradontóza, volte spíše mezizubní kartáčky, které jsou větší a přesně padnou do mezery mezi zuby.

A co samotný postup? Nejprve očistěte zvykací plošky zadních zubů (pomůže vám ti i napěnit pastu) a poté se přesuňte k vnitřní straně zubů (tedy u jazyka), kterou vyčistěte malými krouživými pohyby kartáčku – naklánějte ho tak, aby kopíroval přirozené zaoblení zubu. Následně můžete přejít k předním plochám zubů. Kartáčkem pohybujte vždy ve směru od dásně k zubu – u horních zubů shora dolů, u dolních zubů odspoda nahoru. A jakmile budete mít hotovo, je potřeba ještě dočistit mezizubní prostory.

ČIŠTĚNÍ MEZIZUBNÍCH PROSTOR

Prostory mezi zuby je ideální čistit jednou denně, a to nejlépe večer, protože právě tady se usazuje nejvíce plaku. Předejdete tak nejen zubnímu kazu, ale i zánětu dásní či tolik obávané paradontóze. K čištění mezizubních prostor slouží kromě zubní nitě také mezizubní kartáčky. Jsou tvořeny krátkým izolovaným drátkem s nylonovými vlákny uspořádanými do tvaru kužele nebo válce. Aby však správně fungovali, je nutné vybrat optimální velikost, s čímž vám pomůže zubař či dentální hygienistka. Je také dost možné, že budete potřebovat minimálně dvě velikosti – jednu mezi stoličky a jednu mezi přední zuby.

Tam, kam mezizubní kartáček nedostáhne, přichází na řadu zubní nit. Pokud s ní teprve začínáte, volte voskované vlákno, které se snáz zavádí mezi zuby, avšak co do čištění není tak efektivní. V případě, že nosíte fixní rovnátka či implantáty, můžete si pořídit i speciální typ nitě („superfloss“), která má extra silné vlákno a zpevněné konce pro snadné zavádění.

KTEROU ZUBNÍ PASTU ZVOLIT

Pasta je sice pouhým doplňkem zubního kartáčku, avšak je vhodné ji pečlivě vybírat, aby přesně splňovala vaše potřeby. V první řadě se zamyslete nad tím, zda máte citlivé zuby – v takovém



ZUBNÍMU KAZU

Zubní kaz patří k nejrozšířenějším infekčním onemocněním 21. století.

elmex Gelée® je léčivý vysokofluoridový dentální gel pro účinnou fluoridaci zubní skloviny a ošetření citlivých zubů



Lék k použití v dutině ústní.

Prevence
zubního kazu

Léčba počínajícího
zubního kazu

Ošetření
citlivých zubů

- 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.
* Zdroj: 2006 – Národní epidemiologická studie, Výzkumný ústav stomatologický, Praha

elmex®

www.elmex-gelee.cz

případě není vhodná pasta s vysokou abrazivitou. Při zánětu nebo krvácení dásní se doporučují pasty, které mají antibakteriální účinky a pomáhají zpevňovat dásně. Na sklovinu zabarvenou od kouření či pravidelného popíjení kávy vám zase přijdou vhod bělicí pasty. K dostání jsou dnes samozřejmě i pasty bez fluoridu, bez mentolu (např. při homeopatické léčbě) nebo se zcela přírodním složením (vhodné při aftech).

Obsah fluoridu

Ačkoliv jsou fluoridy v poslední době považovány za strašáky, není vůbec potřeba se jich bát. Pokud tedy netrpíte alergií na fluor. Mají tu schopnost, že podporují remineralizaci zubní skloviny a pomáhají zuby chránit před vznikem kazu.

Míra abrazivity

Tohle je u zubních past velmi důležitý parametr, který určuje, zda vám pasta nepoškodí zubní sklovinu. Nízká abrazivita (do 70 RDA) je vhodná na citlivý chrup a po bělení zubů. Běžná abrazivita, která se pohybuje kolem 70 RDA, se doporučuje na každodenní používání, protože nepoškozuje sklovinu. U vysoké abrazivity buďte ale opatrní – je vhodná pouze pro příležitostné použití a odstranění výrazných skvrn ze zubů.

KDYŽ SE ŘEKNE FLUORIDACE

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

Co jste možná nevěděli o fluoridaci?

Může vyléčit počínající zubní kaz

Na počátku zubního kazu stojí bakterie zubního plaku, které se usazují především v místech, která se špatně čistí. Při zpracovávání cukrů produkují tyto bakterie agresivní kyseliny způsobující úbytek minerálů v tvrdé zubní tkáni. Prvním projevem vznikajícího zubního kazu je tak demineralizace, jež na



první pohled vypadá jako bílá skvrna na zubu. Pokud v této fázi dojde k remineralizaci, k níž přispívá například fluoridace, můžete počínající zubní kaz vyléčit.

Nenahrazuje čištění zubů

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

Lze ji snadno aplikovat i doma

Lokální fluoridaci máme často spojenou s ordinací zubního lékaře. Existují však i přípravky vhodné pro domácí použití. Úsměv je nejkrásnějším módním doplňkem. Mnohé z nás se na tom samozřejmě shodneme a i přesto, že cesta za krásným úsměvem není vždy lehká, rozhodně každého potěší fakt, že má zdravé a krásné zuby.

VHODNÁ JE I ÚSTNÍ VODA

Ústní voda je skvělým pomocníkem, který za čištění zubů udělá dokonalou tečku – prodlouží účinek čištění a dodá vám svěží dech. Dnes už kromě těch chemických seženete i přírodní s obsahem bylinek, jako je máta nebo hřebíček. Ústní voda může i nemusí obsahovat alkohol, nicméně zubní lékaři

se kloní k těm bez obsahu alkoholu, který zbytečně vysušuje sliznici. Trpíte-li zánětem dásní či parodontózou, můžete vyzkoušet ústní vody o obsahem Chlorhexidinu, který má antibakteriální účinky, snižuje tvorbu plaku a zabraňuje jeho usazování na zubech. Na citlivé zuby jsou zase vhodné ústní vody, které posilují sklovinu a jako účinnou látku využívají zejména fluor.

ŽVÝKAČKY A ZDRAVÍ ZUBŮ

Žvýkačka, jak ji známe dnes, je na trhu již od konce 19. století. Opravdu ale pomáhá při prevenci zubního kazu? Ano i ne. Při žvýkání dochází k nadprodukcí slin, které zajišťují optimální pH v ústech a omývají povrch zubů od zbytků jídla, bakterií i plaku. Na druhou stranu, obsahují-li žvýkačky cukru, už tak úžasné nejsou – cukr se při žvýkání dostává do všech zákoutí ústní dutiny, kde se vlivem bakterií postupně mění na kyseliny, které mohou vést ke vzniku kazu.

Ačkoliv vám žvýkačka nikdy nenahradí čištění zubů, nemusíte se jí bát. Aby ale byla „zdravá“, je potřeba volit takovou, která namísto cukru obsahuje třeba xylitol, sorbitol nebo manitol. Kromě cukru se ale vyhněte i syntetickým sladidlům, jako je aspartam či ace-sulfam, které jsou například u žvýkaček pro děti naprosto nevhodné.

Text: Zuzana Holmanová,

foto: Shutterstock.com



TRIODERM®

Zdraví, péče, ochrana



Pěna na velmi suchou pokožku

Vhodná na ošetření velmi suchých míst těla, jako jsou lokty, kolena, chodidla nebo paty.

Komplexní účinek obsažených složek přináší úlevu, zklidní a zmírní postižení.

Doplňková péče při lupénce nebo atopické dermatitidě.



Ušní sprej

Snižuje možnost vzniku zánětů a bolesti ucha.

Vyplachuje nečistoty a mikroorganismy.



Nosní sprej

Zmírňuje příznaky zánětů nosní dutiny.

Pomáhá regeneraci a hydrataci nosní sliznice.



Na celé tělo



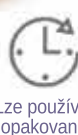
Na lokty, chodidla a paty



Příjemná forma lehké pěny



Vhodné i pro diabetiky



Lze používat opakovaně a dlouhodobě



Unikátní aplikace všemi směry



S přírodními regeneračními složkami



Vhodné pro děti



Vhodné i pro diabetiky

Výrobky řady Trioderm Care zakoupíte v každé dobré lékárně.
Výrobce: AVEFLOR, a.s., Budčevs 26, 507 32 Kopidlno

www.aveflor.cz



Život alergika

Pětina Čechů zápolí s některou formou alergie. Může za to genetika, ale i moderní doba spojená se stresem, životním stylem i prostředím. Některé z obtíže časem vymizí, s jinými se musíme naučit žít.



Jsme parta pěti kamarádek. Smějeme se, že bychom si mohly otevřít vlastní alergologii. Šárka, jakmile se ocitne ve stresu, zhorší se jí ekzém. Vladka už léta neměla jahody, ačkoliv na ně hlavně v červnu mívá neuvěřitelnou chuť. Tu a tam přeci jen neodolá, ale pak se potýká se silnou kopřivkou. Štěpánka trpí, sotva začne jaro. Je alergická na pyl, otékají jí oči, smrká a kašle. Markéta nemůže laktózu. Po požití mléka má průjmy a křeče v břiše. Já jsem dopadla nejlépe. Mně vadí jen prach.

V legraci říkáme, že kdybychom se sešly někdy zjara na pikniku v přírodě, naservírovaly si jahody se šlehačkou a někdo na nás vybafl, položí nás to všechny. Sice to bereme s humorem a nadsázkou, ale je to zářný příklad naší společnosti. Vždyť v naší malé desetimilionové vlasti se dva miliony lidí potýká s některou formou alergie.

KDE SE VZALA

Alergie je přehnaná reakce organismu na běžné, neškodné látky v našem okolí. Zdravé tělo je ani nezaznamená, dokonce mu mohou být k užítku. Naopak imunitní systém alergika je vnímá jako nebezpečné a začne se jim bránit. Alergii nám mohou způsobit rostliny, zvířata, roztoči, jídlo, prach a vůbec nejčastěji pyl.

PYL

Pyl patří mezi nejčastější alergeny. Nejvíce ho je ve vzduchu při větrném a suchém počasí. Sezóna začíná už na přelomu února a března a alergikům zneprjemňuje život až do října. Na jaře jsou to převážně stromy, v létě trávy a na podzim plevele. Někoho může trápit pouze jeden druh pylových alergenů, jiného svírají třeba všechny. Projevuje se záchvaty kýčání, vodnatou rýmou, pocitem ucpaného nosu, svěděním v nose, slzením očí atd.

Co s tím? Brzy vypátráte, které období a počasí vám dělá největší potíže. V té době se pak pokud možno vyvarujte pobytu v přírodě. Pomůže vám sledovat pylové zpravodajství, přítelem se vám stane pylový kalendář. Podle toho je vhodné i plánovat dovolenou a volit lokality.

Může vám pomoci i rouška nebo respirátor, které vás chrání před vdechnutím alergenu. Je dobré se po příchodu

domů převléknout, vysprchovat a umýt vlasy. Dopoledne a brzy odpoledne je pylu ve vzduchu nejvíce, a tak v té době nevětrejte. Neměli byste venku ani sušit prádlo a už vůbec nesekat trávu.

Určitě však při podezření na alergii zajděte k lékaři. I když se vám to v případě lehké reakce může zdát zbytečné, není dobré to podceňovat. Neléčená alergie může přerůst dokonce i v astma.

POTRAVINY

V dnešní době se může zdát, že skoro každý nemůže některou složku potravy, protože ji jeho tělo není schopno zpracovat. Často to je mléko, ryby a moštití živočichové, ale také ovoce, ořechy, arašidy, sója nebo pšenice či dokonce bílek. (Ovšem nezaměňujeme intoleranci na potraviny za alergii. Tu vám potvrdí lékař).

Alergická reakce se obvykle projeví už po pár minutách od požití konkrétního jídla. Může být jen mírná, ale někomu způsobí větší potíže, jako jsou průjmy, zvracení, otoky úst, závratě, někdo se začne dusit a může nastat i anafylaktický šok.

Alergie na potraviny je stále častější. V Evropě dosahuje skoro až pěti procent v populaci. Někdy ani nemusíte konkrétní alergen sníst, ale stačí pouhý kontakt s ním, například loupání daného ovoce nebo škrabání brambor. Důležité je vyloučit konkrétní potraviny z jídelníčku a při akutní fázi nasadit léčbu.

ROZTOČI

Jsou všude kolem nás. Je známých asi 50 tisíc druhů roztočů. Pěkně si lebedí v teple a vlhku. Asi by vás nenapadlo, že ve vaší matraci může být usazeno až dva miliony těchto nepatrných tvorů. Mají také rádi povlečení, čalouněný nábytek, daří se jim v kobercích, závěsech, s oblibou se uvrtnají do plyšových hraček a domácího prachu. Vdechnutí jejich výměšků však někomu může způsobit astmatický záchvat, ekzém nebo třeba alergickou rýmu.

Co vám pomůže? Kromě léčby také snížit vlhkost v bytě (například vysoušeče vzduchu), větrat ložní prádlo i matrace, nepřehánět to s vytápěním místností. Doporučuje se místo koberců volit raději jinou formu podlahy. Když už chcete koberec, pak jen ten s krátkými chlupy, tkaný, ideálně jen kusový. Ne-

dovedete-li si představit byt bez záclon a závěsů, pak je pravidelně perte. Často převlékejte postel.

HMYZ

Máme ji spojenou se včelím, vosím či sršním bodnutím, kterého se řada z nás obává. Ale alergickou reakci může vyvolat třeba komár nebo blecha. A že nás dokáže pořádně potrápít. K běžnému zarudnutí a mírné bolesti se mohou přidat teplota, otoky, zimnice, nevolnost a v extrémních případech i anafylaktický šok.

Vaším kamarádem by se měl stát účinný repelent, lokálně pomůže například fenistil gel, dále se užívají antihistamika. Určitě byste měli být pod dohledem lékaře. A v případě větších potíží, jako jsou otoky či dušnost nebo ztráta vědomí, okamžitě volat záchranku.

ZVÍŘATA

Je tak příjemné se jim zavrtat do kožičku, hladit a mazlit se s nimi. Vždyť jsou to takoví naši psychoterapeuté. Bohužel ne každý si to může dovolit. Alergie na zvířata je velmi nepříjemná.

Často se setkáváme s alergií na kočky. Mnozí se domnívají, že zdrojem problémů je jejich srst, ale není to zcela pravda. Alergen hledáme v kůži, slinách či moči. Potíž je v tom, že alergen je prakticky všudypřítomný, a tak se nachází i ve vzduchu. Proto například při návštěvě domácnosti, kde mají kočku a před vámi ji „uklidí“ do jiné místnosti, může se vám spustit reakce. Protože srst se ráda lepí i na oblečení, může se alergen zavléct i tam, kde kočky nejsou. Podobně se chová také alergie na psy, ale oproti té kočičí je méně obvyklá. Překvapivě však lze zdroj potíží hledat i u morčat, králíků, ptáků nebo koně či krávy. Je tedy jasné, že v případě alergie budete muset domácího mazlíčka oželeť. Když už si tuto lásku nedokážete odepřít, denně důkladně vysávejte, nespěte se zvířetem v posteli, snažte se ho pravidelně koupat, oblečení často „odchlupujte“ a zvíře by měl někdo (ne však alergik) denně vyčesávat a kartáčovat – ale venku.

LÉKY

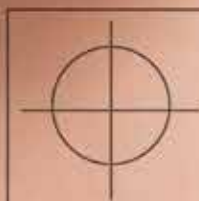
Mají nás uzdravovat, ale někomu způsobují potíže. Ne každá reakce na jejich užití je alergií. Je důležité číst příbalové



200 ml



50 ml



Unikátní přípravky
od značky
CutisHelp

75 ml



MIMI
citlivá péče o dětskou pokožku

zejména při projevech
kožních problémů a onemocnění

CutisHelp

Tradice účinné dermatologické péče na bázi výzkumu
konopného oleje – Vytvořeno lékaři a farmaceuty



www.KONOPNALEKARNA.cz

letáky, kde jsou uvedeny případné nežádoucí účinky daného léku. Alergie jako taková se projevuje vyrážkami, ekzémem, astmatem, alergickou rýmou, bolestmi břicha, průjmami, zvracením a dokonce i anafylaktickým šokem. Obvykle se projeví mezi jednou až šesti hodinami po užití léku. Ve výjimečných případech to ale může trvat i dny či dokonce týdny. Často nám vadí antibiotika či antiepileptika atd. S potížemi se obraťte na lékaře. Ten vás odešle

na alergologii. Vyšetření byste ale měli absolvovat až jeden až dva měsíce po odeznění potíží. Pak bude nutné daný lék vždy nahradit jinou vhodnou alternativou a vždy na to upozornit další lékaře – specialisty (zubař, lékárník atd.)

PLÍSNĚ

Vyskytují se všude kolem nás, a to už miliony let. Jsou to vlastně mikroskopické houby, jejichž výtrusy kontaminují předměty. Daří se jim ve vlhku



Funguje CBD na alergie?

CBD má řadu prospěšných vlastností, díky nimž je velmi užitečné pro lidi se sezónními alergiemi. Zejména může pomoci zmírnit příznaky včetně svědění nosních dutin a zmírnit alergické reakce.

• Antimikrobiální vlastnosti

Předpokládá se, že CBD uvolňuje dutiny, a tím i často ucpaný nos a chrání před tlaky v nosní dutině. Sezónní alergie mohou způsobit zánět mandlí a dutin, což komplikuje jzení, pití a dokonce i mluvení a působí značné nepohodlí. Kanabinoidy mohou také pomoci vašemu tělu bojovat proti skutečným choroboplodným zárodkům a infekcím, které se mohou rozvinout během akutní alergie.

• Antihistaminikum a protizánětlivé vlastnosti

CBD má silné antihistaminové (právě syntetické léky na alergie mají antihistaminové účinky) a protizánětlivé účinky. Studie z roku 2005 ukázala, že CBD proti alergiím má imunomodulační účinek na buňky v dýchacím systému a působí jako antihistaminikum. Stejná studie zdůraznila protizánětlivé vlastnosti konopí.

U závažných alergií jsou tkáně v nose, krku a ústech často zanícené. Protizánětlivé vlastnosti CBD mohou pomoci snížit tuto extrémní reakci a zmírnit příznaky. Přehled z roku 2015 zjistil, že CBD může být účinnou léčbou specifických onemocnění charakteristické zánětem, které hrají důležitou roli při rozvoji alergií.

• Posilovač imunitního systému

Alergie jsou také úzce spojeny s imunitním systémem. Může trvat měsíce nebo dokonce roky po vystavení se alergenu, než na tento alergen váš imunitní systém vyvine alergickou reakci. Zdravý imunitní systém bude méně pravděpodobně přehnaně reagovat na potenciální hrozbu. Užíváním CBD k léčbě alergií povzbuzujete svůj endokanabinoidní systém k budování silného imunitního systému, a tím mu pomáháte v boji s alergickými reakcemi. Posílením imunitního systému získá vaše tělo energii navíc k opravě poškozených tkání a lépe odolá případným alergickým útokům.

a teplotě kolem 25 stupňů. A tak není divu, že se tak rády usídlují v našich domácnostech. Ale klidně přežijí i v podstatně chladnějších místnostech. Mají rády také odpadkové koše, potraviny, květináče, zkrátka vše, kde může být vlhko či cosi tlejícího.

Žijeme-li v takovém prostředí, nic dobrého nám to nepřinese. Plísně jako takové jsou pro člověka škodlivé. A co potom, když si na ně někdo „vypěstuje“ alergie. Ta se projevuje rýmou, kýchním, svěděním v nose, otokům v nosu, zánětem spojivek, ale také ekzémem, astmatem či chronickým kašlem. Mohou se objevit také bolesti hlavy, únava a povrchní spánek.

Zásadní je odstranit alergen. Zbavte se tedy plísní. To ale není jen tak. Je potřeba domov vydezinfikovat a jít do hloubky. Zjistěte příčinu, která vám způsobuje vlhkost zdí. Je potřeba často větrat, nesušte doma prádlo, snažte se ho vysoušet na balkóně, abyste si do bytu nevnášeli vlhkost. Určitě pomohou také vysoušeče vzduchu. Denně vynášejte koš, zbavujte se zbytků potravin a pozor, nedoporučuje se mít doma ani tapety. I za nimi se plísním dobře daří. Dále uleví léky v podobě antihistaminik, lékař vám může naordinovat i kortikosteroidy. Dnes je možné podstoupit i imunoterapii.

ANAFYLAKTICKÝ ŠOK

Je to extrémní reakce na alergen, který postihne celé tělo. Může dokonce ohrozit na životě. Co se při něm děje? Vznikají otoky, stahují se dýchací cesty, objevuje se vyrážka, svědění, pocit plného nosu, dušnost, kašel, nevolnost, průjem, zvracení, křeče... Snižuje se tlak, hrozí i bezvědomí. Při takových potížích je nutné okamžitě volat záchranku a provést první pomoc. Důležité je co nejdříve podat adrenalin.

ZÁSADNÍ IMUNITA

Alergie souvisí s našim imunitním systémem. Proto je nejlepší prevencí vybudovat si dobrou imunitu. Pomůže kvalitní a pestrá strava plná vitamínů, minerálních látek, přiměřený a pravidelný pohyb, otužování, čerstvý vzduch a kvalitní spánek.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com

Kam se vlečou a co to vlastně nesou?

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

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



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

Jak se ochránit proti přisátí

a tím i proti nebezpečné 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 tříselech nebo za ušima. Často také v intimních partiích nebo u dětí ve vlasaté části hlavy.



NEBEZPEČNÁ KLÍŠŤATA



Jak správně odstranit



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

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

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

Nakonec klíště zabalte do kousku papíru a spalte.

Sledujte místo přisátí i svůj zdravotní stav

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

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



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

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

Očkování chrání před encefalitidou.

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



INZERCE

Účinná ochrana očí proti alergenům

BAUSCH + LOMB

Oční kapky

Vividrin[®] ectoin[®]

Prevence a léčba alergického zánětu spojivek přirozenou cestou

- Bez oku škodlivých látek
- Bez omezení věku a délky užívání
- Bez obavy z nežádoucích účinků

Zdravotnický prostředek.
Pečlivě čtěte návod k použití.



www.vividrin.cz


Ideální pro děti i dospělé

Bausch + Lomb, (součást PharmaSwiss Česká republika s.r.o. - divize společnosti Bausch Health),
Jankovcova 1569/2c, 170 00, Praha 7

VV-CZ2208-0113



*Když nás
potraviny trápí...*



Pokud člověk netrpí nějakou potravinovou intolerancí, netuší, jakým problémem může být, pokud naše tělo reaguje negativně na nějaké z dobrot, které mu chceme dopřát. Bohužel, statistika říká, že počet potravinových alergií stále stoupá a my se s tím musíme nějak vyrovnat.



ALERGIE NA MLÉKO A INTOLERANCE LAKTÓZY

Jednou z mnoha nepříjemností je alergie na mléko, případně intolerance laktózy. A proč o obojím hovoříme současně? Zejména proto, že se vzájemně často zaměňují....

Rozdíl mezi alergií na mléko a intolerancí laktózy není ani tak v reakcích na mléko, ale zejména v příčinách, které alergickou respektive intolerantní reakci způsobují.

Alergie na mléko a intolerance laktózy, jedna z potravinových alergií respektive intolerancí, se dá obecně rozdělit na alergii na mléčnou bílkovinu a alergii na laktózu (mléčný cukr). Tyto dvě alergie mohou mít různou příčinu, ale v obou případech je třeba dodržovat bezmléčnou dietu.

ALERGIE NA MLÉČNOU BÍLKOVINU

Alergie na bílkovinu mléka se u dětí většinou začne projevovat s přechodem na umělou výživu, ovšem může to být i kdykoli později. Jedná se o "klasicko-

ku" potravinovou alergii. Ve většině případů o alergickou reakci na bílkovinu kravského mléka.

Alergie na bílkovinu kravského mléka se u miminek vyskytuje asi ve 2–5 % a u většiny z nich naštěstí většinou brzy vymizí. Zvýšená citlivost na alergeny je dána i tím, že střevo miminka není ještě dostatečně vyvinuté tak, aby se s ním bylo schopno vyrovnat. Větší pravděpodobnost rozvoje těchto obtíží je u miminek, v jejichž rodině se alergie již vyskytuje. Proto by měl i ošetřující lékař vědět, jaké jsou projevy a zda někdo z blízkých příbuzných trpí nějakou formou alergie. Dá se tak včas zahájit preventivních opatření týkající se správné výživy.

Jakmile je alespoň jeden z rodičů alergik, je třeba opatrnosti zejména u nekojených dětí a při podávání náhradní mléčné výživy či prvních nemléčných příkrmu. Pokud trpí oba rodiče stejným typem alergie, dá se říci, že pravděpodobnost rozvoje alergie je až 80%. Nicméně, není třeba se ničeho obávat. Z posledních výzkumů vyplývá, že od-

dalování podávání potenciálních alergenů nevede ke snížení výskytu alergie. Znamená to pouze, že je u takto potenciálně rizikových dětí potřeba zvýšené opatrnosti a při prvních příznacích ihned kontaktovat ošetřujícího lékaře. Ten pak rozhodne o dalších opatřeních a zavedení správné výživy.

Jaké jsou tedy projevy alergie? Nejčastěji jsou to kožní vyrážky, ekzémy, kopřivka, otoky, zvýšená dušnost, laryngitida, průjem, koliky, zvracení.

Pro kojence se zvýšeným rizikem vzniku alergie a pro ty, kteří již nemohou být z jakéhokoliv důvodu kojeni, jsou pak k dispozici tzv. speciální hypoalergenní mléka označená zkratkou HA. U těchto mlék je alergizující složka – bílkovina speciálně upravena, částečně naštěpena tak, aby se snížila její alergenita. Jedná se tedy o preventivní opatření. Jejich užívání by mělo být doporučeno pediatrem, který rozhodne na základě rodinné anamnézy a zdravotního stavu miminka. Tato mléka nejsou v žádném případě určena pro kojence, kteří již alergií trpí. Pro ně jsou pak určena

Lehce **stravitelné** **BIO kojenecké mléko** pro **spokojené** bříško



Kojenecké mléko z lehce stravitelného A2 kozího mléka

- ✓ Obzvláště šetrné k citlivému bříšku
- ✓ Lahodná mléčná chuť a vůně
- ✓ BIO špičková kvalita HiPP

To nejlepší z přírody. To nejlepší pro přírodu.



hipp.cz

Důležité upozornění: Kojení je nejlepší. Výživu konzultujte s lékařem, další info na obalech a hipp.cz. Dbejte na zdravý způsob výživy dítěte. Potravina pro zvláštní výživu.
Kontraindikace: Obsahuje bílkoviny podobné bílkovinám kravského mléka, a proto by nemělo být používáno v případě alergie nebo při podezření na alergii na bílkoviny kravského mléka.

jiná speciální mléka. Jejich použití opět doporučí lékař na základě zdravotního stavu miminka. Hypoalergenní mléka obsahují ve svém složení vše potřebné pro zdravý růst a vývoj miminka.

A JAK POKRACOVAT SE ZAVÁDĚNÍM PRVNÍCH PŘÍKRMŮ?

Pro miminka je nejideálnější výhradní kojení do 4 – 6 měsíce. Kolem ukončeného 4. měsíce je období označované odborníky jako tzv. „*imunologické okno*“, kdy se doporučuje postupně zavádět první nemléčné příkrmy. Organismus je připraven „*seznámit*“ se s novými potravinami a navodit si na ně toleranci. Neodkládejte v tomto období ani zavádění lepku, vajec, pšenice či ryb. Při zavádění nových potravin postupujte obezřetně a novou potravinu podávejte ve velmi malém množství. Nově zaváděné potraviny se doporučuje tepelně zpracovat a to vč. ovoce a zeleniny. Dětem od 24. měsíce věku je vhodné nadále podávat i mléčnou výživu

INTOLERANCE NA LAKTÓZU

Alergie na mléčný cukr - laktózu, začíná již s narozením. Nejedná o „*klasickou*“ potravinovou alergii, ale přesněji je označena - metabolická porucha štěpení mléčného cukru. Tato porucha je vrozená. Jedná se o obdobné onemocnění jako např. celiakie, kdy organismus reaguje na gluten obsažený v obilných slupkách.

Nemoc vzniká proto, že ve střevě chybí enzym laktáza, který má na starosti štěpení mléčného cukru. Po požití se cukr pomocí enzymu nerozštěpí a organismus na něj tudíž reaguje jako na cizorodou látku. Dítě zvrací, je neklidné, má průjem, a kožní projevy - atopický ekzém, nechuť k jídlu a bolesti břicha, celkově neprospívá. Pokud dítě netrpí střevní neprůchodností nebo refluxem žaludeční šťávy a prodělalo již krevní testy na alergii bílkoviny kravského mléka s negativním výsledkem, nabízí se jako další možnost alergie na mléčný cukr - laktózu.

Všechny druhy mléka, lidské mléko i mléko živočichů, obsahují mléčný cukr neboli laktózu. Tento cukr se v trávicím ústrojí rozkládá za pomoci enzymu lak-

táza na fragmenty, které se pak vstřebávají do krevního oběhu. Je-li laktázy nedostatek, zůstává mnoho mléčného cukru nestráveno a slouží za potravu přirozeným střevním bakteriím. Při jeho zpracování bakteriemi vznikají různé látky a plyn, které střevu dráždí a vyvolávají koliku a průjem. Jedná se o tzv. laktózovou intoleranci neboli nesnášenlivost laktózy. Kojenci obvykle vytvářejí enzym laktázu v dostatečném množství. Pokud tomu tak není, jedná se o primární nedostatek laktázy. Při tomto onemocnění se tvoří laktázy málo, nebo se netvoří žádná.

Vzhledem k faktu, že se jedná o metabolickou poruchu, je toto onemocnění celoživotní. S věkem může dojít k mírnému zlepšení.

CELIAKIE

V předchozím povídání jsem zmínil celiakii, jako onemocnění v lecčems podobné laktózové intoleranci. Celiakie je intolerance na gluten neboli lepek. Organismus pacienta, respektive jeho trávicí soustava není schopna strávit potraviny obsahující lepek. Nejde o alergii na obilniny, ale o intoleranci, tak má pacient téměř stoprocentní jistotu, že bude nemocí postižen na celý život.

Jak se projeví celiakie u pacienta? Mezi symptomy celiakie patří například opakované nebo dlouhodobé průjemy, únavy, bolesti kostí, bolesti břicha, slabost, anémie, křeče svalů. U dětí se celiakie může projevovat také nekoncentrovaností, problémy se zuby, problémy s růstem a vývojem. Celiakie může být diagnostikována jak u dětí tak u dospělých, nejmladší pacienti jsou malé děti ve věku kolem půl roku, u kterých se projevují problémy s přechodem na stravu obsahující gluten.

JAK ŽÍT S ONEMOCNĚNÍM?

Doufám, že jsme vás předchozími řádky nevylekali. Potravinová intolerance je nepříjemné onemocnění, v dnešní době ale už vcelku zvládnutelné. Výrobci totiž nabízejí velké množství potravin, které nemocným zpřijemňují život. Celiaci si tudíž mohou dopřát chutné pečivo a nemocní s intolerancí na laktózu chutné mléko. Stačí jen vybrat ty správné potraviny...

Zdroj: Potravinová-alergie.info,

foto: Shutterstock.com





CORD
BLOOD CENTER
Více buněk, více života

Porod miminka – jedinečné rozhodnutí ve výjimečné chvíli

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

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

Proč jsou kmenové buňky z pupečnickové krve tak jedinečné?

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

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



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

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

dnes představují alternativu pro buněčnou terapii a regenerativní medicínu.

Proč Cord Blood Center?

Cord Blood Center má na svém kontě nejen **úspěšné příběhy** léčby ze Slovenska, Rumunska nebo Maďarska, ale také početné vydání jednotek pupečnickové krve na 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

Jak si zlepšit trávení?

Pálí vás žába? Nemáte chuť k jídlu? Míváte průjemy nebo zácpy? Trpíte plynatostí? Poradíme vám, co s tím.

S nostalgií vzpomínám na své dětství. Vyrůstala jsem na malém městě, a tak jsme s partou kamarádů celé léto litali po venku. Měli jsme svá oblíbená místa, kde co roste u silnice. Postupně jak dozrávalo ovoce, podnikali jsme výpravy, tu na třešně, támhle na mirabelky, švestky, hrušky nebo jablka. Pak jsme se jeli vykoupat, kde jsme se nalokali poměrně špinavé vody, zbaštili svačinu v podobě suchého rohlíku, salámu a sušenek. A při cestě zpět jsme se stavili na zmrzlinu. Přiznávám, že někdy nás za to naše trávení odměnilo průjmem, ale vzhledem k tomu, jak jsme se k němu chovali, bylo k nám ještě velmi vstřícné.

S TRÁVENÍM OPATRNĚ

Dnes? Dnes si musím dávat velký pozor. Jakožto milovnice hub velmi trpím,

když vím, že nemůžu sníst víc než dva kloboučky žampionů, protože jinak bych dostala žlučnickový záchvat. O česneku ani nemluvím. Opatrná musím být i v případě červené řepy, která mě pokaždé dokonale prožene. Zkrátka věkem se člověk mění a mění se i naše trávení.

Zatímco jeden může „splácet“ páteř přes deváté a jeho žaludek drží, jinému stačí drobný úkrok od svého obvyklého jídelníčku a problém je na světě. Zatímco jeden při stresu výrazně hubne, protože mu zažívání stávkuje, druhý je schopen zajídat jakoukoliv psychickou bolístku. Potíže s trávením nemusejí souviset výhradně s jídlem.

KRÁTKODOBÉ VERSUS DLOUHODOBÉ

Něco jiného je jednorázové přejedení, kdy třeba při oslavě narozenin vybočíme ze svého stravovacího režimu, přejíme se, dopřejeme si tučná jídla, spoustu koření a pochybné pochutiny. Výraznější potíže však způsobí, když to děláme pravidelně. Za problémy stojí celkový nezdravý životní styl, nevhodné návyky, ale třeba i stres.

Trávení nám má pomáhat rozkládat potravu tak, abychom ji dobře strávili a získali z ní co nejvíce výživy.

Co zhoršuje trávení

- Stres
- Přejídání
- Špatná skladba stravy (tučná či ko-



- řeněná jídla)
- Alkohol
- Onemocnění (chřipka, angína)
- Některé léky

Problémy je potřeba řešit. Když potíže přehlédneme, mohou se proměnit v chronické a vážné nemoci trávicího systému (jako jsou žaludeční vředy, onemocnění žlučníku, slinivky atd.). Pokud vaše potíže přetrvávají, určitě navštivte lékaře. Kromě výše zmíněných chorob může zjistit, že jste alergičtí na některou složku potravy nebo máte intoleranci třeba na lepek nebo laktózu. V každém případě byste k němu měli upalovat, pokud objevíte krev ve stolici, křeče, přidá se horečka nebo třeba když hubnete bez příčiny.

Jestliže víte, že jste udělali jen drobný přešlap a nyní vám je těžko od žaludku, vyplatí se mu trochu ulevit. Dejte si jednodenní hladovku, popíjejte hořký čaj, případně chroupejte staré rohlíky nebo suchou rýži.

Pomohou vám také bylinky. Skvělý je čaj z heřmánku, dobře působí také bazalka. Na nadýmání báječně funguje odvar z kmínu. Když ho osladíte medem, pochutnáte si. Se zažíváním si poradí také kopr, do jídla se doporučuje přisypat majoránku, která se přidává do tučných jídel, abyste je lépe strávili. Vyzkoušet však můžete i majoránkový čaj, který se pije po těžkém jídle. Jaterní činnost podporuje bobkový list, tymián pomůže při přejedení a jalovec podporuje tvorbu žluči. Zkrátka vyplatí se mít po ruce bylinky.

Samy o sobě však nejsou samospasitelné. Vůbec nejlepší je prevence:

Správný jídelníček – asi všichni tušíme, co bychom měli jíst a čemu bychom se měli vyhýbat. Ale pojďme si to sesumírovat. Měli bychom se vyhýbat tučným pokrmům, smaženým dobrotám, hodně kořeněným jídlům, ale i sladkostem, umělým sladidlům apod. Naopak zařaďte zeleninu, ovoce, luštěniny, celozrnné potraviny, které jsou bohaté na vlákninu. Přidejte kvalitní a dobře stravitelné bílkoviny, jako je tvaroh, ryby, drůbeží maso. Zařaďte také kysané výrobky, které fungují jako přírodní probiotika, například kefir, kysané zelí,

kombucha... Vyhýbejte se syčeným nápojům.

Pravidelnost – je to nešvar mnoha lidí. Jíme, když zrovna máme čas. Ráno ne-



stíháme snídani, kolikrát ani oběd a večer vše doháníme vyjídáním ledničky. Tím si zaděláváme na žaludeční vředy i nadváhu. Měli bychom jíst pravidelně, nejlépe pětikrát denně. Třeba si do svého diáře napište přesný čas, kdy si uděláte pauzu a usednete k jídlu. Zrovna tak, jako si tam zapisujete porady či schůzky. Zkrátka teď je čas na jídlo a přes to nejede vlak.

Hlavně v klidu – jíst u televize nebo u počítače je sice pohodlné, ale rozhodně ne zdravé. Pokud do sebe v práci hrnete oběd z krabičky a při tom ještě odbavujete maily, zřejmě ani nevíte, co jíte. Za to vám vaše trávení nepoděkuje. Jezte v klidu, kulturně, udělejte si čas a vnímejte chuť i pestrost pokrmu.

Nehltejte, ale důkladně sousta rozžvýkejte.

Dejte se do pohody – jste ve stresu? Lehko se řekne, vyhýbejte se stresu, je jasné, že se to hůře udělá, když se na vás valí ze všech stran. Zkuste se ale zastavit, uvědomit si zdroj vašeho stresu a snažte se ho vyřešit. Jistě znáte ten pocit, kdy vám stres úplně svírá žaludek. Zkuste hluboce dýchat, uvolněte se relaxací, meditací, příjemnou hudbou a pozitivními myšlenkami.

Kvalitní spánek – možná to znáte. Nevyspíte se a celý den jste jako mátoha. Abyste se probrali, lijete do sebe jednu kávu za druhou a jako palivo do sebe ještě hrnete čokoládové tyčinky a sladkosti. Pak není divu, že vás bolí žaludek. Raději si dopřejte sedm, osm hodin spánku. Ložnici dobře vyvětrejte, dvě hodiny před ulehnutím už nejezte nic těžkého, nepijte kávu ani alkohol a snažte se spíše věnovat relaxačním činnostem. Vypněte počítač, mobil i televizi a raději si přečtete pár stránek z oblíbené knížky.

Pohyb – pohyb vám rozhybe střeva. Nemusíte se přemáhat ve fitness centru ani podávat extrémní výkony. Stačí svižná procházka se psem nebo s kamarádkou, nebo si vyjedte na kole do přírody. Čerstvý vzduch vám udělá dobře. Blahodárně působí také plavání.

Nic z toho nepomáhá? Zaskočte si do lékárny. Trávení podpoří trávicí enzymy, pomůžou například při nadýmání. Jestliže vás pálí záha, ptejte se po antacidech, která pomáhají při překyselení žaludku. Na křeče v žaludku lze vyzkoušet žaludeční kapky.

Kapitolu sama o sobě tvoří probiotika. Doporučují se například při užívání antibiotik, která jsou agresivní na naši mikroflóru. Probiotika jsou živé bakterie, které pomáhají, aby naše tělo získalo z potravy co nejvíce živin. Kromě toho, že zlepšují trávení a obnovují střevní mikroflóru, také posilují imunitní systém a dodávají nám energii. Dokonce dokáží zlepšit psychiku a v pozitivním smyslu působí na depresi a úzkosti.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com

Pro celou rodinu! **SLEVY AŽ 100%**

z doplatků na léky pro všechny držitele PHARMACARD.



Rezervace

eReceptu a ePoukazu
pomocí SMS nebo emailu



Všechny inzulíny bez doplatku

SBÍREJTE BODY ve věrnostním programu a získejte neodolatelné odměny!

Bližší informace naleznete na
www.ipcgroup.cz/cz/pharmacard.



Vše pro zdraví...

www.ipcgroup.cz

INZERCE

Řešte kojeneckou koliku dřív, než vám pokazí jedinečné okamžiky s vaším miminkem

Espumisan® 100 mg/ml kapky
představuje jemnou a účinnou léčbu
příznaků plynatosti u kojenecké koliky

- má velmi dobrý profil snášenlivosti
- účinná látka simetikon snižuje dobu pláče a zlepšuje spánek
- neobsahuje laktózu, cukr ani parabeny



Stáhněte si aplikaci **USÍNÁČEK**,
která vaše miminko zklidní,
usnadní mu usínání a vám dopřeje
zasloužený odpočinek.



www.espumisan.cz



Espumisan®

100 mg/ml perorální kapky, emulze

P pečlivě si přečtete příbalový leták. Volně prodejný lék Espumisan® 100 mg/ml perorální kapky, emulze obsahuje simetikon. K vnitřnímu užití.





Zdravá snídane

Mnozí ji vynechávají. Není čas, není chuť, není energie si něco složitějšího po ránu chystat. Dejte stopku výmluvám. Snídane je základ, od kterého se odvíjí celý den.

Doba dovolených za námi, školní rok se rozjíždí a vy možná právě přemýšlíte, jak zajistit, aby vaše děti byly ve škole soustředěné, odváděly kvalitní práci... A co vy? Taky potřebujete dostatečnou energii, elán vypořádat se s pracovními i rodinnými povinnostmi. Přidejme k tomu i tu nehoráznou večerní chuť vyplenit ledničku, která vás možná pravidelně provází.

Právě snídaně může mnoho ovlivnit. Určitě ji nevynechávejte. Udělejte si z ní rodinný rituál, kdy se v klidu sejde rodina, než si půjde každý po svých záležitostech. Snídaně stmeluje, trochu vás zastaví a když bude harmonická, příjemná, plná úsměvu, ten úsměv vám vydrží i během dne.

DŮLEŽITÝ POŘÁDEK

Jestliže to u vás po ránu vypadá chaoticky, kdy nemůžete dostat děti z postele, courají se do koupelny, trvá jim, než se obléknou a vy s nervy nadranc, že nestihnete autobus, už přešlapujete u dveří, asi vás stres bude následně pronásledovat celé dopoledne. Možná jste vyrazili hladoví, bez snídaně a kdo ví, třeba jste nestihli ani přichystat svačtinu. Jestliže jste popadli suchý rohlík, sušenku, případně jste se zastavili horem v pekárně pro koláč, který ještě žvýkáte při chůzi, pak neděláte dobře. Vždyť zřejmě ani nevnímáte, co jíte.

Přihřítíte se do školy, děti jsou z pořádné dávky cukru hyperaktivní, vy jste naopak unavená a dobíjíte se čokoládovými tyčinkami, které jste našla v šuplíku... Že vám ten obrázek něco připomíná? Změňte to, raději si trochu přivstaňte a připravte dokonalou snídani. Ani vám nemusí zabrat mnoho času.

KUCHYŇSTÍ POMOCNÍCI

Při přípravě snídaně vám mohou pomoci šikovní pomocníci. Jistě se neobejdete bez kuchyňského robota. A jak vybrat toho správného? Zajímejte se o to, jaké funkce roboti zvládají. Základem je pět věcí – strouhání (mohou být oboustranné či jednostranné, s různou hrubostí strouhání nebo síly plátku při krájení), sekání, hnětení, šlehání a míchání. Pokud něco z toho robot, který jste si vyhlédli, nezvládá, dříve nebo později vám to určitě bude chybět. Příslušenství by mělo být vybaveno také mlýnkem na maso (ideálně s možností



volit si hrubost namletí) a samozřejmě je také dostatečně velká nádoba. U robotů kolem 1000 Wattů většinou najdete nádobu s objemem dostatečným pro běžné čtyřčlenné domácnosti.

Také si promyslete, zda vám záleží na tom, jestli se bude váš nový pomocník ovládat mechanicky nebo knoflíkově. Každopádně by měl zvládnout několik rychlostních stupňů tak, abyste si při přípravě různých pokrmů mohli sami vhodně zvolit jakou rychlostí má robot pracovat. A prozkoumejte také, jakým způsobem robot pracuje – zda otáčí pouze metlou kolem její osy, nebo dokáže využít také kruhové nebo eliptické míchání (které kopíruje pohyb planet ve sluneční soustavě) a nemá tak problém promíchat také suroviny na hůře dostupných místech (dno, okraje).

IDEÁLNÍ ŘEŠENÍ

Zatímco v létě se nějaký ten hříšek odpoustí, dokonce je snad i žádaný jakýsi uvolněný režim, vždyť co by to bylo za dovolenou, kdybychom se drželi příliš zkrátka. Ale nyní nastává čas, kdy je potřeba podávat výkony a zamyslet se nad zdravým a pestrým jídelníčkem. Snídaně by měla představovat asi 20 procent denního jídla. To už je podstatná část, o kterou se v případě, že ji vynecháváte, ochudíte, případně budete mít tendenci deficit dohánět večer. Nejde jen o chuť a mlsání, ale nedodáte svému tělu poměrně množství

důležitých živin, které pro zdravý život potřebuje. Přitom i když opravdu není čas, je možné dopřát si rychlou alternativu a nemáme na mysli sušenku nebo kousek čokolády.

Zamyslete se nad vhodnou skladbou. Dodáte-li svému tělu správné živiny, snídaně vás nastartuje na celý den, podpoří koncentraci, eliminuje večerní nájezdy na ledničku. Poradíme vám.

Zdravá snídaně ještě zákonitě znamená hubnoucí režim. Není to žádná dieta. Primárně u ní jde o to, dodat tělu kvalitní výživu. Shozená kila jsou jen jakýmsi bonusem, který se pravděpodobně dostaví.

CO DOKÁŽE SNÍDANĚ?

- I v noci organismus pracuje a spaluje energii. Tu mu snídání zase vrátíte. Když ji zanedbáte, dostihne vás únava a vy budete hledat, jakými jinými způsoby ji překonat (káva, energetické nápoje, čokoláda...).
- Ranní jídlo nastartuje tělo i spalování, tudíž budete mít tendenci hubnout. Když se dobře najíte, nebude vás během dne honit mlsná a vlčí hlad.
- Zajistí vám lepší výkony, koncentraci. Přestavte si mozek jako kamera. Aby se dobře rozhořela, musejí dostat kvalitní palivo. Během noci vychladnou, ale aby zase mohla hřát, musíte zvolit správné třísky

POZNEJTE SÍLU ROBOTŮ FORZA



 ECG

www.ecg.cz



Sledujte nás:



a dříví. Když správné palivo dodáte svému tělu, mozkové závity pojedou dokonale.

CO BY MĚLA OBSAHOVAT

SACHARIDY

Vybírejte celozrnné obilniny, které vám zajistí dostatek vlákniny. Pozor na různé cereálie plné cukru. Těm se vyhněte. Vhodné jsou ovesné vločky, žitný chléb apod. v přirozené podobě. Doplňte čerstvým či sušeným ovocem, které vám dodá i pocit sladkosti. Uvařit si můžete obilnou kaši.

TUKY

Tukům byste se neměla vyhýbat. Ovšem vybírejte ty správné. Jsou důležité, protože některé vitamíny jsou rozpustné v tucích a bez nich je naše tělo nevstřebává. Sáhnete po avokádu, olivovém oleji, oříšcích, semínkách...

OVOCE A ZELENINA

Měla byste je zařazovat do každého jídla. Stačí kousek. Třeba jen chléb s tvarohovou pomazánkou obložit plátky rajčete. Dodají vlákninu, minerální látky, vitamíny.

BÍLKOVINY

Často jen popadneme rohlík, v lepším případě celozrnný, a jdeme. Bílkoviny ale nutně potřebujeme. Zajistí nám pocit sytosti na delší dobu, jsou podstatné pro tvorbu svalů, pevné kosti. Skvělým zdrojem je maso, ráno šunka, vejce, ideální se jeví mléčné výrobky. Těch si dopřejte opravdu dostatek.

Nezapomínejte na mléko

Skvělou volbou pro ranní jídlo jsou mléčné výrobky. Ne nadarmo se oslavuje. Svůj svátek slaví 1. června. Obsahuje prakticky všechny základní živiny, tedy cukry, tuky a bílkoviny, ale i mnoho vitamínů a tolik důležitý vápník. Každý den byste měla strávit dvě až tři porce mléčných výrobků. Ideálně začít hned snídaní.

Blahodárně na náš organismus působí kysané mléčné produkty, jako je jogurt, kefír nebo zákysy. Spoustu bílkovin a vápníku zajistí tvaroh. A pokud mléku zrovna neholdujete, přidejte ho do ovesné kaše. Dostanete ho do sebe, ani nebudete vědět jak.



JAK VYBÍRAT VHODNÉ MLÉČNÉ VÝROBKÝ?

Není mléčný výrobek jako mléčný výrobek. Koupíte-li si přeslazený tvarohový krém či jogurt s různými dochucovadly a myslíte si, že jste svému tělu udělala dobře, pak se mýlíte. Možná jste na chvíli udělala dobře chuťovým buňkám. Abyste kupovala zdravé produkty, je potřeba číst etikety.

• Mléko

Sklenice mléka v ruce a pořádné bílé fousy u pusy. Krásný obrázek, který si mnohdy vybavujeme z dětství. Mléko si dopřejte i k snídani. Kromě jiného vám dodá také potřebný vitamín B12. Jaké vybrat? Nízkotučné obsahuje 0,5 % tuku. Polotučné do 1,5 %, to, které má 3,5 % se označuje jako plnotučné. Pak si můžete vychutnat i neupravené mléko, které má až 4 % tuku, což je na mléko už hodně, ale když ho nebudete pít po litrech, tak ta chuť je prostě báječná. Mléko vám zajistí pevné kosti a zuby. Draslík v něm obsažený podporuje činnost srdce. Dodává také vitamín D, který nám během roku dost chybí. Je důležitý pro tvorbu serotoninu, který ovlivňuje i naši psychiku.

• Jogurt

Než otevřete víčko, zjistěte, co je pod ním. Vyhýbejte se přidaným cukrům, přídavným látkám, aromátům. Raději si kupte bílý jogurt s živými kulturami, do kterého si sama přidejte čerstvé ovoce. Živé kultury, známé jako probiotika,

blahodárně působí na náš organismus. Zlepšují střevní mikroflóru, podporují trávení i vstřebávání vitamínů, v neposlední řadě posilují imunitu.

Jestliže držíte linii, pak se možná zaměřujete na nízkotučné výrobky. Tady ale pozor. Na úkor tuku se přidává často cukr nebo třeba želatina či jiné látky. Není nutné vybírat odtučněné jogurty. Běžný polotučný má cca 3 procenta tuku, což je například v porovnání se sýrem zanedbatelné množství. Tuk vám dodá některé vitamíny, minerály a také je nositelem chuti.

• Sýr

Sýry jsou zásobárnou vápníku a bílkovin. Při jejich výběru byste se měla zaměřit na obsah tuku, ale i na stravitelnost. Pokud jste v hubnoucím režimu, doporučuje se konzumovat sýry do 30 procent tuku. Taková niva, čedar nebo halloumi vám zajistí pořádnou dávku kalorií. Téměř bez tuku jsou olomoucké například tvarůžky. Pro naše tělo jsou blahodárné čerstvé přírodní sýry typu žervé, lučina, cottage či ricotta. Naopak byste se měla vyhýbat taveným sýrům, které obsahují mnoho tavicích solí, které brání vstřebávání vápníku. A často samotného sýra obsahují málo.

KDYŽ JE SPĚCH

Ani když nemáte času nazbyt a dříve byste v takové situaci snídání vynechala, tentokrát na to jděte jinak. Smoothie z banánu a mléka či kefiru rozmixujete za dvě minuty. Nalijte si ho do lahvičky a můžete popíjet i cestou do práce. Když do něj přidáte hrst ovesných vloček nebo chia senínek, posypejte oříšky, máte plnohodnotnou a velmi chutnou snídani.

JAK SI ZVYKAT

Jestliže jste dosud nesnídala a máte pocit, že najednou převratnou změnu nezvládnete, pracujte na změně postupně. Říká se, že člověk potřebuje 21 dní k tomu, aby odboural zlovyky a nahradil je zdravými návyky. Dejte si čas. Každý den udělejte krok dopředu. Jeden plátek sýru, pár lžiček jogurtu. Postupně přidávejte, až se doberete k plnohodnotné zdravé snídani.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com

NOVINKY Z KRUHU



PRO BYT A ZAHRADU



89 Kč

Obří kanadská borůvka

Výborné, velké plody. Borůvky na vlastní zahradě.



99 Kč

Maliník Pokusa

Stáleplodící odrůda s velkými plody a zdravým růstem.



Akce
49 Kč

Černá malina BLACK JEWEL

Tmavě fialové až černé maliny s velmi sladkou malinovou chutí.



349 Kč

Moruše zakrslá MOJO BERRY

Černé sladké plody, dorůstá menších rozměrů.



od 89 Kč

Sazenice révy

Velkoplodé, moštové, bezsemenné i rezistentní.



149 Kč

Mini Kiwi Japsai

Samosprašná mrazuvzdorná odrůda.



od 89 Kč

Angrešty

Žluté i červené, keřové i stromkové.



149 Kč

Americké ibišky

Obří květy až 25cm!!! Různé barvy.



69 Kč

Maliník TULAMEEN

Jednoplodící velkoplodá odrůda s výbornými plody.



89 Kč

Aronie – černý jeřáb

Plody s vysokým obsahem vitamínů. Vhodné na kompoty, likéry a jiné.



149 Kč

Indiánská borůvka Vicky

Krásně kvete a má výborné plody se skvělou chutí.



od 89 Kč

Rybíz

Stromkové i keřové. Bílé, červené i černé druhy.



169 Kč

Réva SUMMER ROYAL

Raná, bezsemenná, modrá odrůda. Zraje již koncem srpna, odolná.



89/149 Kč

Josta keřová nebo stromková

Mezidruhový kříženec rybízu a angreštu s vyváženou, lahodnou chutí.



129 Kč

Zimolez kamčatský

vynikající „borůvky“ můžete sklízet již v květnu



69 Kč

Obří brusinka CRANBERRY RED

Maxibrusinka, plody až 2cm!!! veliké



149 Kč

Lísky velkoplodé

Odrůdy s opravdu velikými plody.



od 199 Kč

Ovocné stromky - prostokořenné

Nejširší výběr pro podzimní výsadbu. V prodeji od 15.10.



299 Kč

Jabloň Šampion v kontejneru

Oblíbená, velmi šťavnatá odrůda.



99 Kč

Borůvka Amelanchierova

Velmi úrodný keř se zdravými bobulemi.

Zasíláme Českou poštou. Ke každé zásilce přidáváme ZDARMA katalog návodů na pěstování. Ovocné stromky se zasílají samostatně. Nelze je balit s ostatními rostlinami. Objednávky přijímáme telefonicky nebo přes e-shop.

Subtropické zahradnictví Kruh, Kruh 209, 514 01 p. Jilemnice, tel.: 481 587 225, 601 534 767

e-shop:

www.zahradnictvikruh.cz

Ovocné stromky a keře, sazenice révy a mnoho dalších rostlin.

OD NÁS TO ROSTE

Péče o vlasy a pleť

Každá žena touží po krásné pleti a lesklé husté hřívě. Každý muž si přeje, aby ho vypadávání vlasů postihlo co nejpozději a pleť nebyla aknózní. Na každé roční období se však hodí trochu odlišná péče. V létě pokožka trpí, jelikož je vystavena slunci a horku. Vlasy častěji namáčíme, například v bazéně plném chlóru. Tím pádem jsou vysušené a začnou se lámat. V podzimním období tedy máme co dělat, dát je dohromady...





PÉČE O PLEŤ DENNÍ STAROSTLIVOST JE NUTNÁ

To, že namazat se jednou za měsíc nějakým krémem nám nepomůže je nejspíš jasné. Péče o pleť by měla být na denním pořádku. Všechny typy pleti potřebují denní péči. Pojďme se nejdříve ale podívat na to, jaké typy pleti rozlišujeme a jak určit, jakou pleť máme. Od toho pak můžeme zvolit správné produkty pro starostlivost o pleť. Každá jsme jiná, stejně tak i naše pleť. Rozlišujeme 4 základní typy pleti – normální, mastnou, suchou a smíšenou.

NA TYPU PLETI ZÁLEŽÍ

Normální pleť

Normální pleť není nikterak problematická, netrpí na akné či rozšířené póry, je dobře prokrvený a hladká. Většinou ji poznáte i dle zdravé narůžovělé barvy. Ženy s tímto typem pleti považujeme za ty „šťastnější“. Není potřeba používat speciální přípravky, ale každodenní čištění pleti a ochrana denním a nočním krémem je na místě. Občasné se můžete dopřát také peeling. I nor-

mální typ pleti stárne a tvoří se vrásky. Navíc, pokud bychom pleť nečistili, pak se póry mohou zanést, což má za následek akné.

Mastná pleť

Mastná pleť se vyznačuje tím, že na tvářích je spíše suchá, což nás může mást. Projevuje se především v T-zóně (čelo, nos brada), kdy se nám například leskne čelo. Není vyloučeno, že se může objevit akné, které postihuje také například záda, dekolť nebo paže. Je potřeba se o pleť starat speciálními přípravky na mastnou pleť a nejlépe navštěvovat také kosmetický salon. Zde vyčistí póry, kde se vyskytují komedony (černé tečky). Rozšířené póry jsou pro tuto pleť typickým projevem. Ačkoliv si můžete myslet, že peeling vám pomůže, v tomto případě se mu vyhybejte. Peeling podporuje tvorbu kožního mazu. Lidé s mastnou pletí však většinou nemají tolik vrásek.

Suchá pleť

Důvodem suché pleti je nepřítomnost lipidů v pleti, které zajišťují vlhkost a ochranu. Suchá pleť je hrubší na dotek, mohou se tvořit šupinky, kůže je

napjatá a může docházet také ke svědění. Tento typ pleti má také podstatně méně kožního mazu, než je tomu v případě normální pleti. Tento typ pleti se dále z hlediska kosmetických přípravků rozlišuje na: suchou pokožku, velmi suchou a extrémně suchou pokožku. Poslední dvě kategorie trpí právě na šupinatost, odlupující se kůži a svědění. Nejedná se jen o obličej, ale o celé tělo. Může dojít až k praskání pokožky, což je bolestivé. Je potřeba používat speciální hydratační přípravky a o pokožku se denně starat.

Smíšená pleť

U smíšené pleti je v T-zóně pokožka spíše mastná s rozšířenými póry a akné. Zbytek obličeje je suchý. Smíšená pleť je tedy svými projevy podobná mastné pleti a má ji většina světové populace. Problém je, jak se o smíšenou pleť starat. Jelikož T-zóna je výraznou plochou obličeje, většina lidí volí přípravky na mastnou pleť. To je však špatně. Je potřeba používat produkty na smíšenou pleť, protože ty nepřemašťují a zároveň hydratují tam, kde je to potřeba. Také si neumývejte obličej ani teplou,

BIO HYDRATAČNÍ SÉRA NA RTY

DOPŘEJTE SVÝM RTŮM HYDRATACI, ZVLÁČNĚNÍ,
LESK I PLNĚJŠÍ VZHLED.



*Na základě klinické studie.

S kyselinou hyaluronovou a anti-age mořskou řasou.

Zvláčnění, hydratace a regenerace rtů.

Plnější vzhled až o 21 %*.

100% přírodní vůně.

Obal z ekologického travnatého papíru.

ani studenou vodou. Obě dvě teploty na pokožku působí a mohou jí uškodit.

TONIKA, SÉRA, FLUIDY – CO VLASTNĚ POTŘEBUJEME?

Tonikum je něco, co byste měli používat, i když třeba nepoužíváte make-up. Tento adstringentní přípravek pleť čistí od nečistot, které se do pórů dostávají také z ovzduší. Zároveň umí stahovat póry a sjednotit texturu pleti. Tonikum vyrovnává hladinu pH. Určitě byste ho měli použít večer po odlíčení a koupe-li, ale také ráno. To z toho důvodu, že v peřinách žije mnoho roztočů, i když je často pereme a jsou to lapače prachu a nečistot. Pokožku tedy znovu vyčistěte také po probuzení.

Pokud si chcete dopřát koncentrovanější přípravek, pak bude správnou volbou pleťové sérum. Sérum je obvykle dražší, protože je účinnější a výsledky se dostaví v kratší době. Séra obsahují kvalitní vitamíny, ale také anti-age látky proti vráskám. Sérum si umí poradit také s aknézní pletí. Existuje však široká škála produktů tohoto typu, avšak každé sérum je jiné svým složením a konzistencí. Je tedy vhodné se poradit se svou kosmetičkou, co by doporučila právě na vaši pleť. Výhodou je, že i když se jedná o dražší produkt, má sérum poměrně hustou konzistenci. Stačí ho tak opravdu kapička a balení vám vydrží poměrně dlouho.

Možná jste slyšeli také o fluidech, které svou konzistencí připomínají právě séra. Výhodou je, že se rychle vstřebávají do pokožky. Jsou vhodné také pro mastnou pleť. Ne všechna séra obsahují olej, ale některá ano. Fluidy jsou vždy bez olejíčků a pleť tak nebudete zatěžovat. Efekt fluidů se dostavuje poměrně v krátkém časovém úseku od první aplikace, jelikož obsahují vyšší koncentraci účinných látek.

Denní krém

Základem úspěchu při výběru správného denního krému je znalost typu naší pleti. Je to z toho důvodu, že každá pleť potřebuje jiný druh krému. Všeobecně však platí, že bz denní krém měl obsahovat následující složky - antioxidanty, lipidy, vitamín B5, glycerol, kofein a přírodní oleje. Všeobecně platí, že v létě budeme vybírat spíše lehčí krémy, aby pleť dýchala. Hutný krém v 35°C po-

kožce spíše škodí. Poslouží tedy krémy na vodní bázi. V zimě si naopak můžete pořídit krém hutnější konzistence. Krém by měl obsahovat oleje, které si v tomto období mohou dovolit také lidé s mastnou pletí.

Na normální pleť nemusíte nutně používat speciální krémy. Lze si tak pořídit v podstatě i levnější denní krém, který nás chrání před UV zářením. U mastné pleti je jasné, že se musíme vyhnout produktům, které obsahují příliš olejů. Vhodnější jsou emulze, aby pleť dýchala. Použít lze také sérum nebo neolejovité fluidy. Máte-li pleť suchou, pak si poříďte hydratační krém nebo gel s jemným složením. Suchá pokožka umí být velice citlivá. Pravidlem je, že čím sušší pleť máte, tím mastnější by krém měl být. No a nakonec u smíšené pleti je doporučováno, abyste suchou oblast tváří hydratovali a mastnou T-zónu vysušovali. Existují speciální krémy na smíšenou pleť, které reagují na povahu pokožku. Můžete ale používat také dva různé přípravky – tedy na mastnou, i na suchou pleť.

AKTIVNÍ SLOŽKY DENNÍCH KRÉMŮ

Antioxidanty

Antioxidanty chrání naši pokožku před toxinami z ovzduší, prachem a bakteriemi, ale také před kouřem a UV zářením, které s námi je celoročně, nejen v létě. Mezi ty nejvýznamnější patří vitamín C a vitamín E. Pokud si je chcete dopřát vnitřní výživou, pak konzumujte červené papriky, citrusové plody – hlavně pomeranče a grep. Pomáhá také nápoj v bodobě zeleného čaje.

Kofein

Kofein není jen dobrá káva, ale také látka, která působí protizánětlivě a tedy také na aknézní pleť. Kromě toho má skvělý vliv na odstranění kožních skvrn.

Vitamín B5

Jedná se o vitamín, který dokáže hydratovat pokožku a je tedy nutný zejména pro suchý typ pleti. Navíc zlepšuje pružnost kůže a prokrvenost.

Lipidy

Tuky jsou přirozenou součástí lidského těla, například cholesterol nebo kyselina linolová. Jsou vhodné pro suchou pleť, protože hydratují, udržují pevnost a pružnost pokožky. Naleznete je například v jojobovém či avokádovém oleji.

Glycerol

Pokud máte zájem o svěží, mladistvou a hladkou pleť, určitě dbejte na to, aby vámi vybraný přípravek obsahoval glycerol. Ten navíc pohlcuje také vlhkost. Tato složka je aktivně zastoupena zejména u krémů pro zralou pleť.

NOČNÍ KRÉM

Zatímco denní krémy mají lehkou konzistenci, jsou rychle vstřebatelné, hydratují, chrání nás před UV zářením a škodlivinami z ovzduší, noční krémy mají jinou funkci. Jejich funkce je spíše regenerační, obnovují ochranný film pleti, vyživují pokožku a jsou hutnější konzistence. Mnoho žen používá jeden krém na den i noc, nebo jen denní krém. Zde vidíte hned několik důvodů, proč je noční krém důležitý. Pokud ho tedy ještě nemáte, určitě si ho poříďte. Navíc tak zpomalíte proces tvorby vrásek, který je nevyhnutelný pro každého z nás. Noční krém tedy mohou používat



i mladé slečny a dívky, nejen zralé ženy. Určitě nenanášejte noční krém na pleť ráno, ale používejte ho v čase, který je pro něj určen. Mohlo by dojít k mylné představě, že pleť tak bude regenerovat i přes den. Jenže tím riskujete mastný vzhled pleti a navíc, denní krém obsahuje složky, které nás chrání před sluníčkem (a to i v zimě). Noční krém nanášíme na odličенou a vyčištěnou pleť. Přesně tak, aby mohl proniknout hluboko do pokožky.

KRÉMY JAK JDE ČAS

Stárneme všichni, tomu se prostě nelze vyhnout. Lze však zachovávat mladistvý vzhled a to díky pevné, pružné a zdravé pokožce. První krémy na vrásky se objevují okolo 25. roku, kdy je opravdu ten nejlepší čas začít je používat. Častokrát se setkáte s názorem, že to není nutné. Avšak právě kolem 25 let se nám přestává tvořit přirozený kolagen v těle, který má velký vliv na stav kůže, tedy

i na tvorbu vrásek. Ke krému tak můžete dokoupit zrovna i kolagenový nápoj nebo tabletky, protože pokožku je potřeba vyživovat také zevnitř. Krémy jsou většinou označeny nápisem „anti-aging“ nebo „anti-wrinkle“ a nesou na sobě čísla typu 30+, 40+, 50+. Tato čísla označují věk, ale jde jen o orientační pomůcky. V podstatě to poukazuje na to, jak silné a účinné je složení krému, protože s věkem se vrásky prohlubují a potřebují silnější péči. Pokud vás netrápí vrásky, ale spíše povadlou kůží, pružností a pevností pokožky, pak se zaměřte na krémy s názvy „lifting“ nebo „firming“.

MAKE-UP, CC KRÉM NEBO BB KRÉM?

Pokud patříte mezi ženy, které trpí nedokonalostmi pleti a používají make-up pro sjednocení, pak vás určitě bude zajímat, na co je make-up vlastně dobrý. Na trhu se totiž před pár lety objevi-

ly také BB a CC krémy, které působí na pokožku odlišně, avšak z hlediska krásy zastoupí efekt make-upu. Pokud se nelíčíte vůbec, pak pamatujte alespoň na denní krém, protože tyto produkty obsahují SPF faktor chránící pokožku před UV zářením a patří tak také do sekce „péče o pleť“. Dokonce některé kosmetičky doporučují se alespoň lehce líčit, právě pro složky v těchto produktech obsažené. Co je tedy co?

Make-up

Pokud máte opravdu problematickou nebo aknézní pleť, pak oceníte trochu hutnější produkt, tedy make-up. Ten zakryje i velké nedostatky pleti a krásně ji sjednotí. Konzistence výrobku je spíše krémová. Pokud použijete bázi pod make-up, pak s vámi může zůstat až po dobu 16 hodin. Není nikterak potřeba používat korektor, jelikož make-up je opravdu super krycí produkt.

BB krém

U BB krému se můžete těšit na sjedno-

cení pleti, v případě menších odlišností. Máte-li však pleť aknézní, bude potřeba použít korektor. BB krém není tak hustý jako make-up a nemá tak velké krycí schopnosti. U BB krémů neexistuje taková škála odstínů, jako u make-upu. To je však proto, že BB krém se přizpůsobuje vždy vícero tónům pleti. Pro naši pleť je ale výhodnější, protože jeho používáním zároveň zabraňujete stárnutí pleti, hydratujete pokožku a chráníte ji před UV zářením. Lepší BB krém umí obsahovat také antioxidanty a kyselinu hyaluronovou.

CC krém

CC krém je přípravek, který je vhodný pro lidi trpící zarudnutím pleti. Pomůže také v případě pigmentových skvrn a to i těch tmavých. CC krém je totiž určen zejména pro sjednocení pleti a zamasíkování barevných odlišností. Výhodou tohoto přípravku je, že častokrát obsahuje aktivní látky, které vypnou pokožku, dodají jí mladiství vzhled a rozjasní unavenou pleť. Krém je bílé barvy a přizpůsobí se tónu pleti.

DVA POMOCNÍČCI, KTERÉ JE TŘEBA ZNÁT

Pojďme se spolu jen ve zkratce podívat na hlavní dva zástupce, které jsou pro stav naší pleti důležité. Navíc to nejsou pojmy, které byste dnes měli slyšet poprvé. S kolagenem či kyselinou hyaluronovou se setkala snad každá žena. Určitě vám o nich povídala také vaše kosmetička. Je tedy dobré vědět, proč jsou to tak skvělí pomocníci v péči o pleť.

Kyselina hyaluronová

Jedná se o oblíbenou složku v boji proti vráskám. Zajišťuje pevnost pojivové tkáně a strukturu pleti díky své schopnosti vázat na sebe velké množství vody. Kromě toho, že eliminuje vrásky a vypíná pleť, je také vhodná na akné a problematickou pokožku. Dokáže pleť hydratovat a uzdravit, aniž by ji zbytečně mastila. Přípravky s kyselinou hyaluronovou patří k těm dražším, stejně jako druhá pomocník kolagen.

Kolagen

Jak již bylo zmíněno u krémů podle věku, kolagen se přirozeně nachází v našem těle. Bohužel okolo 25. roku života se jeho zásoba velmi ztenčuje. Protože kolagen působí na naši kůži, může jeho nedostatek způsobit, že pleť bude

uvadat, nebude dostatečně hydratována a pružná. Pokožka může být naopak suchá, křehká a hrozí také rychlejší vznik vrásek, jelikož mazové žlázy ztrácí na schopnosti produkce ochranného filmu. Kolagen navíc dokáže nejen regenerovat pleť, ale také uzdravit akné. Existuje mnoho krémů s kolagenem, pamatujte však, že tady je nutná vnitřní výživa, aby vše fungovalo zevnitř. Kolagen si můžete pořídit jako nápoj nebo doplněk stravy v tabletkách. Také se skrývá v želatině, aspiku nebo třeba tlačenec. V kosmetice se častokrát využívá kolagen z rybích kůží. V dnešní době existuje také uměle vytvořený kolagen pro vegetariány a vegany. Hitem je samozřejmě živý kolagen, který výborně funguje. "V polední době se často skloňuje slovo kolagen," říká odbornice Ing. Jitka Poláková. „Jde o protein, který naše tělo přirozeně produkuje. Díky tomu může být naše pleť mladá, pevná, šťavnatá, plná života. Po pětadvacítce však začíná tvorba kolagenu klesat, naše pleť stárne a tvoří se vrásky. Zvolte prevenci a pečlivě vybírejte kosmetiku, kterou používáte. Vhodnou volbou je 100% kosmetika s vysokým obsahem kozích surovin, léčivých rostlin a vitamínů. Kromě důležitých vitamínů A, C, D a E je součástí produktů vitalizující směs sušeného kozího mléka a syrovátky. Díky nim je upraven mikrobiom Vaší pokožky do té správné rovnováhy, a pleť je dokonale vyživována a chráněna zároveň.“

PÉČE O VLASY

Ochrana vlasů před sluncem

V létě netrpí jen naše pokožka těla, ale také vlasy a pokožka hlavy. Může dojít k tvorbě lupů, zhoršit se stav onemocnění lupénkou nebo se jen vlasy budou extrémně sušit a tím pádem i lámat. Vlasy trpí také namáčením v různých vodách. Jednou jdete k jezeru, pak se koupete ve slané vodě u moře a nakonec navštívíte koupaliště plné chlóru. Kromě toho je také častěji musíte sušit fénem. Po tomto procesu, a z vod, na které nejsou vlasy zvyklé, je naše hříva celá neposedná, takže nakonec použijete také žehličku na vlasy. Všechno výše zmíněné je obrovské zatížení pro naše vlasy. Poroto jim teď, po létě, musíme věnovat zvýšenou péči.

A jak se postarat o vlasy vystavené slu-

ničku? Pokud jste vlasy namáčeli, je vhodné si je večer umýt šamponem, použít balzám či kondicionér a důsledně je opláchnout. Poté do vlasů nastříkejte vlasové mléko. Můžete použít také olejček na konečky nebo vlasový sprej. Používáte-li fén, pak jsou vhodné stylingové spreje.

Šampony

Samozřejmě je nutné období přizpůsobit i kosmetiku. Na léto i po létě bude vhodnější přípravek, který obsahuje oleje a vitamin E. Takový šampon vlasy účinně regeneruje a hydratuje pokožku. Někteří lidé nepoužívají šampony, ale pokud mezi ně nepatříte nemějte šampon za jinou alternativu zrovna v létě. Přejít na jiné produkty z počátku kondici vlasů zhorší, až později dochází k podstatnému zlepšení. Šampon navíc zbaví vlasy písku, soli a chloru.

Balzámy a kondicionéry

Jsou plné minerálních látek, přírodních výtažků a vitamínů. Díky balzámům a kondicionérům vlasy vyživíte, hydratujete a regenerujete. Používejte je při každém mytí vlasů a důkladně je z vlasů vymyjte.

Vlasové oleje a spreje

Tyto produkty obsahují látky, které nejen v létě zamezují lámání vlasů, jejich krepčení a dodají jim lesk a objem. Také slouží pro hydrataci, jako ochrana před vysušováním. Navíc chrání před UV zářením.

Vlasová mléka

Jsou k dostání obvykle ve formě spreje. Do vlasů je tedy jen nastříkáte a vetřete. Mají podobnou funkci jako mléka tělová – tedy hydratují a posilují odolnost vlasů.

Maska na vlasy

Maska na vlasy je něco jiném, nežli kondicionér či balzám. Tyto produkty používáme pokaždé, masku na vlasy jednou za týden či dva. Hluboce vyživuje pokožku hlavy, vlasové cibulky, hydratuje, uhlazuje a regeneruje. Má příznivý vliv také na rozčepené konečky vlasů, které nás po létě často trápí. Masku nechejte působit 20 minut, poté opláchněte. Pokud masku špatně vymyjete, můžete i po vysušení získat vzhled mastných vlasů.

Text: Lucie Holásková,

foto: Shutterstock.com

BUDETE ŽASNOUT

143 stanic máte na 10 dní jen za 1 Kč!

Sledujte své oblíbené televizní pořady **kdekoli a kdykoli** máte chuť. Doma, na chatě nebo při cestování a klidně **až 100 dní zpětně**. Navíc s balíčkem **HBO jako dárek**.



Bez závazku!

Zkuste Lepší.TV i s balíčkem HBO **na 10 dní jen za 1 Kč** a budete žasnout! Objednejte ještě dnes na www.lepši.tv

LEPŠÍ.TV



ZÁBAVA S VODOU

V BABY BORN

SPRCHOVÉM KOUTĚ

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



www.baby-born.cz

L.O.L. SURPRISE! OMG DIVOKÁ VELKÁ SÉGRA

Nová edice a nová velikost! Tyto OMG Divoké Velká ségry měří 30 cm, mají ohebné klouby a odnímatelné ruce v zápěstí, aby se snadněji oblékaly. Také naprosto milují módu a každá má svůj osobitý styl. Jejich krásné dlouhé vlásky můžete česat a vytvářet z nich rozličné účesy. V balení najdete i několik malých překvapení. Vybrat si můžete hned ze 4 druhů panenek. Sesbírejte je všechny a užijte si spoustu zábavy!



www.mgae.cz

DOGLOG HLAVOLAM PRO PSY DINNER LIGHT

Hračka, která upoutá pozornost a zaměstná i bystrou mysl! České ručičky ji vyrábí tak, aby pejska zabavila a potrénovala jeho hlavu. Dinner light obsahuje devět hracích kamenů, které skryjí devět odměn. Nechte pejska šťourat a číchat, aby přišel na správnou cestu, jak se k dobrotám dostat.



www.spokojenypes.cz

AVIRIL OLEJÍČEK

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

Alpa.cz



Vileda INFINITY Flex sušák

Roztahovací sušák s maximální sušicí plochou 30 m

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



Více informací na www.vileda.cz

Espumisan® 100mg / ml perorální kapky přináší úlevu od nadýmání a plynatosti.

Je vhodný také pro kojence, děti a mladistvé. U kojenců je důležité správné dávkování: 5-10 kapek před každým kojením.



*Pečlivě si přečtěte příbalový leták. Volně prodejný lék
Espumisan® kapky obsahuje simetikon.
K vnitřnímu užití.*

MUSTELA® MASÁŽNÍ OLEJ

Nic neupevní rodičovské pouto víc, než pravidelná masáž olejíčkem. Ta má pro vaše děti mnoho výhod. Podporuje trávení, zlepšuje krevní oběh a zmírňuje bolesti zubů. A navíc je to takový relax!

Co dodat jemné dětské pokožce nějakou tu hydrataci navíc? Mustela® Masážní olej s avokádovým olejem je ideální k masáži celého těla. Suchý olej se rychle vstřebává, nemastí a miminko bude po masáži hezky klidné a jeho pokožka hloubkově hydratovaná a voňavá.

Obsahuje 99 % přírodních složek. Klinicky prokázána účinnost. Vysoká kožní tolerance, vhodné pro děti již od narození. Dermatologicky testováno.

K dostání na www.pitulka.cz



Jsmo s Vámi již od roku 1950.



Vaginální infekce? Kvasinková nebo bakteriální?



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

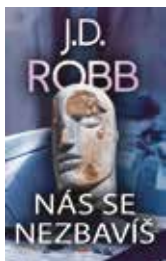
www.canesten.cz

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



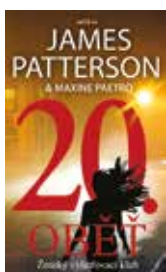
VRAZDY V CHERRINGHAMU - POSLEDNÍ VLAK DO LONDÝNA

Oblíbený starý loutkář Otto těsně před začátkem představení nečekaně umírá na srdeční infarkt. Bývalý policista Jack při poskytování první pomoci objeví na jeho těle zvláštní tetování, které se mu zdá velmi povědomé. Jack pojme vážné podezření, že loutkářova smrt nebyla pouhou nešťastnou náhodou. Spolu se Sarah se vydává po stopách zákeřného vraha.



NÁS SE NEZBAVÍŠ

Vše nasvědčuje tomu, že nový případ Evy Dallasové je zločin z vášně. Když ovšem vyslechne ženu, která zavolala policii, její výpověď prostě nesedí. Navíc jí trvalo více než hodinu, než vraždu po nalezení těla ohlásila. Na jednu lež se nabalují další a Eva se dostává do víru událostí, v jejichž středu stojí fanatická skupina, a na povrch vyplývá šokující zločinné spiknutí.



20. OBĚT

Seržantka Lindsay Boxerová má na stole složitý případ. Vypadá to, že mezi třemi oběťmi zastřelenými ve třech různých městech existuje spojitost. Přesnost střel je stejně děsivá jako výběr vrahova cíle. Zavražděnými jsou totiž známé osobnosti, které tajily své kriminální aktivity. Veřejnost je rozpolcená: má vraha považovat za hrdinu, nebo za obyčejného padoucha?



**NEBER TO JÍDLO TAK VÁŽNĚ II
Zasloužíš si jíst normálně!**

Máš pocit, že za každý gram cukru, který si neodepřeš, si zasloužíš nějaký trest? Zkus se radši na potraviny podívat trochu jinak! Neexistuje totiž špatná strava – je to vždy jen jídlo, které by ti mělo dělat radost a dodávat energii. Týna Skalická, nutriční koučka a zakladatelka instagramového projektu @tojidlo, ti ukáže, jak si jídlo i jeho přípravu skutečně užívat. Jíst zdravě a výživně se totiž dá i bez křečovitého omezování a sporných diet!



LOUDAVÉ VAŘENÍ 2: NOVÉ RECEPTY PRO POMALÝ HRNEC

Lahodná nálož receptů pro pomalý hrnec od oblíbené food blogerky

Pomalý hrnec je stálicí českých kuchyní: šetří čas, energii a dokáže připravit chutné a zdravé pokrmy, aniž by přišly o své nutriční hodnoty a vitaminy. Inspirujte se pomalými recepty populární blogerky Barbory Charvátové, známé jako Máma v kuchyni. S jejími tipy vložíte do vaření minimum úsilí a dosáhnete maximálního chuťového zážitku. A tentokrát na vás čeká i výživná kapitola, v níž najdete i řadu skvělých jídel vhodných pro děti!



MÁMA MÁ ALZHEIMERA

Užívejte si svých blízkých, dokud je čas.

Skutečný příběh rodiny, která se starala o maminku trpící Alzheimerovou chorobou. Jak se vypořádali s nemilosrdně se zhoršujícím stavem způsobujícím vzájemné odcizování? Jak se srovnali s tím, že se pro maminku postupně stávají bezejmennými tvářemi, které vůbec nepoznávají? Jak řešili nutné praktické změny související s devastující nemocí? Odpovědi najdete v tomto upřímném vyprávění.



HOLKY SE ČTEČKOU

Katka se má skvěle – její dlouholetý přítel Pavel vlastní úspěšnou firmu, ona mu v ní na částečný úvazek pomáhá a jinak se věnuje domácnosti. Má všechno, na co si jen vzpomene... ovšem jen do chvíle, než Pavel oznámí, že čeká dítě s jinou.



**PEPPA PIG - VELKÝ ADVENTNÍ KALENDÁŘ
Zkrátte si čekání na Ježíška s prasátkem Peppou a jejími přáteli**

S prasátkem Peppou uteče čekání na Štědrý den jako voda! V originálním adventním kalendáři najdete celkem 24 malých knížeček s pěknou pohádkou – třeba o maškarním večírku, výletu na lodi nebo návštěvě cirkusu. A po Vánocích můžete knížky vrátit zpátky do okének, abyste si je mohli číst znovu a znovu.



RYCHLÉ ŠÍPY JAROSLAVA FOGLEARA A MARKO ČERMÁKA

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



FAMFRPÁL V PRŮBĚHU VĚKŮ

Vše o oblíbené hře Harryho Pottera na jednom místě, nyní v novém hábitě!

Pro všechny, kdo mají rádi Harryho a fandí mu v jeho famfrpálových kláních za Nebelvír! Nové vydání příručky získané přímo z bradavické knihovny při Škole čar a kouzel vás seznámí s vývojem létajících košťat, poučíte se, jaké hry se s košťaty hrály ve starověku, jak se objevila Zlatonka, jakými proměnami prošel famfrpál od 14. století a jak vypadá dnes, seznámíte se s významnými famfrpálovými týmy ve Velké Británii a v Irsku.



PÁD DO TMY

Začátek strhující detektivní série od bestsellerové autorky

Detektiv Madison Harperová a soukromý vyšetřovatel Nate Monroe mají jedno společné – oba si odseděli tresty za zločiny, které nespáchali. Teď spojí síly, aby pátrali po dvanáctileté Jenny, která zmizela z letního tábora na severu Kalifornie. Madison je jasně, že idylický kemp u jezera je plný tajemství, vedoucí však mlčí jako zařezání. Pak ale Madison v místní knihovně najde zlověstný obrázek, který Jenny namalovala... a události se dají do pohybu.



KULT

Měl to být ráj, skončilo to jako peklo. Od autorky bestselleru Matčina panenka.

Komunita vedená samozvaným spasitelem měla být místem, kde lidé žijí v lásce a harmonii. Zpočátku to tak bylo, ale pak se začala projevovat její zvrácená tvář. O třicet let později zmizí z domova dvě malé děti. Rodiče jsou zoufalí, policie je bezradná. Pátrání vede inspektorka Ottolineová, jejímž jediným vodítkem je podivná maska nalezená v lese. Najde odpovědi v minulosti nebezpečného kultu?

Žofinka nám připravila pohodové rodičovství

Málokdo by hádal, že má za sebou 25 let na scéně. Vyhledávanou muzikálovou a sólovou zpěvačku vystihují velké oči, milý úsměv, podmanivý hlas, obrovský talent a pokora. Za všech okolností je vždy laskavá a naprosto profesionální.

Působíte vždycky tak mile, snad nikdy vás člověk nevidí se mračit. Dovedete být i protivná?

Dokážu. Když mě něco vyhodí z mého komfortu, tak se rozčílím. Stalo se mi to zrovna před chvílí. Před naším rozhovorem jsem měla mít schůzku, ale dotyčná paní na ni přišla o půl hodiny později. Bez omluvy. To mě dokáže vytočit dobře, když si člověk neváží vašeho času. Pak to ve mně bublá. Já se sice držím, ale myslím, že jsem pak úsečná a asi je to na mně vidět.

Jak to pak ventilujete?

Třeba v tomto případě mi pomohlo, že vám to teď říkám. Sdílet to někomu, vypovídat se, vyventilovat. Pak se mi udělá dobře. Asi to není úplně správná cesta, protože to zase hodím na někoho jiného, ale když je to jen

taková drobnost, tak to snad tolik nevadí. Co mě ale obzvláště vytáčí, je silniční provoz. Vzhledem k tomu, jak hodně cestuji po republice, tak někdy vídávám na silnicích opravdu ošklivé situace. Když v tomto stavu přijedu na koncert, musím se během zvukové zkoušky hodit do pohody, naladit se, protože přeci nemůžu svoje rozladění hodit do publika. Ale jakmile vstoupím na pódium, zazní první tóny, vidím lidi, všechno se rázem otočí. To je největší lék.

Ono se říká, že jeviště opravdu léčí.

Ano, ano. Mohu to potvrdit. Několikrát se mi stalo, že mi bylo tak zle, až jsem měla dojem, že koncert, který mám před sebou, neodzpívám. Byla jsem bez hlasu, nemocná, 39 horečky. Ale ten adrenalin, nebo to, co se

ve vás vzbouří, vás vlastně vyléčí. Je pravda, že jen na dobu trvání koncertu a pak odpadnete. Ale v tu chvíli to funguje. Všeobecně naše práce, publikum a proudění energie mezi publikem a umělcem, je léčivá věc, to se ví. Mnohokrát mi to pomohlo. A to nejenom psychicky, ale i fyzicky, zdravotně. Ne nadarmo se těžko umělcům ve vyšším věku těžko odchází ze scény. Protože vědí, že jakmile to jednou oficiálně zabalí, tak je konec.

Mluvíte o stáří. Ale to se vás zdaleka netýká. Stále působíte jako dívka.

Děkuju za lichotku. Já sama si připadám už taková opotřebená. Maminiky mi budou rozumět. Ono to nevyspaní spjaté nejen s rodičovstvím, ale i s mojí prací, se na člověku prostě podepíše.





Asi vaše práce nejde moc ruku v ruce se zdravou životosprávou...

No právě. Během normálního pracovního procesu se stravujeme na cestách, nepravidelně, v noci, všechno úplně špatně. Když není zbytků, přijde vhod i fastfood.

Jak si tedy udržujete tak krásnou postavu? Stojí za tím geny?

Je pravda, že když už jsme doma, snažíme se připravovat všechno domácí. Na zahradě pěstuji zeleninu, výpěstky zpracováváme. A geny mám asi po mamince. Letos jí je sedmdesát, to byste jí neřekli.

Vy sama jste loni překročila čtyřicítka. Cítíte to jako zlom?

Ani ne. Zlom jsem měla mnohem

dřív. Ale čtyřicítka v mém životě nic zásadního nezměnila.

Kdy tedy nastal ten zlom, na který poukazujete? Po porodu?

Ano. Asi to šlo ruku v ruce s narozením dcery. Já jsem si na ni počkala. Bylo mi 35, když jsem porodila. To bylo ještě všechno v pohodě. Myslím, že jakýsi zlom přišel o rok později. Asi to souviselo s mateřstvím, hormonálními změnami, tělo bylo takové vysáté a neregenerovalo se úplně tak rychle, jak jsem čekala. Tehdy jsem si nějaký zlom uvědomila, ale nic dramatického se nekonalo, vnímala jsem to jako přirozenou věc.

Jestli tedy dobře počítám, tak Žofinka teď nastoupila do školy?

Ano, je prvňáček.

Jaké máte pocity?

Úplně úžasné. Zatím jsme ve stadiu, kdy se opravdu těší, baví ji to. Navíc měla výhodu, že celý minulý rok chodila na stejné základní škole do předškoláčeků. Když jsme zjistili, že ta možnost je, hned jsme po tom skočili.

To je předškolní rok místo povinné školky?

Přesně tak. Místo přípravky mohla chodit do nulté třídy, kde se aklimatizovala před školní docházkou. Líbilo se jí to, protože je zvědavá. Vyhovovalo jí, že neměli poobědové spaní. Výuka probíhala ve třídě, ale nesešli jen v lavicích. Měli tam herničku a vše bylo takové nenásilné, přirozené. Nějaká ta angličtina proběhla, tu a tam nějaký ten úkol. Chodili do jídelny s většími školními dětmi, s prvňáky na tělocvik... Tímhle způsobem si zvykali a opravdu se nám to osvědčilo. Teď vůbec není vyděšená. Přitom jsem první den viděla děti i plakat.

Jak vnímá vaši profesi?

Jako normální věc. My jí to tak i podáváme. Jsem normální ženská, normální máma, i s vadami, snad i s nějakými přednostmi.

Má talent?

Bohužel musím říct, že je fakt dobrá. (smích)

Co se u vás nejvíc zpívá?

To se mění. Teď mi Žofinka zpívá písničky, které slyšela v nějakých pohádkách. Já je neznám a říkám jí, že mě je musí naučit. Snažím se ji tím přimět, aby zpívala a trénovala si zpěv. Ona tím pádem zpívá pořád dokola. Letos jsme ji už přihlásili do ZUŠ.

Vydá se vaší cestou?

O tom vůbec nemluví. Donedávna říkala, že by chtěla být ředitelkou školy a o víkendech Dýdžejkou. Netuším, jak na to přišla. Smála jsem se, ale musím uznat, že její rozhodnutí dělat něco pořádného, je skvělé. Rozhodně ji nechci nikam nutit. Ale umělecké nadání má. Po Ondrovi (Ondřej Sluka – bubeník a partner Dashy, pozn. red.) má dobrý rytmus. A krásně maluje, to má taky po partnerovi. Já jsem nikdy kreslit neuměla.

Nechtěli jste ji dát i na bicí?

Trochu s tím koketovala, ale je těžké, aby rodiče učili své dítě. Nefunguje to. Neměla by správnou pozornost, autoritu... Zažili jsme to při lyžování. Jsme lyžaři, ona taky umí perfektně lyžovat, ale sami bychom ji to nenaučili. Přihlásili jsme ji do lyžařské školičky, jezdila ve skupince s dětmi a já jsem ji jen zdálky sledovala, jak bezvadně fungovala.

Zpívala jste jí jako miminku?

Taky. Ale já jsem hlavně prozpívávala celé těhotenství. A říká se, že plod v bříšku už to vnímá. Téměř do porodu jsem koncertovala a zpívala. Ona mi to umožňovala, protože mi bylo celé těhotenství prostě skvěle. Možná i díky zpěvu. Šlo to ruku v ruce.

O to byl těžší porod?

Je pravda, že nebyl úplně lehký, ale to se rychle zapomíná.

Jak se vám naskakovalo do práce?

No těžko. Naskakovala jsem v šestinedělí. Měla jsem rozzkoušený projekt v divadle. Ale je to takové to ponaučení, že už bych to neudělala. Pakliže bych měla další mateřství, tak ne.

Uvažujete nad tím?

Necháváme to plynout.

Žofinka na vás netlačí?

Ani to neřeší, je jí takhle dobře. Je středem pozornosti, což jí vyhovuje. Asi by se pak divila.

Zpěvačky někdy říkají, že se jim po porodu změnila barva hlasu. Stalo se vám to?

Když slyším své nahrávky před dvaceti lety, tak můj hlas měl jiné zabarvení. Ale myslím si, že je to u mě spíše věkem, opotřebením svalu... Je pravda, že po porodu jsem měla problém, protože bránice fungovala během těhotenství jinak. Zvykla si, že je tam břicho. A najednou nebylo. Musela jsem se vrátit k dechovým cvičením. To mě překvapilo.

A co jiná cvičení? Musíte hodně pracovat na tak krásné postavě?



Foto: Tamara Černá

Přiznám se, že to je už trochu horší. Moc nespportuji, spíše jen rekreačně. Mám takovou výmluvu, že se to moc nezvládá. Lidi by mi řekli, když budeš opravdu chtít, zařadíš si to do pravidelného režimu. To já nedělám. Mám trošičku problém se donutit. Je tisíce jiných věcí, které jsou potřeba udělat, ať už kolem domu nebo mojí profese, tak cvičení jde na vedlejší kolej. Prostě si hledám výmluvy. Ale teď byli s rodinou na kole, jsem lyžař, vycházkář...

Takže pohyb přirozenou formou, to je nejlepší.

Ano, přirozenou. Pořád něco děláme na zahradě. Takže já vlastně pohyb mám, i na jevišti. Cílené cvičení mě prostě nebaví. Co ale však mám vypracované ze zpívání, je břicho. Urči-

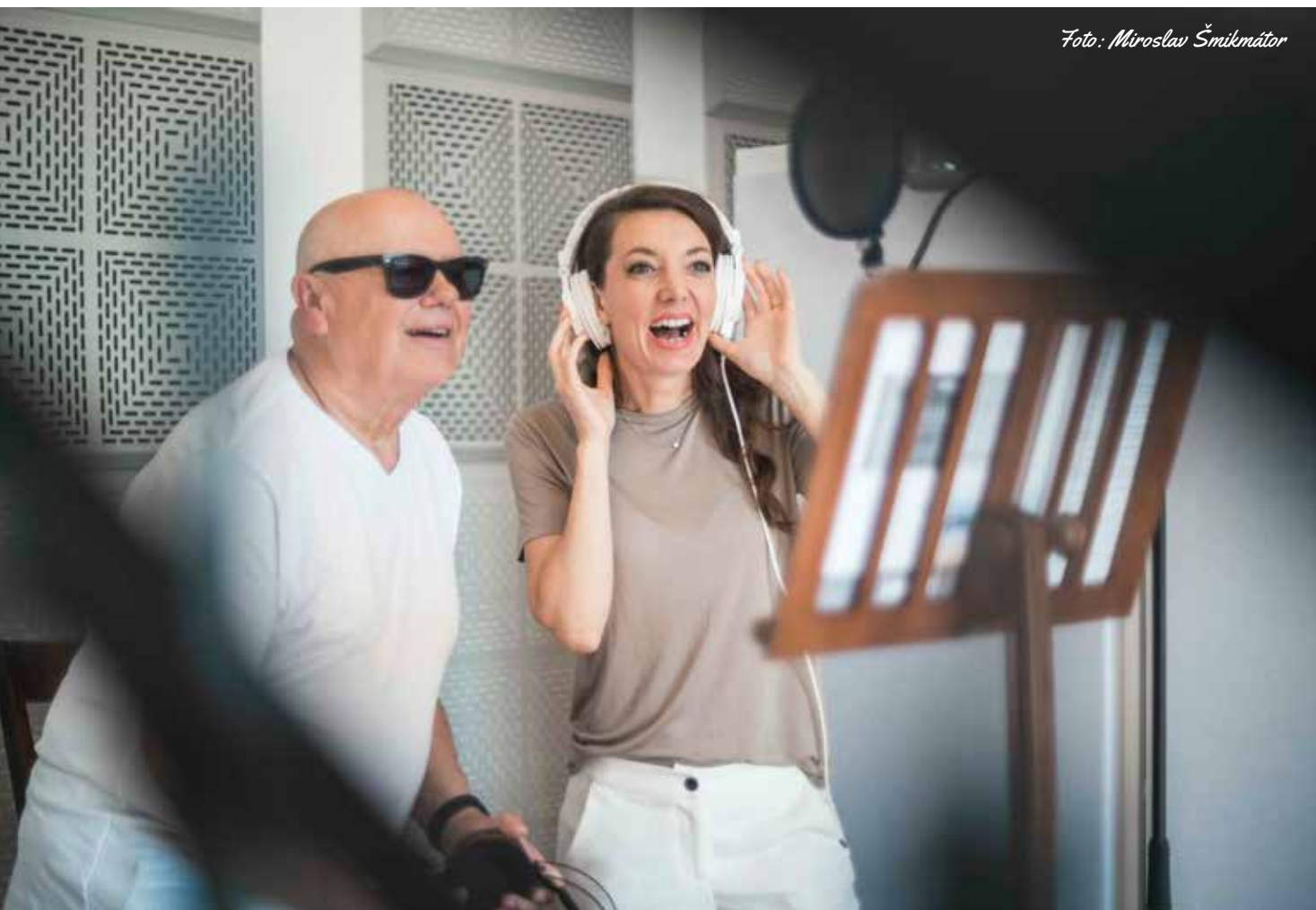
tě ale vím, že bych potřebovala posílit zádomé svalstvo.

Musíte se hlídat ve stravě?

Nedodržuju žádné diety. Jsem všežravec, ale jím umírněně. S partnerem máme výhodu, že oba rádi dobře jíme a myslím, že i dobře vaříme. Partner tedy úplně skvěle. Třeba včera jsme jedli sice českou klasiku, ale mám ráda, když uvaří indické máslové kuře s rýží. To je delikatesa. Indická, asijská a středomořská kuchyně, ty mám moc ráda.

Hodně cestujete. Ochutnáváte i místní pokrmy?

Já myslím, že cestujeme kvůli tomu ochutnávání. (smích) Nejvíc jsme si to užili v Japonsku, kde je úplně boží kuchyně. Lehoučká, přirozené chutě,



to mi vyhovuje.

O partnerovi mluvíte tak hezky, až láskyplně. Jak se žije s bubníkem? Nebubnuje vám někdy na nervy?

Ne, to ne. Zpěvačce se s ním žije velmi dobře. Velká výhoda je, že je zrovna tak jako já zvyklý na nepravidelný režim, je to pro nás přirozené. Ale protože jsme oba schopní v plánování, tak jsme třeba sloučili diáře a vše se dá jednoduše logisticky vymyslet. Nepodivujeme se, že jeden jede na dva dny na šňůru nebo se vrací v noci. Mnoho lidí by to nezkouslo. Nikdy jsme neměli chůvu, vždy jsme se střídali, nebo pomohly babičky. Občas vypomůže nějaká hodná dobrá víla. Ale jsem ráda, že malá vždycky věděla, že je doma s maminkou nebo s tatínkem. Prostě s Ondrou nám to funguje už sedmý rok.

Moment, tak to se vám dcera narodila velmi brzy.

Máte pravdu. Ona přišla hned, asi po třech měsících známosti. Šli jsme na

to rozumově. Oba jsme chtěli dítě. Mně bylo 35 a s Ondrou jsme si fakt „sedli“. Říkala jsem si, člověk nikdy neví, jestli soužití vydrží. Kolem mě končí vztahy léta ověřené. Ondra říkal, že také chce být tatínkem, což pro mě bylo stěžejní. A když se zmínil, že by klidně chtěl hned, tak jsem řekla, co budeme prověřovat...

Máte to v povaze?

Myslím, že nemám. Jsem dost zodpovědná. Proto jsem tak dlouho s mateřstvím čekala. Asi je to známka toho, že jsem tomu věřila.

Jakým stylem vychovááte Žofinku?

Máme to jednoduché, protože ona je v tomto ohledu zlaté dítě. Je neuvěřitelně hodná.

Má to po vás?

Asi jo. Máma si nevzpomíná na žádné moje výlevy. A já si ani nepamatuju, že by Žofinka měla nějaké záchvaty vzteku, období vzdoru. Často jsem si

o tom během těhotenství četla a připravovala jsem se na toto období. Ale ono nepřišlo. Až si říkám, jestli není zbytečně poddajná, že to nebude mít v životě lehké. Připravila nám zkrátka úplně pohodové rodičovství.

Ta pohoda z vás přímo sálá.

Je nám opravdu dobře. Žijeme v domečku na okraji Prahy, jsme hodně v přírodě, na zahradě... Té jsem propadla během covidu. A drží mě to doteď. Zklidní mě to, uzemní. Jsem takový zemědělec amatér. Ale lepším se. Jsem užitekáč, nejsem moc na květiny, i když mám i trvalkový záhon. Ale jak jsem máma, tak potřebuji výpěstky. Zpracovávám dýně, papriky, rajčata, okurky, brambory, melouny, kedlubny... Dokonce si pečeme chléb a pěstujeme kvásek. Do kaváren, v jaké sedíme dneska se prakticky vůbec nedostanu. Do města jezdím jen za prací. Co se mi narodila dcera a odstěhovali jsme se, stal se ze mě asociál.

A co sociální sítě, když mluvíte o té asociálnosti...

Ty už vůbec neživím. Sice mám založený facebook a teprve nedávno i instagram, sem tam něco tam dám, abych upozornila fanoušky na vystoupení, nebo jim naopak chci poděkovat za hezký koncert. Ale nechci je používat s přístupem, že musím, že se tam musím za každou cenu připomínat. Mně to vadí. Já chci dělat věci spontánně, když opravdu chci.

Tak vy nemáte zapotřebí krmit sociální sítě. Dokázala jste se prosadit svým talentem a vlastní pílí.

To děkuji. Spousta lidí mi říká, že to je potřeba dávat o sobě vědět. Když je šikovný řemeslník, tak se to šuškanou roznese, a nemá nouzi o práci. Ale v umění je to trochu jinak. Každý potřebuje malou reklamu. Hlavně začínající umělci.

Však jste na scéně už téměř 25 let, že? Nechystáte nějakou oslavu?

Vidíte, máte pravdu, začínala jsem v šestnácti. Teď jste mi vnukla, že si počkám na třicet let na scéně, což bude zanedlouho, vzhledem k tomu, jak ten čas rychle utíká. Tak jo, uděláme nějakých třicet let na scéně.

Začínala jste jako vokalistka Karla Gotta. Na to se vás už ptal snad každý. Ale mě zajímá, když jste od něj dostala nabídku, rozklepala se vám tehdy kolena?

V tu chvíli ani ne. Byla jsem puberták, který měl jiné, hlavně zahraniční ikony. Nebyla jsem jeho úplná fanyнка, protože byl generací našich maminek, já ho znala hlavně přes Včelku Máju. Ale už tenkrát jsem ho vnímala jako osobnost. Strávila jsem s ním přes dvacet let. A teprve, když jsem ho poznala osobně, tak jsem docenila, jak je to úžasný člověk.

Kdy se vám rozklepou kolena dnes ?

Asi když jdu do něčeho nového, musím se naučit nový repertoár, bojím se, aby mi nevypadl text. Mívám trému.



Foto: Martin Kubica

Budete ji mít i na nejbližších koncertech? Teď v říjnu vás čekají dvě větší akce, že?

Ano, budu mít dva velké koncerty. 12. října v divadle Hybernia a 24. října v Brně. Určitě tam nějaká ta tréma bude. Ale moc se těším.

Oslovuje vás vůbec ještě někdo vlastním jménem?

Jo jo. Často se mě lidé ptají, jak mi mají říkat. Já jim odpovídám: Jak chcete. Obojí mám v rodném listě i v občance. Odděluji osobní stránku od profesní.

Jak reagovali vaši rodiče, když jste jim před těmi pětadvaceti lety oznámila, že se stanete zpěvačkou?

Trochu se na to připravovali, protože věděli, že s muzikou koketuju. Ale bylo to nečekané, ze dne na den. Přijali mě do rakouské hotelové školy, kde jsem měla studovat cestovní ruch. Ale pak přišlo ponouknutí zkusit přijímačky na konzervatoř. Vůbec jsem tomu nedávala šance. Brala jsem to tak, že jedu zkoušky zkusit a když to nevyjde, nevadí.

Když vás přijali na obě školy, to muselo být velké dilema.

Hlavně obdivuji rodiče, že mě v patnácti letech poslali z Moravy do Prahy. V Rakousku to bylo menší městečko a hlavně jistější budoucnost.

Dovedete se vžít do jejich situace, jak byste reagovala?

Kdyby mi dcera řekla, že chce studovat hudbu, nemohla bych jí to zakázat. Asi rozumově nerada, ale podpořila bych ji. Když něco chce opravdu dělat, tak je velký předpoklad, že u toho zůstane.

Zůstala jste vy sama trochu i u těch jazyků, které jste měla v plánu studovat? Kolik jich ovládáte?

Jen angličtinu a němčinu. Ale Žofinka je zvědavá a teď ji chytla, nevím, kde to vzala, francouzština. To je tak těžký jazyk. Občas na to sedneme a učíme se spolu. Nevím, jestli ho ještě do té hlavy nacpu. Kdyby ji to drželo, tak budu jediné ráda. Mohly bychom spolu cestovat.

Kam až jste se dostala se zpěvem?

Přemyslím, kam nejdále. Maledivy? Na dovolenou bych se tam asi nevypravila. Je to daleko a drahé, ale ve spojení s prací je to velmi příjemné. A potom taky Spojené státy. Kromě mých studií na Berklee jsme v Americe byli s Jankem Ledeckým, nebo Karlem Gottem. A letos míříme s kolegou Honzou Smigmatorem do New Yorku, kde budeme zpívat spolu v Českém centru. Tak se těším.

Michala Jendruchová

PŘEDPLATNÉ MOJE rodina a já

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



OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

JMÉNO A PŘÍJMENÍ:

ULICE:

MĚSTO A PSČ:

E-MAIL: TELEFON:

VZDĚLÁNÍ: VĚK:

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

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

PROČ SE ROZHODNOUT PRO PŘEDPLATNÉ?

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

PROČ VOLIT PŘEDPLATNÉ?

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

Z PŘÍŠTÍHO VYDÁNÍ

**PODZIMNÍ NACHLAZENÍ,
TAKÉ MÁTE PROBLÉMY
S IMUNITOU?**

ŘÍJEN 2022

**MOJE
rodina
a já**

17. ročník

Vydává **IN publishing group s.r.o.**

Šéfredaktorka: Mgr. Iva Nováková

Grafické oddělení: Jaroslav Novák

Fotoeditorka: Monika Navrátilová

Jazyková korektorka: Mgr. Barbora Kvapilová

Obchodní oddělení: Petra Lahrachová

Web designe: carpone

Odborné poradny: MUDr. Eva Vitoušová,

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

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

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

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

Obchodní oddělení tel.: +420 774 584 123

E-mail: inzerce@rodinaaja.cz

Předplatné e-mail: predplatne@rodinaaja.cz

Registrační číslo: MK ČR E 17058

Mezinárodní standardní číslo ISSN: ISSN 2571-239X

Náklad: 65 000 výtisků

Za obsah inzerce odpovídá inzerent



Naše hry rostou s Vašimi dětmi!

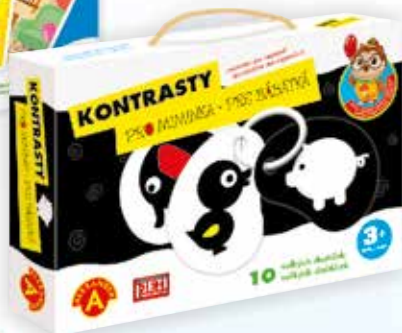
Jsme jejich průvodcem při učení,
kreativitě i při zábavě.



Poznávání pro nejmenší

Série baby her od zaměřených
na rozvoj batolat a malých dětí.

7 her v sérii



od 3 měs.
do 4 let

HRA ŠKOLOU[®]

Naučné hraní pro malé zvědavce

Oceněná série her pro zlepšování
dětských schopností a vědomostí.

14 her v sérii



od 2 let
do 8 let

Milujete naučné hračky?
www.MilujemeHracky.cz

Pro více info načti QR kódy



Ve vašich oblíbených obchodech a e-shopech:



... a dalších

Matějovský[®]

LAND OF DREAMING



povlečení Willow Honey Baby



povlečení Krtek a zima

Kvalitní povlečení pro pohádkové sny

K vydatnému a zdravému odpočinku jednoznačně přispívá pečlivý výběr certifikovaného ložního prádla z přírodních materiálů. Budete tak mít jistotu, že se jedná o zdravotně nezávadné produkty. Klasická 100% bavlna v plátňové vazbě je na českém trhu nejrozšířenějším materiálem pro výrobu ložního povlečení. Jedná se o přírodní materiál, který je velice příjemný, vzdušný a dobře odvádí vlhkost.

