

17. ročník
ÚNOR 2022
ZDARMA

MOJE rodina a já

KATEŘINA SOKOLOVÁ

Moje problémy jsou malicherné

CAPITAN BUCANERO

COFFEE

NOVÝ KAPITÁN
VÁS ZVE NA KÁVU!

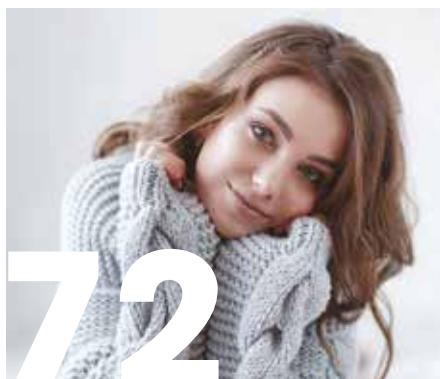
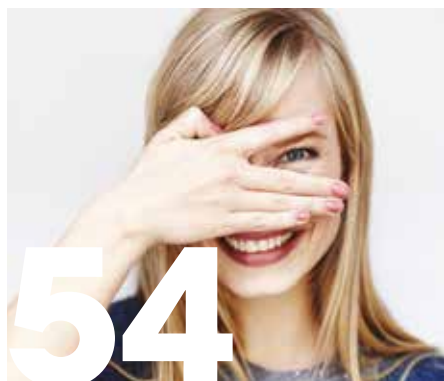
VÁŠ OBLÍBENÝ ELIXÍR
S KÁVOVOU PŘÍCHUTÍ,
KTERÁ POCHÁZÍ ZE TŘÍ
DRUHŮ ARABIC,
KONKRÉTNĚ Z ETIOPIE,
BRAZÍLIE A NIKARAGUY.

NAVŠTIVTE ESHOP
SIRUPY-KOKTEJLY.CZ

OFICIÁLNÍ DISTRIBUCE
PRODUKTŮ CAPITAN
BUCANERO V ČR:
ZANZIBAR S.R.O.
SIRUPY-KOKTEJLY.CZ



Obsah



- 4** Těhotenské obtíže
- 10** Výbavička pro miminka
- 20** Jídelníček pro naše nejmenší
- 26** Atopický ekzém nebo jen citlivá pokožka?
- 38** Když je nemocné....
- 44** Zdravá po celý rok
- 54** Jak pečovat o své oči...
- 60** Kvalitní spánek ovlivňuje naše zdraví i délku života
- 72** Krásná od hlavy až k patě
- 78** Jarní detox
- 82** Jak vybrat vysavač?

Rozhovor

- 92** Kateřina Sokolová
Moje problémy jsou malicherné



Editorial

Máme tu únor a počasí si s námi tak trochu hraje. Chvilí tu máme skoro jaro a chuť vyběhnout na zahrádky, chvíli mráz zalézá za nehty. Na horách to našťěstí vypadá jako v zimě, domky jsou romanticky zasněžené, děti vytáhly boby a sánky a řidiči jako každoročně nadávají na sněhovou kalamitu. Prostě všechno je, jak má být... V souladu s počasím jsme pro vás připravili pád hřejivých témat na čtení. Doufám, že si nad šálkem horké čokolády, nebo nad sklenkou dobrého vína rádi přečtete pár řádek o tom, jak posílit imunitu, jak připravit dětem dobrou snídani, či jak být zdravá po celý rok. Poradíme vám, jak se dobře vyspat a samozřejmě chybět nebude ani rozhovor. Tentokrát si budeme povídat s Kateřinou Sokolovou, která tvrdí, že její problémy jsou malicherné. Naše předjarní číslo jsme se snažili naplnit porcí zajímavých a pozitivních témat, snad se vám tedy v novém roce bude více líbit.

Tak krásné počtení a za měsíc zase na shledanou

Iva Nováková

Titulní foto: New You

Těhotenské obtíže

Právě jste objevila dvě čárky na těhotenském testu, ale záplavu štěstí vystřídaly chvíle strávené nad toaletní mísou? Nevolnosti nejsou to jediné, s čím se musí nastávající maminka vypořádat. Poradíme vám, jak předcházet mnoha neduhům spojeným s tímto obdobím, případně jak je zvládnout s co nejmenšími následky a proplout těhotenstvím bez komplikací.



Ranní nevolnosti, křečové žíly, zácpa, hemeroidy, pálení žáhy... to je jen nepatrný výčet nepříjemností, s kterými se musí vyrovnat mnohá, i naprosto zdravá, těhotná žena. A tak když se některá z těchto obtíží objeví, nestresujte se, vezměte to jako fakt, jako jakousi daň vykoupenou tím, že za pár měsíců vás čeká ta nejkrásnější odměna. Už jen tato myšlenka vám uleví.

Na co se v průběhu devíti měsíců připravit a jak si pomoci?

1 NEVOLNOSTI

Těmi to obvykle začíná. Často vás právě nevolnosti upozorní na změnu vašeho stavu. Postihují skoro tři čtvrtiny těhotných. Objevují se v prvním trimestru, pak obvykle ustoupí. Pocity těžkého žaludku, občasná zvracení a žaludek jako na vodě jsou naprosto normální. Ovšem urputné zvracení trvalého charakteru, dehydratace či horečky byste neměla podceňovat a určitě se vyplatí ukázat se svému lékaři.

Co s tím?

Doporučuje se nehladovět, ale mít vždy po ruce něco malého a dobře stravitelného. Pokud je vám zle hned po probuzení, nechte si na nočním stolku sáček s piškotami, zakousněte si do banánu nebo rozkousejte kandovaný zázvor či vycucejte zázvorový bonbón. Jen pozor, se zázvorem velmi opatrně. Sice ulevuje od nevolností, ale větší množství může těhotným ženám uškodit. Proto opravdu jen zobněte. Vyvarujte se aromatickým a kořeněným jídlům, ale i silným vůním, jako jsou některé květiny. Pomůže jíst malé porce, ale často. Pokuste se vyřadit kofein a mastná jídla. Nespěchejte na sebe, nepřepínejte síly.

2 PÁLENÍ ŽÁHY

Říká se mu také reflux. Stav, kdy vás pálí za hrudní kostí, objevuje se v ústech pachuč, ze žaludku se do krku a někdy až do úst vracejí kyseliny. Nic příjemného. Postihují nás často po těžkém jídle, ale v těhotenství jsou k němu ženy ještě daleko náchylnější. Jste-li v jiném stavu, máte až padesátiprocentní pravděpodobnost, že vás bude pálení žáhy obtěžovat. A zhoršuje se s vyšším stupněm těhotenství. Může za to zvětšující se děloha, hormonál-

ní změny, zhoršující se vyprazdňování. Pálení žáhy by po porodu mělo ustát. Pokud ale trvá, určitě jděte k lékaři.

Co s tím?

Vyvarujte se kořeněných, pálivých pokrmů, nepřejídejte se, eliminujte kávu a zapomeňte na alkohol. Problémy mohou zhoršovat i některé léky, a tak jejich užívání zkonzultujte se svým lékařem. Pomůže důsledně dbát na zdravý životní styl, správnou stravu a pravidelnost v jídlu. Potíže může zhoršovat například čokoláda, a tak s ní opatrně. Dále vás můžou podráždit citrusy, kyselé a syčené nápoje, kynuté pečivo, sladká či mastná jídla. Pozor na česnek a cibuli, zelí či čerstvé pečivo. Jezte pravidelně, malé porce, klidně až osmkrát denně. Nespěchejte, dostatečně žvýkejte, a nejezte vleže. Pijte dost tekutin. Možná jste netušila, že pálení žáhy může zhoršovat i stres, tak je dobré dát se do klidu. S tím vám pomůže meditace či relaxace. Než ulehnete, podložte se polštáři. Při obtížích zkuste vypít trochu vlažné vody, případně v ní rozmíchejte špetku jedlé sody. Dejte si zázvorový bonbón či špetku kurkumu.

3 ZÁCPA

Chodila jste dosud „na velkou“ jako na povel, ale nyní se vyprázdníte sotva jednou za týden? Můžou za to hormony, které zpomalují pohyb střev. Děloha se zvětšuje a začíná tlačit na střevo. To vše vám brání ve stolici. Přidejme k tomu méně pohybu, kdy vám zvětšující se tělo nedovolí být tolik aktivní jako doteď. A tak pokud jste byla zvyklá pravidelně běhat, cvičit apod. a nyní se těžko zvednete, pak se i střevo zpomalí. Zácpa je nepříjemná, protože často bývá spojená s nadýmáním, bolestmi břicha, bolestí při vyprazdňování, tlakem atd.

Co s tím?

Pokud to jen trochu jde, snažte se v rámci možností hýbat. Stačí procházka, chůze je tím nejpřirozenějším pohybem. Důsledně dodržujte pitný režim a do jídelníčku přidejte vlákninu. Skvěle vám poslouží psyllium, tedy vláknina ze semen jitrocele indického. Ve střevěch nabobtná, změkčí stolici a ulehčí vyprazdňování. Je potřeba ji ale dobře zapít. Z pitného režimu doporučujeme

vodu, ovocné čaje, ale naopak dejte pozor na černý čaj, který by byl v tomto případě kontraproduktivní. V jídelníčku by nemělo chybět ovoce, a to v čerstvém, sušeném i kompotovaném stavu. Vhodné jsou švestky, hrušky, nebo fíky. S úpravou stolice pomůžou také luštěniny, celozrnné výrobky, semínka či ořechy. Zácpu naopak zhoršuje bílé pečivo či hořká čokoláda. Při zácpě dbejte také na probiotika, která chrání naše střevo a pomáhají jim zdravě fungovat. Najdete je v zakysaných mléčných výrobcích.

4 HEMEROIDY

Obvykle je tajíme, protože se za ně stydíme. Přitom dokážou ošklivě potrápít nejednu nastávající maminku. Jsou to jakési křečové žíly v oblasti konečníku. V okolí konečníku může vystoupit jakýsi „vrádek“ či polštářek. Je s nimi spojeno nepříjemné svědění, pálení a neobvyklé není ani krvácení, bolest, tlak. Proč právě v těhotenství? Můžou za to hormonální změny, zvětšující se děloha, která tlačí na konečník, ale i horší vyprazdňování, při kterém musíme více zvyšovat tlak. Ten se ještě vystupňuje u porodu.

Co s tím?

Určitě se svěřte svému lékaři. Jedině on odhalí, zda se opravdu jedná o hemeroidy. Bohužel v těhotenství není možné užívat běžné léky, čípky nebo masti. V druhém a třetím trimestru lze užívat tablety Detralex. Vše ale vždy konzultujte se svým lékařem. Co můžete udělat sama? Určitě je vhodné uzpůsobit stravu, která pomůže změkčit stolicí, tedy hodně vlákniny. Dostatečně pijte vodu či ovocné čaje. Vyhybejte se kořeněným jídlům a snažte se hýbat. Není vhodné dlouho stát nebo sedět. Po stolici byste si vždy měla omýt konečník, zvláště pokud hemeroidy provází i krvácení.

5 NADÝMÁNÍ

Máte pocit, že byste se mohla vznášet? Ovšem ne příjemnými pocity, ale plynatostí? Břicho jako balón, bolesti břicha... Pravděpodobně se tomu v těhotenství nevyhnete. I za větší množství plynu ve střevěch můžou hormony a také děloha, která tím, jak se zvětšuje, více tlačí na střevo. Přidejme k tomu méně pohybu a bolesti břicha jsou tady.



LAHŮDKOVÉ GHÍ MÁDHAVA

Ghí a přepuštěné máslo:
Podobné,
ale ne identické

www.ghicko.cz

■ Restaurace Govinda
Na hrázi 5
Praha 8 - Libeň - Palmovka
Tel.: 777 438 339
www.govinda.cz

■ Restaurace GOURANGA
Chlumova 2
Praha 3 - Žižkov
Tel.: 605 999 450
www.gouranga.cz

■ Vegetariánské lahůdky
Soukenická 27
Praha 1

■ Obchod Maranatha
Budova Brumlovka - BB Cen-
trum
Vyskočilova 1100/2, 140 00
Praha 4
Tel.: 725 527 940
www.obchodmaranatha.cz

■ Restaurace Ananta
Elišky Peškové 6
Praha 5
Tel.: +420 775 960 708
www.anantasesa.cz

■ Mandala
Masarykovo náměstí 6
56401 Žamberk
Telefon: 725 586 530

■ Baladeva
Lípová 58
Trutnov, 541 01
Telefon: +420 734 409 480
www.baladeva.cz

■ Bistro a Kráček Tulasí
Klatovská třída 6
Plzeň 301 00
Telefon: +420 604 279 299
www.bistrotulasi.cz

INZERCE

ÚLEVA PRO KOJÍCÍ MAMINKY

Řada **Multi-Mam Compresses** byla speciálně vyvinutá, aby poskytovala intenzivní péči o bradavky pro kojící matky. Přípravky mají okamžitý utišující účinek, optimalizují stav pokožky, redukují 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 nemusí být předkojením odstraněny. Výrobky **Multi-Mam** se mohou používat kdykoli během celého dne. Pro optimální využití aplikujte před kojením.



www.kojeni-bez-bolesti.cz

Co s tím?

Zaměřte se na úpravu jídelníčku. Vyřadte z něj nadýmavé potraviny, jako je květák, zelí, apod. Pokud vaříte luštěniny, předem je namáčejte a při vaření k nim přidejte kmín, majoránku či fenykl. Uleví vám také kmínový či fenyklový čaj, dalšími báječnými bylinkami jsou máta nebo heřmánek. Naopak si odpusťte syčené nápoje. Místo nich si dejte zakysané mléčné výrobky s probiotiky. A v neposlední řadě nezapomínejte na pohyb, kterým rozhýbáte střeva.

6 OTOKY

Otékají vám nohy po celodenním cholení? V těhotenství je to běžné. Čím vyšší stupeň těhotenství, tím spíše se objevují. Ovšem při otocích raději zpozorněte. Může za nimi stát i preklampsie, což je závažný problém, který vás i dítě může ohrozit. Běžné těhotenské otoky obvykle způsobuje zadržování vody v nohou, a to z důvodu tlaku cévní stěny. Více se projevují za horkých dnů.

Co s tím?

Snažte se měnit pozice, nestůjte dlouho, neseďte dlouho. Jak jen to lze, dejte nohy do zvýšené polohy. Dbejte na pitný režim. Vyhýbejte se kořeněným a pálivým pokrmům. Omezte také sůl. Chce to se pokud možno co nejvíce hýbat. Oblékejte si pohodlné prádlo, které

vás nebude škrtit. Naopak vyzkoušejte kompresní punčocháče.

7 INKONTINENCE

Čím více se blížíme k porodu a břicho se zvětšuje, tím větší tlak vyvíjí děloha na močový měchýř. Ten se překrývá a nutí nás častěji močit. Postupujícím těhotenstvím se ještě zvyšuje a může způsobit i inkontinenci. Stačí se zasmát, zakašlat či zvednout těžký předmět...

Co s tím?

Posilujte svaly pánevního dna. Zkuste cvičení připomínající přerušované močení. Je dobré začít cvičit co nejdříve, protože porodem problémy nekončí, naopak se můžou ještě zhoršit.

8 PORUCHY SPÁNKU

Jak jen si lehnout, aby to bylo příjemné a abyste mohla dobře usnout? Čím větší břicho, tím obtížnější je hledat vhodnou polohu. A tak je spánek hodně narušen. Poruchy spánku však můžete pozorovat i v prvním trimestru, protože se tělo adaptuje na hormonální a psychické změny. Na konci těhotenství vás zase může budit ze spánku strach z neznámého, z nového, ze zodpovědnosti, z porodu...

Co s tím?

Uvolněte se pomocí relaxačních technik či aromaterapie. Nakapejte si na polš-

tář kapičku esenciálního oleje s příměsí levandule. Nepřepínejte se, odpočiňte si, když si o to tělo řekne. Ale opatrně, nepřeženě to, abyste zase mohla usnout večer. Snažte se zdravě unavit třeba příjemnou procházkou. Ve vyšším stupni těhotenství se podkládejte polohovacím polštářem. Nedoporučuje se spát na zádech, protože v takové pozici děloha tlačí na dolní dutou žílu. Vyvarujte se poloze na břiše. Dopřejte si například meduňkový čaj.

9 KŘEČOVÉ ŽÍLY

V těhotenství nic neobvyklého. Stojí za tím mimo jiné hormonální změny, děloha se zvětšuje a vyvíjí tlak na dolní dutou žílu. V důsledku toho se v nohou hromadí krev, rozšiřují se žíly a vznikají varixy. Ruku v ruce s tím vás mohou postihnout i křeče.

Co s tím?

Vyvarujte se dlouhodobému stání nebo sezení v jedné poloze. Pokud máte možnost, dejte nohy nahoru. Doporučují se speciální těhotenské kompresní punčochy. Je dobré se trochu hýbat, procvičovat nohy a v případě křečí doplnit hořčik, jehož nedostatek může potíže zhoršovat.

Text: Michala Jendruchová,
foto: Shutterstock.com



„S láskou pečuji o své děťátko“

Pro děti od 6 měsíců, svítí ve tmě.



babylove
svítící pohárek na učení den & noc
1 ks

119 Kč

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 12.10.2021 119 Kč

Značka



EXPRESNÍ VYZVEDNUTÍ

dm.cz/expres

Svítí ve tmě.



babylove
silikonový dudlík
5-18 měsíců
2 ks

94⁹⁰ Kč

47,45 Kč za 1 ks

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 05.11.2020 94,90 Kč



babylove
plyšový řetízek na kočárek
1 ks, různé barvy

169 Kč

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 11.11.2020 169 Kč

Šetrně čistí pokožku i vlásy.



babylove
Sensitive mycí gel
500 ml

77⁹⁰ Kč

15,58 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 05.11.2020 77,90 Kč

certifikovaná přírodní kosmetika



alverde
Baby krém na opruzeniny s bio měsíčkem
75 ml

79⁹⁰ Kč

10,65 Kč za 10 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 05.11.2020 79,90 Kč

babylove
Ultra Sensitive tělový & masážní olej
250 ml

49⁹⁰ Kč

19,96 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 02.07.2020 49,90 Kč



dm

ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Výbavička pro miminka



Iste v očekávání velké události? Tolik se těšíte, až si domů přinese z porodnice toho malého tvorečka a chcete vše dokonale připravit? Kdo se v tom všem má ale vyznat? Poradíme vám.



Možná jste právě odhalila dvě modré čárky na těhotenském testu a zaplavila vás vlna štěstí. Možná jste okamžitě vy-

koupených věcíček, ani v době, kdy se vrhnete do příprav. Nenechávejte vše na poslední chvíli. Pamatujte, že s po-

Když na vše budete mít čas, můžete si vše užívat. Vždyť nakupování pro miminko je báječná záležitost.



razila do obchodu nakupovat dupačky, dudlíky a všechny možné věcičky pro miminko. Možná jste naopak všechno nechala na poslední chvíli. Každopádně je potřeba se na novorozence připravit. Po porodu budete mít spoustu práce a sžívání se s dítětem. A tak čím lépe budete nachystaná, tím jednodušší bude „zkouška na ostro“.

KDY ZAČÍT

Zatímco v minulosti si maminky musely vystačit se základními věcmi, dnes máme na výběr spoustu vychytávek, které nám usnadní péči o novorozence. Nemusíte mít vše, ale můžete si směle vybrat, co je pro vás ideální. Opravdu není nutné upalovat do obchodu ve chvíli, kdy jste získala potvrzení, že jste těhotná. Zkrátka nemusíte šílet. Obchodníci se budou snažit vám vnutit všechno možné, potřebné i nepotřebné, bez čeho se v pohodě obejdete. A vy pak v zápalu těšení se nakoupíte spoustu nepotřebných věcí. Udělejte si nejdříve seznam, poptejte se přátel, co se jim osvědčilo, co naopak bylo zbytečné. Ne vše musíte mít, ne vše musíte mít nové, stačí zánovní, například věci, které brzy mohou putovat dál. Žádné extrémny. A to ani v množství na-

stupujícím těhotenstvím a zvětšujícím se bříškem budete unavenější a hůře se vám bude „běhat“ po obchodech. Nechte si raději časovou rezervu. Vše tak zvládnete v klidu, bez stresu. Toho budete mít i tak dost. Nakupujte tedy postupně, neunáhleně, s rozumem. Nenechte se ovlivnit emocemi a nesnažte se všechno strhnout najednou. Naopak.

DOKONALÝ PLÁN

Vše vám usnadní, když si naplánujete, co, kdy a za kolik. Spočítejte si, kolik jste ochotná a schopná do výbavičky investovat, co musíte mít a bez čeho se obejdete. Udělejte si plán a systém, kdy co nakoupíte, kde to budete skladovat atd. Jak upravíte byt.

Vhodné je začít tím nejdůležitějším. Aby mělo miminko kde složit hlavu, abyste ho měla v čem přepravovat, koupat, přebalovat... Je fajn nejdříve pořídit velké a drahé kusy, postupně pak pokračovat k menším a drobnějším, kterými třeba ony velké kusy dovybavíte. Nejdříve tedy to nezbytné, pokud vám pak ještě zbydou finance, můžete dovybavovat.

OBLÉKNOUT

Jak je roztomilé. Jak se nad ním rozněžňujeme, když ho vidíme ve výloze. Ale vězte, že všelijaké dupačky a šatičky děťátko v prvních týdnech oblékne třeba jen párkrát. Velmi rychle z něj totiž vyrostete. Nemá tedy smysl zahltit se kupou stejně velkých oblečků.

Tady hodně záleží, kdy se vám děťátko narodí. Zda v zimě nebo v létě.

- **LÉTO:** cca osm až deset bodyček s krátkým a s dlouhým rukávem, plus minus stejné stejné množství





Antikolikové lahve EasyStart



Správná poloha při kmení

Měkká savička
usnadňuje kombinování kojení s kmením z lahve



Efektivní antikolikový ventil
minimalizuje vznik koliky



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



[f](#) [i](#) [v](#) [g](#) canpolbabies.com

Úspěšný začátek mateřství

INZERCE



Aviril[®] JEMNĚ PEČUJÍCÍ DĚTSKÁ KOSMETIKA

PROTOŽE MILUJEME MIMINKA

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



www.alpa.cz



dupaček či tepláčků, dva až čtyři overálky na spaní, stejné množství svetříků, dvě bavlněné čepičky, asi pateru ponožky, kojenecké rukavičky.

- **ZIMA:** v zimě budete potřebovat ještě alespoň dvoje punčocháčky, kombinézu, rukavičky, dva kabátky, teplejší svetříky, šálku a teplou čepičku.

Ať už se miminko narodí kdykoliv, nezbytné budou bryndáčky, ty si klidně nakupte do zásoby, budou denně hodně vytížené. Nakupte také bavlněné plenky, i když plánujete, že budete na přebalování používat ty jednorázové. Bavlněná plenka vám mnohdy dobře

poslouží. Je fajn ji mít stále po ruce.

Jak oblékat miminko

Miminka se při správném vývoji rodí do velikosti obvykle mezi 56 až 62. Nezkoušené maminky se často strachují, aby jejich miminko netrpělo zimou, nebo naopak aby se nepřehřivalo. Vždy je tedy lepší děťátko oblékat do vrstev. Traduje se, že by dítě mělo mít o jednu vrstvu více než dospělý člověk.

NAKRMIT

V ideálním případě bude miminko dlatbat mateřské mléko. Ne vždy je to ale možné. A ne vždy lze jednoduše kojit. I maminka, která kojí dobře, by měla

myslet na pomocníky, které jí v mnohém uleví.

- **Kojící polštář** – usnadní vám kojení, nabídne pohodlí vám i miminku.
- **Kojící podprsenka** – ženská ňadra jsou velmi citlivá a v době před porodem i v době kojení je citlivost přímo extrémní. Kojit s běžnou podprsenkou je velmi nepraktické. Usnadněte si práci speciální kojící podprsenkou. Bývají bez kostic, umí těžká prsa podepřít a co je hlavní, lze odklopit košíček, takže odhalí prso, aniž byste ji vysvlékala.
- **Vložky do podprsenky** – využijete je hlavně v prvních týdnech po



tičky působí hojivě na rozdrásané a bolavé bradavky. V období kojení budou vaše bradavky extrémně zatěžovány, mohou popraskat, bolet. Speciálními krémy je zklidníte a ochráníte.

- **Čaje** – s bylinkami v této době opatrně. Ale speciální čaje podporující kojení se vám mohou nyní hodit.
- **Lahvičky** – pokud nekojíte, potřebujete alespoň dvě lahvičky na mléko. V každém případě budete potřebovat lahev na čaj a savičky. Těch si nakupte více, abyste měla i náhradní.
- **Sterilizátor** – v minulosti maminky použité lahve vyvářely. Dnes je jednoduše můžete vložit do sterilizátoru. Kromě lahviček sterilizuje i dudlíky, kousátka apod.
- **Ohřívač lahví** – stejně tak vám uleví v práci ohřívač lahví. Mléko ohřeje na ideální teplotu, aniž by zničil potřebné živiny.

že lze přebalovat miminko na stole, ale přebalovací pult, máte-li ho kde umístit, vám práci usnadní. Ideální je mít ho přímo v koupelně či v dětském pokoji nebo v ložnici, zkrátka tam, kde dítě nejčastěji přebalujete.

- **Podložka** – nechcete-li přímo pult, kupte si třeba jen přebalovací podložku, kterou můžete sbalit i na cesty.
- **Plenky** – počítejte s tím, že denně budete potřebovat šest až osm kusů přebalovacích plenek.
- **Krém** na opruzeniny – citlivou pokožku miminka ochrání před nadměrnou vlhkostí a opruzeninami. Měla byste ho mít stále k dispozici.
- **Vlhčené ubrousky** – i ty budete mít neustále po ruce. Ovšem vybírejte pouze ty neparfémované, určené pro miminka, abyste mu nezpůsobila alergickou reakci.



porodu. Absorbují odkapávající mléko. Ochráníte tím své oblečení před skvrnami. Na výběr máte jednorázové i pratelné. Vložky lze nahradit sběrači mléka. Záleží na vás, co vám bude pohodlnější.

- **Odsávačka** – máte více mléka, než vaše miminko zvládne strávit? Nebo se nedokáže přisát k prsu? Pak vám pomůže odsávačka, která uleví napjatým prsům a díky níž odsajete mléko do zásoby.
- **Krém na bradavky** – tyto mas-

PŘEBALIT

Así máte představu, zda pojedete na vlně eko a budete preferovat pratelné bavlněné plenky a kalhotky, nebo si zjednodušíte práci jednorázovými. Ve výbavě přebalovacích vychytávek hodně záleží na prostoru, který máte k dispozici.

- **Přebalovací pult** – samozřejmě

VYKOUPAT

Pro někoho obávaná, pro někoho milovaná procedura. I tady se vyplatí inspirovat a zjistit, co vám bude vyhovovat. Dříve existovala jediná cesta, dnes vám může zamotat hlavu široký výběr.

- **Vana** – nechcete-li investovat a máte doma vanu, i v ní lze koupat miminko. Není to ale zrovna

bezpečné. Nutná je v takovém případě ochranná podložka.

- **Klasická vanička** – Klasika, kterou známe ze svého dětství. Do vaničky vložíte podložku, která zajistí, aby miminko nesklouzlo do vody. V dnešní době můžete vybírat z různých typů vaniček, mívají ergonomický tvar, jsou i protiskluzové a některé mají i špunt na vypouštění vody.
- **Kyblík** – momentálně se do popředí dostává koupání v kbelíku, který simuluje prostor v matčině děloze. Dítě se díky tomu cítí v bezpečí. Využijete ho cca do půl roku života děťátka.
- **Teploměr** – jaká má být správná teplota vody? Máte strach, že děťátko opaříte, nebo mu bude chladno? Teplota vody by měla být kolem 37 stupňů. Teploměr vás zachrání.
- **Žínky** – pořídte si alespoň dvě. Jednou budete miminku otírat obličej, druhou pak tělo.
- **Šampón, mýdlo** – vybírejte jediné ty určené pro miminka.
- **Kartáč** – kupte si jemný dětský kartáč pro mytí vlásků.
- **Nůžky** – tohle je snad nejnepříjemnější a nejobávanější procedura – stříhání nehtíků. Zabalené nůžky patří do výbavičky.

UKOLÉBAT

A jdeme na kutě. Miminko prospí většinu dne a aby bylo spokojené, potřebuje k tomu kvalitní výbavu.

- **Postýlka** – základním parametrem je bezpečnost. Důležité je, aby byla také pohodlná a i pro vás praktická. Postýlky seženete vyrobené ze dřeva, jsou odolné, dlouho vydrží, ale sáhnete hlouběji do kapsy. Textilní postýlky jsou fajn, pokud cestujete a potřebujete ji přemístit. Seženete různé typy,

například pevné bočnice, vyndavací bočnice, stahovací bočnice, ale i polohovací dno...

- **Kolébka** – postýlku lze nahradit kolébkou. Výhodou je, že jemným kolébáním děťátko uspí. Na druhou stranu počítejte s tím, že je to opravdu jen pro první měsíce, dokud se miminko nezačne zvedat.
- **Matrace** – tady pozor. Na matraci



rozhodně nešetřete. Má vliv nejen na kvalitu spánku, ale na celý vývoj páteře. Měla by být přiměřeně tvrdá a hlavně prodyšná.

- **Chránič** – chránič matrace oceníte, když se vaše děťátko pomočí. Chránič zabrání prosáknutí do matrace.
- **Chůvička** – usnadní vám práci v tom, že nebudete muset neustále běhat do dětského pokojíčku zjišťovat, co vaše miminko provádí.

dí. A tak ho nebudete vyrušovat třeba při usínání. Chůvička vám prozradí, zda nepláče, zda spinká, případně lze sehnat videochůvičku, na které miminko vidíte.

- **Monitor dechu** – pohlídá miminko, zda dýchá. Upozorní vás, když dojde k náhlé zástavě dechu, což může za náhlé úmrtí miminka. Vy tak zůstanete v klidu a děťátko v bezpečí. Některé pojišťovny vám na monitor dechu dokonce poskytnou příspěvek.

- **Povlečení** – měla byste mít alespoň jedno náhradní povlečení, abyste mohla jedno prát a sušit.

- **Zavinovačka** – miminka je májí ráda a dobře v nich usínají. Dítě sešněrované do zavinovačky se cítí bezpečně a je mu teplo jako v mamčině bříšku.

- **Hnízdečko** – v něm se bude miminko báječně odpočívat. Můžete ho přenést i do kočárku, na zem, nebo vedle sebe do postele.

JDEME DO SVĚTA

Procházky, výlety, cestování autem. To vše vás čeká a s tím i spousta dobrodružství a radosti.

- **Kočárek** – výběr kočárku vám asi zabere nejvíce času. Na trhu je spousta typů i značek. Tady je důležité uvědomit si, jak ho budete využívat. Zda hlavně na cesty po městě nebo do přírody, zda jste sportovní typ, který hodlá i s miminkem vyrážet do terénu. Případně koupíte dva kočárky, nebo zvolíte dvoj či trojkombinaci? Zajímejte se, jak je kočárek hluboký, zda má nastavitelnou výšku madla, což vám umožní manipulaci s ním. Doporučujeme odpružená kola, která oceníte na nerovném povrchu. I průměr kol vybírejte podle toho, jak budete kočárek využívat. Nezapomeňte zkontrolovat, jakým disponuje úložným prostorem, jak lze manipulovat s opěrkou, stříškou, zda a jaké jsou popruhy atd.



Abelsonfoto

umělecké fotografie těhotných žen,
novorozenců, miminek a batolat, koláče,
fotoalba, kalendáře, elektronické prezentace
a dárkové knihy z vašich fotografií

www.abelsonfoto.com

tel: 603 425 605

e-mail: abelsonstudio@volny.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
- působí čistě fyzikálně
- 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.

- **Autosedáčka** - tady rozhodně nešetřete. Bezpečnost je na prvním místě. Vždy je dobré koupit novou, než ji podědit po kamarádech. Nemusíte si tak všimnout, že je poškozená. A může to stát život vašeho dítěte.
- **Nosítko** - někdo upřednostňuje nošení děťátka v šátku nebo ergonomickém nosítku. Hodí se při pobytu v přírodě, dostanete se na místa, kam vám jsou cesty kočárkem zapovězeny. Malé miminko však potřebuje dostatečně měkké nosítko. Pro novorozence jsou tedy nejvhodnější šátky.
- **Pláštěnka a síťka**
-



nezbytná výbava, abyste mohla ven i přes rozmary počasí.

- **Rukávnik** - ten oceníte hlavně vy, když budete chodit v zimě na procházky.

ABY NESTONALO

Asi se tomu nevyhnete. Miminka často trápí různé nemoci. Buďte na to vybavena dokonalou lékárníčkou.

- **Teploměr** - teploměry se vyrábějí dotykové, které měří teplotu na různých místech těla. V podpaží, v zadečku či pod jazykem. Není to však příliš pohodlné. Pohodlnější jsou bezkontaktní teploměry. Jsou

spolehlivé a stačí namířit na čelo či na spánek nebo na ouško a za sekundu máte výsledek.

- **Odsávačka hlenů** - práce s odsávačkou budete mít na denním pořádku. Zejména vám bude dobrým společníkem při rýmě miminka.
- **Rektální rourka** - miminku uleví od zaražených prdíků, které trápí hlavně novorozence. Mějte ji stále po ruce.
- **Léky na snižování teploty** - poraďte se s lékařem či lékárníkem, jaké zakoupit, zda čípkový, sirup

atd., a kdy je používat.

- **Gázové čtverečky a líh** - tím budete ošetřovat pupík

CO ZABALIT DO PORODNICE

Tašku do porodnice je dobré sbalit klidně i dva měsíce předem. Jen ať je připravená. Co by měla obsahovat?

Pro maminku

- Jednorázové kalhotky (cca 8ks), které budete potřebovat po porodu
- Pantofle, župan
- Gumové žabky do sprchy
- Noční košile - pohodlná, nejlépe rozepínací

- Kartáček a pasta na zuby, šampon, mýdlo, krém (neparfémovaný)
- Dva ručníky
- Kojící podprsenka, vložky do podprsenky
- Krém na bradavky
- Nafukovací kruh - uleví vám po porodu, abyste se mohla posadit
- Hřeben
- Nabíječka mobilu, notebooku atd.

Dokumenty:

- Těhotenský průkaz
- Občanský průkaz
- Kartička zdravotní pojišťovny
- Oddací list
 - Rodné listy
 - Případně doklady o určení otcovství
 - Porodní plán

Pro miminko

- Plenky o velikosti 1
- Dupačky
- Ponožky
- bavlněné rukavičky
- Čepička
- Zavinovačka
- Případně dudlík a dle počasí i svetřík
- Látkové plenky
- Jemná osuška
- Vlhčené ubrousky
- Žínka
- olejíček, krém na opruzeniny

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com

Uchovejte jedinečné vzpomínky

z prvních let života dítěte



Taky vás někdy mrzelo, jak málo si rodiče pamatují z vašeho dětství? Přitom si kdysi nejspíš říkali něco podobného, co teď běží hlavou vám: tuhle chvíli, kdy mi prcek řekl, že mě má rád jako Kinder vajíčko, nikdy nezapomenu! Jenže pravděpodobně zapomenete. Stejně jako už jste skoro zapomněli, jaké to bylo, když byl ještě v bříše nebo jakou písničku miloval, když mu byly dva roky.

Totéž rychlé zapomínání znepokojovalo i Janu Kellnerovou, majitelku firmy Tam & zpět, která se zaměřuje na výrobu papírových produktů. Z přemýšlení, jak sobě i svým dvěma dcerám do budoucna uchovat víc než pár fotek a důležitých milníků, vytvořila deník První kroky. Každý den v něm odpovíte na jednu unikátní otázku. Za tři roky tím vytvoříte příběh začátku nového života, který jako dárek jednou můžete věnovat svému dítěti.

„Jsou to právě vzpomínky na obyčejnou každodennost, která nám dokáže odpovědět na důležité otázky: kdo vlastně jsme, jak jsme žili nebo čím jsme trávili čas,“ vysvětluje, proč k jejich uchování zvolila formu deníku plného otázek. Díky Prvním krokům vám neuniknou milníky ani drobné obyčejnosti, které máme tendenci zapomínat nejčastěji. Začít můžete psát kdykoliv od narození dítěte do jeho dvou let. Deník je k dostání ve třech barvách a zabalený ve vzpomínkové krabičce, kterou využijete na fotky, milníkové kartičky a další drobnosti. Obálku a hřbet deníku si můžete nechat personalizovat jménem nebo vzkazem.

Koupíte na www.tamazpet.com

Lídelníček pro naše nejmenší



*Chceme jim dát do života to nejlepší. Základem je zdravá a pestrá strava.
A na tu bychom měly myslet, ještě než své dítě přivedeme na svět.*



Objevily se na vašem těhotenském testu dvě čárky? Asi vám jde ze všeho toho štěstí ještě hlava kolem. Jak zajistit miminku vše, co potřebuje? Nyní se zaměřte hlavně na to, co konzumujete. Možná právě na nic nemáte chuť, ale vězte, že jakmile opadnou těhotenské nevolnosti, může přijít nezdolná „pažravost“. Není však vhodné být celé dny na čokoládě nebo plísňových sýrech. Tím byste mohla plodu uškodit. Než miminko přijde na svět a v době, kdy ho kojíte, je plně závislé na tom, co mu dáte ze sebe. A tak by vaše strava měla být příkladná.

PŘED PORODEM

V těhotenství byste se měla snažit dodržovat pestrý jídelníček. A to se týká i pitného režimu. Zapomeňte na jedení za dva či konzumace všeho, co vám přijde pod ruku, protože na to zrovna máte chuť. Základ vašeho jídelníčku by měly tvořit kvalitní bílkoviny, sacharidy, zdravé tuky, vláknina. Dopřejte si libové maso, kysané mléčné výrobky, vejce, ryby, cereální výrobky, pohanku, jáhly, ryži, dostatek ovoce a zeleniny, ořechy, semínka, které jsou zdrojem zdravých tuků. Měla byste si zajistit dostatek železa, to vám dodá červené maso, tofu, dýňová semínka, quinoa či červené zelí nebo řepa.

Zdaleka se vyhybejte plísňovým sýrům, syrovému masu (sushi, tatarák), nejezte syrová vejčička a zahodte instantní pokrmy či polotovary. Pozor také na mořské plody. Neměla byste si dávat ani jídla v rychlém občerstvení. Vaše tělo je nyní velmi citlivé a mohla byste ohrozit sebe i miminko. Vyhybejte se také většímu množství cukru. Zapomeňte na alkohol a snažte se výrazně omezit kávu.

PO PORODU

V podobném duchu pokračujte i v době, kdy své miminko přivedete na svět. Potřebujete dostatek energie a kvalitní stravy pro tvorbu mateřského mléka. Jakmile vám přijde do rukou nahnilé či plesnivé ovoce nebo zelenina, okamžitě s tím do koše. Jezte čerstvá jídla, dbejte na čistotu. Měla byste si zajistit dostatečný přísun tekutin.

Běžný člověk by měl zkonzumovat asi 1g bílkovin na 1kg hmotnosti. Vy byste nyní měla přísun bílkovin zvýšit asi dvojnásobně. Skvělým zdrojem bílkovin



jsou kromě masa i tepelně upravená vejčička. Omezit byste měla nadýmavé a alergizující potraviny, které by představovaly zátěž pro miminko. Vyzpozorujte, co mu vadí. Nemůžete-li právě z tohoto důvodu luštění, vhodnou variantou je červená čočka, která nenadýmá a nemusí se namáčet. Používejte koření, jako je kmín či fenykl.

„Vše by mělo být dobře tepelně upravené, nekonzervované. Neměla byste jíst potraviny s extrémní, exotickou chutí, ale ani nepasterizované, uvedené do stavu dobrého uvaření. Vyřadit paštiky, tataráky, sushi. Jíst přirozeně sladké, nenadýmavé potraviny. Vhodné jsou tekutější a nealergizující. Nic extrémně slaného, hořkého, ne pálivé. A samozřejmě pasterizované mléčné výrobky, ne zrající sýry, majonézy a průmyslově upravené potraviny,“ radí dula Simona Lazzari, která pořádá i kurzy vaření příkrmů pro miminka. Jezte libové (drůbež, hovězí, telecí) maso, alespoň dvakrát týdně si připravte rybu, nekupujte salámy, klobásy ani vnitřnosti.

6. MĚSÍCŮ

Vedou se debaty, kdy začít s podáváním nemléčných příkrmů. Někteří odborníci udávají od konce čtvrtého měsíce, Simona Lazzari doporučuje ještě dva měsíce počkat. „Maminky učím, že si děti začínají přivykat na nemléčnou stravu a příkrmy s koncem šestého měsíce. Mám k tomu mnoho důvodů. Ve čtvrtém měsíci dítě nemá ještě často stabilní hlavičku, vzpřimování v sedu mu škodí z hlediska budoucího držení těla, povolené břicho i záda, hlavička je

těžká a tělo ještě není na vertikalizaci připravené. Nebývá ještě souhra ruka – ústa - oko, jazyk v ústech ještě nemusí dokonale plnit funkci pro tužší sousta, je to vše otázkou vyzrání a vyspělosti, tréninku a jistého druhu odolnosti a míry zvědavosti i vůle k experimentování. Každé dítě je jiné, pro některé může ukončený čtvrtý měsíc být vhodný pro pomalé krůčky, pro jiné to bude příliš brzy, vystraší je to a pak to může vést ke složitějšímu přesvědčování i ke zpožděné konzumaci příkrmů,“ podotýká Simona Lazzari.

Čtyřměsíční dítě ještě potřebuje jasné signály, je tady prso, maminka, mnoho emočních záležitostí. Není to jen o výživě. Samozřejmě jsou děti, které to zvládnou dříve, ale některé ne, přesto jejich maminky se chtějí podřídít tomu trendu začít s příkrmy brzy, to dítě pak odmítá jídlo a bojí se, protože má špatnou zkušenost a má strach, že se bude opakovat,“ vysvětluje Simona Lazzari své důvody s tím, že pevná strava je otázka procesu. Ze začátku doporučuje podávat rozmixované, řidší, tekutější. Postupně, jak se s tím dítě popasuje, přidávat hrudkovitější až jen lehce promačkané.

Laktační poradkyně Simona zároveň doporučuje postupovat krok po kroku. Začněte ideálně zeleninovými příkrmy v podobě pyré. Miminku zachutnají batáty, mrkev, brambory, postupně můžete přidávat cuketu, dýni, pórek či květák. „Tyto děti se již pohybují po bříšku, a tak neřešíme nadýmání. Určitě je potěšíte červenou řepou, špenátem, oblíbený bude fenykl, protože ho dítě

www.ceskeghicko.cz



Dodá prvním příkrmům
chuť i vůni.





zná z břicha a z čajů na začátku kojení," říká Dula Simona Lazzari.

Jako druhý krok pak podle ní lze rozmixovat maso. Zvolna můžete přidávat nějaký sacharid v podobě obilovin, těstovin, vloček, rýže. Stejně tak lze zařazovat vločkové, rýžové, obilné kaše. Je ale dobré se poradit s pediatrem a dát na jeho doporučení," upozorňuje Simona Lazzari.

Důsledně však sledujte, co miminku způsobuje potíže či intoleranci. Proto je vhodné každý druh ovoce, zeleniny atd. dva tři dny testovat, než zařadíte další pokrm. „Pozorujte miminko, zda se neprojeví alergická reakce. Získáte zpětnou vazbu, že s touto potravinou nemáte pokračovat nebo až za nějaký čas.“

Za nevhodné považuje sladidla, ořišky, soli, med, semínka, bílek, mořské plody a prázdné kalorie. Právě sůl je častým nešvarem nejen maminek, ale celé naší společnosti. Jsme zkrátka přesolení. „Pokud maminky kupují hotová jídla a dávají dětem jíst z vlastních talířů, mají mnoho soli. Jsme zvyklí hodně solit. Ale našťástí jsou maminky většinou

disciplinované a mírně solit začínají až od jednoho roku miminka. Pokud je dětem nabízeno něco v podobě konzervovaných pokrmů, uzenin, uzených sýrů, hranolek, brambůrek, pak je to problém," podotýká Simona Lazzari.

V čem ještě dělají maminky chybu? „Maminky mají strach rozšířit dítěti spektrum jídelníčku, nezavádějí věci, které by mohly zvládnout, když je dítě malíčké. Bojí se nových potravin, bojí se, že by to dítěti nechutnalo a odmítalo. Nepovzbuzují k častému pití, podávají sladké nápoje.“

1 AŽ 3 ROKY

Tady se už pomaličku dostáváme k běžné stravě, jen uzpůsobené dítěti. „V tomto období již dítě jí to, co dospělý, s tím, že jeho jídlo nebude téměř solené, pepřené, syrové, kyselé, pálivé, kořeněné jen mírně. Takže postupně dítě přizpůsobujeme dospělému jídelníčku," vysvětluje dula. Doporučuje se při přípravě běžného jídla pro rodinu oddělit ještě neochucenou část a zbytek pak dokořenit.

Jakou strukturu by měla mít dětská jíd-

la? I to je podle duly individuální a záleží na jejich schopnostech. Některá miminka potřebují ještě v osmém měsíci mít vše dohledka umixované, jiné děti po dvou týdnech od té doby, co dostaly první lžičku, mohou mít hrudkovité. Vše byste měla vypožorovat.

Často se však dostáváme do bojové pozice. To když děťátko odmítá jíst. Co s tím? Jak docílit toho, aby jedlo? „To je velká otázka za milion dolarů," směje se Simona Lazzari a radí:

„Záleží na mnoha faktorech. Preferen-
ce chutí, temperament dítěte, poho-
dovost rodiny, lákavost jídla na první
pohled, únavu dítěte, zda je to před
nebo po procházce, zda není unavené,
ospalé, čas podávání pokrmů. Vše si
musí maminka vytipovat. Některé děti
rády jedí v kolektivu, jiným víc chutná
u babičky, někdy stačí, že je přítomen
tatínek a je to jednodušší," říká. Pokud
chcete své dítě přivést k jídlu, můžete
ho zkusit zapojit do přípravy pokrmů.
Samozřejmě větší děti. Rády pomáhají
a když se aktivně zúčastní přípravy jí-
dla, tím spíše ho následně sní.

Strava batolete by měla být pestrá. Z masa je vhodné tak jako v těhotenství maso drůbeží, králíčí, hovězí či jehněčí. A také ryby. Ale kolik? „To si obvykle určí dítě, nabízíme dvakrát až pětkrát v týdnu. Dbejte na dostatek mléčných výrobků, zeleniny, ovoce a cereálií, i pitný režim.

Vhodnou přílohou jsou brambory, rýže, těstoviny. Alespoň jednou týdně místo masa zařaďte luštěniny, sýry, quinou, vejce," radí Simona Lazzari. Pokud chcete svému děťátku dopřát palačinky, či lívance, doporučujeme použít namísto oleje na smažení Ghí máslo. Nepřepaluje se, ale přitom si zachovává chuť a vůni másla.

K jídlu byste měli vytvořit klidné a vhodné podmínky, nenechávejte malého caparta běhat po bytě. Měl by vědět, že u jídla se sedí, nejlepší a vždy fungující je vzor samotné rodiny, nesleduje se televize, neřeší se nic zvýšeným hlasem... Zdá se vám to jako nadlidský výkon? Všechno je to jenom o přístupu, trpělivosti, důslednosti a opakování.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com



Atopický ekzém nebo jen citlivá pokožka?

Dětská kůže je jemná a citlivá. Jak poznáte, zda už má vaše dítě problém s atopickou dermatitidou? Třeba, když vytrvale pláče kvůli úporně svědící pokožce i několik nocí po sobě. Kůže atopika může mokvat a praskat až do krve a toto štípání budí dotčeného i z hlubokého spánku. Lze s touto chorobou vyhrát? Jak předcházet rozvoji jednotlivých ložisek na těle?







Odpověď není jednoduchá, je nutná hned celá řada změn v domácnosti. Ty se týkají několika oblastí současně (dieta, prací prostředky, péče o pokožku a koupání, oblečení a výběr úklidové chemie, psychohygiena, ad.). Léčba atopického ekzému je dlouhodobá.

PRVNÍ LOŽISKA

Někdy mezi třetím a šestým měsícem můžete najít první malé ložisko ekzému (vyšeté kolem kloubů, na zádech, na obličeji, případně na krku). Je dobře, když se bez odkladu poučíte o stravě s nízkým obsahem histaminu (HIT dieta, bezhistaminová strava) a zvážíte vyřazení dětského oblečení a ložního z jiných než přírodních materiálů. Pokud kojíte, je možné, že lékař zmíní eliminační dietu i pro vás. Ta se může leckdy zdát jako velice přísná nebo stresující. Nebojte se proto poradit s rodiči dalších atopiků. V závěru článku najdete doporučení, kam se pro tyto informace obrátit.

JAK ATOPICKÝ EKZÉM VYPADÁ?

Atopický ekzém je neinfekční zánět kůže charakteristický střídáním období klidu a zhoršení. Jaro a podzim bývají pro lidi s touto chorobou náročnější hned z více důvodů, komplikace přináší zejména aktuální stav pylu v ovzduší. V zimě je zase kůže přesušována vytápěním a střídáním teplot při přechodech ze zimy do tepla a naopak. Úlevy se atopici dočkají obvykle v létě, sluneční paprsky a málo vrstev oblečení jim

prospívají. U velmi malých dětí může první flíček vypadat jako opruzenina (na zvláštním místě). Místo může být zarudlé nebo s výsevem pupínků, které připomínají potničky. Ložisko bývá značně ohraničené a může být šupinaté. Ve starším věku může zesvětlát, ale kůže v daném místě může připomínat struhadlo.

KOUPAT NEBO NEKOUPAT?

Neradíme vám vaše děťátko nekoupat vůbec, ale budete se muset naučit dítě vykoupat za kratší dobu (a méně často než dítě, které takový ekzém nemá). Ekzematická pokožka bývá nedostatečně hydratovaná zevnitř. Silně chlorovaná voda jí nedělá dobře. Do koupele přidávejte jen osvědčené přípravky z lékáren nebo ty předepsané od lékaře. Zůstaňte věrni tomu, co se osvědčí. Není totiž úplně snadné najít vhodnou kombinaci, která by vyhovovala každému člověku s atopickým ekzémem. Podpořte regeneraci pokožky vhodnou tělovou péčí. Používejte měkké ručníky vyprané v nedráždivých pracích prostředcích, kůži při utírání moc nedrhněte. Někteří atopici se bez zinkové masti nikam nevydávají...

ZÁZRAČNÉ KRÉMY A MASTIČKY

U malých dětí se může atopický ekzém zhoršovat při běžných infekcích, po očkování i při růstu zubů. Máte-li podezření na infekci kůže, proberte se svým lékařem možnost stěrů z inkriminovaných ložisek ekzému. Když

u malého ekzematika propukne herpes virus, impetigo nebo je-li rána infikována bakteriálně, je nutné zažehnat tuto komplikaci bezodkladně a účinně. Součástí takové léčby je také harmonizace vnitřního prostředí těla a doplňování minerálů a vitamínů, které mohou chybět tím spíše, čím striktnější jídelníček dítě má. U větších dětí se mohou zjišťovat další informace o zdravotním stavu také díky krevním testům a testům na potravinové alergie. Samotné krémy, mastičky a tinktury vaše dítě zázračně nespasí. Mohou ale ulevit v kombinaci s dalšími opatřeními. Lokální léčbu kortikoidy nechejte pro závažné stavy.

VÍTE, V ČEM PERETE?

Prádlo atopika musí být dobře vymáchané a odstředěné. Pračku pravidelně čistěte a po použití nechejte dvířka otevřená, aby buben doschl. Pravidelně čistěte manžetu, buben i zásobník na prací prostředky. Zkuste odložit aviváž a běžné prací prostředky. Aviváž můžete nahradit lžící octa. Je možné, že vám nebude úplně vonět. Zkuste mýdlové ořechy nebo přírodní tekutý prací gel z mýdlových ořechů. Používáte-li sušičku, dbejte také na její údržbu a čistotu. Pro výběr pracích prostředků platí opět totéž – co atopik, to jiná snášenlivost... Čím méně chemie, tím lépe.

JAK POKRAČOVAT S KOJENÍM U ATOPICKÉHO EKZÉMU?

Pokud kojíte, zbavte se definitivně jednoduchých cukrů, uzenin, kořeněných jídel a jídel, u kterých máte podezření,

Máte to ve svých rukou.



Doplněk stravy

Ovlivněte
správnou výživou
v těhotenství a kojení
vývoj miminka.
Šanci máte jen jednou!

VIP MAMI® Quattro+:

- ✓ s obsahem aktivní kyseliny listové
- ✓ obsahuje laktobacily *Lactobacillus rhamnosus* HN001
- ✓ vč. obsahu komplexu vitamínů a minerálů, DHA a EPA, zázvoru
- ✓ 30 tablet + 30 kapslí v jednom balení



K DOSTÁNÍ ve vybraných lékárnách nebo na www.vipmami.cz



že zhorší stav pokožky vašeho dítěte. Sledujte, po jakých potravinách se ekzém zhoršuje, zapisujte si to a své poznámky konzultujte s vaším imunolo-

POTRAVINY PROBLEMATICKÉ PRO MAMINKY ATOPIKŮ

Pozor si dejte na ořechy (zejména



gem, pediatrem nebo dermatologem. Rozhodnutí, co konzumovat nebo vyloučit, bude důležité pro období prvních příkrmů. Doplnějte zinek, vitamín D a znalosti o jídelníčku vhodném pro vaše dítě.

NEZAPOMEŇTE NA PROBIOTIKA

Určitě jste se setkali s pojmem „laktobacily“ neboli probiotické bakterie. Jen málo žen avšak ví, jak prospěšné je užívat laktobacily právě v těhotenství a během kojení.

Obecně z tabletového užívání probiotik profitují jak těhotné, tak i jejich budoucí děti. Jedním z nejvýznamnějších důvodů je, že podávání laktobacilů v těhotenství a laktaci snižuje výskyt atopického ekzému u dětí. Druhou obrovskou výhodou užívání laktobacilů je snížení rizika výskytu těhotenské cukrovky.

Navíc preventivní užívání laktobacilů v těhotenství je optimální cestou, jako předejít výskytu gynekologických zánětů, které jsou v těhotenství častější.

arašidy, pekanové ořechy, vlašské ořechy) a semínka, kakao a med. Dále na citrusové a exotické ovoce, nakládanou a kysanou zeleninu, dochucovadla (hořčici, kečup), mléko a jogurty, mořské plody a salámy. Berte ohled na sebe i na dítě a pokud zjistíte, že dítěti vadí i např. banány, jablka nebo mrkev, zkuste se zbavit předsudků, že vše, co je zdravé, je vhodné i pro vaše dítě. Každý atopik má individuální kombinaci potravin, které toleruje. Zejména si dejte pozor na potraviny, na které má vaše dítě již potvrzenou alergii (nebo, které jdou tzv. do kříže s určitými dalšími alergeny).

PRVNÍ PŘÍKRMY

Najít vhodný jídelníček pro malé atopiky, je alchymie, zejména pokud se potvrdí i potravinové alergie, intolerance lepku, vejce nebo histaminová intolerance. Obrňte se proti necitlivým komentářům okolí a příbuzným dejte přesné instrukce toho, co dítě může jíst, a co ne. Atopie je vyšší citlivost imunitního systému vůči podnětům, na

které by další dítě nereagovalo. Pokud víte, že návštěvy vozí nevhodné pamlsky, zkuste se předem domluvit na náhradní maličkosti. Při zavádění prvních jídel postupujte u atopiků velice pomalu. Lze sice usuzovat, že by pšenice, kravské mléko nebo vejce mohly zhoršovat stav kůže, ale zrovna tak to může být také banán, mrkev nebo malina. Dělejte si poznámky, které později budete moci projít s vaším pediatrem nebo imunologem.

PÉČE O DOMÁCÍ PROSTŘEDÍ

Prach a roztoči nejsou vítanými hosty v žádné domácnosti. U atopiků už vůbec. Proto je dobré si najít nový systém efektivnějšího úklidu, koupit vysavač s dobrou filtrací a častěji převlékat ložní prádlo. Koberce v domácnostech s batolaty jsou diskutabilní, ale když už je máte, tepujte je. Častěji perte také polštáře v obývacím pokoji, společně s dekami a záclonami. Zvířecí srst v bytě znamená samozřejmě větší ráj pro roztoče. Ale jelikož je duševní pohoda součástí léčby, zvažte druh domácího mazlíčka, který bude dobrým společníkem rodiny (a před jeho pořízením si to ještě raději několikrát promyslete). Jestliže domácí zvíře už máte, omezte jeho pobyt v posteli dítěte.

PSYCHOHYGIENA PŘI EKZÉMU

Malé dítě nebere svědicí kůži jako hendikep, ale dospívajícímu bude šupinaté obočí proti srsti. Miminku můžeme nasadit rukavičky z plátýnka, aby si ekzém neškrabalo, ale úplně nejlepší je spolu s dalšími změnami doma, naučit dítě s problematickou situací zacházet a omezovat nesnesitelné svědění, dítě navzdory, např. antihistaminiky dle doporučení lékaře. Dítě s ekzémem by mělo mít doma, kromě dobré stravy, pohodu a klid. Mělo by pravidelně dostatečně spát, neboť kvalita spánku může být při krizových stavech ekzému velice dotčena. Pohyb s popraskanou kůží nemusí být dítěti vždy příjemný, proto je vhodné kryt exponovaná místa lehkou a prodyšnou vrstvou tkaniny. V létě nakupujte šetrné opalovací přípravky (bez konzervačních a dráždivých látek).

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

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,
důvěra ve zdravou pleť.**

*Přůměrný čas vymizení svědění. Studie realizovaná na 5910 pacientech. U 78,6 % pacientů používajících XeraCalm A.D. 1-2x denně po dobu 7 dní.

VÝVOJ EKZÉMU BĚHEM ŽIVOTA

U některých dětí atopický ekzém ustupuje kolem třetího roku, u dalších v pubertě, u části populace přetrvá do dospělosti (proto je lépe, když je stav kůže většinu času pod kontrolou). Stres, špatný spánek a nekvalitní strava přispívají k rozvoji ekzému, ke kterému se mohou přidružovat další zdravotní problémy (třeba infekce rozškrábaných ložisek ekzému). Období prudkých hormonálních změn může spustit celé kolečko trápení atopika nanovo. Dbejte vždy na to, abyste svoje dítě naučili, jak se vyrovnávat s krizovými obdobími, kdy se ekzém prudce zhorší.

MALÝ ATOPIK A ŠKOLKA

Při výběru mateřské školy pro dítě s atopickým ekzémem (a případně potravinovými alergiemi), je nutné vzít do úvahy to, zda je možné se s pracovníky školky individuálně domlouvat na potřebách dítěte (nošení vlastního povlečení, jídla, dohlédnutí na oblékání – atopici se nesmí se zapařit). Otázka tedy nezní, jaký výukový program vybrat, ale zda se vám podaří najít pedagogy s volnou kapacitou pro naplnění potřeb vašeho dítěte. Někdy je

totiž nutné dát dítěti nedráždivé mýdlo (jiné, než mají ostatní), dezinfekci, která ekzém nezhoršuje nebo si jako rodič umět obhájit sennou rýmu, která nemá chronicky nemocné dítě diskvalifikovat z aktivit s jeho vrstevníky, dokud váš pediatr nestanoví jinak. Děti s atopickým ekzémem se mohou také podrobit v doprovodu jednoho z rodičů lázeňské léčbě v lázních specializovaných na toto onemocnění.

KDE NAJÍT DALŠÍ INFORMACE?

Třeba v knize Atopický ekzém, alergie, astma od MUDr. JUDITY Hofhanzlové

nebo v knize Jany Ligurské – Atopický ekzém a potravinové alergie očima mámy. Dále ve facebookové skupině pod názvem Atopický ekzém nebo Ne-topte se v atopii. Dříve velmi populární internetové stránky o bezhistaminové stravě pod názvem Bezhistaminová Kašulka, po přejmenování vyhledáte jako „A spoon of histamin“ (na internetu i Facebooku). Hodit by se vám mohly také rady týkající se omezení chemie používané v domácnosti – ve skupině Svět non toxic.

Text: Hana Moualla,
foto: Shutterstock.com





Pro vás i vaše děti

Přírodní péče o pokožku celého těla



www.zelenazeme.cz

Konopná mast s měsíčkem – účinné řešení na ekzém

Vyrobená podle tradiční receptury, 100% přírodní složení, vhodná i pro děti. Pomáhá při velmi suché a svědivé kůži, při alergiích, pupíncích, kopřivce, pigmentových skvrnách a popraskaných rtech. Urychluje hojení jizev.

- S BIO konopným olejem
- Český výrobek

INZERCE



Relizema™

KOMPLETNÍ PÉČE PŘI DERMATITIDĚ

RELIFE®
MENARINI group



Klinicky testovaná řada produktů pro každodenní péči o suchou a citlivou pokožku a pro léčbu příznaků dermatitidy a erytému.

Dopřejte své pokožce úlevu s novou řadou produktů Relizema™, které byly speciálně vyvinuty a dermatologicky testovány ke zklidnění, obnově a ochraně suché a citlivé pokožky. Všechny tyto přípravky jsou dobře snášeny a pomáhají udržovat zdravou kožní bariéru a hydrataci pokožky. Spolehněte se na péči o pokožku s ucelenou řadou Relizema™. Poradte se se svým lékařem či lékárníkem.

RELIFE® MOJE POKOŽKA ŘÍKÁ, JAK SE CÍTÍM

Čtěte pečlivě návod k použití. Relizema™ cream je zdravotnický prostředek k vnějšímu použití. © 0476 RELIFE Srl, Via dei Sette Santi 3, 50131 Florencie, Itálie. Relizema lipid-replenishing cleanser™, Relizema™ ultra hydrating lotion a Relizema™ hydrating cleansing bath oil jsou kosmetické přípravky.



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, e-mail: office@berlin-chemie.cz

materiál schválen: říjen 2021, CZ-RLZ-12-CZ21074-v01-press

NOVINKA



Více informací naleznete na:
www.relizema.cz

Nevzali vám dítě do mateřinky, nezoufejte

Za chvílku tu máme zápisy do mateřských škol a pro mnohé rodiče znamená období velkého stresu, na jehož konci pak může být rozhodnutí o nepřijetí dítěte. Míst v mateřinkách je nedostatek a mnoho lidí pak řeší, co se svými potomky dál, pokud se chtějí vrátit do zaměstnání.







dle otvírací doby, která je stanovena minimálně na 6 hodin. Péče je poskytována mimo domácnost dítěte a je zaměřena na výchovu, rozvoj schopností, kulturních a hygienických návyků dítěte.

CO JSOU MIKROJESLE:

Mikrojesle jsou koncipovány jako veřejná služba péče o děti, která nabízí pravidelnou profesionální péči o děti od šesti měsíců v kolektivu maximálně čtyř dětí. Provoz mikrojeslí je 5 dní v týdnu min. 8 hodin denně. Rozsah umístění dítěte záleží na dohodě mezi rodičem a zřizovatelem služby. O děti se stará jedna až dvě chůvy, záleží na provozovateli. V zařízení se poskytuje individuální péče zaměřená na rozvoj schopností a návyků s ohledem na věk dítěte. Dále se zajišťuje bezpečnost a zdraví dítěte, jeho pobyt na čerstvém vzduchu, spánek v odpovídajícím hygienickém prostředí a osobní hygiena dítěte, včetně případného poskytování první pomoci.

SOUKROMÉ ŠKOLKY

Pokud máte dítě školkového věku a do státního zařízení vám ho nevezmou, je určitě zajímavou možností školka soukromá. Obvykle je ve třídě mnohem menší množství dětí, než ve školce státní, což dává pedagogům možnost více se jim věnovat. Můžete volit i mezi školkami s různým zaměřením – oblíbené jsou školky anglické, či s intenzivní výukou anglického jazyka, ale i lesní školky, kde se děti učí vztahu k přírodě, či školky se speciálním výukovým programem (např. waldorfské).

Foto: Shutterstock.com

V uplynulém školním roce chodilo do předškolních zařízení v Česku více než 400 tisíc dětí. Většina z nich navštěvovala mateřské školy a právě ty mají v těchto dnech zápisy. K nim míří rodiče s dětmi mladšími i staršími tří let. Jedno je však jasné už nyní, ne všichni uspějí. Pokud se do stejné situace dostanete i vy, pak první možností je odvolání se proti rozhodnutí o nepřijetí dítěte. Jestli se ani pak dveře mateřinky pro vaše dítě neotevřou, nezoufejte. Jsou i další možnosti, kam můžete dítě zapst, abyste se například mohli vrátit po rodičovské dovolené do zaměstnání.

CO DÁL?

Alternativou jsou mikrojesle, dětské skupiny či soukromá zařízení. Právě první dvě jmenovaná jsou ideálním řešením pro děti mladší tří let. Věkový průměr dětí v dětských skupinách je 2,1 až 2,3 roku a v Česku funguje téměř 600 těchto zařízení, v nichž je 7 731 míst. Nejvíce jich je ve Středočeském kraji a v Praze, kde je největší problém s nedostatkem míst ve školkách.

„Menší zařízení rodinného typu, kam patří právě dětské skupiny či mikrojesle, nabízejí individuální přístup. Je zde menší počet dětí a více chův,“ popisuje Karolina Nedělová, ředitelka neziskové organizace NNO Prostor pro rodinu a doplňuje: *„Jejich velkou výhodou je, že umožňují uzpůsobit docházku podle potřeb dětí a jejich rodičů. Malé děti tak mají čas zvyknout si a přechází postupně z domácího prostředí do kolektivu.“*

Navíc dětské skupiny jsou spolufinanco-

vány z fondů Evropské unie, takže jsou finančně dostupné a v provozu jsou celoročně včetně letních prázdnin. Mikrojesle jsou zase pilotním projektem MPSV. Oba druhy zařízení mohou být ideální alternativou, pokud vaše dítě nepřijmou do mateřské školy. Vězte tedy, že existuje řešení a není to jen o volbě školka, nebo zůstat doma.

CO JE DĚTSKÁ SKUPINA:

Dětská skupina poskytuje pravidelnou péči o předškolní děti od jednoho roku věku. V dětské skupině může být maximálně 24 dětí, většinou se ale jedná o menší skupiny do 12 dětí. Dle velikosti skupiny je pak určen počet pečujících osob, na každých 6 dětí připadá nejméně jedna pečující osoba. Ty mají většinou pedagogické, zdravotnické či sociální vzdělání, nebo profesní kvalifikaci chůvy. Dětské skupiny umožňují docházku dítěte ve volitelném rozsahu



lepší péči
nejsme
na to sami

méně
starostí

veselejší
maminku

stabilitu

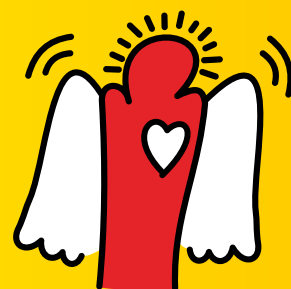


Amélka (3), Hirschsprungova choroba

KDYŽ VÁŠ DAR ZNAMENÁ VÍC

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

Staňte se Dobrým andělem na
www.dobryandel.cz



DOBŘÝ ANDĚL

Když je nemocné...

„Hlavně aby bylo zdravé“ - nejčastější věta, kterou odpoví těhotné maminky na dotaz, zda se narodí holčička nebo chlapec. Život ve své rozmanitosti tomu však vždy nedopřeje a rodiče jsou konfrontováni s onemocněním svých dětí. Těm běžným nemocem svých dětí jsme vystaveni všichni, známe úzkost a strach o zdraví dětí. Čemu však musí čelit rodina s vážně nemocným dítětem? Co prožívá ohrožené dítě?





V počátečním stadiu nemoci se vytvářejí důležité odchylky, probíhají různé psychické stavy, a to v jistém pořadí. Nejprve se dostaví potíže, bolesti, první náznaky toho, že něco není s tělem v pořádku. Dítě zažívá tělesnou nepohodu, rodiče první pocit ohrožení. Signály se projevují v představitosti, ve zhoršené kvalitě spánku, který často provází děsivé sny. Úzkost se dále manifestuje pocitem tlaku na hrudníku, sevřeným hrdlem a pocitem staženého žaludku. Celkově je v chování dětský pacient podrážděnější, což se projevuje zvýšenou aktivitou, „zlobením“. Na druhé straně se objevuje nepřiměřená únava a rychlá unavitelnost, nekorespondující s předchozím výkonem dítěte. Začíná si stěžovat na potíže. Samozřejmě, čím těžší onemocnění, tím je situace horší. Pojdme se společně podívat na situaci, kdy se jedná o onkologické onemocnění

Lukáš (6 let, onemocněl leukémií): „Syn byl asi čtyři měsíce bledý, značně unavený, spavý. Prodělal chřipku, ale od té doby měl stále zvýšené teploty. Nejprve to vypadalo jako stav po chřipce, ale protože to trvalo tak dlouho, už se mi to nezdálo. Byla jsem na nervy, nemohla jsem spát. V hlavě mi běželo podezření a strach, aby to nebylo něco vážného. Úzkostlivě jsem měřila teplotu a byla zoufalá z toho, že je tam zase 37,5 stupně Celsia. Manžel mě uklidňoval, že to nic nebude, že plaším. Syn nevěděl, co se děje, byl spíš podrážděný, protože jsem po něm chtěla, aby byl v klidu a odpočíval. Krevní testy nakonec odhalily leukémii.“



CO BUDE DÁL?

V dalším stádiu už musíme přiznat, že je dítě opravdu nemocné a děje se něco zlého. To znamená definovat své dítě jako nemocné, prožívat s tím spojené afektivní reakce (emoční labilita, podrážděnost, pláč, zlost) a vyřazení z normálních sociálních povinností (narušení školní docházky, přerušování zájmových aktivit, vyčlenění z kolektivu, změna role v rodině, změna kontaktu se sourozenci). S hodnocením potíží nejvíce souvisí dosavadní zkušenost s onkologickým onemocněním v rodině a okolí. Rodina i dítě si často klade otázku „co bude dál?“.

Velice často se matky identifikují se svým malým dětským pacientem, používají dyádickou formulaci „léčíme se, čeká nás vyšetření, bolí nás píchání...“. Nemoc prohlubuje symbiózu vztahu

matka-dítě. V období začátku nemoci je tato vazba důležitá pro pocit bezpečí dítěte, je však potřeba ve vztahu pracovat na separaci (oddělení) matky od dítěte (přirozeně z ontogenetického hlediska se děje separace dítěte od matky). Matka (35 let), dvouletá lvetka (nádorové onemocnění ledvin): „Léčíme se na onkologii, malá má za sebou chemoterapii a čekáme na ozařování. Tohle zvládneme, hlavně že to není rakovina.“ U lidí bez přímé zkušenosti se objevuje působení „mýtu o rakovině“ jakožto o nemoci zákeřné, nečisté, nemoci vyvolávající strach, pocit hanby a studu. Pojem rakovina odedávna obklopuje mystická představa nevléčitelnosti a neodvratné smrti, které předcházejí kruté a neutišitelné bolesti a jiná utrpení a omezení kvality života. To je důvod, proč se v onkologických kruzích





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 životným 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

zásadně používá termín onkologické onemocnění či nádorové onemocnění, ne rakovina.

SPRÁVNÁ VÝŽIVA

U těžce nemocných dětí je vždy velmi důležité zajistit správnou výživu. Téměř

Dle věku indikuje podávání enterální výživy k popíjení. Rodičům i dětem opakovaně vysvětlujeme význam podá-



Rodiče dětského pacienta musí volit mezi několika alternativami - dále vyčkávat, navštěvovat lékaře, konzultovat se specialisty, zařadit se do léčebného programu.

V této fázi začíná rodina otevřeně komunikovat se svým okolím, nejčastěji s širší rodinou, a začíná aktivně hledat možnosti řešení. Členové rodiny se seznamují s nemocí, shánějí informace a vyhledávají zkušenosti laické populace. Začnou se stýkat s jinými rodiči, kteří mají zkušenost a mohou ji předávat. Napojují se na sdružení, která se zabývají onemocněním. Smyslem je čerpat vědomosti a zkušenosti, posílit naději. Nejčastějšími pocity, které se objevují v celé rodině, jsou úzkost a strach. Důležitým a významným je i pocit viny. U lidí s podprahovými pocity viny a nevědomou potřebou potrestání může nemoc zatížit psychiku tak, že je nemoc vnímána jako trest - trest za to, co druhému udělali; měli se o dítě starat lépe a více, a také co neudělali. V rodinné interakci získává nemoc i svůj význam, významově platný pro každou rodinu zvlášť.

všechny onkologicky nemocné děti jsou v průběhu léčby ohroženy podvýživou. Její příčiny jsou různé. Nedostatečný příjem může být podmíněn malou nabídkou stravy, nevolností a zvracením, které mohou provázet podání chemoterapie, nebo bolestmi v ústech. Také poruchy trávení a zvýšená potřeba živin a energie se na podvýživě podepisují.

Zhoršený stav výživy se poté může podílet na zhoršení průběhu základního onemocnění, na dramatičtějším průběhu s infekčními komplikacemi, na prodlouženém pobytu dětí v nemocnici při blocích chemoterapie a také může vést k opakovaným hospitalizacím.

Rozvoji a prohloubení podvýživy je možno předcházet. Děti jsou od počátku a při každé hospitalizaci důkladně vyšetřeny jak klinicky, tak i laboratorně, mají pečlivě vedenou váhovou křivku a sestřičky v jednoduchém dotazníku odhalí, je-li na místě návštěva nutriční terapeutky nebo je-li stav vážnější a je-li potřebný zásah lékaře.

Základem úspěchu je práce nutriční terapeutky, která s ohledem na aktuální stav dítěte doporučí nejen konkrétní potraviny, ale navrhne i jejich úpravu.

vání nerizikové stravy, to znamená stravy bez živých bakterií, tedy bez jinak oblíbených jogurtů a také bez ořechů a plísňových sýrů pro nebezpečí plísní. V době radioterapie na oblast krajiny břicha je vhodná strava bezmléčná a bezlepková.

Pokud lékaři nevystačí s popíjením enterální výživy, snaží se situaci řešit podáváním výživy cestou do žilního řečiště. Nejčastěji pak kombinují výživu do žilního řečiště s výživou podávanou ústy, případně sondou do žaludku. Někdy je nezbytné i chirurgické zavedení sondy do žaludku přes stěnu břicha, tzv. PEG.

Nedílnou součástí péče o dobrý výživový stav dětí je pak léčba infekčních komplikací (mohou vést k bolestivým zánětům celého trávicího traktu, především dutiny ústní a konečníku). Podávání léků proti zvracení při chemoterapii je samozřejmostí. Léčba bolesti je nezbytná a mnohdy sama o sobě výrazně zlepší příjem stravy.

Zdroj: sancedetem.cz,
vyzivavnemoci.cz,
foto: Shutterstock.com



BabyCalm

... pro spokojená bříška kojenců a batolat

100% přírodní produkt.
Více informací na babycalm.cz

INZERCE

Kam se vlečou a co to vlastně nesou?

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

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



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

Jak se ochránit proti přisátí

a tím i proti nebezpečné lymeské borelióze a klíšťové encefalitidě.

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

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

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

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

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



NEBEZPEČNÁ KLÍŠŤATA



Jak správně odstranit



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

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

Místo po 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 vystříhnout a použít jako záložku do knihy.

Očkování chrání před encefalitidou.

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





Zdravá po celý rok

Zima ukázala své dráčky a s ní se vyrojily i různé zdravotní obtíže typické právě pro toto období. Kašel, rýma, nachlazení, to je běžná realita. Každé roční období má to své. Seznamte se s typickými neduhy, abyste jim mohli předcházet, dokonale se s nimi vypořádat a zůstat zdravá po celý rok.

ZIMA

Kupa sněhu, lyžovačka, sáňkování, příroda zapadaná bílou peřinou. Přímo romantika, když je ideální počasí. O poznání méně romantické je v případě, že tu nádheru musíte sledovat za oknem, v horečkách a s horkým čajem v ruce.

NACHLAZENÍ

Rýma, kašel, bolest v krku, kýčání... V zimních měsících běžné. Jedná se o infekční virové onemocnění horních cest dýchacích. Může se také přidat bolest hlavy, svalů, únava i nechutenství. V některých případech, hlavně u malých dětí, se objevuje i horečka. Nástup virózy je mírný, začíná únavou, zimomřivostí, přidává se rýma a kašel, které po několika dnech ustupují. Onemocnění je nakažlivé. Na nachlazení nejsou léky, ale můžete ulevit symptomům. Rýmě a ucpanému nosu uleví kapky, na bolavý krk zabírá kloktání, s bolestí hlavy si poradí tabletky a pokud horečka vystoupí nad 38 stupňů, můžete ji srazit třeba zábalem.

dostatečně větrat, cvičit a otužovat se. Skvěle působí i sauna, ale do ní vstupujte jedině v plném zdraví.

CHŘIPKA

Na první pohled se může podobat nachlazení, ale není tomu tak. Kašel je intenzivnější, obvyklá je horečka, přidává se zimnice, bolesti hlavy, malátnost, bolest kloubů, svalů, nevolnost. Můžete cítit, že vás bolí i kořínky vlasů. Nástup chřipky je rychlý. Ráno vám nic nebylo a večer se nemůžete pohnout.

Ani na chřipku není lék, nezabírají na ni antibiotika, protože je virového původu, ale lze léčit příznaky. Chce to hlavně klid na lůžku, v případě horečky nad 38 stupňů si můžete ulevit zábaly či ji srazit léky. Pokud jste zastánci přírodní léčby, zkuste homeopatika.

Je dobré dodat si sílu, v tom jsou nezapustitelné silné kuřecí vývary. Vypotíte se po zázvorovém čaji, od ucpaného nosu pomůžou sice nepříjemné, ale účinné solné roztoky. Poříďte si speciální konvičku, nalijte do ní teplou vodu (ale ne horkou, spálila by vám sliznice), v ní rozpusťte mořskou sůl a propla-

zkoušet kloktání vincentky. Od bolesti v krku uleví také kloktání vody s několika kapkami propolisové tinktury nebo voda s mořskou solí. A nezapomeňte si dodávat tekutiny, o které přicházíte pocením.

Jak tomu předcházet

Vyvarujte se místům s velkým množstvím lidí, pomůže i rouška či respirátor. Dbejte na hygienu, dostatečně si myjte ruce, dezinfikujte. Doplnujte vitamíny a snažte se vybudovat si dobrou imunitu. Předcházet chřipce lze i očkováním.

TIP:

Jestli vám nevdá, že budete trochu cítit, dopřejte si česnek. Funguje jako skvělé antibiotikum a je výbornou prevencí. Zkrátka stroužek česneku na chlebu s máslem nemá chybu.

JARO

Tolik se na něj po dlouhé zimě těšíme. Už se vidíme, jak se budeme vyhřívat na sluníčku, chodit do přírody, jezdit na výlety, mýt okna, pracovat na zahradě... Ale ouha, najednou si připadáme, jako by z nás vysáli veškerou energii.

JARNÍ ÚNAVA

Je to trochu paradox, ale místo abychom sršeli entuziazmem, jsme jako vysátí. Má to svoje důvody. Ač se to nezdá, jaro je zátěžovým obdobím. Po zimě, kterou jsme často strávili „za kamny“, po těžkých jídelch, která jsme konzumovali o Vánocích a možná i v dalších měsících, teď přichází nový zrod. A i porod je přeci vyčerpávající. Zkrátka probouzení jde někdy ztuha.

Jak tomu předcházet

Vůbec nejlepší prevencí je, zůstat aktivní i v zimě. Pokud už vás ale únava zasáhne, odpočívajte, ale zcela jí nepodléhejte. I když se vám vůbec nechce zvednout z postele, přemozte se. Nikdo po vás nevyžaduje extrémní výkony, ale aktivita dodává energii. Myslete pozitivně. I pěkné myšlenky nás dokáží povznést. Snažte se hýbat na čerstvém vzduchu, jděte do přírody, do lesa. Přidejte čerstvou stravu bohatou na vitamíny, nechte naklíčit třeba fazolky mungo, už můžete mít po ruce řeřichu a další bylinky. Odlehčete jídelníček



Jak tomu předcházet

Základem je dobrá imunita. Tu si vybudujete kvalitní stravou bohatou na vitamíny a minerály. Nyní je důležitý vitamín C, ale v zimě bychom neměli zapomínat ani na Děčko, kterého máme nedostatek. Snažte se hodně chodit na čerstvý vzduch, nepřetápět místnosti,

chujte. Vydržte, uleví se vám. Nemáte-li na to odvalu, pomůžou také kapky, spreje, roztoky.

S kašlem si poradí sirupy podporující vykašlávání, v případě suchého kašle pak zklidňující prostředky. Pokud kvůli chrapotu ze sebe nevydáte ani hlásku, můžete kromě klasických pastilek vy-

Horké drinky

inspirace od **MONIN**



Horký punč s příchutí

MONIN pyré Třešeň,
MONIN sirup Javor
kořeněný, horká voda

Tip: Pro alkoholickou
variantu můžete
přidat Capitan
Bucanero Elixír.



Svařené víno s příchutí

MONIN sirup
Jablečný koláč,
červené víno,
anýz, skořice,
pomeranč

Podzimní limo s příchutí

MONIN pyré Malina,
MONIN Lemonade
mix, horká voda



Golden Latté s příchutí

MONIN sirup Perník,
mléko, kurkuma



Grog s příchutí

MONIN sirup
Dýně kořeněná,
rum, horká voda



Horké mojito

MONIN sirup Mojito,
MONIN sirup
Muscovado,
bílý rum, limetka,
máta, horká voda

a můžete lehce očistit organismus. Nemusíte držet nějaké zákeřné půsty, stačí nasadit kúru z ostropestřce, který čistí játra. Ta vám pomůže nastartovat také čaj z česrtvých kopřiv. Skvělým pomocníkem jsou také různé ovocné šťávy, které můžeme konzumovat samotné, nebo jako přísady do různých míchaných nápojů. Hitem léta je extrakt z agáve. Nejenže tedy má skvělou chuť, ale také byl specificky navržen tak, aby se okamžitě rozpustil v jakémkoliv teplém či studeném nápoji. V poslední době vzrostl v oblíbě především pro svůj nízký glykemický index, který vám ušetří kalorie, ale zároveň osladí jakýkoliv drink či pokrm. Myslete na sebe, hodně spěte, dobře jezte a radujte se.

ALERGIE

Přestože máme zimní chřipky a virózy za sebou, mnozí z nás právě na jaře paralyzuje kýchání, kašel, slzení očí... O slovo se hlásí alergie. Je to přehnaná reakce na běžné látky v našem prostředí. Můžou to být pyly, potraviny, roztoči... Některou formou alergie trpí asi pětina našeho národa. Když se alergik dostane do kontaktu s alergenem, reaguje na něj jako na cizího parazita a začne s ním bojovat protilátkami. Na jaře nás nejčastěji trápí pylová alergie. Projevuje se rýmou, kýcháním, ucpaným nosem, bolestmi hlavy, záněty očí, svěděním či vyrážkou. Léčí se antihistaminiky, léky, kapkami či masti.

Jak tomu předcházet

Máte-li podezření na alergii, nechte se u lékaře otestovat.. Patříte-li mezi alergiky, vyhýbejte se kontaktu s alergeny, které vám způsobují obtíže. Aktivitu a pobyt v přírodě plánujte podle počasí a pylové situace. Doma používejte čističku vzduchu. I v tomto případě je dobré vybudovat si pevnou imunitu. Pokud imunitní systém funguje správně, alergie nemá šanci

LÉTO

Hurá k vodě, hurá na dovolenou, hurá na zmrzlinu, na langoš nebo klobásu. A pak hurá na toaletu. Taková bývá často realita. Letní mlsání nás láká, zvláště v případě volných dnů. A tak si dopřáváme. Tělo ale trpí.

STŘEVNÍ POTÍŽE

Špatně ugrilovaná klobása, ne příliš čistý stánek u rybníka, případně větrník, který jsme zapomněli dát do ledničky. V létě se bakterie množí daleko rychleji a my jsme navíc uvolněnější a benevolentnější. A tak splácáme kde co a pak nám je špatně. Může se přidat horečka, vyrážka, nevolnost, zvracení, průjem atd.

Jak tomu přecházet

Důsledně dbejte na kvalitu potravin. Všimněte si, zda je provozovna, kde si kupujete jídlo, čistá, jak s potravinami manipulují, zda je mají dobře uskladněné. V exotických zemích se vyhýbejte vodě z kohoutku, kupujte výhradně balenou. Chystáte-li se na nákup mražených či chlazených potravin, pořídte si na ně termotašku a nákup co nejdříve doneste domů a uskladněte. Pozor na syrové žlutky, krémy, zálivky, majonézu atd. Vyhýbejte se zkaženým i jen nahnilým potravinám (ovoce, zelenina). V létě často můžeme narazit i na otravu houbami. A to i přesto, že sbíráme jen ty jedlé. Zde platí dobré skladování dvojnásob. Nikdy nekrájejte stejným nožem nebo na stejném prkénku syrové maso a zeleninu. Na syrové maso mějte zvláštní nádoby.

ÚPAL A ÚŽEH

I když každý má jinou příčinu, projevy jsou podobné. Za úžehem stojí sluneční paprsky, v případě úpalu se jedná o přehřátí z různých důvodů, ať už je to sportovní výkon ve vedru, přehřáté auto atd. Tělo se začne přehřívat, mohou se přidat horečky, nevolnost, zvracení, bolest hlavy a dokonce i kolaps. Pomůže klidový režim, ochlazování a zavodňování. Nepodávejte ledové nápoje, ale vlažné. Na spálenou pokožku je dobrý panthenol

Jak tomu předcházet

Vyhýbejte se náročným aktivitám, když je slunce neaktivnější. Sportujte raději ráno nebo večer. Používejte ochranné krémy, pokrývku hlavy i vhodné, prodyšné oblečení z přírodního materiálu. Dostatečně pijte, nejlépe čistou vodu. Vyhýbejte se alkoholu a kávě. Při delší cestě autem, častěji zastavujte a občerstvěte se.

KLÍŠTATA

Nemáme je rádi. Přenášejí lymeskou boreliózu a klíšťovou encefalitidu. Potíže na sebe nenechají dlouho čekat. Borelióza napadá klouby či nervový systém. Jak poznáme nakažené klíšťe? Obvykle se pár dnů po napadení objeví na postiženém místě velká, jasně ohraničená skvrna. Zatímco borelióza se léčí antibiotiky, encefalitida může mít horší následky. Napadá nervový systém. Na začátku vypadá jako běžná chřipka, a tak ji lehce přehlédneme. Později se však mohou objevit urputné bolesti, horečky, třes atd. V některých případech má trvalé následky.

Jak tomu předcházet

Na encefalitidu existuje očkování. Při pobytu v přírodě používejte repelenty, dlouhé nohavice, rukávy, pokrývku hlavy. Doma se pak důkladně prohlédněte. Pokud si najdete klíšťe, vytáhněte ho co nejdříve. Ideální je pinzetou chytit klíšťe pod hlavičkou a vytrhnout. Místo pak vydezinfikujte.

PODZIM

Slunečních paprsků ubývá, začíná se dříve stmívat, častěji prší a je pošmurno. To má často dopad i na naši náladu.

DEPRESE

Říká se jí deprese, ale je to spíše „jen“ splín, smutek. Deprese jako taková je tíživé onemocnění. Splín a špatná nálada v důsledku počasí či nedostatku světla a vitamínů lze poměrně jednoduše vyřešit.

Jak tomu předcházet

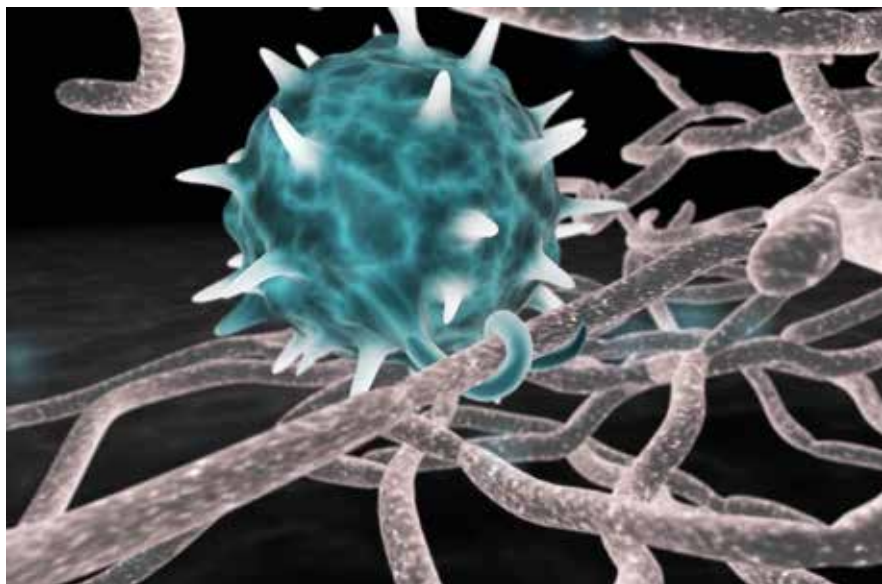
Dobře spěte, odpočívejte, ale zároveň zůstaňte aktivní. Dopřejte si pohyb na čerstvém vzduchu, nepodléhejte špatným náladám, usmějte se. S úsměvem jde všechno líp.

Suma sumárum, když o sebe budeme dobře pečovat, dopřejeme si dostatek pohybu, spánku, kvalitní a vyváženou stravu, obklopíme se fajn lidmi kolem sebe, zaměříme se na to, co nám dělá radost, pak nám bude fajn a budeme zdraví.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com

Mykóza nohou je infekce



www.chytrahouba.cz

MYKÓZA NOHOU (TINEA PEDIS) A NEHTŮ (ONYCHOMYCOSIS) JE INFEKCE A MŮŽE BÝT ZDROJEM VÁŽNÝCH KOMPLIKACÍ U DIABETIKŮ, LIDÍ S OSLABENOU IMUNITOU, NEBO S CÉVNÍ NEDOSTATEČNOSTÍ, KTERÍ JSOU VÍCE NÁCHYLNÍ K BÉRCOVÝM VŘEDŮM, DIABETICKÉ NOZE, PSORIÁZE, ATOPICKÉMU EKZÉMU NEBO MŮŽE ZHORŠIT PRŮBĚH TĚCHTO ONEMOCNĚNÍ.

Nohy se nadměrně potí, zapáchají, svědí, pálí. Kůže mezi prsty je rozmáčená, rozpraskaná, někdy s puchýřky. Nehet, nejčastěji na palci, ztrácí lesk, mění barvu, zarůstá, zbytnuje se a praská. Pod nehtem roste infekční drobná rohovina, která nehet nadzvedává a v obuvi při chůzi způsobuje bolest. Paty jsou tvrdé a rozpraskané. To jsou některé příznaky mykotického onemocnění - plísňe nohou.

Mykózy nohou a nehtů nejčastěji vyvolávají dermatofyty *Trichophyton*, *Microsporum*, a nebo také ostatní houby např. *Aspergilly*, či kvasinky. Infekcí se nakazíme z odpadlých šupinek kůže nebo drobné rohoviny z pod nehtů od nemocných lidí. Ta obsahuje spóry plísni, které přežívají například na dřevěných rostech sprch, v saunách, ve společných prostorách bazénů, kde chodíme naboso, ale také v obuvi a i v bačkorách poskytnutých na návštěvě. Nadměrné zatěžování nohou, neopatrná pedikúra nebo drobná poranění kůže nohou, jsou vstupní bránou pro zachycení spóry plísňe a infekce se začne šířit. Ale nemusí! Můžete použít „chytrou houbu“ **Pythium oligandrum**.

Pythium oligandrum je mikroskopická houba, která přímým parazitizmem původce plísňových kožních problémů napadne a rozloží. Pod nehty „chytrá houba“ proroste bez pilování, leptání, či strhávání z krajů nehtu po vlákních (hyfách) patogenních plísni. Tam působí, dokud původce nevysílí a zcela nevysaje. Nemá-li potravu (plísň) ustane její aktivita, protože není schopna odebrat živiny z ničeho jiného než z plísni a odrůstá s pokožkou nebo nehtem. Přípravek s chytrou houbou *Pythium oligandrum* pod názvem **Biodeur**, dermatologové testovali a potvrdili, že utlumí potivost nohou, nepříjemný zápach

a potlačí patogenní plísň v mezi prstních prostorech, na pláskách, na patách i pod nehty. Předností přípravků z řady Biodeur : **BIODEUR 3x1g**, nebo speciality na nehty **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR NAIL**, pro prevenci **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT** a zosyp do bot proti potivosti a zápachu **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT FOOT POWDER** je to, že se před jejich použitím nevyžadují jaterní testy a přípravky mohou používat lidé s oslabenou imunitou, lidé s cévní nedostatečností, těhotné nebo kojící ženy, diabetici atd.

„Umýval jsem si nohy třikrát denně již od vojny, ale stejně byly cítit i přes používání deodorantů. Ztvrdlé rozpraskané paty jsem si pravidelně škrábal a zahnědlé nehty stříhal, že mi z nich zbyly sotva čtyři milimetry,“ říká pan Jirka. „Předloni mi manželka koupila v lékárně **Biodeur** na koupele nohou. Ztvrdlá kůže z pat mi během měsíce odpadla, že si je již nemusím strouhat a ani mi nepraskají. Kůže mezi prsty již není rozmáčená do běla a po pravidelném zaprašování bot **Chytrou houbu Pythii Biodeur prevent Foot powder** se na návštěvě nestydím, pro zápach vyzout boty. Před půl rokem jsem začal používat **Chytrou houbu Pythii Biodeur Nail** pro zábaly nehtů. Nehty na nohou za půl roku dorostly skoro na centimetr a za hnědou liníí roste normální nehet jako před voinou.“

Přípravky s *Pythium oligandrum*, řady Biodeur dostanete v každé lékárně. Vaše otázky, rádi zodpovíme na telefonu: 728 814 202
akutní dotazy na infolince: 773 773 970, e-mail: pythium@pythium.cz,
informace na: www.chytrahouba.cz



Také bojujete s plísní nohou?

Uzavřená obuv ze syntetických a neprodyšných materiálů, zvýšená potivost nohou, navlhlé boty, časté návštěvy sauny či veřejných bazénů. Pro toto všechno je společným jmenovatelem zimní období a zároveň toto vše nahrává patologickým plísním, které se rády usídlují na nohách a způsobují nepříjemný zápach, svědění pokožky mezi prsty a plíseň na nehtech či pokožce.







2 Hygiena především

Dbejte na hygienu, nohy si po koupání či sprše pečlivě vysušte a ošetřete mastným krémem či kokosovým olejem. Plísně totiž napadají narušenou i přesušenou pokožku, neboť se na ní tvoří mikroskopické trhlinky.

3 Nic se nemá přehánět

Stejně jako nedostatečná hygiena, i ta přehnaná natropí více škody než užítku. Pokud bojujete proti zavánějícím nohám, určitě nepoužívejte dráždivá mýdla či alkoholové roztoky a nohy nekoupejte příliš často. Podrážděná a vysušená pokožka zbavená přirozené mikroflóry je ještě náchylnější k napadení plísňovým vetřelcem.

4 Zdravý životní styl

Plísně si libují, když máte oslabenou obranyschopnost. Naopak zdravou výživou plnou vlákniny, ovoce a zeleniny, ze které vyřadíte průmyslově zpracované potraviny, tzv. rychlé cukry a některá „éčka“, posílíte svůj organismus v boji proti nežádoucím infekcím i proti plísňovým onemocněním.

5 Čím dříve, tím lépe

Pokud na svých nohách začnete pozorovat jakékoliv změny, jako je zvýšená potivost, podrážděná, zarudlá či šupinkovitá pokožka, neobvyklý zápach či svědění mezi prsty, začněte problém řešit. Jedním z možných řešení je přizvat preparát s chytrou houbou. Čím dříve zareagujete, tím větší je šance, že chytrá houba zlikviduje počínající plísňové onemocnění!

Foto: Shutterstock.com

Mykóza postihuje ať už nárazově nebo dlouhodobě velkou část populace. Plísňím a kvasinkám totiž svědčí náš moderní životní styl plný stresu, fast foodu a jednoduchých cukrů konzumovaných v nadměrném množství. Svou roli také hraje zvýšená konzumace antibiotik, nešetrné mycí prostředky, nedostatečná anebo omezená hygiena (například při snížené pohyblivosti po úrazech) a v neposlední řadě dědičné sklony k některým kožním chorobám (například atopický ekzém).

Mikroskopické houby, mezi které řadíme plísně i kvasinky, se vyskytují všude kolem nás. Nejrizikovější prostory jsou ty, ve kterých je vlhko a teplo a pohybuje se zde velké množství osob. Jde hlavně o wellness, bazény nebo sauny. Nakazit se ale můžete i na pedikúře, z koberce či přezůvek, na kterých ulpěly šupinky nakažené kůže.

Léčba mykóz je o mnoho složitější, než jak je tomu u jiných infekcí, to vzhledem k tomu, že se v tomto případě jedná o zcela odlišné organizmy. Z hlediska „samoléčitelnosti“ je v lékárnách k dispozici celá řada volně prodejných preparátů, které je možné použít s různým úspěchem. Bohužel však bývají často použita v rozporu s dodaným návodem, v domácnostech nevhodně skladovaná a pak užita i dlouho po konci expirace. Výsledkem se pak v těchto případech mohou stát mikroskopické houby na příslušný preparát rezistentní, u pacienta se mohou vytvořit různé formy alergických reakcí.

Dobrým pomocníkem jev tomto případě chytrá houba. Charakteristickou

vlastností chytré houby je jednak to, že se *Pythium oligandrum* chová jako predátor, který se vyživuje z buněk jiných mikroskopických hub až neskutečně rychle, někdy v řádu pouhých několika desítek minut. Druhým efektem je produkce velkého množství užitečných enzymů, které chytrá houba produkuje pro lepší pronikání vlastních vláken do buněk hostitele.

Hlavním pozitivem těchto biopreparátů je, že se živí pouze plísni a nemají tudíž schopnost atakovat lidské tkáně. Bez přítomnosti plísni a mykóz z ošetřené lokality rychle mizí. Tyto biopreparáty jsou naprosto netoxické, přestože během svého působení produkuje celou řadu enzymů a dalších látek. Toto je naopak příznivé při aplikaci biopreparátů u atopického ekzému, lupénky a hnisajících ran.

Chytrá houba je čistě ekologický prostředek, který má široké spektrum mykoparazitárního účinku, nelze ho předávkovat, je bez vedlejších a nežádoucích účinků

CO MŮŽEME UDĚLAT PRO ZDRAVÍ SVÝCH NOHOU SAMI?

1 Prevence – půl zdraví

Ať už se chystáte do bazény či do sauny, vsadte na lehce omyvatelné plastové pantofle či žabky s protiskluzovým profilem. Vlhké a teplé prostředí totiž plísňím nahrává, nedávejte jim šanci!





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

IN publishing
group s.r.o.

Boleslavská 139 | 250 01 Stará Boleslav
email: novakova@inpg.cz | tel.: 775 776 690

URGO

Pro zdravé nohy

Filmogel[®]
TECHNOLOGY 

URGO Filmogel Poškozené nehty

- Ošetření nehtů poškozených
mykózou nebo zraněním.

Zdravotnický prostředek.

Pečlivě si přečtěte příbalovou informaci.



URGO Prevence mykóz 3 v 1 sprej

- Antimykotikum, deodorant
a antiperspirant v jednom.

Biocid.

Používejte biocidní přípravky bezpečně.
Před použitím si vždy přečtěte údaje
na obalu a připojené informace o přípravku.



www.urgo.cz

U-22-006

URGO Specialista na drobná poranění.

Jak pečovat o své oči...

Podle Světové zdravotnické organizace až 80 procent slepých přišlo o zrak zbytečně. Vědět, jak správně pečovat o své oči, je základ. Právě neinformovanost a nedostatečná preventivní péče jsou nejčastěji příčinou zbytečného oslepnutí. Pojďme se tedy podívat, jak zabránit ztrátě zraku, ale zároveň i, co je v rámci moderní medicíny řešitelné v oboru očních vad...



„Pacienti často podceňují prevenci a přicházejí již s rozvinutým problémem nebo onemocněním, jehož léčba je pak zbytečně zdlouhavá, náročná a riziková. Proto je vždy lepší podchytit a řešit onemocnění včas,“ uvedl Pavel Stodůlka, přednosta sítě očních klinik.



Kromě pravidelných lékařských prohlídek je důležité o svůj zrak průběžně pečovat.

Nemoci, které zrak oslabují, je hned několik. K nejrozšířenějším onemocněním patří šedý zákal. „Toto onemocnění by lidé rozhodně neměli podceňovat. Ročně kvůli šedému zákalu oslepnou 37 milionů lidí, většina v rozvojových zemích. Šedý zákal postihuje nejčastěji pacienty kolem 60. roku věku a starší, ale objevuje se i v mladším věku. Může být i vrozený nebo se objevit po úrazu oka. Projevuje se zhoršením vidění do dálky i při čtení a změnou dioptrií. Léčit se dá jen operativně, tedy vyjmutím zakalené čočky ven z oka a nahrazením umělou nitrooční čočkou,“ popsal Pavel Stodůlka. Operace šedého zákalu je nejčastější operací na světě napříč všemi chirurgickými obory. V Česku

operace šedého zákalu patří k běžným ambulantním zákrokům a hradí ji pojišťovna.

„Oční chirurgie je velmi dynamicky se rozvíjející obor a v posledních letech se výrazně změnila. Velkým přínosem

při operaci šedého zákalu bylo vyvinutí nové trifokální čočky, která umožňuje, aby lidé viděli na všechny vzdálenosti i bez brýlí. Operace šedého zákalu se už na rozdíl od dřívějšího ultrazvukového postupu provádějí i laserem. Moderní lasery tuto operaci činí bezpečnější a preciznější,“ upřesnil Pavel Stodůlka, který se na vývoji jednoho z laserů pro operaci šedého zákalu podílel.

Naopak zelený zákal, což je vlastně vysoký nitrooční tlak, se operuje jen tehdy, pokud na snížení tlaku nestačí oční kapky. „Počet ambulantně léčených pacientů se zeleným zákallem v České republice rok od roku stoupá. V Česku by zeleným zákallem mohlo trpět až 400 tisíc lidí, přitom polovina z nich nemusí o nemoci vůbec vědět. Začínající zelený zákal na sobě totiž sám pacient nemá šanci rozpoznat. Na preventivní

prohlídky k očnímu lékaři by měl člověk starší 40 let chodit jednou za rok až za dva. Na prohlídku je možné dorazit i bez doporučení praktického lékaře,“ vysvětlil Pavel Stodůlka. Celosvětově je zelený zákal druhou nejčastější příčinou slepoty a vůbec nejčastější příčinou nevratného poškození zraku, které vede právě k slepotě. V současné době dosahuje celosvětově počet lidí, kteří oslepli kvůli tomuto onemocnění, osmi a půl milionu. Odborníci předpokládají, že toto číslo do roku 2020 stoupne na 11 milionů.

Problémy se zrakem s sebou nese i cukrovka. Na světě nyní žije téměř 400 milionů diabetiků. Postižení oka přitom patří mezi nejčastější chronické komplikace diabetu. „Diabetická retinopatie neboli změny na sítnici způsobené cukrovkou výrazně zhoršuje vidění. Důležitá je v první řadě kompenzace diabetu a doba, po kterou pacient diabetem trpí. Když změny na sítnici významněji pokročí, je nutné ošetření sítnice například laserem, eventuálně injekční aplikace léků do oka či operace sítnice. Pokud má pacient cukrovku, jsou pravidelné kontroly nutností,“ upozornil Pavel Stodůlka.

I genetik může mít na vznik očních vad zásadní vliv. V rodinách, kde se již vyskytuje nějaká geneticky podmíněná oční vada, je vyšší pravděpodobnost výskytu oční vady i u potomka. Proto je důležité věnovat zraku především dětem velkou pozornost. Na první oční prohlídku není nikdy příliš brzy. „Pokud mají rodiče sebemenší podezření, že reakce na zrakové podněty není dostatečná, měli by to neprodleně probrat s dětským lékařem, případně navštívit specializovaného očního lékaře,“ doporučil Pavel Stodůlka

VYBRAT SI SPRÁVNÉ BRÝLE

Pokud vás trápí nějaký problém ze zrakem, je pravděpodobné, že vám lékař předepíše brýle. V současné době brýle nosí kolem šesti milionů Čechů a pokud i vy patříte mezi ně, víte, že vybrat si ty správné není úplně jednoduché. Na co musíte dát při výběru pozor?

Brýle by měly být:

- Opticky dokonale ventrované se

Pro celou rodinu! SLEVY AŽ 100%

z doplatků na léky pro všechny držitele PHARMACARD.



doplněk stravy

IMUNO-KOMPLEX 30 cps.

- vyšší obsah beta-glukanů 300 mg • selen (100 % DDD)
- zinek (75 % DDD) • beta-glukan kvasničný – přirozeně posiluje imunitní systém a nezatěžuje organismus
- selen + zinek – základní stopové prvky působící na posílení přirozené obranyschopnosti, působí antioxidačně

Akce platí také na e-shopu
www.lekarny-ipc.cz

Nabídka platí 21. 1. – 28. 2. 2022 nebo do vyprodání zásob.
Konečná cena po slevě je vždy vypočtena z uvedené doporučené ceny.



Vaši nejbližší lékárnu naleznete na www.ipcgroup.cz/nase-lekarny

INZERCE

HYLO DUAL INTENSE®

Pro chronicky suché oči se zánětlivými příznaky.

- ✓ Duální účinek kyseliny hyaluronové a ectoinu stabilizuje slzný film
- ✓ Zmírňuje zánětlivé příznaky díky intenzivnímu zvlhčení
- ✓ Bez konzervačních látek a fosfátů

6 Použitelné 6 měsíců po prvním otevření

HYLO DUAL INTENSE® je zdravotnický prostředek. Čtěte, prosím, pozorně návod k použití. Více informací na www.hylo.cz.



Zdravotnický prostředek: HYLO DUAL INTENSE®; Základní informace obsažená v návodu k použití: Sterilní roztok bez fosfátů a bez konzervačních látek k očnímu použití. K intenzivnímu léčebnému zvlhčení suchých očí a stabilizaci slzného filmu – k utišení zánětlivých projevů jako jsou svědění a pálení očí. 1 ml obsahuje 2 mg hyaluronátu sodného, 20 mg ectoinu, kyselinu boritou, dekahydrát tetraboritanu sodného a vodu pro injekci.

Dospělí a děti starší šesti let obvykle kapou 3krát denně 1 kapku přípravku do spojivkového vaku každého oka. Před častějším používáním (více než 10krát denně) nebo při vážnějších či déletrvajících potížích (např. déle než dva týdny) by vždy měl být konzultován oční lékař. Lze používat u dětí starších 6 let, během těhotenství či období kojení. Během těhotenství či období kojení nebo u dětí mladších 12 let by nemělo být použito častěji než 10krát denně. Nepoužívat při přecitlivlosti na některou ze složek a u dětí do 6 let věku. Nepoužívat při nošení kontaktních čoček. Při používání jiných očních kapek by měl být mezi jednotlivými aplikacemi dodržen interval nejméně 30 minut a HYLO DUAL INTENSE® by se měl vždy podávat jako poslední. Během léčby očními kapkami HYLO DUAL INTENSE® by neměly být aplikovány oční masti. Přípravek neobsahuje konzervační látky a je tedy i při dlouhodobém používání dobře snášen. Ve velmi vzácných případech byly hlášeny přecitlivělé reakce (jako pálení či slzení), které bezprostředně po vysazení přípravku odezněly. Po aplikaci přípravku může, vzhledem k jeho viskozitě, dojít k dočasnému rozmazanému vidění.

Doporučení: K výrobku je přiložen návod k použití, který má být před použitím pozorně přečten. **Kód textu:** 90.1582 CCA. **Distributor pro Česko:** URSAPHARM spol. s r.o., Kubánské náměstí 1391/11, 100 00 Praha 10, tel.: +420 295 560 468, info@ursapharm.cz, IČ 61678139.

- správnými dioptrickými hodnotami
- Estetické, abyste se za ně nestyděli a opravdu je nosit
- Anatomicky správně přizpůsobené s nízkou hmotností
- Sklo musí mít plný antireflex a pro zvláště citlivé oči můžou mít lehký filtr (nejlépe hnědý)
- U věchozrakosti (brýle pouze na čtení po čtyřicítce) se doporučují speciální počítačové čočky s proměnlivým fokusem nebo vícefokální čočky s extra velkými čtecími zónami

KDY JE VHODNÁ OPERACE

Navzdory tomu, že jsou mnohdy brýle zajímavým módním doplňkem, lidé mnohdy t dioptrické raději vymění za sluneční, či ty s mnoha dioptriemi za model s dioptriemi mnohem nižšími.

více užíváme i nitrooční čočky, jež ve spojení s lasery dokážou odstranit vady, které dříve oční chirurgie korigovat nedovedla. Laserová operace s implantací nitrooční čočky umožňuje odstranit i vady vyšší než 10 dioptrií. Pacient po takové operaci dokáže bez brýlí poznat na nástěnných hodinách, kolik je hodin. To jsou nezapomenutelné chvíle," uvedl Pavel Stodůlka.

Nejčastějším důvodem, proč se lidé obávají operaci očí podstoupit, je strach z bolestivého zákroku. „Oční operace, ať se jedná o laserové operace nebo implantace čoček, jsou dnes v naprosté většině bezbolestné. Po sérii přístrojových měření a vyšetření očním lékařem jsou oči znecitlivěny anestetickými kapkami a následuje nebolestivý laserový zákrok. Provádí se na obou očích v jeden den a operace jednoho

záleží především na použité laserové technice, ale také na renomé chirurga, který operaci provádí. V rámci různých bonusových akcí je možné laserovou operaci očí pořídit i za cenu nižší než 15 tisíc korun. Protože roční náklady na kontaktní čočky dosahují 5 tisíc až 10 tisíc korun, jednorázová investice do laserové operace se ekonomicky vyplatí," vysvětlila Drahomíra Baráková.

Laserová operace očí byla dlouhou dobu považována za tabu u nezletilých pacientů nebo lidí nad 50 let. „Nejčastěji operujeme laserem lidi ve věku od 18 do 40 let. Nicméně laserové operace běžně provádíme už od 16 let a ve zvláštních případech i u dětí. Například tehdy, když má dítě velký rozdíl dioptrií mezi oběma očima a špatně snáší brýle. Velmi často provádíme laserovou operaci čočky s implantací tzv. trifokální



K tomu nám může pomoci oční chirurgie. „Nejčastěji operujeme femtosekundovým laserem metodou lasik, ale stále

oka trvá několik minut," popsala primářka Drahomíra Baráková. „Cena laserové operace se v průměru pohybuje kolem 20 tisíc korun. Cena

čočky u lidí ve věku nad 50 let," vysvětlil Pavel Stodůlka.

Foto: Shutterstock.com



Foto: Martin Mašín

ČPP podpořila Nadaci policistů a hasičů

Česká podnikatelská pojišťovna (ČPP) slíbila v rámci své kampaně, že za každou novou smlouvu majetkového pojištění poskytne ze svých prostředků 50 Kč Nadaci policistů a hasičů. Svůj slib splnila a v polovině ledna předala šek na 700 000 korun.

Šek převzal ředitel Nadace Vladimír Šutera v karlínské centrále ČPP z rukou předsedy představenstva Jaroslava Besperáta (na snímku vlevo).

Věnovat finanční dar právě Nadaci policistů a hasičů bylo pro ČPP jasnou volbou. „Policisté a hasiči dělají velice záslužnou činnost a neváhají pomáhat i v době, kdy ve svých rodinách sami řeší náročné životní situace. Ať jde o jejich zapojení při boji s koronavirem nebo při živelních katastrofách. Známe i práci jejich Nadace, kterou dlouhodobě podporujeme a přispíváme na její činnost,“ uvedl při této příležitosti Jaroslav Besperát, předseda představenstva ČPP.

„Zvláště v této těžké době mají myslím všichni větší chuť pomáhat a jsem rád, že náš finanční příspěvek jako formu poděkování můžeme předat právě hasičům a policistům, za jejich nasazení a obětavou práci při ochraně zdraví a bezpečnosti nás všech. Věřím, že naše klienty přivedla k uzavření pojistky i naše kampaň na majetkové pojištění DOMEX+ „Pojištění, které pomáhá dvakrát“. Jednalo se o více než 12 tisíc nových klientů a věříme, že i oni mají teď dobrý pocit, že podpořili dobrou věc, a navíc tak zabezpečili svůj domov,“ řekl dále Besperát.

Ředitel Nadace Vladimír Šutera k tomu doplnil: „Děkujeme ČPP za dlouhodobou spolupráci téměř od začátku činnosti Nadace. Díky přízni dárců a sponzorů můžeme realizovat naše projekty zaměřené na zlepšení životních podmínek dětí po policistech a hasičích, kteří zahynuli při výkonu služby, na podporu bývalých policistů a hasičů těžce tělesně postižených následkem zranění utrpěného při výkonu služby a naši činnost jsme rozšířili v posledních letech o pomoc rodinám policistů a hasičů, které se neočekávaně ocitly v tíživé životní situaci.“



Kvalitní spánek ovlivňuje naše zdraví i délku života

Podle Světové zdravotnické organizace až 80 procent slepých přišlo o zrak zbytečně. Vědět, jak správně pečovat o své oči, je základ. Právě neinformovanost a nedostatečná preventivní péče jsou nejčastěji příčinou zbytečného oslepnutí. Pojdme se tedy podívat, jak zabránit ztrátě zraku, ale zároveň i, co je v rámci moderní medicíny řešitelné v oboru očních vad...



JAKÉ PORUCHY SPÁNKU ZNÁME?

- Nespavost
- Poruchy dýchání ve spánku – spánková apnoe
- Centrální hypersomnie – nemoci s nadměrnou spavostí, která vzniká bez ohledu na kvalitu a trvání nočního spánku
- Poruchy cirkadiánního rytmu – nejčastěji se jedná o poruchu fázového posunu spánku, při níž má nemocný svoje biologické hodiny nastaveny na pozdní usínání a pozdní vstávání
- Parasomnie – nežádoucí stavy vědomí, myšlení, pohybu a chování vyskytující se ve spánku nebo při probuzení (náměsíčnictví, noční děs, poruchy chování v REM spánku, kdy člověk v reakci na probíhající sen provádí pohyby)
- Poruchy pohybu vázané na spánek, např. syndrom neklidných nohou (Willis-Ekbomova nemoc)

CO JE VLASTNĚ SPÁNEK A CO SE PŘI NĚM ODEHRÁVÁ?

Jedná se o stav organismu, kdy jsou sníženy reakce na vnější podněty, je omezena pohybová aktivita a mění se činnost většiny systémů, zejména v mozku. Během noci se střídají dva typy spánku podle mozkové aktivity, a sice spánek bez rychlých očních pohybů (NREM) a s rychlými pohyby očí (REM). NREM spánek se dělí na tři fáze. První nastává mezi spánkem a bděním, kdy můžeme reagovat se zpožděním na oslovení a udržet tělo vsedě. V druhé fázi už tělo v labilní poloze neudržíme. Nejpomalejší je mozková aktivita během třetí fáze NREM spánku. U REM spánku je aktivita výrazně vyšší. „Během REM spánku je mozková aktivita srovnatelná s bdělým stavem a zdají se nám sny, které mají emotivní, zážitkový

nebo sexuální obsah,“ říká prof. MUDr. Karel Šonka, DrSc., z Neurologické kliniky Všeobecné fakultní nemocnice v Praze a 1. LF UK a dodává: „V NREM spánku převládají sny nezáživné a banální.“ Během celého spánku se NREM/REM fáze opakují třikrát až pětkrát.

PŘÍLIŠ KRÁTKÝ SPÁNEK MŮŽE ZNAMENAT I KRATŠÍ ŽIVOT

Každý z nás má někdy tendenci zkracovat dobu svého spánku. Dle Americké akademie spánkové medicíny a Americké společnosti pro výzkum spánku však spánek kratší než 7 hodin zvyšuje u dospělého člověka riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění, cukrovky, poruchy nálady, nehod a kratší délky života. „Některé statistiky ukazují, že s kratším dožitím může být spojován

i příliš dlouhý spánek, tedy delší než 9 hodin. Za normální dobu spánku považujeme 6 až 9 hodin,“ uvádí prof. Karel Šonka.

Delší spánek sám o sobě není škodlivý. Změny v jeho délce ale mohou u některých lidí vyvolat silné bolesti hlavy nebo až migrény. „Mladí lidé bývají schopní i po přiměřeně dlouhém nočním spánku spát hlubokým spánkem ještě i v dopoledních hodinách. Probuzení jim pak může připadat nepříjemné a je pro ně obtížné se dostat do plného intelektuálního tempa,“ popisuje prof. Karel Šonka.

NA KVALITU SPÁNKU MAJÍ VLIV I ELEKTRONICKÁ MÉDIA

Elektronická média mohou působit jako rušivý element, a tím nás připra-



Tak trochu jiné tyčové vysávání

S kloubem a bez kabelu
vysaje snadno i pod gaučem

 [ecgelectro](#)



ECG VT 6220 2in1 POWER FLEX

www.ecg-electro.eu

vit o klidné usínání. „Svítící monitory i těch nejmenších zařízení vyzařují intenzivní světlo, které aktivuje hypotalamus, čímž spánku zabraňují. Proto pokud se chcete v klidu vyspat, nechte své mobily, tablety a počítače před spaním vypnuté,“ radí prof. Karel Šonka z Neurologické kliniky Všeobecné fakultní nemocnice v Praze a 1. LF UK.

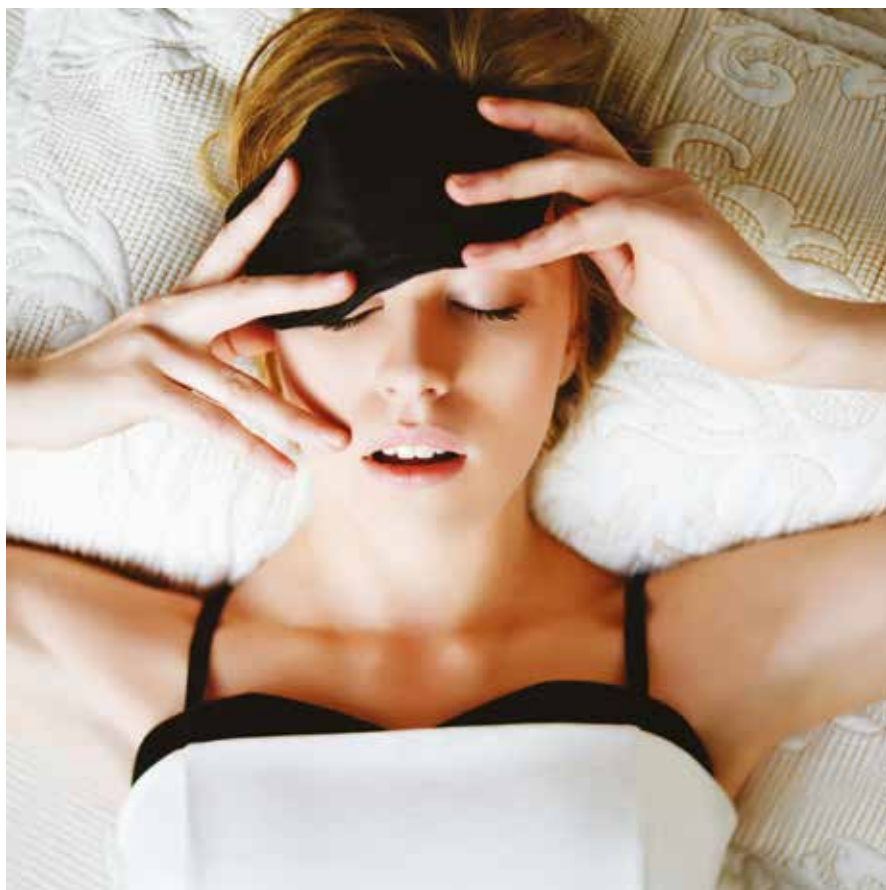
UKLIÐTE SI LOŽNICI I BYT

Dobře spát můžeme jen v dobře uzklizeném bytě. Problémy se spaním může způsobit i prach usazený pod postelí, či dokonce v lůžkovinách. S tím si nejlépe poradí kvalitní vysavač. Vybírat můžete mezi mnoha typy. Důležitý je dobrý výkon a kvalitní sání. Vysavače často bývají opatřeny i celou řadou dalších zařízení, jako jsou třeba antialergické UV lampy, která ničí roztoče a choroboplodné zárodky. V tomto případě není od věci nechat je minimálně jednou týdně vyfluxovat i vaši postel a zbavit ji nečistot.

JAK ZÍSKAT SPÁNEK ZPĚT...

Touha po kvalitním spánku nás provází celým životem a čím méně spíme, tím je intenzivnější. Velkým pomocníkem v tomto boji mohou být léčivé rostliny, které představují poměrně bezpečné řešení problému.

Bylinky vám umožní prožít plnohodnotnou spánkovou relaxaci, zajistí dostatečný odpočinek a celkově se tak po-



hují celou řadu cenných látek s širokým spektrem účinků.

Heřmánek pravý

Zklidnění před tím, než si jdete lehnout, navozuje i heřmánek pravý.

Důležité ovšem je, aby hodnotné látky, které jsou v něm ukryté, byly získávány čistou macerací.

Zelené listy čajovníku

Určitě bychom neměli zapomenout ani na mučenku jedlou, která se pro lepší spánek používá již dlouhé roky. K léčebným účelům se používají čerstvé nebo sušené nadzemní části včetně malých drobných plodů, které jsou sbírány v době květu.

Ideální je samozřejmě kombinace všech těchto bylin. Ideální je večer se natáhnout



dílí na kvalitní regeneraci organismu. A které bylinky můžeme doporučit?

Chmel

Z přírodních zdrojů jsou vynikající především chmelové pryskyřice, které obsa-

Do koktejlu pro nespavce patří ještě zelené listy čajovníku, ve kterých je ukrytý L-theanin, aminokyselina, která vede k navození hluboké relaxace a zklidnění.

Mučenka jedlá

nout a vypít si dobrý bylinkový čajík. Ne vždy jsou ovšem na to vhodné podmínky, ideálním pomocníkem například na cestách, může být sprej na spaní.

Foto: Shutterstock.com



Dvoulůžko AMARE od 13.990 Kč

Postele z masivního buku o síle 4 cm, dvoulůžka od 9.990 Kč
Prodejny výrobce: Praha | Brno | Ostrava | H. Králové | Plzeň | Tábor
e-mail: info@spime.cz | tel.: 383 136 000 | www.spime.cz



INZERCE

Netradiční dárek

Antistresové omalovánky jsou velkým hitem, podobně jako Harry Potter nebo covidové testy. Jenže... Kytičky, zvířata a pohádkové bytosti. Není to už trochu nuda? Představujeme vám unikátní antistresové omalovánky pro dospělé. Omalovánky obsahují 38 jednostraně potištěných srandovnicích stran. Nejsou vulgární a spojují v sobě uklidňující motivy mandal a největší chlouby mužů. Každý obrázek zdobí jednu orámovanou stranu, která je připravena k případnému odtržení.

V současné stresující době chceme lidi rozesmát. Naše omalovánky jsou pro všechny, co se nebojí a udělají radost každému, kdo má trochu nadhled. Pečlivě vytvořené obrázky penisů pobaví obě strany – jak obdarovaného, tak kupujícího. Jsou perfektním překvápem na rozlučku se svobodou nebo jako dárek z recese. A navíc díky nim můžete relaxovat i u jiných motivů, než jsou okoukaní domácí mazlíčci, draci či luční kvítí.

Lze zakoupit na dickobraz.cz

DickObraz omalovánky pro dospělé





Dentální medicína

Pryč jsou doby, kdy jsme se v ordinaci zubního lékaře klepali strachy z bolesti. Dnešní stomatologie nabízí komfort bezbolestného ošetření a mnohdy zázraky v podobě zachráněného chrupu.



Metody, které odstraní zubní kaz bez vrtání a tedy injekcí, bolesti a strachu, jsou toho důkazem. Jednou z nich je například ozónová terapie, v rámci které se přímo v ústech pacienta kolem napadaného zubu vytvoří vacuum, ve kterém se zubní kaz zcela deaktivuje a pomocí řízené remineralizace pak dojde k obnově normální struktury zubu. Řada kazů nemusí opravovat vůbec, nebo je drobný defect pouze zalit kompozitní pryskyřicí a zaleštěn, aniž by zůstal viditelný. Dalším jednoduchým a bezbolestným způsobem, jak se zbavit zubního kazu, je aplikace speciálního přípravku Icon. I toto ošetření je jednoduché, bezbolestné a, jak tvrdí lékaři většinou soukromých stomatologických klinik, které zákrok nabízejí, šetrné k tvrdým zubním tkáním.

Jedná se o speciální aplikaci, která umožňuje rychlý a snadný přístup k postiženému místu – a to bez vrtání. Ošetření, které se skládá ze tří kroků – leptání, sušení a infiltrace, se provádí tzv. aproximálním aplikátorem vyrobeným z ultratenké fólie. Pro aplikaci materiálu přímo na kaz je zapotřebí jemné oddělení zubů přiloženými zubními klínky. A jak na tyto metody nahlíží mou oslovená MUDr. Kateřina Zvěřinová? *“Ano, zubní kaz lze odstranit bez vrtání, ale pouze v případě, že je ve své iniciační fázi, je tedy velice mělký, popřípadě pouze ve sklovině a jen nepatrně zasahuje do dentinu, kde má mnohem méně minerálních látek a tím pádem i ten kaz proniká daleko hlouběji a šíří se rychleji,”* vysvětluje. *“Jakmile je kaz blízko dřene, tak musíme sáhnout po vrtačce,”* konstatuje lékařka.

DIAGNOSTIKA KAZŮ V OBDOBÍ JEJICH VZNIKU

Obecně platí, že čím menší kaz, tím snadnější jeho odstranění. Pokud se nám ho tedy podaří najít včas, nemusíme se bát bolesti. Běžné diagnostické metody, které se v minulosti k detekci kazu používaly, jej ale v časném stadiu neodhalí, kaz se v této době nijak neprojevuje a není zaregistrovatelný ani pohledem. *“V počáteční fázi se kaz opravdu obtížně diagnostikuje,”* souhlasí MUDr. Zvěřinová. *“Pokud je pouze ve sklovině, kde nejsou nervová zakončení, tak ani nebolí. Bolest nastupuje, až když kaz prostoupí k dentinu*

a výběžkům nervů,” vysvětluje. Jak dlouho vlastně kaz roste? *“To je velmi individuální. Měla jsem tu slečnu, které se objevila ta matná bílá skvrna a během 14 dnů tak vyrostl, že napadl dřeň a musela jsem ho odvrát. A jsou kazy, které jsou v zubu i rok.”* Mezi běžné diagnostické metody podle ní patří diagnostika sondou, tedy hmatem, ale i pohledem. *“Mnohdy je vidět tzv. bílá matná skvrna, která ovšem znamená, že kaz už je v akutní fázi, tedy, že jde rychle do hloubky. Proto je velmi důležité všimnout si i bílých skvrn. Další pomocnou metodou je rentgen. Klasikou je skusový rentgen, který ukáže jenom korunkové části zubu a tím, že paprsek míří na snímek kolmo, tak se tam zobrazí aproximální složky zubu, což jsou ty postranní. Rentgen tedy odhalí kaz, který není vidět. Při každém preventivním vyšetření, které by mělo probíhat dvakrát do roka, by se tento rentgen, který odhalí skryté kazy, obzvláště u mladých lidí měl provádět,”* apeluje lékařka. Tímto klasickým vyšetřením ale lze odhalit pouze třicet procent kazů. Další třicet procent v ústech neviditelných kazů, které nemusí způsobovat žádné obtíže, lze zjistit při klasickém rentgenologickém vyšetření. Stále ale zbývá ještě velké množství kazů (také cca 30%), které se kvůli své velikosti či lokalizaci nedají zjistit ani rentgenologicky. Ještě donedávna jsme proti nim byli bezmocní a nezbývalo než čekat, dokud se kaz nerozroste a neprojeví se

klinicky nebo na RTG snímku. Současná moderní stomatologie ovšem k jeho diagnostice používá další metodu, která umožňuje nalezení kazů už v období jejich vzniku. Jedná se o technologii laserové fluorescence, kdy pomocí speciálního přístroje lze nalézt i tyto kazy. Objektivně je potřeba říci, že ani touto metodou se nedá na 100% zjistit všechny kazy zubů, některé nejmenší zůstávají pro svou lokalizaci neviditelné i pro tuto vyspělou techniku. Maximální úspěšnosti záchytu lze proto dosáhnout pouze kombinací této technologie s rentgenovým vyšetřením. Ostatně i tato oblast diagnostiky od dob dávno minulých zaznamenala velké změny. Současné moderní rentgeny umožňují během několika vteřin pořídit rentgenový panoramatický snímek, který umožňuje odhalit jakékoliv, byť i skryté, vady chrupu nebo dásní. Navíc využívají minimální hladinu RTG záření a jejich užívání je z hlediska pacienta pohodlné a bezpečné. Úspěchy na poli odstraňování pigmentových nív, fibromů, papilomů, hemangiomů, leukoplakie, epulidů, semilních teratomů a pyogenních granulomů sklízí i diodový laser, díky kterému můžete dát sbohem řezání a skalpelu.

PARODONTOLOGIE

Jedním z největších stomatologických strašáků je stále parodontóza (parodontitida) – onemocnění dásní a v pokročilém stádiu i kosti, ve které je zub upevněn, za kterým nejčastěji stojí plak



FLUORIDACE PROČ A JAK

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

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

KDYŽ DVA DĚLAJÍ TOTÉŽ, NENÍ TO TOTÉŽ

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

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

CO JSTE MOŽNÁ NEVĚDĚLI O FLUORIDACI?

1. Může vyléčit počínající zubní kaz

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

2. Nenahrazuje čištění zubů

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

3. Lze ji snadno aplikovat i doma

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

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



elmex

**PODÍVEJTE SE SVÉMU
ÚSMĚVU NA ZOUBEK.**

elmex[®] gelée

Dentální gel



**1x TÝDNĚ
SNADNÁ
APLIKACE**

Prevence zubního kazu

Léčba počínajícího zubního kazu

Ošetření citlivých zubů



Lék k použití v dutině ústní.

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

www.elmex-gelee.cz

a zubní kámen. "Zubní kámen je zka-meněný zubní plak, dojde k zarudnutí dásně, k chemické reakci, toxiny napadnou kost a ta se začne rozpadat. Zub vypadne. Kost ustupuje a zub vypadne," vysvětluje MUDr. Zvěřinová. "Mezi příznaky, které vás mohou upozornit, že není vše v pořádku, jsou např. krvácení dásní či zápach z úst, viklavost zubů, popřípadě jejich pohyb dopředu," pokračuje MUDr. Zvěřinová. Řešení je přitom jednoduché. Včasné odstranění plaku i zubního kamene dokáže většinou celý proces zastavit a zabránit tak ztrátě zubů. V případě neléčení může dlouhou dobu bez výrazných potíží přetrvávat a být v konečném důsledku příčinou ztráty zdánlivě i zdravého zubu.

NOVINKY V LÉČBĚ PARODONTÓZY

Dobrou zprávou je, že parodontóza je léčitelná. Pokud již došlo k napadení zubů parodontózou, a kolem zubů se vytvořily parodontální kapsy, je možné nasadit léčbu dalším unikátním ultrazvukovým přístrojem, který eliminuje bakterie způsobující onemocnění, stejně jako plak, konkrementy a endotoxiny. Jak to funguje? Přístroj používá různé tvary nástrojů z rozličných materiálů a suspenze s leštícím a brusným účinkem. Tenoučká sonda se zavádí přímo mezi zub a nemocnou dáseň a pomocí rozkmitání tekutiny nebo leštících médií v tomto prostoru se šetrně leští povrch zubu. To umožňuje hojení přilehlé dásně a její připojení k zubu pomocí nově vzniklé epiteliální výstelky. "Tento přístroj je perfektní, protože přístroj očistí kořen, což je skvělé," dodává MUDr. Zvěřinová.

IMPLANTOLOGIE

Zoufat v současné době už ale nemusíme, pokud o nějaký zub z jakéhokoliv důvodu přijdeme. Nahradit ho totiž můžeme implantátem, v dnešní době nejideálnější zubní náhradou téměř pro každého "dospěláka". Implantát používáme v případě, že došlo ke kompletní ztrátě zubu – tzn. i kořene zubu. Vlastní implantát je titanový šroub, který se zavádí namísto ztraceného kořene do kosti. Jedná se o plně biokompatibilní náhradu, která se díky speciální povrchové úpravě spojí s kostí a posléze je tudíž možno ji využít k fixaci

korunkové náhrady. Takovýmto způsobem je možno nahradit ztrátu jednoho zubu, ale i většího počtu až vyřešit kompletní ztrátu chrupu. Podmínkou pro zavedení implantátu je dostatečné množství a dobrá kvalita kosti. Avšak ani v případě, že je kosti málo, není situace neřešitelná. Kost je možno nahradit různými způsoby a to za použití kosti vlastní odebrané z míst s dostatečným objemem nebo pomocí materiálu náhradního, opět plně kompatibilního s organismem. Možností je i kombinace obojího uvedeného.

BĚLENÍ ZUBŮ

V poslední době je velmi žádané i bělení zubů. Toto zubní ošetření přibližující vzhled a výraz chrupu, potažmo celého obličej, patří k současným módním trendům. Může být i řešením u zubů zabarvených v důsledku zevních příčin (kouření a žvýkání tabáku, některé potraviny a nápoje, špatná ústní hygiena, dlouhodobé výplachy úst desinfekujícími přípravky), někdy též vlivem vnitřních příčin (některá antibiotika, fluoróza, systémové choroby, stárnutí zubů). Úspěšnost, délka a druh léčby tak závisí především na výše uvedených příčinách.

Principem bělení zubů je působení molekul peroxidu vodíku obsažených v bělicím gelu na pigmenty uložené v zubních tkáních. Stávající výplně, fasety a protetické korunky se nevybělí, proto je třeba počítat s jejich výměnou po stabilizaci výsledku bělení.

Podle časových požadavků pacienta, jeho trpělivosti a finančních možností a podle druhu, tíže a rozsahu postižení chrupu lze volit ze dvou základních metod: ordinační bělení zubů a domácí bělení zubů.

ENTONOX - NOVÝ POMOCNÍK PŘI OŠETŘOVÁNÍ NE-SPOLUPRACUJÍCÍCH DĚTÍ V DĚTSKÉ STOMATOLOGII

Výše zmínění novinky se týkají ošetření dospělých pacientů, kupředu se ovšem posunula i dětská stomatologie. Pro dětičky, jako jsem svého času byla i já, které zubní ordinace děsí už z dálky, nabízí současná medicína řešení. Co já bych svého času, když jsem se bořila do zubařského křesla a vrtačka vrtala hlouběji a hlouběji a já trpěla a trpěla.

Dnešní děti už ale trpět nemusí. Konečně tu je inhalační anestetikum vhodné i pro děti. Není přitom zapotřebí žádného vpichu, stačí pouze 8-10 minut vdechovat plyn, který obsahuje 50 procent kyslíku a 50 procent oxidu dusného (laicky rajský plyn). Tento přípravek se jak v zahraničí, tak na domácím trhu již dlouho využívá v porodnictví, při různých bolestivých vyšetřeních a odběrech tkání. Jeho použití ve stomatologii je zcela běžné ve státech severní Ameriky. Právě dlouholeté dobré reference z porodnictví, kde se plyn podává rodičkám i po několik hodin, jsou jasným důkazem nezávadnosti přípravku. Vždyť vedlejší účinky jakýchkoli podávaných přípravků jsou v tomto oboru velmi přísně sledovány a to jak v dopadu na rodičku, tak na rodič se dítě.

ZÁKLADEM JE PREVENCE

Jak vám ovšem potvrdí každý stomatolog, základem je prevence, tedy udělat všechno pro to, aby k žádným zákrokům docházet nemuselo. A tato prevence obnáší v první řadě péči o náš chrup. O své zuby se musíme starat, především si je pořádně čistit. Používat správný kartáček a ovládat správnou technologii čištění. Zuby si totiž nemusíte jen čistit, především si je musíte správně čistit. Musíte odstranit plak, masírovat dásně a dbát i na mezizubní prostory.

Nepřítelem zubů a dásní je zubní plak. Lepivá vrstva bakterií na zubech způsobuje zubní kaz. Správné čištění kartáčkem plak odstraní i se zbytky potravy ze všech zubů.

Správně si vyčistit zuby není zcela snadné a správnou techniku byste se měli naučit od profesionála, tedy u dentální hygienistky. Dentální hygiena je v naší zemi poměrně mladý, porevoluční obor. V zahraničí je běžné, že lidé chodí od dětství na dentální hygiena, čímž maximálně eliminují vznik onemocnění v dutině ústní, nejčastěji vznik zubního kazu a v pokročilejším věku rozvoj onemocnění parodontózou, jež může skončit ztrátou zubů.

A co říci na závěr? "Snad jen to, že pokud se ale člověk bojí k zubaři, tak řešením je chodit pravidelně, ne přijít jednou za pět let," uzavírá MUDr. Kateřina Zvěřinová.

Foto: Shutterstock.com



Krásná od hlavy až k patě

Bohatá kštice, jemná pleť, okouzující dekolt, pěstěné nehty, ladný krok... Že se vám o tom v náročném koloběhu může jenom zdát? Přesvědčíme vás, že stačí málo a bude z vás dáma každým coulem.





poručuje se mýt vlasy každý den, lepší je být umírněnější a používat vlasovou kosmetiku jednou až dvakrát za týden. Při velké zátěži, například pokud jste aktivní sportovkyně, se asi dennímu mytí nevyhnete, vybírejte však speciální šampony. Jednou týdně si dopřejte také masku. Pozor na fénování, kulmu či žehličku. Horký vzduch může vlasy ošklivě poškodit. Před jejich použitím tedy vždy aplikujte ochranný prostředek.

OBLIČEJ

Je tím prvním, co nás obvykle na člověku upoutá. Zjistěte, jaký máte typ pleti a podle toho se zaměřte na její pravidelné ošetření. Jednou měsíčně se nechte hýčkat v kosmetickém salónu, další péči zvládnete sama doma. Pleť by měla být čistá a dokonale hydratovaná. Díky tomu si zanechá pružnost. Ráno a večer pleť důkladně vyčistěte, naneste krém a hydrataci dopřejte také svým rtům. Nezapomínejte na pleťové masky, měla byste si je dopřávat alespoň jednou týdně. Pokožku krásně osvěží. Totéž platí pro peeling, který ji zbaví nečistot. Pokud chcete pro svou pleť udělat opravdu něco dobrého, dopřejte jí kadidlo. Kadidlo krásně voní a má spoustu blahodárných účinků, jak na duši tak i na tělo. Olej z ománského kadidla patří mezi nejkvalitnější a pozitivně působí na kvalitu pokožky, pomáhá sjednocovat barevný tón pleti, zesvětluje pigmentové skvrny a předchází tvorbě nových. Podporuje regeneraci kožních buněk a působí protizánětlivě. Díky skvělým vlastnostem, kterými kadidlo oplývá, se výborně hodí k péči o stárnoucí pleť. Olej z kadidla pomáhá hojit jizvy, vředy, akné, neštovice, také zesvětluje strie.

KRK

Ať je náš obličej sebeopečovanější a vypadá sebestradší, ať se snažíme maskovat náš věk, spolehlivě ho prozradí kůže na krku a v dekoltu, na kterou často zapomínáme. Aby byla pokožka pružná, pomůže vám sprcha, při které budete střídát studenou a teplou vodu. Poté do pokožky vklepejte hydratační sérum a následně vetřete krém. I na krk a dekolt byste měla jednou týdně aplikovat peeling a čistit ho stejně jako pleť na obličej. Zkrátka krk považujte

Ruku na srdce, kdy jste si našla chvíli sama pro sebe? Kdy jste si zašla na masáž, na kosmetiku nebo na jógu? Mávnete rukou, že na to nezbývá čas? Každý den v jednom kole, práce, rodina, učit se s dětmi, vařit, v hlavně dlouhý seznam nesplněných úkolů, které valíte před sebou? Zastavte se. Abyste mohla dobře fungovat a vést spokojený život, musíte myslet na sebe. Abyste mohla zachraňovat svět, musíte nejdříve zachránit sebe. A věřte, že budete-li sama spokojená, budete spokojenost vyzařovat do okolí a bude spokojená i vaše rodina. To je daleko víc než jen odškrtnout položky na papíře a sypat si popel na hlavu za to, co jste ještě nestihla. Zapomeňte na chvíli na starosti a věnujte se sama sobě. Načerpáte energii, budete spokojená a ruku v ruce s tím i krásná.

KAŽDÝ KROK SE POČÍTÁ

Uděláte si na sebe čas jednou za měsíc? Samozřejmě lepší než nic, když si svůj den náležitě užijete. Věnovat byste se svému tělu i mysli však měla pravidelně. Teprve pak se účinky vaší péče projeví. Zkuste si třeba určit do svého nabitého programu každý den konkrétní čas, který strávíte sama se sebou. Nenech-

te se rušit, vypněte telefon, zavřete se do své komůrky a rodině oznamte, že nejste k mání. Však oni to chvíli vydrží. I kdyby to mělo být jen deset minut. Zkrátka zařadte péči o sebe do svého denního rituálu.

JDEME NA TO OD HLAVY

VLASY

Používáte účes s názvem „nestíhám“? Sepnete vlasy do skřipce a vyrazíte za povinnostmi? Pak možná ani netušíte, v jaké kondici je máte. Třepí se vám konečky? Trpíte na lupy? Nejsou přesušené či poškozené nekvalitním barvením? Aby byly vaše vlasy zdravé a krásné, měla byste se zaměřit na správnou péči. Není to nic složitého. Je potřeba poznat typ svých vlasů, zda jsou mastné, suché, bavené, poškozené... a dle toho volit přípravky. Nezapomínejte ani na péči o pokožku hlavy, která dostává zabrat různými tužidly, laky a dalšími preparáty. Podle typu své pokožky vybírejte z pestré škály olejů, peelingů, tonik či sér.

Vlasy myjte šetrně vždy šampónem určeným pro váš typ. Vyhýbejte se příliš horké vodě, ta by vlasy poškozovala a pokožka by byla podrážděná. Nedo-

Přírodní kadidlová kosmetika



Čistě
přírodní
složení

Vyrobená
u nás,
inspirovaná
Ománem

Z pravého
kadidlového
oleje



Kadidlo pozitivně působí na kvalitu pokožky.
Zlepšuje metabolismus pleti, sjednocuje
pigment a vyhlazuje vrásky.

Kadidlové oleje

Síla přírody
a orientální
tradice



www.luban.cz

Vůně kadidla působí
relaxačně, uvolňuje napětí a stres.

za prodloužení svého obličej. Pokud to půjde, nespěte na břicho, protože tím se na dekoltu tvoří vrásky. Krásný dekolt podpoříte i posilováním prsních svalů a mnohé může zamaskovat nebo naopak podpořit vhodný make-up.

RUCE

Schováváte ruce v kapsách, abyste neukazovala okousané nebo ušpiněné nehty? Možná nemáte čas chodit pravidelně do salonu na manikúru, ale mnohé zvládnete sama doma. Kůže na rukou je hodně zatěžkávaná. Zvláště dnes, v době, kdy ve velké míře používáme dezinfekci. Každý den byste ji tedy měla minimálně ráno a večer důkladně promazat krémem. Jednou týdně jí dopřejte masku. Stačí silná vrstva krému, na který obléknete rukavice a hurá do postele. Ráno bude kůže krásně jemná. Pravidelnou péči si zaslouží i okolí nehtů. Samotné nehty upravujte jemným pilníčkem. Nehtům prospěje vodní lázeň, která změkčí okolí. Následně do nich vetřete olej. Korunu všemu dodá krásný lak. Pak ale v zájmu jejich ochrany raději používejte odlakovače bez acetonu. A při mytí nádobí či jiných domácích pracích si vždy nasadte rukavice.

TĚLO

Často na péči o něj klademe důraz jenom v létě, kdy se odhalujeme do pla-

vek. Přitom ani v zimě bychom ji neměli zanedbávat. Správná očista je základ. Nejde jen o to odstranit špínu a pot, ale také být k pokožce šetrní. Jestli se ráda naložíte do horké vany a vylezete z ní za hodinu jako rozinka, pokožce tím moc neprospějete. Horká voda a hodně času stráveného v ní pokožku vysušují. Používejte také šetrná mýdla či olejové mycí gely, které kůži krásně promastí. Pravidelně používejte tělový peeling, který šetrně odstraní odumřelé části kůže. Dobře vám udělá střídání teplé a studené vody. Po sprše kůži jemně osušte, nejlépe jemným poklepáváním ručníku. Dále následuje hydratace. Pravidelně kůži promazávejte. Vhodná jsou tělová mléka, oleje, másla či jogurty. Každé má jinou konzistenci, je jen na vás, co je vám příjemnější a co preferujete.

NOHY

Jemné nohy bez chloupků a krásné nehty patří dnes ke standardu. Pedikúra však není jen pro krásu, ale je důležitá i kvůli zdravé chůzi. I vaše nožky si zaslouží pravidelnou lázeň, peeling, poté pemzou odstraňte ztvrdlou kůži. Nezapomínejte na masku nebo zábal. Uvidíte, jak se vám po celodenním únavném capkání uleví. Nakonec je důkladně promažte krémem.

STRAVA

Abyste byla krásná a zdravá, neměla byste zanedbávat ani správnou stravu plnou vitamínů. Základ by měly tvořit kvalitní bílkoviny (drůbež, kysané mléčné výrobky, vejce, luštěniny), komplexní sacharidy (rýže, ovesné vločky, pohanka, obiloviny...), zdravé tuky (olivový olej, tučné ryby, ořechy, semínka), dostatek zeleniny, ovoce a nezapomínejte na hydrataci v podobě čisté vody.

NEZAPOMÍNEJTE NA KOLAGEN

Pokud již hovoříme o stravě, neměli bychom zapomenout na kolagen, které je dobré přijímat zevnitř i z venku. Kolagen je nejvíce zastoupená bílkovina v lidském těle. Je to jeden ze základních stavebních pilířů kostí, kůže, svalů, šlach a vazů. Nachází se v nejrůznějších částech těla, jako jsou například cévy, rohovky, zuby a další.

Vlivem stárnutí naše tělo produkuje čím dál méně kolagenu. Nechtěným následkem je stárnutí pokožky, která ztrácí pružnost a počínající vrásky.

Existuje mnoho typů kolagenu. Těmi hlavními jsou 4 typy – typ I, typ II, typ III a typ IV. Typ I tvoří 90 % kolagenu těla a skládá se z hustých vláken.

Typ I poskytuje pevnou strukturu pokožce, kostem, šlachám, chrupavce, pojivovým tkáním a zubům. Typ II je tvořen z většího množství volných vláken a nachází se v elastické chrupavce, jejímž úkolem je tlumení kloubů. Typ III podporuje strukturu svalů, orgánů a tepen. Typ IV napomáhá s filtrací a nachází se v oblasti bazálních lamin.

Výživových doplňků a různých kolagenových přípravků je dnes na trhu velké množství. Je důležité zvolit ten správný, který organismus žádným způsobem nezatěžuje, ale dodá takovou dávku kolagenu, kterou dokáže tělo efektivně využít. Velkým hitem je živý, neboli bioaktivní kolagen, který je obrovským vynálezem v oblasti světové biochemie. Výsledky výzkumu užívání bioaktivního kolagenu ukázaly zrychlený růst nehtů o 12% a snížení frekvence zlomených nehtů. Navíc 64 % účastníků dosáhlo globálního klinického zlepšení křehkých nehtů a 88% účastníků zaznamenalo zlepšení čtyři týdny po podání.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com



Probuďte se mladší a krásnější: dopřejte si živý kolagen nové generace

O tom, jak je kolagen důležitý pro správné fungování organismu, už nikdo nepochybuje. Ale není kolagen jako kolagen. Proto buďte o krok napřed a vyzkoušejte průlomový produkt – živý kolagen.



MINUTOVÁ ANTI-AGE PÉČE

s živým kolagenem
nebyla nikdy tak
jednoduchá a účinná

Omlazující a regenerační Přírodní kolagen Inventia® FACE na obličej s přirozeně obsaženými peptidy a elastinem má gelovou konzistenci. Nanáší se na vlhkou pleť před použitím vlastní kosmetiky, tak se nemusíte vzdát své oblíbené kosmetické značky. Je vhodný k ošetření všech typů pleti – mladé, zralé, unavené, stárnoucí i stresované.

Čistý, 100% přírodní, hypoalergenní, biologicky aktivní kolagen

zvyšuje hydrataci, oživuje, regeneruje, rozjasňuje a přirozeně omlazuje pleť, vyhlazuje ji a vypíná, obnovuje elasticitu, redukuje vrásky a předchází vzniku nových. Je určený k omlazení a zpevnění kontur obličeje, krku a dekoltu, na ochabující oční víčka a jemnou kůži kolem očí a úst. Neobsahuje parabeny ani jiné konzervanty. V nabídce balení 50, 100 a 200 ml.

S přibývajícím věkem a stresem bychom rozhodně neměli ponechat stav ani kvalitu tělesného kolagenu náhodě. Vždyť množství systémového kolagenu v těle ovlivňuje nejen délku a kvalitu života, ale vypovídá i o našem biologickém věku. Proto bychom neměli vidět kolagen pouze jako přípravek chránící tvář před vráskami, ale měli bychom ho vnímat ve všech souvislostech," říká **Eva Sojková – zakladatelka poradenského kolagenového centra Wellness klubu Nezestární.cz**. Kolagen rozhoduje nejen o stavu našich kostí, kloubů a pojivových tkání, ale hraje i důležitou úlohu v kvalitě našich cév a určování cévního věku.

„KOLAGENOVÝ“ PRŮLOM

Na trhu s kolagenem, kolagenovou kosmetikou a doplňky stravy se kolagen objevuje v nejrůznějších podobách a někdy je i pro odborníky velmi těžké se v této nabídce orientovat. V poslední době se vedle hydrolyzovaných kolagenů objevil nový pojem – **hydrát živého kolagenu nové generace**, vyrobený speciální technologií – **Triple Helix Formula**. Ta umožňuje zachování živé struktury trojitě šroubovice a představuje historický průlom v doplňování kolagenu do organismu. To dokládají i vědecky potvrzené účinky na rychlost obnovy a kvalitu tvorby vlastního kolagenu v tkáních.

OVĚŘENO ODBORNÍKY

Pro své omlazující a regenerační účinky se živý kolagen právem dostává do popředí zájmu předních odborníků. "Některým z nich jsem ho na základě osobní zkušenosti doporučil i já," říká přední plastický chirurg a celoživotní sportovec **doc. MUDr. Jan Měšťák, CSc.**, kterému hydrát živého kolagenu pomohl v 70 letech při regeneraci těžkého zánětu Achillovy šlachy. Toto výjimečné kosmeceutikum účinně doplňuje kolagen do těla a dlouhodobě oddaluje přirozené procesy stárnutí. Dokáže obohatit mezibuněčnou tkáň ve všech vrstvách pokožky o cenné aminokyseliny, čímž posiluje aktivitu fibroblastů ke znovuoobnovení produkce vlastního kolagenu.

Nativní hydrát Přírodního kolagenu Inventia® vznikl po 14letém výzkumu. **Nejvyšší kvalitu dokládají tři mezinárodní certifikáty kvality ISO** (Bezpečnost kvality, Bezpečnost potravin), rovněž jsou vyráběny pod nejpřísnějšími GMP normami nejvyššího standardu farmaceutické kvality, které se pravidelně obhájí.



NEZESTÁRNÍ.CZ
Živý kolagen nové generace

V lyofilizované podobě tvoří hydrát živého kolagenu mimořádně účinnou látku doplňků stravy – kolagenových kapslí řady INVITA

INVITA SKIN BEAUTY plus CoQ10 – nově téměř o 100 % více kolagenu pro udržení krásné a pevné pokožky, pojivových tkání, pružného těla, ohebných kloubů a zdravých vlasů a nehtů. Dodává buňkám, které mají za úkol tvořit a regenerovat tělesný kolagen, nejdůležitější peptidy volné aminokyseliny a hydroxylové aminokyseliny, zejména hydroxyprolin a hydroxylysin. Obohacený o koenzym Q10 a vitamin E.



doplňek stravy

INVITA ACTIVE je aktivní kolagenová podpora pro namáhané a unavené klouby, vazy a šlachy k udržení dobré kolagenové kondice. Lyofilizovaný hydrát kolagenu je obohacený o žraločí chrupavku, chondroitin, glukosamin, kyselinu boswellovou a kyselinu hyaluronovou. Tyto biologicky aktivní látky jsou přítomné v kloubních chrupavkách i součástí kloubní synoviální tekutiny.

ORIGINÁLNÍ PRODUKTY S ŽIVÝM KOLAGENEM SI MŮŽETE OBJEDNAT
V E-SHOPU DOVOZCE na www.nezestarni.cz | +420 775 373 379

Jarní detox



Podrobný manuál, jak postupovat při očistě organismu i pleti

Vánoční svátky a velkolepé oslavy Nového roku jsou za vámi a teď přichází čas vypořádat se se „škodami“, které napáchaly. Smažená kalorická jídla, cukroví, alkohol a nedostatek pohybu má za následek nejenom příbytek na váze, ale i zanesení organismu toxiny. Přestaňte se trápit drastickými dietami a několikahodinovým cvičením v posilovně a naordinujte si očistnou kúru, kterou zvládnete s trochou vůle dodržovat každý den.



PROLÉVEJTE SE

Při detoxikační kúře se nevyhnete pravidelnému pitnému režimu. Zvyšte přísun tekutin a pijte hlavně neperlivou vodu, 100% ovocné a zeleninové šťávy bez konzervantů a přidaného cukru, neslazené ovocné a bylinné čaje nebo smoothie. Pauzu si naopak dejte od slazených a perlivých nápojů, kávy a alkoholu.



Ranní rituál: Vymačkejte půlku citrónu do převařené teplé vody. Tento vitamíny nabitý elixír pijte vždy po ránu, abyste správně nastartovali organismus. Citrón má blahodárné účinky na trávení, čištění organismu a krve od škodlivých látek z těla. Pomáhá dokonce i při hubnutí. Navíc je zdrojem vitamínu C, který pomáhá zvyšovat imunitu a je účinný na začínající rýmu a nachlazení.

DETOX ZVENKU

Zima dává každoročně zabrat nejenom vašemu organismu, ale také pleti. Dopřejte si proto nejenom detox zevnitř, ale i zevně. „Kromě důkladného odličení pleti, které zahrnuje odličovací mléka, pěny a gely, vsadte na dvojí čištění. Dobré je používat masky a peeling, který odstraní odumírající a odlupující se kožní buňky. Pleť tak bude opět lépe připravená vstřebávat účinné látky z krémů, sér či pleťových olejů,“ říká vizážistka Lica Arabadzi.

ZMĚNA JE ŽIVOT

Změně stravovacích návyků se během detoxu nevyhnete. Řešením rozhodně není hladovění, ale některých potravin se zkrátka budete muset vzdát. Omezte sacharidy a konzumujte více bílkovin. Do svého jídelníčku zařaďte luštěniny, kvalitní obiloviny, jako je pohanka, hnědá rýže, ryby, bílé maso, zelenina. Doporučuje se také vitamín E a esenciální mastné kyseliny, jejichž zdrojem jsou ořechy a různá semínka. Nevynechte zeleninu a ovoce. „V zimě, kdy kvalita ovoce není tak dobrá, je skvělou náhražkou lyofilizované ovoce. Najdete v něm vše, co je v čerstvém ovoci. Navíc je 100% přírodní bez jakýchkoliv přidaných látek. Lyofilizované ovoce můžete přidat do oblíbeného müsli

nebo si z něj udělat například ovocný čaj,“ říká dietolog Pavel Malý.

Velkým jarním pomocníkem je keto dieta, známá také jako "bílkovinná", "cyklická ketogenní", "ketonová", či "proteinová", je lékařskou vědou uznávaná metoda, která už po několika týdnech přináší skvělé výsledky v hubnutí. Už v roce 1921 použil doktor Russel Wilder ketonovou dietu na léčebné účely. Za otce moderní proteinové diety můžeme považovat profesora George L. Blackburna, který zkoumal, jak lidský organismus spaluje uložené tuky. Váhová redukce v ketogenní dietě se liší podle jejího stádia, respektive podle její "fáze".

Při běžných formách hubnutí nebo redukčních dietách může tělo redukovat až 40% hmotnosti ze svalů. Svaly ale jsou hlavními spalovači tuků, a když dieta skončí, tak se metabolismus není schopen vypořádat se stejným množstvím energie ve stravě, jako před dietou a nastává jo-jo efekt.

Profesorovi Blackburnovi se podařilo identifikovat stav zvaný ketóza a za jakých podmínek lze v organismu navodit. Ketóza je organismu přirozený fyziologický stav. Nastává, když se tělu ve stravě pravidelně dodává dostatečné množství proteinů (bílkovin) a zároveň je na minimum snížen příjem sacharidů a tuků. V ketóze se pak začínají tvořit „ketolátky“. Vznikají štěpením vlastních tukových tkání a tělo je dokáže využívat jako záložní zdroj energie. Ketolátky mají schopnost plnohodnotně nahradit sacharidy ze stravy, které jsou primárním zdrojem energie člověka.

Více výzkumů prokázalo, že v důsledku toho dochází k úbytku nejen podkož-

ního tuku, ale také útrobního tuku, neboli viscerálního, který obklopuje důležité orgány. Došlo také ke zvýšení "dobrého" cholesterolu (HDL) v krvi, což má pozitivní vliv jako prevence kardiovaskulárních onemocnění. Dalším pozitivním faktorem je, že klesá produkce inzulínu, hormonu, který štěpí cukry a vyvolá chuť na sladké.

DEJTE VŠE DO POHYBU

Vše ale není jen o úpravě jídelníčku. Heslo zní: Hýbejte se! Nemusíte nutně trávit dlouhé hodiny v posilovně a trápit tělo na posilovacích strojích. Stačí cvičit každý den 15 minut doma. Vše se počítá. Proto příště až vám na cestě z práce ujede tramvaj, tak si udělejte třeba rychlou procházku na další zastávku.

S pohybem souvisí i tolik opředené téma celulitidy, která se projevuje ve formě nevzhledných drolíčků. Tento problém ale nesouvisí jen s váhou. Příčinou vzniku celulitidy je hlavně nesprávná životospráva, kdy se tělo zanášá toxiny a trpí nedostatkem minerálů a vitamínů. K jejímu vzniku přispívá nedostatek pohybu, sedavé zaměstnání, stres, kouření a strava bohatá na živočišné bílkoviny, tuky a cukry. I zde platí stejné pravidlo. Nestačí se jen mažat krémy a gely proti celulitidě. Pravidelnou fyzickou aktivitu byste zkrátka neměli vynechat.

ZÁZRAK JMÉNEM PROBIOTIKA

Probiotika mají blahodárny vliv na střevní mikroflóru a během detoxu hrají důležitou roli. Jednou z nejznámějších probiotických potravin je jogurt s živými kulturami. Poctivý jogurt je bohatý na probiotické kultury, které pomáhají při trávení a posilují obranyschopnost organismu. Zkuste do něj jednou za čas přidat některou ze superpotravin, která podpoří očistu vašeho organismu. Může to být chlorela, mladý ječmen, kustovnice čínská nebo moringa.

Foto: Shutterstock.com



Prodietix
Slim

prodietix.cz

*Lehce,
rychle,
chutně*

dieta, která baví

**Využijte slevu 10 %
s kódem mojerodina10
na všechny nezlevněné
produkty.**



Prodietix pro život s lehkostí.

Nakupujte na prodietix.cz





Jak vybrat vysavač?

Najděte nejlepšího pomocníka na úklid

Čisté koberece a podlahy zútulní každý byt. Jak ale vybrat vysavač, který nejlépe zvládne všechny výzvy a bude vhodný do domácnosti s alergiky nebo chlupatými mazlíčky? Máte sáhnout po tom klasickém sáčkovém, nebo zvolit raději tyčový či robotický? Každý má své pro a proti. A pro každou domácnost se hodí jiný. Je načase se v široké nabídce obchodů trochu zorientovat...

SÁČKOVÉ VYSAVAČE

Sáčkové vysavače se dají považovat za úplnou klasiku, najdete je téměř v každé domácnosti. Na trhu jich existuje nepřeberné množství - liší se jednak efektivitou vysávání a jednak typem manipulace. Jejich obliba tkví především ve skvělém poměru ceny a výkonu. Poskytují velmi dobrý sací výkon, přičemž některé jsou vybaveny moderními filtračními systémy, které se starají o to, aby vzduch vycházející z vysavače ven byl čistší než vzduch, který dýcháte. Hodí se tedy i do domácností s alergiky. Sáčkový vysavač si dobře poradí s koberci s vysokým chlupem a zároveň je vhodný i na tvrdé podlahy. Ovšem po zaplnění sáčku sací výkon klesá, proto je nutné ho vždy včas vyměnit. Můžete si vybrat mezi jednorázovými sáčky, které po naplnění vyhodíte rovnou do koše, a všechny nečistoty zůstanou bezpečně uvnitř. Takové sáčky vás však ve finále přijdou na větší peníze než ty, které můžete použít opakovaně a jednoduše je vysypat. Pokud máte doma chlupaté mazlíčky, doplňte příslušenství vysavače o speciální turbo kartáč.

BEZSÁČKOVÉ VYSAVAČE

Bezsáčkové vysavače se mohou pochubit stálým sacím výkonem a představují alternativu k sáčkovému vysavači, se kterými však nebudete mít žádné dodatečné náklady. Tento typ vysavače využívá cyklonovou technologii, která dokáže oddělit prachové částice od silného proudu vzduchu a uskladnit je ve speciální nádobě, jež nahrazuje sáček. Velikost nádoby na prach, která bývá průhledná a máte tak vždy kontrolu nad jejím zaplněním, volíte stejně jako u sáčkového vysavače podle podlahové plochy bytu. Nezapomínejte, že čím větší nádoba, tím větší bude i konstrukce vysavače. Kvalitní bezsáčkové vysavače již disponují promyšleným způsobem vyprazdňování a do kontaktu s nečistotami přijdete minimálně. Oproti těm sáčkovým je však jejich údržba náročnější a je nutná častější výměna filtrů.

TYČOVÉ VYSAVAČE

Štíhlá konstrukce spojená s jednoduchou manipulací a skladností, tak by se daly ve stručnosti popsat čím dál oblíbenější tyčové vysavače. Můžete je složit buď na poloviční výšku do kuchyň-

ské skříňky, nebo je pouze odložit za dveře komory. Jsou vhodné především do menších domácností, ale pokud si zvolíte vhodný model, zvládne obstarat i větší byt. Oproti klasickému vysavači je však jeho sací výkon nižší a nádobku na nečistoty je nutné vyprazdňovat častěji. Můžete zvolit praktický akumulátorový typ, který vás nebude omezovat v pohybu a lehce s ním očistíte i vysoké schody, pavučiny na stropě nebo těžce



dostupná místa, nebo síťový, který má neomezenou dobu provozu. Ať už si pořídíte kombinaci tyčového a ručního vysavače v jedné konstrukci 2 v 1 nebo kombinaci 3 v 1, u níž je obvyklá i funkce mopování či parní funkce, získáte do domácnosti všestranného pomocníka.

ROBOTICKÉ VYSAVAČE

Pokud máte v bytě převahu tvrdých hladkých podlah a toužíte si zároveň péči o domácnost co nejvíce ulehčit, pořídte si robotický vysavač, který představuje vysávání nové generace. U těchto vysavačů došlo za poslední léta k velkým technologickým změnám, nyní disponují chytrým navigačním systémem, díky kterému se vyhnou překážkám, uklízejí systematicky a důkladně. Dokážou zareagovat na změnu typu podlahy, překážkou jim nejsou koberce ani schody. Svého robota můžete dokonce ovládat na dálku mobilním telefonem nebo ho naprogramovat a on v nastavenou dobu začne se zadaným režimem úklidu. Robotický vysavač s mopem vám zajistí kompletní úklid podlahy, kdy nejdříve zamete a vysaje prach a nečistoty, poté podlahu navlhčeným mopem vytře. „Pokud chcete při koupi robotického vysavače ušetřit, nedělejte to. Právě v této kategorii se totiž rychle ukážou rozdíly v jeho kvalitě,“ upozorňuje specialista na robotické vysavače Ludmila Pěkná.

ANTIBAKTERIÁLNÍ VYSAVAČE

Vybíráte-li nový vysavač, jedním z hlavních parametrů je kvalita použitých filtrů. Jestliže však máte v rodině navíc alergika, tak se rovnou zajímejte o antibakteriální vysavač. V kategorii těchto vysavačů naleznete sáčkové, bezsáčkové, tyčové, ruční i robotické vysavače. Ruční vysavače jsou pak přímo určeny na vysávání povlečení, lůžkovin, matrací nebo čalounění. Čistí bez pomoci jakýchkoliv chemikálií a snadná je i jejich údržba. Veškerý prach ukládají přímo ve speciální nádobě na nečistoty, a proto není nutné zdržovat se vyměňováním prachových sáčků. Po ukončení vysávání stačí nádobu jednoduše vysypat a umýt vodou.

Foto: Shutterstock.com

S8+

Robotický vysavač



Inovativní design dvoukanálového vzduchovodu o sacím výkonu 19 000 Pa spustí sběrný proces a během 9 vteřin vysaje veškeré smetí z nádoby na prach uvnitř vysavače.

Chytré vyprazdňování nádoby na smetí uvnitř vysavače zabraňuje sekundárnímu znečištění



Jak oblékat děti do šátek, nosítek a kočárků?

Venku je chladno a vy možná také řešíte, jak obléknout svoje miminko, aby se nepřehřívalo anebo naopak neprochladlo. Věc ještě komplikuje, pokud miminko chcete nosit v nosítku, či šátku...





Oblékání do šátků a nosítek přitom nemusí být věda. Děťátko v prvních měsících života nemá vyvinutou termoregulaci, a vždy je proto výhodné vrstvit. První vrstva je základ, nejen pro mimin-

kontaktu ani nemluvě.

KDYŽ JE DĚTÁTKO V ŠÁTKU

Dítě nošené pod bundou se vzájemně zahřívá s maminkou a jednu z vrstev



ka, ale i děti a dospělě.

Spodní vrstva je nejdůležitější, protože děťátko zajistí tepelný komfort. Ideální jsou například bodičko a legíny z merino vlny. Oblečení z merina je sice dražší, ale vydrží dlouho a investice do něj se rozhodně vyplatí. Merino vlna je vhodná jak v zimě, tak v létě. Zatímco v zimě zahřeje, v létě chladí. Navíc merino neškrábe, přilne k tělu a krásně hřeje. Je vhodné i pro děti s citlivou pokožkou a atopiky. Mezi její další výhody patří to, že vlna je samočisticí, takže ji nemusíte často prát, stačí ji vyvětrat. Také vy jako nosící nezapomínejte na vhodnou spodní vrstvu, materiály vyberte přírodní nebo můžete sáhnout po funkčním oblečení.

Po základní vrstvě zvolte další svršky, které by opět měly přiléhat na tělo. Při oblékání mějte na paměti, že se budete s děťátkem vzájemně zahřívát, proto ho nemusíte oblékat do kombinézy, která není ani na nošení vhodná. Nejenže by se vám děťátko špatně vázalo, ale navíc by vás dělila od sebe silná vrstva a už byste neměli přehled o tepelném komfortu děťátka. O vzájemném

tvoří i šátek a oblečení maminky (mikina, bunda). Sáhněte určitě po dětském merino body s dlouhým rukávem, dětských kamaších nebo návlecích, ponožkách a merino kuklách (výhodou kukly je trvalá ochrana nejen hlavy, ale i uší a krku. Nemusíte se tedy bát, že by vaše dítě ofouklo).

Větší děti nošené na bundě potřebují samozřejmě více vrstev oblečení např. tričko s dlouhým rukávem nebo body, kamaše, na které oblékneme softshellové kalhoty do šátků a nosítek, na nožky ponožky a na ně ještě softshellové capáčky. Hlavu dítěte ochrání klasická kukla. Na tělo doplníme mikinu, případně ještě jakoukoliv bundičku do chladného počasí.

JEDEME V KOČÁRKU

V kočárku pak bude mít vaše děťátko tepelnou pohodu, když zvolíte stejné vrstvení jako pro děti nošené na bundě. Do kočárku můžeme body s dlouhým rukávem, kamaše nebo návleky nahradit overalem, který do šátku kvůli zipu spíše nedoporučujeme. Takto oblékáme v případě, že dáte dítě do ko-

čárku pouze pod lehčí deku.. Při využití teplého fusaku či zimní kombinézy vrstvíme stejně, jako když dítě nosíme pod bundou. Na ruce oblékněte softshellové rukavice.

CO NA HLAVU A NOŽIČKY DO ŠÁTKU A NOSÍTKA

V zimě je třeba dbát na to, aby dětem nebyla zima na hlavu, ruce a nohy. Zatímco v kočárku jsou děti hezky zachumlané, v šátku/nosítku je důležité nepodcenit správné zateplení nožiček. Ideální jsou pro tuto příležitost speciální boty na nošení dětí, které mají kožíšek, jsou vyšší a dají se dobře upevnit, aby malému nošenci nepadaly z nožiček. Nejen starším dětem, které již pobíhají, můžete přes klasické boty navléknout návleky.

Pokud oblékáte dítě do šátku/nosítka, je lepší mu na hlavu místo klasické čepice pořídit kukličku. Díky ní má miminko chráněnou nejen hlavičku, ale také krk a hrudníček. Pro sebe zvolte nákrčník, který je na nošení vhodnější než šála.

NOSÍCÍ OBLEČENÍ

Pokud máte dítě oblečené a navázané, zbývá už jen obléknout sebe. Ideální je zvolit kombinaci nosící mikiny a bundy nebo kabátu. Záleží jen na vaší preferenci. Nabídka speciálního nosícího oblečení je dnes široká, takže si vybere opravdu každý.

Ideální je zvolit takový kousek, který můžete nosit i běžně, a to tak, že z něj jednoduše odepnete nosící vsadku. Nosící bundy jsou skvěle promyšlené, často umožňují nosit dítě na bříše i na zádech. Mezi jejich nevýhody patří snad jen to, že jsou ve většině případů spíše sportovního charakteru. Pokud hledáte eleganci, sáhněte raději po kabátu.

V případě, že nechcete investovat do nosícího oblečení, můžete si pořídit kapsu na nošení dětí, která je takovým univerzálním kouskem, jež se přizpůsobí velikosti dítěte i rodiče. Mezi její další přednosti patří to, že je lehká. Případně si můžete nechat ušít vsadku, díky které si rozšíříte svou stávající bundu.

A CO ŘÍCI NA ZÁVĚR?

Nikdo nezná vaše dítě líp, než vy sami, proto berte naše rady jako doporučení a uzpůsobte si je vaší ratolesti na míru.

Foto: Shutterstock.com

lepší péči

klidnější
spánek

veselejší
maminku

být více
spolu

porozumění



Anežka (8), leukémie

KDYŽ VÁŠ DAR ZNAMENÁ VÍC

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

Staňte se Dobrým andělem na
www.dobryandel.cz



DOBŘÝ ANDĚL

Zaskočila Vás bolest v krku, podrážděná sliznice v nose, či ústech nebo nepříjemný zánět vnějšího zvukovodu? Sáhnete po komplexní řadě pro podporu léčby zánětlivých ORL onemocnění **COLDISEPT nanoSILVER** s nanočásticemi koloidního stříbra.

Ušní kapky navíc v kombinaci s koloidní mědí.

Doporučená cena: 295 Kč - ústní sprej, ušní kapky i nosní sprej

www.coldisept.cz



COLDISEPT nanoSILVER ústní sprej, ušní kapky a nosní sprej jsou zdravotnické prostředky. Před použitím si přečtěte návod k použití nebo se poraďte se svým lékařem či lékárníkem.

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.

Éterický olej z heřmánku Azulen zklidňuje podrážděnou pokožku i případné záněty. Jemná masáž dětského tělíčka při nanášení Dětského olejíčku Aviril vykouzlí úsměv na tváři i vašemu miminku.



Více informací na www.hylo.cz

Suché oči, záněty, alergie? Případ pro oční kapky **HYLO DUAL®**.

HYLO DUAL® zvlhčuje povrch oka, stabilizuje slzný film a redukuje zánětlivé a alergické projevy.

URSAPHARM



HYLO DUAL® je zdravotnický prostředek. Čtěte, prosím, pozorně návod k použití.



Můj první vlastní talíř!

Objevte s námi novinku značky Canpol babies – silikonový dělený talíř s přísavkou pro děti od 6 měsíců. Borůvky, křupinky i placičky nyní zůstanou na svém místě! Talíř je rozdělen na 4 části a je ideální na první pokusy o samostatné krmění. Roztomilý tvar medvídky, ale také jemné pastelové barvy povzbudí dítě k jídlu. Praktická přísavka zajistí, že se talíř při nahánění jahůdek náhodně nepřevrhne. Můžete jej použít v mikrovlnné troubě, ale také v myčce nádobí. Objem 500 ml. Více na canpolbabies.com.

canpolbabies.com

Pohlazení na duši

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

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

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

Těšim se na Vaši návštěvu.

www.pohlazeninadusi.eu
masazepohlazeninadusi@email.cz / +420 601 355 246

Vaginální infekce? Kvasinková nebo bakteriální?



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

www.canesten.cz

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

LMR-CH-20210619-56



Jak na lepší trávení a zažívání

Trápí vás časté problémy se zácpou? Vyzkoušejte 100% přírodní rozpustnou vlákninu OptiFibre ve formě prášku, která vám pomůže těmto potížím předcházet. Stačí ji vmíchat do svého oblíbeného jídla nebo měkkých pokrmů, kde se zcela rozpustí. Použít ji tak lze třeba u snídane, v práci nebo v kuchyni při chystání večeře. Díky praktickému balení si ji můžete vzít sebou i na dovolenou, na hory, k moři či do přírody. Velkou výhodou je její neutrální chuť - hořkost, kyselost nebo podivná pachutí vám tak nezůstanou na jazyku. Vhodná je také pro děti od 3 let i těhotné ženy. K dostání je ve vybraných lékárnách nebo e-shopech.



Obsah balení: 125 g a 250 g
 Doporučená cena: od 288 Kč

Foto: Petr Jandera





MOJE PROBLÉMY JSOU MALICHERNÉ

Před patnácti lety získala korunku Miss ČR. Modelka Kateřina Sokolová však svou krásu a titul dokázala přetavit v prospěšnou činnost. Poté, co se jí narodil bratr s poruchou autistického spektra, založila se svým otcem nadační fond AutTalk, který pomáhá lidem v podobné situaci. Získala za něj řadu ocenění.

Máte ráda modrou barvu?

Samozřejmě. Nejen, že modrá barva uklidňuje, ale je to barva komunikace a autismu. Jak se zpívá v té písničce „modrá je dobrá“.

Asi tušíte, na co narážím...

Ano, přesně tak. Dokonce každoročně 2. dubna (na celosvětový den autismu) vyrážíme s mým tátou do Kyjova, kde sídlí specializovaná škola MŠ a ZŠ Kyjov. Integrují zde i děti s autismem. Absolvujeme s nimi tzv. „Pochod v modrém“. Tento pochod se koná právě k příležitosti celosvětového dne porozumění autismu a je to moc fajn akce, vždy se na to těšíme a doufám, že v dubnu už bude situace ohledně pandemie lepší a pochod se bude konat.

Autismus je vaše životní téma, kterému jste se začala věnovat na základě zkušeností s autistickým bratrem. Právě proto jste před sedmi lety založila nadační fond AutTalk. Jaký je to dnes pocit?

Musím říct, že je to skvělý pocit. Když jsme společně s mým tátou fond zakládali, vůbec jsme netušili, jak vůbec taková neziskovka funguje. Jsem moc ráda, že se nám podařilo fond díky našim skvělým dárcům rozjet a můžeme být stabilní oporou rodin pečujících o autisty a to nejen po té finanční stránce.

Co dalšího jim poskytujete?

Kromě přímé finanční pomoci konkrétním rodinám a rodičovským organizacím a spolkům, které se věnují tématu autismu, podporuje fond také různé formy setkávání rodičů či online diskuzní a informační fórum ke sdílení zkušeností a kontaktů. Mezi důležité aktivity fondu patří také osvěta tématu autismu.

Za svou práci jste získala několik ocenění. Které je pro vás to TOP?

Moc si vážím ocenění Fóra dárců v kategorii Osobnost filantropie 2021 za výjimečnou osobní podporu rodinám s autismem. Ale toto ocenění patří i mému tátovi a celému týmu našeho nadačního fondu AutTalk. Bez nich bychom nebyli, kde jsme a tímto všem moc děkuji.



Archiv Kateřiny Sokolové



Archiv Kateřiny Sokolové

A jak je na tom dnes váš bráška?

Bráška je nízkofunkční autista. To znamená, že nemluví a vyžaduje neustálou péči. Ale myslím si, že se má fajn, je to moc milý klučina.

Jaké bylo vyrůstat s bratrem – autistou? Co vám to dalo do života?

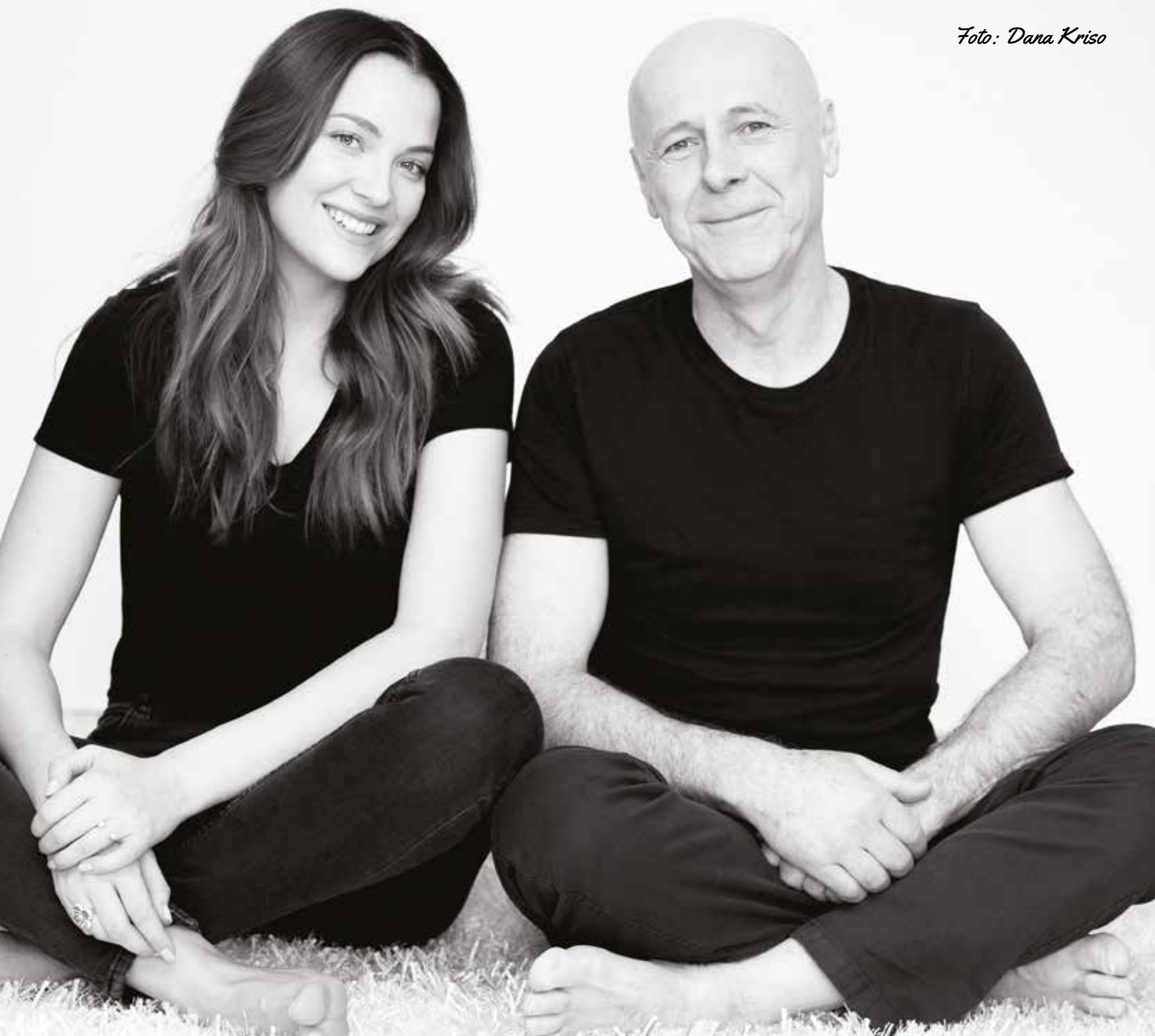
Já jsem s bráškou nevyrostala, je mezi námi poměrně velký věkový rozdíl. Když se Ráďa narodil, bylo mi osmnáct let a už jsem byla úřadující Miss se spoustou povinností. Takže na to, jaké to je žít s autistou, byste

Každopádně Radovan je velký učitel a dalo mi to hodně, například to, že moje problémy jsou ve srovnání s tím, co řeší někdo jiný, úplně malicherné.

Říkáte, že tatínek má brášku v opatrovnictví. Znamená to, že se manželství rozpadlo?

Ano, přesně tak. Tatínek má brášku Radovana v plné péči, za to mu patří můj obdiv, protože to určitě není jednoduché být sám na autistu. Z mé zkušenosti bych řekla, že se to bohužel stává poměrně často, že manžel-

se spíše měli zeptat mého tatínka, který má Radovana v plném opatrovnictví.



ství/ partnerství tuto zátěž neudrží a rozpadne se. Pro zajímavost, v našem fondu v naší databázi pečujících rodin, které podporujeme je 80% matek samoživitelek.

Jak to, že bráška přišel do opatrovnictví tatínka? Obvyklejší bývá, že se o něj stará matka...

Toto je hlavně mezi nimi, ale biologická matka Radovana o něj nejvíce zájmem a pokud vím, tak jedním z důvodů jejich vztahu byla jiná představa o tom, jaké bude každodenní fungování s Radovanem. Proto se pak táta i rozhodl, že si ho vezme do plné péče.

Jak se to u chlapečka projevovalo? Kdy jste začali pozorovat, že něco není v pořádku?

Zprvu se vyvíjel jako normální zdravé dítě, asi ve dvou letech měl očkování, po kterém se jeho stav zhoršil a skončil hospitalizován v nemocnici. Samozřejmě tímto neříkám, že Radovana stav má přímou souvislost s očkováním, jen říkám, jaký průběh to mělo u nás. Autismus se začíná projevovat u dětí okolo dvou let, je to období, kdy začínají mluvit, hrát si s hračkami a socializovat se. V tomto období mohou rodiče poprvé zpozorovat, že s jejich dítětem není něco v pořádku. Tak to bylo i u nás. Já jsem celé toto období prožívala s tátou zpozvzdálí, pro-

tože jsem v té době už byla Miss a ani jsme nebydleli ve společné domácnosti. Samozřejmě nás to ale zasáhlo všechny. Když se dozvíte diagnózu, je to na jednu stranu velká úleva, že už víte, o co jde, ale na druhou stranu z toho má člověk strach.

Nemáte strach, že se se to může stát i vám?

Nemyslím si, že je autismus dědičná záležitost, ale samozřejmě stát se může cokoli. Jak jsem napsala, nebojím se, to by se člověk musel bát neustále všeho, co se hypoteticky může stát a o čem by pak ten život byl v neustálém strachu... co se má stát, stane se.



Foto: Dana Kriso

Co byste poradila lidem, kterým se narodí dítě s touto poruchou?

Myslím si, že je velmi těžké komukoliv radit a obzvlášť rodinám, které se ocitnou v tak složité situaci. Autismus je velmi individuální onemocnění a u každého se projevuje jinak, proto je potřeba individuální přístup. Ale pokud hledají finanční podporu, pocit, že v tom nejsou sami, nebo třeba i užitečné informace, ať se na nás neváhají obrátit.

Kolika lidem jste za tu dobu pomohli?

To je těžké přesně říct, protože umožňujeme rodinám žádat si o podporu u nás pravidelně, tudíž se nám některé rodiny opakují, ale od fungování fondu jsme rozdali pečujícím rodinám částku přes 2,5 mil. Kč. Náš projekt podpůrných rodičovských skupin běží na deseti místech po celé České republice a v naší databázi máme stovky rodin s dětmi s PAS a desítky organizací, kterým se také snažíme pomáhat.

Když jsme u těch čísel, pojďme si s nimi trochu pohrát. Takže před sedmi lety jste založila nadační fond a letos to bude patnáct let, co jste získala titul v Miss ČR. To už jsou pěkné půlkulatiny.

Teda to zní strašně, patnáct let! Ten čas opravdu letí. Určitě se občas ráda ohlédnou a jsem určitě ráda za příležitost stát se Miss ČR, dalo mi to spoustu zajímavých zkušeností. Je to velká příležitost a je jen na každé vítězce, jak ji využije. V osmnácti letech to pro mě byla taky skvělá škola života.

Na co z toho nejvíc vzpomínáte?

Na všechno, celé to období bylo krásné. Ať už samotné vyhlášení, nebo soustředění a přípravy na soutěž. Vzpomínám samozřejmě i na období mého „úřadování“ vletěla jsem do toho tehdy hodně mladá, bylo mi čerstvě osmnáct, ale nelituju ničeho. Vítězství v Miss mě donutilo dospět mnohem rychleji než mí vrstevníci, ale dalo mi to hodně. Jen je mi líto dnešních mladých holek, že v současnosti už úroveň Miss u nás v ČR bohužel není na takové úrovni.

Už daleko dřív, ve svých čtrnácti letech jste začínala s modelinkem. Díky němu jste ještě jako náctiletá procestovala celý svět. Jaké to bylo pro mladičkou holku, která je takhle vhozena sama do světa?

Jako náctiletá jsem svět určitě neprocestovala, ba naopak. Moje tehdejší modelingová agentura mě ve čtrnácti letech chtěla vyslat na dva měsíce do Taiwanu a moje maminka tajně jela do agentury, aby jim řekla, že si nepřeje abych takto mladá kamkoliv cestovala. Dnes ji naprosto chápu. Intenzivně jsem začala cestovat až po dvacítce. Byla jsem v Miláně, v Paříži, v Miami, Německu, Istanbulu a dalších. Cestování patří k velkým devizám modelingu. Podíváte se na spoustu zajímavých míst, kam byste se jinak nepodívala.

Kam vedla vaše první modelingová cesta?

Ta vedla v mých šestnácti letech do německého Hamburгу. Po pohovoru s mojí maminkou měla agentura odvahu vyslat mě maximálně do sousedního Německa.

Kde se vám líbilo nejvíc? Kde byste třeba ráda zakotvila?

Určitě Miami! Strávila jsem tam poměrně hodně času. Měla jsem i pracovní víza. Je tam krásně.

Není vám teď naše země malá?

Určitě není. Já tu naši zemičku mám moc ráda a čím víc jsem nacestovala, tím víc jsem si uvědomila, jak dobře se tu máme. Jak tu máme bezpečno, relativně klid a vysokou životní úroveň, dobrý zdravotní systém a tak bych mohla pokračovat ještě dlouho... Jsem ráda, že žiju v Česku, ale cestování miluju stále.

Říkáte, že u nás je bezpečno. Zažila jste někde opravdové nebezpečí?

Pár vypjatých chviliek už jsem zažila. Ono to je s cestováním spjaté a člověk se tomu asi nevyhne... například v Paříži jsem zažila opravdu perné chvílky, když se mi místní taxikář po mém vystoupení z taxíku snažil ujet s kufrem. Ale Paříž je svou stinnou stránkou v podobě zvýšené kriminality proslulá a člověk si tam prostě musí dávat pozor, jinak Paříž miluju a patří určitě k mým nejoblíbenějším metropolím.

A chystáte se nyní někam? Netajíte se tím, že se budete vdávat. Bude svatba někde v zahraničí?

Nyní žádné velké plány na cesty nemáme, teď během zimy bychom určitě chtěli absolvovat nějaké hory, protože oba s partnerem milujeme lyžování. Svatbu bychom rádi uskutečnili v létě, ale v dnešní složité pandemické době je to plánování trochu složitější tak uvidíme, jak vše bude. Ačkoliv jsme se zasnoubili na Islandu, což bylo krásné a netradiční, svatbu pojmeme už trochu tradičněji. Určitě v Praze.

To zasnoubení bylo skutečně netradiční. Prozradte nám víc.

Zasnoubení neproběhlo úplně tradičně. Většinou se lidé zasnubují při romantických chvílích, na pláži atd. Mě partner požádal o ruku na Islandu, kde jsme absolvovali osmidenní plav-

bu po západním pobřeží na plachtinici na úplný sever Islandu. Na takové cestě se musíte připravit, že si vystoupíte z komfortní zóny, ať už v podobě neustálého houpání ve vlnách, hygieny, zimy, počasí atd. ale stojí to za to! Byla to určitě jedna z mých nejlepších dovolených. Já jsem dobrodruh a mám tyto typy dovolených ráda. Před dvěma lety jsem byla na treku v Nepálu kam jsme stoupali do 4000 m.n.m. a to byl taky úžasný zážitek!

A tradičnější svatba, co si pod tím ve vašem případě máme představit?

No na Islandu a v goretextovém oblečení a v gumových holičkách už nebude.

Dělám si legraci. Svatbu plánujeme úplně standartní, oproti našemu neobvyklému zasnoubení.

To vše se uskuteční v roce, kdy oslavíte také Kristova léta. Vnímate je nějak symbolicky?

Ano, určitě to pro mě určitou symboliku má. Je to hezké, jak člověk s postupem času mění své životní priority i přístup k určitým věcem. Neměnila bych. Čím jsem starší, tím lépe znám sama sebe a vím co chci, kam směřuji a co je pro mě důležité. A taky se učím lépe si vychutnávat přítomnost a takové ty maličkosti všedního dne.

Je těžší se v tomto věku udržovat v kondici, než v době, kdy jste se účastnila Miss? Jak na sobě pracujete?

Bude to znít jako paradox, ale neřekla bych, že je to teď pro mě těžší. Naopak. Už dobře znám svoje tělo a vím, co mi vyhovuje a co ne. Poměrně dost se hýbu, miluji sport, takže to pro mě není o žádném extra přemáhání. Hraju tenis, golf, boxuju a cvičím jógu. Taky si občas zajdu do posilky na cardio. Když je čas, tak jsem v pohybu tak 4x – 5x týdně.

Musíte držet striktní jídelníček? Nebo si ráda zahřešíte? Jak vůbec vypadá takový hříšek ve vašem podání?

Striktní jídelníček nedržím a nikdy jsem nedržela, nejsem zastáncem

diet. Ale jím zdravě. Snažím se vyhýbat sladkému a smaženému. Když ale mám zhrěšit, tak si občas s radostí tu čokoládu dám, také miluji arašídové máslo a mexickou kuchyni.

Umíte ji i uvařit?

Nějaké tortilly a nachos bych asi bez problémů zvládla, ale partnerovi spíš vařím českou klasiku, jako je guláš,



Foto: Petr Jandera

kuře na paprice atd. Mnohem víc než vaření mě ale baví pečení

A co si upečete v novém roce? Myslím to samozřejmě s nadsázkou. Čekají vás v něm pěkné věci. Máte nějaké další plány?

Já obecně nerada plánuju, víte jak se to říká, pokud chceš boha rozesmát, řekni mu svoje plány. Ale ráda bych měla rodinu a taky bych určitě ráda, aby se našemu nadačnímu fondu AutTalk nadále dařilo a abychom mohli pomáhat čím dál tím víc.

Text: 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?

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

PROČ VOLIT PŘEDPLATNÉ?

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

Z PŘÍŠTÍHO VYDÁNÍ

MYSLETE POZITIVNĚ



ÚNOR 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: 60 000 výtisků

Za obsah inzerce odpovídá inzerent

Osvědčená zábava,

která nikdy
nezklame!



NAJDI STEJNÝ
SYMBOL!

Kartovní hra Dobble, ve které hrají všichni najednou
hledají stejný symbol na dvou kartách • www.dobble.cz



HARTMANN

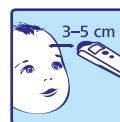


Thermoval®
baby

www.lekarnahartmann.cz

Změřte teplotu přesně a bez jediného dotyku

- **Bezdotykové měření** na čele ve 3 sekundách
- Měří teplotu **lidského těla, předmětů i okolí**
- **Tichý provoz** – bez zvukového znamení
- **Optický alarm** při horečce



Na čele



U objektů



V místnosti