

15. ročník  
ZÁŘÍ 2020  
ZDARMA

# MOJE rodina a já

DANA MORÁVKOVÁ

Proměny jsou v hereckém životě důležité

# POSILUJTE SVOU IMUNITU JIŽ V ÚSTECH!



FARMAX  
Český výrobce

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

UNIKÁTNÍ  
ČESKÝ  
PRODUKT

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



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

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

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

# Obsah



## Editorial

Milé čtenářky, máme tu nový školní rok a pro většinu z nás to znamená velkou změnu. Oproti letům předchozím, nejde jen o to, že ať už se děti chystají do školy poprvé, nebo třeba po s osmém, vždycky je to stejné. Po prázdninovém lenošení školní režim všechny nepříjemně zaskočí. Letošní rok se nám prázdniny tak nějak protáhly a děti se vracejí do školy po půl roce. O to víc se možná těší na kamarády a o to méně se ale chtějí učit. Možná i pro vás je to návrat po půlročním home office tak trošku sladkokyselý. A vlastně váháte, jestli přišel ten správný čas na to sladit nový rozvrh s hodinami klavíru, výukou angličtiny a nejlépe ještě fotbalový tréninkem... Vždyť budou ještě příští týden děti ve škole? A bude ještě za měsíc fotbalový trénink?

No, možná by nebylo od věci se nestresovat a namísto běhání od zápisu k zápisu si přečíst nějaký pěkný článek? Výběr je jako vždy pestrý. Popovídáme si o tom, jak pečovat o pleť po opalování, jakou svačinou vybavit děti do školy, nebo třeba, co dobrého si nachystat, abychom ta kila získaná při home office zase sundali... Zároveň, samozřejmě, nakousneme i téma podzimních neduhů, protože, co si budeme povídat, za chvíli jsou tu mlhavá podzimní rána a s nimi nachlazení, chřipky, rýmy anebo pro změnu covid... Tak si držme palce, ať to společně dobře zvládneme.

Takže krásné počtení a příští měsíc na shledanou

- 4 Když miminka pospíchají na svět
- 10 Hurá do školy po pořádné snídani
- 16 Zábava, hry a hračky pro naše nejmenší
- 24 40 není nových 30
- 36 Léto – čas ke zkrášlení
- 44 Kila dolů
- 52 Bio nebo nebio?
- 58 Elixíry krásy
- 68 24 hodinový plán jak porazit nachlazení
- 80 Pozor na úrazy....
- 86 Tábor? Příště jedeme zase...

### Rozhovor

- 92 Dana Morávková  
Proměny jsou v hereckém životě důležité

Iva Nováková

Titulní foto: MgA. Klára Bartheldi



# *Když miminka pospíchají na svět*

*Termín porodu, to je první datum, které vám výrazně vyznačí v těhotenské průkazce. No, ostatně, není to ani tak důležité. Obvykle už představu o tom, kdy se miminko vydá na svět i tak máte. A jestliže se příchod miminka od tohoto data výrazně liší, je to vždycky průšvih.*



Pokud je miminko líné a příliš se mu na svět nechce, jsou to ovšem komplikace spíš pro maminku. Pokud totiž těho-

nedonošených dětí totiž bývají plíce. Ty nejsou schopny řádně plnit svou funkci - udržet se po nadechnutí rozepnu-

Takto označujeme porod ve chvíli, pokud k němu dojde před 37. týdnem těhotenství. Je pochopitelné, že čím větší je rozdíl mezi plánovanou a skutečnou dobou porodu, tím větší péči dítě potřebuje. Jak to vidí lékaři?

- 40 týden – normální termín porodu (pro dvojčátka optimum 37-38 týden)
- 34–37 týden – lehká nedonošenost. Děti jsou obvykle bez větších poruch poporodní adaptace.
- 30 – 33 týden – střední nedonošenost. Děti mívají obvykle problémy s adaptací, dýcháním a podobně. Miminka vážící pod 1500g, mají pravděpodobnost těžkého postižení 7%.
- 27–29 týden – těžká nedonošenost. Děti mají téměř vždy problémy s adaptací. Miminka vážící pod 1000g, mají pravděpodobnost těžkého postižení 20%.
- 23 – 26 týden – extrémně těžká nedonošenost. Děti mají vždy těžké problémy s adaptací. Miminka vážící méně než 750g, mají pravděpodobnost těžkého postižení 30%.



*U velmi nezralých dětí se obvykle bojuje o každý den.*

tenství výrazně přesáhne 41 týden, lékaři se obvykle přiklánějí k hospitalizaci a následně k vyvolání porodu. Což samozřejmě není nic moc příjemného. Mnohem hůř ovšem bývá, když se miminko hlásí na svět příliš brzy. Hodně záleží samozřejmě na tom, o kolik týdnů si miminko pospíšilo. U velmi nezralých dětí se obvykle bojuje o každý den. V podstatě každá hodina, o kterou se prodlouží pobyt v děloze, se počítá k dobru. Lepší variantou je, když se předčasný porod ohlásí a lékaři mohou reagovat. Velkým problémem

té a umožnit výměnu dýchacích plynů mezi prostředím v plicích a krví tak, aby byly orgány dobře zásobeny kyslíkem. Pokud hrozí předčasný porod, kterému se nedá zabránit, mohou lékaři urychlit vyžráním plic pomocí léků ještě před narozením. Po porodu mohou miminku podat speciální látku, která umožňuje rozepnutí jeho plic. Přesto musí maminka počítat s tím, že u velmi nezralých dětí jsou vždy zapotřebí speciální dýchací přístroje. Měli bychom si ale ujasnit, co vlastně rozumíme pojmem předčasný porod.

#### ZNÁMKY ZRALOSTI

Kromě data porodu a s ním související porodní váhy, která je takovým tím prvním a nejjednodušším rozpoznávacím znamením, existuje několik dalších znaků, podle kterých se pozná, že je miminko donošené.

- 1** Nehty miminka dosahují ke končům prstů.
- 2** Kůže je zdravá, růžová a není již pokryta jemnými tmavými chloupky, které tělo miminka v určité fázi těhotenství pokrývají.
- 3** Jsou správně vyvinuty pohlavní orgány. To znamená, že u chlapců jsou již sestouplá varlata a u děvčátek kryjí velké stydké pysky ty malé.

#### Co vás čeká a nemine?

K předčasným porodům navzdory lékařské vědě stále dochází. Co vás čeká, pokud mezi nedonošence patří právě vaše miminko?

- 1** Především se musíte připravit na spoustu přístrojů a hadiček. Nejen, že je nutné děťátko sledovat, ale také ho krmit. Zpočátku sondou zavedenou do žaludku, někdy v kombinaci s výživ-



# BabyCalm

*... pro spokojená břicha  
kojenců a batolat*

100% přírodní produkt.  
Více informací na [babycalm.cz](http://babycalm.cz)

INZERCE

**ALPA**

## AVIRIL dětský olej s azulenem 50 ml ♦

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

## AVIRIL dětský krém 50 ml ♦

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



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

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

nými látkami a roztoky pomocí infuze. Tento způsob se obvykle později kombinuje s kojením nebo krmením z láhve či kádinky.

**2** Musíte se smířit s tím, že riziko záživacích obtíží a infekcí je u osla-

**5** Naštěstí brzy zjistíte, že většina nezralých miminek svůj handicap dožene. Velkou pomocí bývá Vojtova metoda. Mozek se při ní ovlivňuje tak, že je schopen aktivovat zatím nezapojené a nevyužité dráhy a nahradit tak po-

dítěte a celková úroveň psychomotorického vývoje. Toto metodu je ale možné provádět až ve chvíli, kdy je miminko stabilizované a rozhodně po dohodě s ošetřujícím lékařem.



bených dětí mnohem větší. A bude ještě pěkně dlouho. Budete muset nejen minimalizovat veškeré návštěvy, ale velmi pečlivě připravovat veškeré jídlo, které miminku podáte, sterilizovat vždy vše, co budete používat.

**3** Musíte počítat s tím, že miminko stráví v nemocnici dlouhé týdny a často i měsíce. Že bude nějakou dobu trvat, než bude úplně vyhráno a vy si budete moci odnést domů zdravé miminko.

**4** Nesmíte se zlobit, pokud miminko bude častěji plakat. U těchto dětí je to obvyklé a nic s tím nenaděláte.

*U nedonošených dětí se především musíte připravit na spoustu přístrojů a hadiček.*

škozená spojení. Díky tomu se porucha hybnosti odstraní či zmírní. Dá se takto ovlivnit i polykání a sání, psychický stav

Iva Nováková  
Foto: Shutterstock.com



# lovi



Doporučeno  
lékaři



## Chráníme to nejdůležitější pro Vás a Vaše miminko



**2** FÁZOVÁ **9** úrovní nastavení **3D Odsávání** TECHNOLOGIE

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



[facebook.com/slaskouLOVI](https://facebook.com/slaskouLOVI)



[instagram.com/lovi\\_cesko](https://instagram.com/lovi_cesko)



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



# Hurá do školy po pořádné snídani

*Ráno nepřemýšlíme jen nad tím, jakou svačinu svým potomkům přibalit s sebou do školy. Hlavu nám často také zamotá rozhodování, co připravit k snídani. Pokud vám došla inspirace a chcete zkusit něco nového, určitě oceníte pár tipů na zdravé a hravé snídaně, které „dělají den“. Nezbývá-li vám na ně v každodenním shonu čas, pusťte se do jejich přípravy o víkendu, kdy můžete zapojit i děti. Jak vybírat suroviny a na co si dát pozor?*



## JAK(Ý) VYBRAT SÝR

Když se řekne slovo „sýr“, většina z nás si vybaví „eidam“. Přestože se nejedná o český sýr, je u nás dlouhodobě nejoblíbenější a nejprodávanější, a to nejen proto, že je chutný a velmi dobře využi-



telný. Chutná a voní velmi jemně, čistě mléčně nakysle a řadí se mezi polotvrdé sýry. Díky ideální pružnosti plátků je dobře využitelný ve studené kuchyni na obložení chlebů, do sendvičů nebo toustů. Čím se řídit při jeho výběru?

Kvalitní eidam bezpečně poznáte podle barvy. Na řezu je smetanově, až sýrově žlutý, a to stejnoměrně po celém řezu. Pokud je sýr světlý, až bílý, znamená to, že nemusí být dostatečně vyzrálý. V případě, že se na okrajích vyskytuje bledá barva, může se jednat o sůl, která neměla po vysolení eidamu dostatek času na to, aby rovnoměrně prostoupila celým sýrem, a eidam je tedy méně kvalitní. Vyplatí se sledovat také obsah tuku. Souvislost mezi obsahem tuku a vápníku je totiž velmi zajímavá: čím je v eidamu nižší obsah tuku, tím je vyšší obsah bílkovin a také vápníku. Zatímco 50% eidam (50 % tuku v sušiny) obsahuje 773 mg vápníku/100 g, 30% eidam má 952 mg vápníku/100 g! U nás má eidam nejčastěji 30, 40 nebo 45 % tuku v sušiny, přičemž v Nizozemsku, odkud eidam pochází, je standard alespoň 40 %. Nizkotučné varianty jsou „českou specialitou“.

Co se týče složení přírodního sýru eidam, je to jen mléko, jedlá sůl a mlékárenské kultury. Pokud sýr kromě těchto složek neobsahuje žádnou další, např. barvivo nebo ochucující přísadu, výrobce nemusí složení sýra více roze-

pisovat. Sýr je totiž považován za tzv. jednosložkový výrobek. Záměrně uvádíme složení „přírodního“ sýru, protože v posledních letech se v obchodech objevují rostlinné alternativy mléčných výrobků, kdy je některá z mléčných

složek nahrazena jinou. Nejčastěji se jedná o záměnu mléčného tuku tukem rostlinným, což výrobek zlevňuje. Tyto produkty se mohou vyrábět i prodávat, ale nesmějí se označovat jako mléčné výrobky a také se nemohou nazývat sýrem.

## CO TAKHLE COTTAGE?

Pokud vase dítě trochu bojuje s nadváhou, mělo by přijímat potraviny, které zaplní váš žaludek, ale obsahují málo kalorií. Cottage cheese je skvělou nízkokalorickou volbou. Řekneme vám proč. Vysoký obsah proteinů v sýru cottage pomáhá udržet pocit hladu na uzdě a zároveň dokáže potlačovat chuť na sladké. Kromě toho pomáhá budovat svalovou hmotu. Kromě bílkovin obsahuje i kasein, a proto je součástí jídelníčků sportovců, zejména fitness a kulturistiky a lidí snažících se o redukci váhy.

Nepleťte si tvaroh s cottage cheese. Ačkoli v překladu znamenají totéž, a tyto dvě mléčné suroviny mají mnoho společného, jejich chuť i způsob výroby jsou značně odlišné. Oba sýry jsou mléčné a dají se použít v podstatě na přípravu stejných jídel. Tvaroh je chutí kyselejší, cottage sladší. Cottage se vyrábí vysušením, a na rozdíl od tvarohu se sráží účinkem enzymů syřidla, takže v něm zůstává syrovátka.

Tvaroh obsahuje vyšší množství sodíku, proto není vhodný pro každodenní konzumaci. Jeho nadbytek totiž zatě-

žuje ledviny, zvyšuje krevní tlak a zadržuje v organismu vodu.

Jak si vybrat kvalitní sýr cottage?

Na trhu je několik výrobců cottage cheese. Kvalitní a výživově hodnotný cottage by neměl plavat ve smetaně a mléce. Přes obal to nevidíte, ale stačí zatřást a pokud cítíte tekutinu, vraťte ho zpátky do regálu! Části sýra by měly být pouze jemně obklopeny smetanovou složkou. Nejdůležitějším atributem je krásná bílá barva.

## JAK(É) VYBRAT MÁSLO

Věděli jste, že roční spotřeba másla na osobu je v Česku kolem pěti kilogramů? Máslo je bohaté na bílkoviny, karoteny a v tuku rozpustné vitaminy (A, D, E, K) a je nezbytné pro růst a zdravou funkci zraku, a tak by nemělo chybět v našem jídelníčku, a to především u dětí. Tělu jím dodáváme nasycené mastné kyseliny, které jsou velmi dobře stravitelné a příznivě ovlivňují střevní prostředí. Ty z másla se neukládají do tukových zásob, ale přednostně slouží k získávání energie.

Z čeho je máslo vyrobeno a co sledovat na jeho obalu? Základem pro výrobu kvalitního másla je kvalitní a ideálně co nejčerstvější smetana o tučnosti 37–42 %. Čím je smetana čerstvější, tím je máslo lepší a trvanlivější. Podle nařízení EU je pro máslo stanoven minimální podíl mléčného tuku 80 %. To platí pro másla, která neobsahují žádnou další složku, jinak by nemohl být výrobek označen jako „máslo“. Procento mléčného tuku ovšem nesmí dosáhnout na 90 %. Másla vyráběná u nás zpravidla obsahují 82 % mléčného tuku a nejsou v nich žádné konzervační látky ani emulgátory. Při nákupu másla byste tedy měli na obalu sledovat především podíl. Přestože máslo obsahuje i jisté procento vody, které však nesmí překročit hranici 16 %. Na obalu tento údaj obvykle nenajdeme. Máslo obsahuje také netukové složky pocházející z mléka, které tvoří zhruba 2 %. Jedná se o laktózu, kyselinu mléčnou, bílkoviny a další dusíkaté látky, soli a vitaminy. Kvalitu másla poznáte i podle barvy a konzistence, která závisí na výrobě a obsahu již zmíněné vody. Doporučujeme podívat se, jaký povrch má máslo po vyndání z chladu. Kvalitnější máslo

# ODOLÁŠ TÉTO CHUTI?

OCHUTNEJ COTTAGE CHEESE  
OD MEGGLE

- ✓ NÍZKÝ OBSAH TUKU
- ✓ VYSOKÝ OBSAH BÍLKOVIN
- ✓ HRUDKOVITÁ KONZISTENCE



OCHUTNEJ I DALŠÍ...

[www.cottage-cheese.cz](http://www.cottage-cheese.cz)



INZERCE

## dresy & trička

pro fanoušky i hráče

FOTBAL-DRESY  
[www.fotbal-dresy.cz](http://www.fotbal-dresy.cz)



**TIP NA DÁREK:** fotbalové dresy s vlastním jménem.  
Dodání 7 dní. Objednávky a další výběr [WWW.FOTBAL-DRESY.CZ](http://WWW.FOTBAL-DRESY.CZ)

bude déle tvrdé, pevné a hladké a nebude se lepit k obalu. Právě jeho konzistence ovlivní i to, jak se bude máslo chovat jako součást receptu. Pokud si koupíte máslo, které je výrazně žluté, je velice pravděpodobné, že je dobarvené. Pro zvýraznění žlutavého zabarvení másla se smetana přibarvuje přírodním barvivem červenožluté, až oranžové barvy získaným z rostliny *Bixa orellana* (E160b). Používají se také karoteny.

**TIP!** Vždy kupujte máslo bez porušeného nebo pomačkaného obalu. Pokud je světlé, až bílé, znamená to, že je čerstvé. V pořádku je také v případě, že má příjemně nasládlou a smetanově mléčnou chuť i vůni. Jestliže má máslo na povrchu i po odkrojení žlutou barvu a nepříjemně zapáchá, může se jednat o žluklé máslo, které se nesmí prodávat. Žluklost nebo také oxidaci mléčného tuku nám indikuje natrpklá chuť a nepříjemný zápach, který ucítíte, když k takovému máslu přičichnete.

#### JAK(É) VYBRAT MLÉKO

Mléko má spoustu skvělých vlastností a obsahuje řadu významných látek. V mléce jsou vitaminy A, D, E, K, vitaminy skupiny B a spousta minerálních látek, mj. vápník, hořčík, sodík, draslík, fosfor, chlor, železo a jód. Mléko je také zdrojem kvalitních bílkovin, které jsou důležité pro stavbu tkání, hormonů a protilátek, a dokáže výborně nasycit. Proto bychom na něj neměli zapomínat ani během diety, a to v polotučné nebo nízkotučné (odstředěné) variantě. U nízkotučných mléčných výrobků ale nesmíme zapomínat hlídat i obsah cukru, který může kompenzovat nedostatek tuku. Mléčné bílkoviny přinášejí našemu tělu řadu výhod, alergie na ně je však



jednou z nejčastějších alergií v dětském věku. Dobrou zprávou ovšem je, že u většiny dětí alergie na mléko do 3 let odezní. V dospělém věku je takto postiženo pouze 1,5–2 % jedinců. Pro ty je připraveno bezlaktózové mléko, které je zdravou variantou a vhodnou i pro milovníky mléka s laktózovou intolerancí. Bezlaktózové mléko je mléko, které obsahuje laktázu, enzym, který štěpí mléčný cukr laktózu. Bezlaktózové mléko můžete použít jako plnohodnotnou náhradu za „normální“ mléko, a to i při vaření a má prakticky stejnou chuť, konzistenci a nutriční profil jako obyčejné mléko.

Podle čeho vybírat mléko? Podle toho, které vám chutná! Mléka se liší v obsahu tuku a ve způsobu jeho tepelného ošetření. Běžně je k dostání mléko nízkotučné (max. 0,5 % tuku), polotučné (min. 1,5 % tuku) a plnotučné (min. 3,5 % tuku). Z hlediska tučnosti je nejlepší volbou mléko polotučné. Nejste-li v dietním režimu a nemáte-li zdravotní komplikace, můžete si občas dopřát i mléko tučné. Pokud máte nařízenou dietu nebo trpíte nějakým onemocněním srdce či cév, sáhněte po mléce polotučném nebo nízkotučném. V obsahu tuku se tedy mléka zásadně neodlišují, plnotučné je však chutnější, protože tuk je nositelem chuti. Pokud se zaměříme na způsob zpracování, možná vás napadne, že čerstvé mléko je výživnější než trvanlivé. Rozdíl v obsahu bílkovin, vitaminů a minerálů mezi čerstvým a trvanlivým mlékem je však zcela minimální, protože tepelné ošetření u trvanlivého mléka způsobí ztrátu zmiňovaných látek max. o 10 %. Odlišují se tedy pouze dobou použitelnosti.

Foto: Shutterstock.com

# Olwíci

UČÍ ANGLICKY



V APLIKACI  
OLMÍCI NOVĚ  
NAJDETE  
20 LEKCÍ  
HRAVÉ  
ANGLIČTINY!

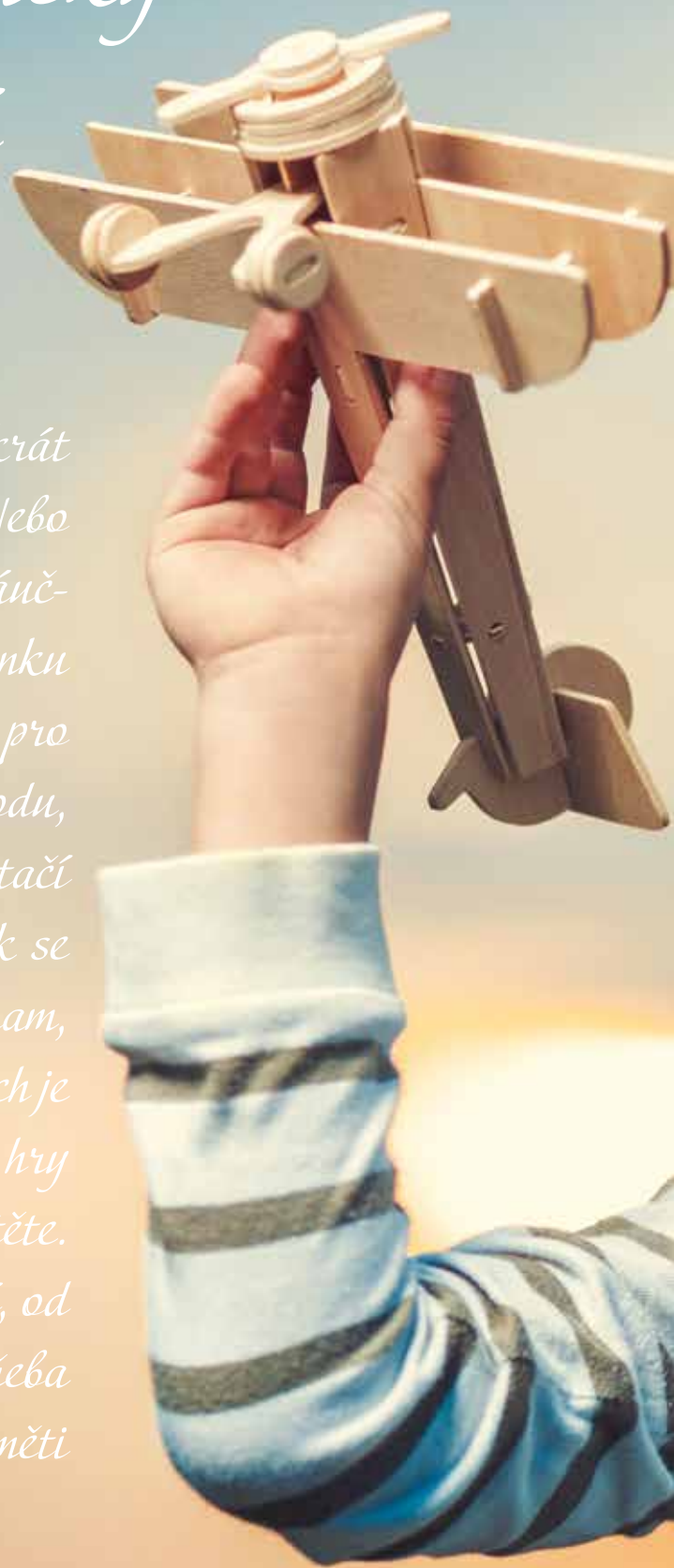
Aplikaci pro  
Android stahujte



Lekce angličtiny najdete  
také na [www.olma.cz](http://www.olma.cz)

# Zábava, hry a hračky pro naše nejmenší

*Máte-li doma malé dítě, určitě častokrát uvažujete nad tím, jak jej zabavit. Nebo přemýšlíte, která hračka je vhodná, naučná a přitom dítě zaujme. V dnešní článku se zaměříme na zábavu, hry a hračky pro ty úplně nejmenší děti. To z toho důvodu, že starší dítě si častokrát už vystačí samo, chápe více věcí a her, a lze tak se staršími jednodušeji naplánovat program, třeba když venku přiší. U těch nejmenších je to opravdu trošku složitější a veškeré hry musí odpovídat věku a dovednosti dítěte. Pojdme se tedy podívat na ty nejmenší, od narození, až po školkový věk dítěte. Třeba vám některý z našich tipů utkví v paměti a přijde vám vhod.*







## DÍTĚ 0 - 1 ROK

V tomto věku dítěte se nejspíš nebude moci bavit o tom, co si s ním zahrát za hru. Samotnou hrou pro děti i rodiče je neustálé přebalování, krmení, uspávání a procházky v kočárku.

Určitě však existují hračky, které můžete svému miminku pořídit. Nejen, že se mu zalíbí nebo pomohou usínat. Některé z těchto hraček pomáhají ve vývoji dítěte, například z hlediska vnímání.

### Závěsné hračky

Tyto první hračky, které vůbec dítě má, lze zavěsit na kočárek, autosedačku či nad postýlku. Většinou jsou plyšové, ale mají i různé jiné povrchy. Závěsná hračka tak může šustit, lesknout se, hrkat, být měkká a tak dále. Závěsné hračky stimulují smysly novorozence. Naučí se tak koncentrovat na jednu věc a podporují vnímání miminka. Miminka od 3 měsíců vidí a vnímají, co se kolem nich děje.

### Kolotoč nad postýlku

Kolotoč nad postýlku slouží k tomu, aby upoutal pozornost miminka a pomohl mu usnout. Většina z nich má také hezkou melodii, sloužící jako ukolébavka. Kolotoče nad postýlku jsou tak svou funkcí velmi podobné, jako závěsné hračky a podporují vnímání a koncentraci dítěte. Avšak narozdíl od závěsné hračky nejsou tak pestrobarevné, nešustí či nevydávají další zvuky, aby miminko mohlo v klidu usnout.

### Hrkátka, chrastítka, kousátka

Toto jsou první nejoblíbenější hračky novorozenců. Jsou z různých materiálů a častokrát miminku pomáhají od bolesti (například když se tlačí zoubky ven). Jejich zajímavé barvy, tvary, materiály a zvuky stimulují smysly miminka. Učí jej zaměřit svou pozornost na jednu věc. Miminko tak velmi brzy zjistí, při jakém pohybu se hračka rozezná a jak s ní třást.

## DÍTĚ 1 - 2 ROKY

### Výukové hračky

Mezi výukové hračky můžeme zařadit třeba dětský tablet. Jde o desku s tlačítky a obrázky. Když dítě zmáčkne obrázek, tablet promluví a řekne

nahlas, co to je - například pejsek. Stejně tak může mluvit anglicky, označovat barvy nebo přehrávat písničky.

Kromě tabletu existují také plyšové hračky, kdy například zmáčknete packu medvídky a rozezná se označení "levá tlapka" nebo "tlapka" a tak dále. Tito plyšáci mají i několik úrovní, které lze přepínat dle náročnosti a věku dítěte. Opět se zde dočkáte písniček, označení části těla zvířátka nebo anglické verze.

### Interaktivní hračky

Mezi interaktivní hračky řadíme takové hračky, které jsou kreativní a děti u nich rozvíjí pohybové nebo i matematické schopnosti. Díky hraní si s těmito hračkami posilují dítěta své kognitivní schopnosti a stávají se zručnějšími. Prozkoumávají své okolí, musí přemýšlet například nad tím, jak daná věc do hračky patří a tak dále. Samozřejmě existuje řada hraček podle věku dítěte, ale s nimi začít už od malička.

Patří sem například domeček či destička, kam se zatloukají různé věci, dále zábavné kostky, xylofon, maňásci. Nebo také tzv. aktivní centrum, což je stoleček, na kterém je více věcí - zatloukání, hrací čudlíky, provlékací spirály a tak dále.



## DÍTĚ 2 - 3 ROKY

### Obrázkové knížky - hra na poznávání obrázků

Pokud je dítě ještě malé, ve věku mezi 2 - 3 rokem, můžete jej zabavit pomocí obrázkových knížek. Mnohé z nich jsou různě pohybovací, s vysouvacími obrázky, nebo je lze vyklápat. Knížky jsou tak velmi naučnou pomůckou, která pomáhá dítěti v rozvoji. Pokud vaše dítě ne baví, když čtete pohádku, stačí si jen ukazovat obrázky. Říkejte si s dítětem, co to je, jaký zvuk dělá to či ono zvířátko a jakou má barvu. Strávíte tak společný čas, který vám žádná televize ani dětský program na tabletu nevynahradí.

### Kreslení křídami

Jelikož děti tohoto věku (2 - 3 let) zatím moc nekreslí a spíš umělecky vytváří čáranice na papír, můžete ušetřit trošku lesy a vyjít ven na dvůr či na ulici. Děti milují kreslení křídami a budou u toho navíc na čerstvém vzduchu. Pokud by je to nikterak nebavilo, zkuste na beton obkreslovat vlastní ruce a nohy. Také můžete nakreslit třeba obrys autíčka a dítě bude mít za úkol vykreslit jej barvami.

### Hudební nástroj

Děti všeobecně milují muziku. Neustále se pohupují, tancují nebo zpívají. Hudební nástroj je tedy skvělou hračkou pro dítě. Navíc jej řadíme mezi interaktivní hračky, které podporují rozvoj dítěte. Pokud vaše dítě tíhne k muzice, určitě mu tím uděláte radost. Můžete koupit klávesy, elektrické kytary, bubínky, rumbakoule a jiné imitace hudebních nástrojů. Většinou fungují pouze na baterky.

### Didaktické hračky

Děti od dvou let jsou pak připraveny už i na didaktické hračky, které je mají něco naučit. Didaktické hračky všeobecně rozšiřují obzor dítěte, zlepšují dovednost jemné motoriky a smyslové vnímání. Navíc jimi dítě zabavíte na delší čas nebo i během jízdy v autě. Jedná se například o hrací kostky (plastové nebo dřevěné), o kreslicí tabulky, dále o plastové tablety, skládací destičky, kam dítěto

# Postavte domeček společně!



Hraní neprospívá pouze dětem, ale upevňuje také jejich vztah s rodiči. Zatímco totiž batolata poznávají svět při hraní se stavebnicemi LEGO® DUPLO®, jejich rodiče se toho o svých drobečcích dozvídají spoustu nového!



## Procvičování jemné motoriky

Hraní si s kostkami LEGO DUPLO pomáhá dětem rozvíjet koordinaci hmatu a zraku. Ať už staví velikánskou věž, nebo jen neustále otevírají a zavírají oblíbený dílek okna.

## Rozvoj verbálních schopností

Děti jsou náramně zvědavá stvoření a neúnavně vstřebávají informace o světě. Rodiče mohou stavebnice LEGO DUPLO využít nejen k učení poznávání barev a tvarů, ale také k přehrávání nejrůznějších příběhů. Tyto zábavné aktivity děti inspirují ke kladení otázek a učení se nových slov.

## Hraní rolí

Všechny děti si rády hrají s domečky, a s těmi od LEGO DUPLO si užijí spoustu legrace. Figurky maminky, tatínka a dítěte, které jsou součástí těchto stavebnic, jsou perfektní pro nápadité hraní rolí. Rodiče mohou s jejich pomocí učit děti o každodenním životě. Vyvenčete spolu pejska, uvařte něco dobrého a večer hurá do postele. A než se pustíte do dortu, nezapomeňte si umýt ruce! Společné hraní zároveň velmi přirozeně upevňuje rodinné vztahy.

musí doplnit obrázek podle tvaru, a další. Velmi oblíbené jsou také motorické labyrinty, které jsou plné spirál a různých závěsných kroužků.

### DÍTĚ 3 - 4 ROKY

#### Kreslení

Máme-li doma dítě, které právě nastoupilo do školky, nejspíš si s ním ještě deskovou hru nezahrajeme. Můžete ho však zabavit kreslením. Postačí jen papír a pastelky, nebo omalovánky. Pokud vaše dítě shledá, že kreslit si není zábava, vytáhněte vyšší level a to vodové barvy, tempery, štětce, kalíšek s vodou a tvrdý papír. Alternativou pro oživení této činnosti jsou také voskovky nebo foukací fixy. Ty vlastně otočíte z druhé strany a dítě vyfukuje fix dle šablony na papíře. Také existují barvy na sklo. Obrázek si posléze může dítě vystavit do okna či na zrcadlo. Další způsob, jak se vykreslit do syta je pořídít si barvy na textil. Váš malý miláček si tak může pokreslit tričko nebo vyrobit nějaké vám.

#### Odrážedlo

Skvělou hračkou v tomto věku je pak odrážedlo. Dítě se tak učí jezdit na motorce, ještě než usedne poprvé na opravdové kolo. Děti na odrážedlech rády řadí jak po domě, tak venku na zahradě. Navíc už ne vždy budete muset chodit s kočárkem a dítě pojedje vedle vás na odrážedle. Posilní tak nožky, naučí se držet balanc a nebude se bát, až přijde čas na jízdu na kole.

#### LEGO

Stavebnice milují holky i kluci. S legem je dokonce možné začít již ve velmi útlém věku, jelikož jednotlivé sady jsou označeny doporučeným věkem. Nejvíce však asi vaše dítě začnou stavět mezi 3 - 4 rokem. Náročnost jednotlivých stavebnic jde ruku v ruce s věkem. Časem si můžete od jednoduché garáže vystavět třeba středověký hrad, letiště, policejní stanici nebo nákladák. Lego navíc baví i dospělí, a tak se zabavíte spolu s dětmi.

### DÍTĚ 4 - 5 ROKY

#### Chodí pešek okolo

Tuto hru znáte nejspíš z dětství a troufněme si tvrdit, že z módy nevyjde. Chodí pešek okolo se hraje v počáteční skupině a dokáže tak zabavit susedo-

vy děti na návštěvě, včetně těch vašich, i na několik hodin. Navíc lze hru hrát také doma v obýváku, pokud venku přší a vy nevíte, co s dětmi dělat. Častokrát se tak hraje i na oslavě narozenin a rodinných sešlostech, aby se děti zabavily.

#### Honba za pokladem

Určitě znáte z dětských let hru, kterou nazýváme Honba za pokladem nebo Šipkovaná. Tato hra se většinou hraje někde na chalupě v lese, ale zahrát si ji s dětmi můžete také doma a na zahradě, nebo v okolí panelového domu, pokud bydlíte na bytě. Dospělí si musí nachystat šipky z papíru nebo je nakreslit na cestu křídami. Šipky slouží jako ukazatelé směru pro děti kam se vydat. Po celé trase pak rozmístíte li-

bovolný počet stanovišť, na kterých děti musí splnit úkol. Fantazii se meze nekladou - může jít o počítání do deseti, zahrát si skákacího panáka, udělat deset dřepů, zazpívat, zatančit nebo říct básničku. Tato hra je vhodná již od 4 let, kdy jsou děti schopné zvládnout tyto úkoly. Samozřejmě obtížnost úkolu volte podle toho, v jakém věku jsou vaše děti. Čím více stanovišť, tím delší bude trasa, ale také doba, po kterou své ratolesti zabavíte. Pokud si lámáte hlavu nad tím, že nemáte dostatek dospělých, aby stáli rozmístění u každého stanoviště, může jeden z rodičů absolvovat trasu s dětmi. Dohlédnete tak na jejich bezpečí, ale také na splnění úkolu, bez kterého nelze pokračovat k dalšímu bodu. Na konci stezky pak čeká na děti slíbený poklad, u kterého



bude stát druhý dospělácký dozor, ale lze to i bez druhé osoby. Pokud však jste alespoň dva dospělí, kteří mají čas na tuto hru s dětmi, pak je pěkné, když u pokladu stojí dospělák převlečený za nějakou pohádkovou postavu. To pro efekt a dojem ze hry, ale také třeba pro poslední úkol - aby byl poklad dětem vydán, musí uhodnout o jakou pohádkovou postavičku se jedná. Poklad můžete po uhodnutí hádanky dětem jen tak vydat, pokud jsou ještě menší, nebo jim předat jen indicie (u těch starších), které je k pokladu dovedou.

#### **První kolo**

Ve věku 4 - 5 let je dítě připraveno i na první kolo s kolečky. Důležité je, že už nemá strach, protože jezdilo dříve na odrážedle. Avšak určitý respekt zde stá-

le je. Pořídte tak svému dítěti také helmu a chrániče. Až si bude jistější, můžete sundat i pomocná kolečka. Určitě si nelamte hlavu tím, zda je to moc brzy či pozdě. Každé dítě je jiné, nespěchejte a netlačte na pilu.

#### **DÍTĚ 5 - 6 ROKY**

##### **Hra na schovávanou**

Chcete-li svoje děti zabavit a na chvíli je také nevidět, zahrajte si hru na schovávanou. Schovku jsme milovali snad všichni. Můžete hrát spolu s dětmi, kdy se vám schovají po domě či zahradě a vy je budete hledat. Nebo, pokud máte doma třeba i sousedovy ratolesti a tvoří tak početnou skupinu, si mohou děti zahrát bez vás. Samozřejmě tato hra se doporučuje až pro starší a rozumější děti, protože by se dítě mohla

schovat i na nebezpečné místa. Je tedy potřeba si stanovit pravidla a určit předem, kde jsou hranice, za které se nechodí. Například hrou Kámen, nůžky, papír, teď lze na začátku vybrat, kdo začne jako první pikat na pikole. Tam si dotyčný zakryje oči šátkem, nebo je zavře a počítá například do sta. Poté řekne „před pikolou, za pikolou nikdo nesmí stát, jinak nebudu hrát“ a zakřičí zřetelně a nahlas „už jdu“, aby ostatní hráči věděli, že hra začala. Schované děti mají dva úkoly. Ten jeden je jasný - aby je nikdo nenašel. Kdo zůstal neobjeven jako poslední, ten vyhrává. Je zde však i druhý úkol a to ve chvíli, kdy vás pikač objeví. Běžíte pak k pikole, zapikat toho druhého. To znamená, že doběhnete k místu, odkud pikač vycházel a zakřičíte „Piky piky a jméno toho





druhého". Může se tak stát, že i když vás pikač objeví, předběhnete ho a zapikáte. Pak je jasné, že pikat nebudete, protože byl pomalejší a vy jste tak neprohráli, jen už se dále neschováváte.

### Deskové hry - Člověče nezlob se, Sedma, Domino

Děti ve věku od pěti let mnohdy zvládají i jednodušší deskové a stolní hry. Zapojit se může celá rodina a strávíte tak spolu příjemný čas. Ideální je to během deštivého odpoledne nebo za chladných zimních večerů. S dětmi si lze zahrát například člověče nezlob se. Některé však zvládnou už i pravidla karetní hry sedma. Oblíbenou hrou je také stolní hra Aktivity, kterou si můžete zahrát v jednoduché verzi pro děti.

### Ruční činnosti

U starších ratolestí je určitá výhoda, že jim můžete zadat úkol a ony se už zabaví. Avšak výhodou je i to, že pokud se dané činnosti účastníte také vy, nejspíš vás to bude bavit víc, než s těmi nejmenšími. Můžete totiž vymyslet různé aktivity, jak děti zabavit.

Například lze skládat čepice, jako z večerničku, a stačí vám k tomu jen papírové noviny. Dále můžete s dětmi vystříhovat a slepovat domečky. Buďto z dětských časopisů, kde bývají jako příloha, nebo si je vyrobte z tvrdého papíru. Máte-li

doma nějaké staré oblečení, tričko nebo třeba jen povlečení, je možné se pustit také do batikování. Stačí k tomu provázek, hrnec s vodou a barva na batikování. Možná si tak vyrobíte nové tričko či povlečení.

### POZNEJTE SVÉ DÍTĚ

Každé dítě je jiné a individuální. Proto se není potřeba stresovat, že některé děti již ve třech letech skládají stavebnice z Lega pro předškoláky a jiné to nedokážou. Stejně t a k i talent se pomaličku

vyvíjí a jedno dítě bude milovat hru na hudební nástroj, druhé kreslit a třetí běhat a kopat do balonu. Než-li nakoupíte všechny hračky, aby vaše dítě bylo šťastné, zkuste vyzorovat, co ho baví. Například s čím si hraje na návštěvě a doma to nemá? Nebo jaká hračka jej zaujme v čekárně u lékaře? Častokrát se totiž stává, že chceme dítěti dopřát to nejlepší a pak je celý dům plný hraček, se kterými si nikdo nehraje.

Vybíráte-li tak vhodnou hračku pro své dítě, dejte si na čas a všimněte si toho, co ho baví a zajímá. U hraček se pak dívejte na doporučený věk (to je však jen orientační), ale také na materiál, bezpečnost (obzvlášť u hraček pro ty nejmenší) a přečtěte si klidně nějakou tu recenzi na internetu.

Také v aktivitách, které budete s dětmi dělat, se každý liší. Některé děti budou milovat stolní hry a jiné budou akční a hrát třeba na schovku, pobíhat po domě a zahradě honit vás všude. Velmi často se to odvíjí od toho, jak je vaše rodina založena. Pokud jste s partnerem převážně domácí typ, pak se vaše dítě bude také cítit lépe a bezpečněji doma. Běháte-li neustále po zahradce, něco děláte a žijete více akčnějším životem v pohybu, bude nejspíš i váš prcek všude a nikde zároveň.

Při výběru aktivity nebo hry s dítětem tedy myslete na povahu svého dítěte. Není vhodné dítě nutit a tlačit do něčeho, co nechce a nemá to rádo.

Myslete také na to, jací jste vy, co baví vás. Pokud bude dítě skutečně povahově a typově po vás, máte tak možnost najít společné aktivity, které budou bavit celou rodinu.

Foto: Shutterstock.com





# NAUČNÉ HRANÍ pro malé zvědavce



Zvládněte školu  
s úsměvem  
a zábavně!

od 2 do 7 let

Série her HRA ŠKOLOU®  
pro malé děti, při kterých  
si hrají a zároveň získávají  
užitečné znalosti a vědomosti.

Získej zvýhodněné ceny  
na oblíbenou sérii her:  
[www.pexi.cz/sleva-moje-rodina-9-2020](http://www.pexi.cz/sleva-moje-rodina-9-2020)



NAČTI SI  
SLEVOU  
20%  
přes mobil!

Ve vaší oblíbené hračkárně a e-shopech



Více her na [www.MilujemeHracky.cz](http://www.MilujemeHracky.cz)



INZERCE



## Abelsonfoto

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

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

tel: 603 425 605

e-mail: [abelsonstudio@volny.cz](mailto:abelsonstudio@volny.cz)



# 40 není nových 30

*Je jim 40. Nebo 40 a nějaký ten rok navíc. Mají možnosti a výhody, o kterých se generacím před nimi ani nesnilo. Jsou (až na výjimky) krásné, úspěšné a bez nadsázky mladé. Asi jste už slyšeli o fenoménu 40 je nových 30. Je tomu tak?*





Tuto otázku si musí každá čtyřicátnice zodpovědět sama. Každá jsme jiná, každá máme jiné sny, vize, životní cíle. Vybrané úspěšné ženy, se kterými jsem téma čtyřicítky probírala, se shodly v jednu. Toto období popisují jako zatím nejlepší ve svém životě. A to srovnávaly, když jim bylo dvacet a třicet. To něco znamená, ne?

#### 40, KROK DO NOVÉ ŽIVOTNÍ ETAPY

Čtyřicáté narozeniny nejsou dramatický zlom, ale krok do nové etapy. Čtyřicítka je zralá a její sebevědomí stojí na tom, co dokázala, a ne na tom, zda jí příroda a mládí nadělily pevnou pleť a ploché břicho. Ví, co chce, a pokud to nemá, pak ví, jak to napravit. „Když mi bylo dvacet, chtěla jsem, aby si mě vážili všichni. Ve třicet jsem si přála, aby si mě vážilo mé okolí. A ve čtyřiceti, abych nikdy neztratila důvod, vážit si sebe sama,“ prohlásila na adresu svých někdejších čtyřicátých narozenin Lucie Bílá. A vystihla to, myslím, výstižně. Vidíte ten posun? Ten proces uzrávání? To, že s přibývajícím věkem roste moudrost, není jen klišé, ale hluboká pravda.

#### VDAVKY, ROZVOD A ZASE VDAVKY?

Scénáře příběhů většiny současných čtyřicátnic se v mnohém podobají: mnoho z nich se vdalo, rozvedlo a zase vdalo. Je hodně takových, které ve čtyřiceti začínají nový život. A proč ne? Jen s rozením dětí bych přeci jen byla opatrná. I když Veronice Žilkové se svého času dařilo i to. A je hodně i takových, které mají ve čtyřiceti mladšího partnera. Taková Lucie Bílá se ve svých čtyřiceti se vdala za svou lásku. Simona Krainová – podívejte se na její instagram, na všech fotkách přímo kvete. Našli bychom jich ale víc. Co mají tyto ženy společného? Vedle toho, že jsou bezesporu atraktivní pro mužskou populaci, jsou plné energie a elánu.

#### ČTYŘICÍTKA A ZDRAVÍ

Pak ale máme tu vnitřní stránku věci. Naše vnitřní orgány. Jak to donutit, aby nám pracovaly jako ve třiceti. O to se holt musíme snažit celý život. Pečovat o sebe, cvičit a „zdravě“ jíst (přikládám definici stravy podle PharmDr. Margit Slimákové - zdravá výživa je strava založená na příjmu přirozených zdravých potravin a jídel z nich připravovaných. Přirozené potraviny jsou potraviny ve své původní podobě, jak nám je poskytla příroda, nebo pouze minimálně upravované, nejsou geneticky modifikované a neobsahují umělá aditiva.) Takže žádné fastfoody, pokrmy smažené na přepáleném tuku a správným krokem, je i eliminace cukru, který byl nedávno prohlášen za největšího zabijáka současné doby. Jídelníček mít nabouchaný vitamíny, minerály a dalšími prospěšnými látkami. K tomu se důležitý pravidelný pohyb, schopnost nakládat se stresem (zde dokáže pomoci jóga a meditace) a v neposlední řadě pravidelně absolvovat doporučené zdravotní prohlídky. A při sebemenších zdravotních potížích se nebát obrátit se na lékaře a nechat se vyšetřit. Kolem čtyřicítky nás může začít trápit špatná termoregulace a pocit stále studených nohou. Ideální je, nenechat tělo prochladnout a vybavit se teplými ponožkami na spaní, či na sezení u televize, kdy teď na podzim může od nohou pěkně táhnout...

#### ČTYŘICÍTKA A VIZÁŽ

Pokud jsme zdravé, tak si můžeme pográtulovat, ale neusnout na vavřínech a stále se věnovat prevenci, ve které je, jak známo, základ. A můžeme se začít věnovat zevnějšku. Pokud ji můžeme dát do rukou plastických chirurgů a korektivních dermatologů, můžeme věk jako takový hodit za hlavu. Mám tedy na mysli, že ve čtyřiceti vypadat na třicet už není jen z kategorie sci-fi. Nějaký ten botox, výplně, silikon sem, silikon tam. Když se to nepřezene, může-



# ROZLUČTE SE S ÚNAVOU PO SPORTU

## ADJUSTAČNÍ PONOŽKY®

ZREGENERUJÍ VAŠE NOHY

[www.pro-nozky.cz](http://www.pro-nozky.cz), tel. +420 774 162 512, [info@pro-nozky.cz](mailto:info@pro-nozky.cz)

INZERCE

## JSTE ZKUŠENÝ OBCHODNÍ MANAŽER?

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

Staňte se posilou našeho obchodního týmu.

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

me vypadat k světu. A když se to přežene a my nabydeme podoby Donatelly Versace, která by z fleku mohla strašit zlobivé děti, tak holt budeme mít smůlu. Každopádně vypadat ve čtyřiceti na třicet dnes už není nic nemožného, ale jde to. Začínat ale ve čtyřiceti, už je pozdě. Snad každý korektivní dermatolog vám potvrdí, že s takovou prevencí vrásek je třeba začít už krátce po dvacítce. Opět jsme u prevence. Jsou ale ženy, které věk a vše, co k němu patří, neřeší a stárnou s grácií. Například Táňa Fišerová neřeší šediny ani vrásky a jaká to je elegantní dáma. Je pravda, že takhle stárnout umí málokterá. A co kdybychom se na stárnutí podívali ještě jinak? Vezměte si, že světovým celebritám vládnu velmi zralé ženy. Vezměte si takovou Madonu, i když ta už je na tomto světě o dekádu víc. Vede hitparádám a na jevišti svádí zajíčky. Z dalších Michelle Pfeiffer, Mag Ryan, u nás Bára Basiková, Veronika Žilková. Apro-pó, právě jsem v televizi viděla reklamu na šampon pro ženy nad čtyřicet. Dozvěděla jsem se ta, že už ve čtyřiceti ženám začínají vypadávat vlasy. Ale i to současná estetická medicína dokáže vyřešit.

Nabídka klinik estetické medicíny je opravdu bohatá: estetická medicína, dermatologie, plastická chirurgie, laserová medicína. Plasticko-chirurgické zákroky, estetická, korektivní a laserová dermatologie, neinvazivní estetická medicína, s pomocí kterých snad nic není nemožné a zdaleka se už nejedná jen o odstranění vrásek či povislé kůže. Omladit se můžete doslova od hlavy až k patě včetně pohlavních orgánů.

### ČTYŘICÁTNICE A MATEŘSTVÍ

Na rozdíl od předešlých generací se současné čtyřicátnice běžně vrhají do mateřství. Do té doby řeší a budují svou kariéru, což ještě před několika dekadami nebylo vůbec myslitelné. Já ještě pamatuji doby, kdy nevdaná osmnáctka byla prohlašována za starou pannu. Dnes žena ve čtyřiceti nejenomže nemusí být vdaná, ale ani se nebojí v tomto věku otěhotnět. Není to ale biologicky pozdě? Bohužel, je, jak vám potvrdí kdejaký gynekolog. Vajíčka jsou v této době už stará.

Žen, které nejsou schopny počít a následně donosit své vlastní dítě, rok od

roku přibývá i u mnohem mladších generací. Jen v České republice má problémy s otěhotněním 15 až 25 procent párů. Na vině je podle odborníků špatná kvalita vajíček a spermií v populaci, kterou způsobuje především oddalování rodičovství na pozdější věk. Bingo – ve čtyřiceti zakládat rodinu je opravdu pozdě, byť díky přelomovým objevům v tomto oboru se většina z nich vlastního miminka nakonec dočká. Jedním z nich je monitoring embryí, který dává možnost výběru nejlepšího embrya k transferu nebo dává možnost výběru jednoho embrya k omezení rizika mnohočetného těhotenství, do kterého mě svého času zasvětil MUDr. Daniel Hlinka, PhD, jeden z nejzkušenějších

česko-slovenských embryologů, z jehož rukou v roce 1994 vzešlo první dítě po ICSI (metoda spočívající v přímé injekci jedné spermie do cytoplazmy zralého vajíčka ženy.)

Kvalita vajíček je tou hlavní příčinou, proč se ženám v současné době nedaří otěhotnět. Kvalita vajíček se samozřejmě zhoršuje s přibývajícím věkem. „Ženy pěkně vypadají, jsou vylyftované, vyhlazené, upravené, jejich vajíčka ale už v tak dobré kondici nejsou. Spousta pětaticetiletých žen nereaguje na hormonální léčbu, a když na ni reagují, tak produkují špatná vajíčka,“ posteskl si MUDr. Hlinka. Zeptala jsem se ho proto:

**Co má žena udělat pro to, aby to**

*Čtyřicáté  
narozeniny  
nejsou  
dramatický  
zlom, ale krok  
do nové etapy.*



**Její vajíčko a následné embryo bylo nejkvalitnější? Je to jen o věku?**

Je to především o věku. Žena má největší šanci ve dvaceti až v pětadvaceti letech.

**Co tedy mají dělat páry, které si chtějí založit rodinu o něco později?**

Ti by měli myslet na prevenci, třeba v podobě zmrazení vajíček. Budoucnost zachování plodnosti je nekompromisní. U žen to je aktuálnější než u mužů, byť i na jejich straně je velmi vysoké procento neplodnosti.

**Takže i muži by si měli nechat zmrazit své spermie?**

Přesně tak. Možná se to nezdá, ale

důvodů, proč by si muž měl nechat zmrazit spermie, je hodně. Životní styl, kouření, alkohol, zvýšená radioaktivita, úrazy, užívání testosteronových preparátů, to vše se na kvalitě spermií odráží negativním způsobem. Málokdo si uvědomuje, že spousta paraplegiků po pěti letech přichází o spermie. Po úraze se vyrovnávají se svou novou životní situací, a když se s ní vyrovnají, přijdou o spermie. Další skupina jsou onkologičtí pacienti, všichni, kteří podstupují chemoterapii. A svou roli zde hraje i samotná instituce manželství, která jako taková byla vymyšlena v době, kdy průměrný věk byl 50 let. Takovouto dobu se totiž s jednou ženou dalo vydržet. Dnes se lidi po deseti letech rozvádějí

a vstupují do nového manželství. Muži si najdou mladou, atraktivní mladou ženu, ale spermie nemají žádné. Důvodů, proč by si muži měli nechat zmrazit, je hodně.

**Podle čeho poznám, že právě teď je pro mě na zmrazení vajíček či spermií ta nejlepší doba?**

Nejlepší je nechat si je vyšetřit. Pouhý vhodný věk to totiž nezaručí. To, že si v devatenácti necháte zamrazit spermie, neznamená, že budou mít vynikající parametry. I ve dvaceti letech můžete mít špatné spermie. My třeba na jednoho dárce spermií musíme vyšetřit deset mužů. Z těch deseti bude jeden, který bude mít minimum nebo žádné

spermie. V těch dvaceti letech jich bude mít málo, ale něco, za dalších dvacet let nebude mít žádné. A to je velmi špatné a pokud se to nebude řešit, coby lidstvo se dostaneme do vážných populačních problémů, kterou už teď řešíme imigrací a to rozhodně není dobře.

Ok, s pomocí moderní medicíny se podaří otěhotnět i čtyřicítce. Vystává ale další otázka: zvládne žena vůbec mateřství po psychické stránce? A co skutečnost, že desetileté dítě bude mít padesátiletou maminku? I když, ta přeci bude moci vypadat na čtyřicet, viz odstavec Čtyřicítka a vizáž. To ale nic nemění na pravdě, že současná medicína a její možnosti přinášejí spoustu dilemat. Hladina energie je u čtyřicítek nižší než u třicátnic, a to i když jsou jinak zdravé a ve vrcholní formě. Neříkejte mi, že prvorodička čtyřicítka nebude před svým prvním porodem nervózní. Bude, a jak! A to je i prvorodička třicítka. Nadhled, kterého úměrně přibývá s počtem narozených dětí, chybí všem prvorodičkám, nejen čtyřicátnicím. Těm hrozí něco jiného. Protože mají vyřešenou kariéru, které nedávajíc přednost před dítětem, disponují naopak spoustou času a nímrají se tak ve věcech, na kterými mladší rodičky jen mávnou rukou.

A to je může unavovat.

A když se k tomu odcízí partnerovi, přivedou si krizi i na poli intimního a manželského soužití. „Protože na to, že je výhradně na druhé koleji, chlap prostě není stavěný ani zvědavý,“ prohlásila lékařka Kateřina Cajthamlová. Opět se ale ptám: netýká se tento problém i mladších párů? Unavená může být máme ve dvaceti stejně jako ve třiceti. No, nemáme to my ženy jednoduché v žádném věku.

#### ČTYŘICÍTKA A KARIÉRA

Ve čtyřiceti už bychom měli mít jasno, jestli děti nebo kariéra. Čtyřicítka podle mnohých znamená vrchol kariéry. Žena ve čtyřiceti umí (nebo měla by umět)

oddělovat důležité od nedůležitého, pracovní věci od soukromých a lépe se soustředit na detaily. Mladší ženy bývají mnohdy nekompromisní a nebojí se jít, jak se říká, přes mrtvoly. Chybí jim ale zkušenosti i kvalifikace. To čtyřicítka je sebevědomá, otevřená diskusi a dokáže pádně argumentovat. Vystává ale otázka: Má čtyřicítka ještě možnost

## *Na rozdíl od předešlých generací se současné čtyřicátnice běžně vrhají do mateřství.*

vybudovat s svou kariéru, pokud to nestihla do třiceti? Klinická psychologka Meg Jay tvrdí, že nikoliv. Podle ní k nejzásadnějším v životě člověka patří dvacátá léta. „Víme, že 80 % nejzásadnějších životních milníků se odehrává do pětatřicátého roku. Prvních deset let kariéry má rozhodující vliv na to, kolik peněz budete vydělávat. Vezměte si, že více než polovina Američanů vstupuje do manželství nebo začne randit s budoucím životním partnerem ještě před dosažením třicátého roku života. Víme, že mozkové buňky zažívají svůj druhý a poslední spurt po dvacítce, protože se adaptují na dospělost – takže cokoli chcete v životě změnit, teď je nejvyšší

čas. A v neposlední řadě víme, že plodnost dosahuje vrcholu v osmadvaceti a že po pětatřicátém roce už to může být kdovíjaké.“ Já osobně si opět dovoším nesouhlasit. Pokud má žena energii a chuť pustit se do něčeho nového, proč jí v tom bránit a srážet jí na kolena.

#### ČTYŘICÍTKA A DUŠE

To již je vážnější nota. S čím se čtyřicítka začne častěji setkávat, to je smrt. Tím, že jí začínají odcházet blízcí, rodiče, ale i její vrstevníci, se začíná ocitát tváří v tvář smrti. Pamatuj si, že právě na to si mi při jednom rozhovoru posteskla jedna významná manažerka: „Nevadí mi, že nemám chlapa, ten mi v životě opravdu nechybí. Vadí mi ale, že mi odchází ti nejbližší.“ Tenkrát jsem si tuto hořkou skutečnost poprvé uvědomila i já a pomalu ji začínám pocítovat na vlastní kůži. Byť se o této problematice moc nepíše, odborníci varují, že se může stát zdrojem velké krize. Je třeba uvědomit si, že smrt je sice bolestivou, ale nedílnou součástí života. Dalším nepříjemným faktorem, který se v tomto věku začíná objevovat, jsou obavy ze stárnutí a vlastní smrti. Je zvláštní, že právě v tomto věku řada žen mění práci i své partnery. Jakoby nechtějí ztrácet čas něčím, co je už zcela nenaplnuje. Co se partnerů týče, z dávné minu-

losti si v sobě neseme biologické nastavení, které počítalo s tím, že jeden nebo druhý z partnerů nepřezije více než patnáct let soužití. Vinou vnějších okolností, těžších podmínek k životu... Z toho důvodu nám ani dnes není příliš vlastní vydržet s jedním mužem či ženou celý život. A proto také mnoho žen dnes kolem čtyřicítky zvedá kotvy a nachází nového, často i mladšího partnera – protože jejich vrstevníci procházejí po čtyřicítce poklesem sexuální aktivity, a tedy i rizikem, že budou pro své partnerky méně atraktivní,“ dodává lékařka.

Foto: Shutterstock.com



# Strašáků se neleknu!

Očkování pomáhá  
mamince chránit mě před  
nebezpečnými pneumokoky.



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

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





# *Vrátili jsme se z pláže...*

*Strávili jste krásný den na pláži a právě vyrážíte do stinného hotelového pokoje? Potom byste asi měli vědět, jak pečovat o své tělo po odchodu ze slunce, aby netrpělo...*





Naštěstí už jsme se snad přenesli přes opalovací oleje bez faktorů a vysedávání na přímém slunci bez namazání, ale přemýšlíte taky o péči „po“? Po tom, co se vrátíte z pláže nebo koupaliště a unavené kůži a vlasům něco chybí...

## 1. PÉČE O PLEŤ

Slaná voda, teplo a vítr jsou škodlivými faktory způsobujícími dehydrataci pleť. Navíc krémy proti slunečnímu záření ucpávají póry, proto je velmi důležité se alespoň dvakrát za 14 denní dovolenou „oloupat“. Dopřát si peeling celého těla a pak se namazat vysoce hydratačním krémem, abyste předešla nejrůznějším kožním problémům. Určitě přijedete z dovolené o malinko méně opálená, zato vám barvička vydrží mnohem déle.

Určitě nesmíte zapomenout ani na hydrataci. Hydratace je v létě velmi důležitým faktorem, pokud si chcete udržet stále perfektně vypadající pokožku a zářivé vlasy. Na dovolené pijte hodně vody. Pokud se proléváte kávou, o to více si dopřejte neperlivou čirou tekutinu. Není důležitější období vnitřní hydratace než letní rozpálené měsíce. Vnitřní hydratace zároveň pomáhá proti dehydrataci pokožky. Tu dokrmujte krémy na opalování s vysokým faktorem a samozřejmě mléky po opalování. Nejlépe uděláte, když si pořídíte krém s obsahem Aloe vera nebo Pantenolem. Aloe Vera je rostlinou, u které se musíme na chvíli zastavit. Aloe Vera dokáže totiž pronikat dermální vrstvou, a proto působí i zevnitř těla. Díky této vlastnosti hojí právě spáleniny, oděrky a je schopna nahrazovat i tukové buňky kostí. Aloe Vera gel působí jako přírodní čistič (obsahuje saponiny), prochází tkání díky přítomnosti ligninu. Pracuje jako anestetikum v místech, kde je aplikován. Zmírňuje bolesti ve svalech, kloubních spojeních apod. Je baktericidní, pokud je aplikován ve vysoké koncentraci po několik hodin v přímém kontaktu s bakteriemi. Dokáže likvidovat virus a je fungicidní. Je proti-svědívý, redukuje krvácení, sráží teplotu zanícených částí těla. Je protizánětlivý. Působí jako přírodní zvlhčovač, dodává vlhkost všem vrstvám kůže. Zvyšuje normální buněčné množení, čímž urychluje regenerativní fázi hojivého procesu. Roztahuje kapiláry (krevní cévy nejmenšího průměru), roz-

bíjí a stravuje mrtvou tkáň. Je výživný pro tělo a kůži, poskytuje širokou škálu vitamínů, minerálů, sacharidů, enzymů a aminokyselin..

## 2. PÉČE O VLASY

Není nic lákavějšího, než sluncem políbená kštice lesknoucí se a stáječící se do



úhledných pramenů. Zvlněné vlasy ze slané vody vypadají krásně, ale neměla byste si je nechat neumyté déle než jeden den. Důvodem je mořská voda, díky níž dochází nejen k vysušování kůže, ale i vlasů! Proto je jemné mytí vlasů jedním z nejdůležitějších úkonů po příchodu z pláže. Druhým nejdůležitějším krokem pro vlasy je použití správného kondicionéru a dvakrát do týdne i masky. Nezapomínejte ani na pořádný klobouk nebo šátek do vlasů.

## 3. PÉČE O RTY

Rty potřebují stejnou pozornost, jako pleť na obličej. Nezapomínejte na ně! Během dne používejte balzámy na rty s vysokým UV faktorem. V lékárnách a drogeriích seženete velké množství různých druhů tyčinek a balzámů na rty z letní řady, jež jsou absolutně to nejlepší, co jim můžete dopřát. Kromě toho, nezapomeňte na hydrataci. Hydratace je přesně to, co vaše rty potřebují po škodlivém vlivu UV záření a slané mořské vody. Vyzkoušejte hluboce hydratační balzám, který pomáhá zahojit popraskané rty. Chrání je před vysušováním a popraskaním. Vaše rty se budou cítit jemně hladké a dokonale hydratované.

## 4. BOSÁ NA PLÁŽI

Vraťte se do dětských let a rozeběhněte se po pláži bosá! Nejenže se vám písek a kamínky stanou osobní manikérkou, ale skvěle posílíte i nožní klenbu, což nikdy není na škodu. Písek pomůže odlupovat odumřelé buňky a zároveň si budete připadat jako na luxusní ma-

sáži. Získáte tak pokožku nohou jakou se pyšní miminka.

## 5 NEJ PRO SLUNEČNÍ DEN

Na závěr si pojďme shrnout, co všechno bychom měli udělat proto, aby naše tělo po létě neplakalo

1. Ještě důležitější než dobrá knížka a dobrá svačina jsou kvalitní sluneční brýle a opalovací přípravky na tělo, tvář i rty.
2. Opalovací kosmetika potřebuje čas k tomu, aby mohla začít účinně působit. Proto bychom se měli nakrémovat už asi půl hodiny před sluněním.
3. Po každém koupání je třeba znovu aplikovat opalovací přípravek.
4. Mezi 11. až 15. hodinou je sluneční aktivita nejvyšší – zamiřme proto do milosrdného stínu.
5. Po celodenním opalování by mělo následovat osprchování a následné ošetření pokožky celého těla speciálními přípravky po opalování, které sluncem namáhanou pokožku hydratují a vyživují.

Foto: Shutterstock.com

# Bezalkoholová dezinfekce rukou

**Účinná ochrana proti virům a bakteriím!**

Vhodné do škol, nemocnic a firem. Až **65% úspora dezinfekce** oproti běžným dávkovačům. Netvoří se škodlivé bakterie.

NEJVĚTŠÍ VÝBĚR DEZINFEKČNÍCH PŘÍSTROJŮ  
NA RUCI NAJDETE NA NAŠEM E-SHOPU

[eshop.ecostep.cz](http://eshop.ecostep.cz)



VÍCE INFO NA  
[ecostep.cz](http://ecostep.cz)

KONTAKT  
+420 257 316 462

[info@ecostep.cz](mailto:info@ecostep.cz)

## *Léto – čas ke zkrášlení*

*Dá se využít konec léta k vylepšení našeho vzhledu? Zcela jistě. Estetické kliniky prázdniny nedrží a v září již skvěle fungují raduje se, že na plastickou operaci by se mělo chodit na podzim nebo brzy zjara. Ale proč nevyužít pozdního léta, kdy už nejsou velká vedra, ale zároveň nemusíte nosit velké vrstvy oblečení? Na ošetření i následné zotavení si navíc můžete vzít dovolenou a vše tak zvládnout v klidu a diskrétně. Nikdo z práce nebo i blízkého okolí se nemusí dozvědět, že jste byli na nějaké operaci. Ničeho se nebojte a vzhůru do toho...*



## ŠPATNÉ HOJENÍ JE MÝTUS

Pokud svědomitě dodržujete pravidla pooperační péče, letní dny v zásadě nemusí mít na hojení ran nepříznivý vliv. Lékaři se shodují, že se nesečkávají

tika více. Zákroky zaměřené na korekci vrásek s pomocí botulotoxinových injekcí či výplňových materiálů můžete bez problémů podstoupit i v pravé poledne velmi slunného dne a ihned po ošetření

nechat upravit přes léto prsa? Že to není nejvhodnější období? Pokud při rekonvalescenci oželíte pobyt na slunci a plavání, žádný problém. Ba naopak. Není náhoda, že kliniky často nabízejí na augmentaci letní a podzimní slevy. V létě se totiž zlevňují i prsní implantáty od zahraničních dodavatelů a operatři si mohou dovolit srazit cenu. Mnohdy jsou to i desítky tisíc!

## ODSTRANĚNÍ CELULITIDY

Pomerančová kůže není nic pěkného a kdo by ji chtěl ukazovat v plavkách. Metod na její odstranění je několik, ale v poslední době se nejvíc zvyšuje poptávka po metodě rázové vlny. Jde o odstranění celulitidy kombinací akustických pulzů s pulzy elektrickými. Díky moderní technice je možné akustický pulz řídit tak, aby pronikal do správné hloubky pokožky a v kombinaci se slabými elektrickými pulzy bylo zajištěno efektivní a vysoce účinné působení na odstranění celulitidy. Masážní aplikátor přenáší elektrické vlnění do tkáně a impulzy tak přímo stimulují nervové i svalové buňky v ošetřované oblasti. K odstranění celulitidy rázovou vlnou tak dochází okamžitým ovlivněním lokálního metabolismu, prokrvením a zrychlením oběhu lymfatického systému. Rázová vlna navíc zpevňuje podkoží a svaly stejně jako u fyzického cvičení.



s vážnějšími komplikacemi, které by šly přičíst výhradně letnímu období. Samozřejmě že při vyšších teplotách vás mohou potrápít otoky a zvýšené pocení může způsobit podráždění, ale tomu se dá předejít, když se před nimi budete chránit v klimatizovaných prostorách. Zářít už má navíc horkých dní spíše poskrovnu a vzhledem k tomu, že již nejsou tropy, snadno si odepřete radovánky v bazénu. Stejně tak pobyt u moře v letošním období covidu nehrozí...

Vyvarovat byste se také měli slunění (a to na sluníčku i v soláriu). Jizvy je totiž nutné chránit před slunečním zářením, dokud nedozrají a nevyblednou. V opačném případě hrozí, že jizvy ještě více vyniknou a na pokožce vzniknou nevzhledné pigmentové skvrny. Pokud se však slunci nelze zcela vyhnout, pak nezapomínejte na ochranné krémy s faktorem 50 a jizvičky zakryjte náplastí.

## MOŽNÁ I UŠETŘÍTE

Kliniky plastické a estetické chirurgie na letošní podzim připravily zajímavé akce a slevy. A to i na zákroky s méně náročnou rekonvalescencí, které jsou stejně žádané v kterékoliv sezoně během roku. Mezi ně patří například výplně vrásek, zvětšení rtů nebo oblíbená plas-

v ordinaci můžete vyrazit na pláž.

Stejně tak to platí v případě mezoterapie a radiofrekvence, které působí v hloubce kůže a nikoliv na jejím povrchu. Zatímco radiofrekvence výrazně zpevňuje pokožku, mezoterapie založená na aplikaci kyseliny hyaluronové regeneruje podkoží. Ovšem nemyslete si, že se vyhnete používání opalovacích přípravků s vysokým faktorem. Dermatolog vám je doporučí. A co si



# NEON

POJIŠTĚNÍ PRO KAŽDÝ  
ŽIVOTNÍ ZKRAT

## Pojištění NEON pro těžké životní situace

- vážná onemocnění • vrozené vady
- asistovaná reprodukce • invalidita
- pracovní neschopnost • pojištění hypotéky



## KOMPLEXNOST RÁZOVÝCH VLN

Rázová vlna nepůsobí pouze na odstranění celulitidy, ale vyniká také svým komplexním působením pro zlepšení celkového stavu pokožky. Díky jejímu působení je stimulována nejen samotná vrstva pokožky, kde dochází k jejímu zpevnění díky novotvorbě kolagenu, ale působí také na lymfatický a cévní systém. Působením na cévní systém je zlepšena cirkulace krve a celkové zásobení kyslíkem, který je potřebný pro mladistvý vzhled pleti. Mechanickým působením na lymfatický systém dochází k rozpohybování lymfy, která odvádí odpadní látky z těla a tím je zajištěno obnovení správných metabolických pochodů v ošetřené oblasti.

Ošetřením pro odstranění celulitidy rázovou vlnou tedy dochází také k redukcí objemu, zpevnění pokožky resp. její pojivové tkáně a tím také k obnovení její elasticity a jejímu celkovému omlazení. Mezi další neméně významné výhody, z estetického hlediska, patří také vylepšení vzhledu jizev nebo strií v ošetřené oblasti.

## 4D OMLAZOVACÍ LIFTING

Je obecně známo, že na ošetření laserem se v létě kvůli slunečním paprskům nechodí. To už v září neplatí a i kdyby bylo vedro, máme tip na omlazující ošetření obličeje i v tomto případě. Jde o zcela jedinečnou patentovanou novinku je 4D ošetření pleti s velmi výrazným liftingovým efektem. Pleť v obličeji se vůbec poprvé ošetřuje jak z vnější strany, tak z vnitřní části úst. Výsledkem je viditelně pevnější a hladší pleť. Zároveň si tento lifting poradí s žilkami, pigmentovými skvrnami i rozšířenými póry. Ošetření trvá zhruba 40 minut a lze ho provádět celoročně i na tmavších typech pleti. Ošetření z vnějšku působí do hloubky hlavních obličejových svalů a ihned po ošetření je jasně viditelný liftingový efekt. Tento efekt je umocněn ještě ošetřením zevnitř úst, kdy lze také ihned cítit jazykem, že sliznice a kůže je výrazně zpevněnější. Jako jediný z laserů tak proniká nejhluběji a stimuluje tvorbu kolagenu i v hlubších vrstvách pokožky, kde běžné lasery ani neinvazivní přístroje nemají šanci dosáhnout. Na povrchu pak pokožku projasňuje, vyhlazuje a barevně sjednocuje.

*Kliniky plastické a estetické chirurgie často nabízejí zajímavé akce a slevy.*

## REVOLUČNÍ ÚPRAVA OBOČÍ

Chcete jít s módou a toužíte po hustém a vytvarovaném obočí? Vyzkoušejte microblading. Provádí se pomocí speciálních jehel, tzv. čepelky, kterými se vykresluje jednotlivé chloupky obočí, což vypadá velmi přirozeně a je téměř nerozeznatelné od přírodního obočí. A přestože se microblading provádí pomocí čepelky s 18 jehličkami v řadě za sebou, jedná se o velmi šetrnou metodu s minimálními omezeními a lze jej provádět celoročně. Po zákroku jsou sice určitá omezení a musí se dodržovat několik pravidel, ale nejedná se o nic velkého. Například se po aplikaci nedoporučuje navštěvovat solárium saunu nebo bazén.

## PÉČE O VLASY

Mnoho lidí si před každou letní dovolenou klade tu stejnou otázku: mám jít ke kadeřníkovi před, nebo až po dovolené? Pokud máte vlasy narušené a ko-

nečky se lámou a třepí, měl by je před dovolenou kadeřník zastříhnout. Čím zdravější totiž vlas je, tím lépe zvládne letní zátěž. Vědecké studie navíc naznačují, že sezónní podmínky ovlivňují růst vlasů a v létě se ve fázi růstu nachází méně vlasů než jindy. Extra péče je tedy obzvláště důležitá. V létě si užíváme dny u bazénu či u moře a vystavujeme tak vlasy neustálému slunečnímu záření. Protože vlasy tvoří z velké části keratin, tedy proteiny, a na denním světle, a především pak vlivem slunečních paprsků se proteiny ztrácí, je potřeba vlasy v létě zvláště chránit. Vlasy vystavované slunečnímu záření, slané mořské vodě a chloru mohou být suché, mdlé a mít sklon k vypadávání. Nezapomeňte do cestovní kabelky přibalit ochranný přípravek na vlasy – jediné tak zabráníte poškození vlasů. Delší vlasy můžete v létě vyčesat nebo stočit do drdolu. Abyste je chránili, zapracuj-





te hydratační sprej, a potom vlasy spleťte například do volného copu. Pokud máte málo času, zavažte do vlasů šátek. To lze udělat u každého účesu.

### HUSTŠÍ A DELŠÍ VLASY

Dnes už nikdo nemusí naříkat nad řídkostí své vlasové koruny. Stačí najít prověřený salón a tam si vlasy nechat zahustit nebo prodloužit. Prodlužování je v podstatě spojování pravých nebo umělých vlasů s vlastními vlasy tak, aby došlo k přirozenému a nenápadnému

splynutí a vznikl dojem, že se jedná o vlasy vlastní. Vlasy se přidávají v podobě třásní nebo pramínek, které jsou uchyceny k vlastním vlasům co nejbližší u hlavy. Další metodou je prodlužování vlasů pomocí tepelně smršťitelného pojítka tak, že spletený konec pramínku je zdrsněn, nebo v novější verzi opatřen speciálně vytvarovaným konektorem. Ke spojení dochází pouze přiložením vlasového pramínku k vlastním vlasům a zafixováním speciální tepelně smršťitelnou spojkou. Metoda je poměrně

rychlá a k vlastním vlasům velmi šetrná. Pokud vás ani jeden z výše uvedených způsobů neoslovil a toužíte opravdu po trvalém efektu, pak můžete podstoupit vlasovou transplantaci. Moderní robotická transplantace představuje bezbolestný způsob, jak vlasy zahustit či třeba zakrýt vysoké kouty. Nejdříve je nutné podstoupit konzultaci s lékařem, který zhodnotí stav vašich vlasů, pokožky a také určí důvod, proč ke ztrátě či k prořidnutí vlasů došlo. V případě, že je všechno v pořádku, už nic nebrání

samotnému zákroku. Cena roboticky asistované transplantace je závislá na rozsahu plochy.

### LETNÍ AFRO COPÁNKY

Říká se, že změna je život. K moři jste se letos asi nepodívali, ale proč nezkusit i tak proměnu svého vzhledu do exotických afrocopánků? Copánky nepotřebují prakticky žádnou údržbu, což oceníte zejména teď při návratu do práce. Účes vynikne spíše u těch, kteří mají to štěstí, že je příroda obdarovala hustými vlasy.

Vlasy jsou spleteny po celé délce do tenkých copánků. Jedná se většinou o vlasy umělé, a proto konečný výsledek nepůsobí zcela přirozeným dojmem. Na druhé straně je nutno podotknout, že v tomto případě není tato skutečnost na rozdíl od ostatních metod nijak na závadu. V některých případech se nechají vlasy upravit tak, že pramen přidaných vlasů je s vlastními vlasy zapleten pouze na začátku a převážná část vlasů se nechá volně splývat. V tomto případě je nutné, aby byly použity vlasy pravé.

### PÉČE O PLEŤ

V létě mnohem snáz dochází k dehydrataci organismu i pleti. A právě v tomto období vás vysušená pleť může hodně trápit. Voda je základní složkou našeho organismu a její nedostatek se samozřejmě podepisuje i na stavu naší pleti. Musíme si proto důkladně hlídat pitný režim a při pobytu venku na slunci ho oproti běžným 2,5l ideálně zdvojnásobit. Také musíme doplňovat vypocené minerály, a proto kohoutkovou vodu a osvěžující ovocné šťávy doplňte třeba jemně perlivou minerálkou. Kromě hydratačního a tónovacího krému se na léto vybav-

te i termální vodou ve spreji. Jednu si nechejte například na stole v práci a druhou (nejlépe v menším cestovním balení) noste v kabelce neustále u sebe. Několikrát za den si obličej vodou přestříkejte. Termál-

ni sprškou pleť osvěžíte, zklidníte a zabráníte jejímu vysušení. Sluníčko a více času stráveného venku má za následek výskyt většího množství odumřelých a suchých buněk v pleti. Těch je třeba se pravidelně – ideálně ráno a večer – zbavovat čištěním, aby nedocházelo k ucpávání pórů. Čistá pleť navíc lépe vstřebává další kosmetické přípravky. A co se týká opalovacích přípravků, nestačí je nanést na tvář jednou za den. Doporučuje se tuto ochranu před nebezpečnými paprsky obnovovat každé dvě hodiny.

### Víte, co je SPF?

Zkratka slov „sun protective factor“ označuje výši ochrany proti UVB záření. Její číselné hodnoty známe všichni, ne každý ovšem ví, co znamenají. Číslo za SPF udává, kolikrát přípravek zvýší dobu bezpečného pobytu na slunci. Je k tomu důležité znát svůj fototyp. Pokud tedy například podle něj můžete strávit na slunci asi deset minut, aniž byste se spálili, po nanesení ochranného krému s SPF 30 se tato doba prodlouží na 300 minut.

Foto: Shutterstock.com



# 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



# *Kila dolů*

*Uvědomujete si, že jestli jste za posledních 5 – 10 let nabrali 5, 10, 20 kg, znamená to, že pokud nic nezměníte, tak za dalších 5 – 10 let budete mít navíc 10, 20, 40 kg!*

*Je nejvyšší čas s tím něco udělat!*



Statistiky se zdviženým prstem hovoří jednoznačně: Obyvatelé české kotliny patří mezi národy vyspělých zemí k nejtlustším a stále přibývají na váze. Mezi třiceti členskými státy OECD patříme k deseti zemím, kde je nadváha vůbec největší problém. Nadbytečné kilogramy sužují každého druhého Čecha a situace se stále zhoršuje, i když ne tak rychle jako třeba v Británii. Přesná odpověď na otázku, proč Češi tloustnou, není přítom vůbec jednoduchá. Za obezitu mohou z určité části geny, ale ty mění populaci velmi pomalu, rozhodně ne v řádu desetiletí. Příčiny nepříznivých trendů musíme tedy hledat ve světě okolo nás. Toto onemocnění, někdy nazývané „mor třetího tisíciletí,“ obecně zhoršuje zdravotní i psychický stav a kvalitu života obézního jedince. Problémy se ale nevyhýbají ani lidem s pouhou nadváhou.

## NADVÁHA A OBEZITA

Seznam zdravotních problémů, které mají přímou souvislost s obezitou a nadváhou je poměrně dlouhý: kardiovaskulární onemocnění (např. vysoký krevní tlak, infarkt myokardu, cévní mozková příhoda, křečové žíly, periferní cévní onemocnění, hemeroidy), metabolická (hyperlipidemie, diabetes, dna), gastrointestinální (zažívací problémy, pálení žáhy, zácpa, žlučové kameny), pohybová (osteoartritida, bolesti v zádech), nádorová (alarmující výskyt rakoviny tlustého střeva v české populaci), psychická (poruchy příjmu potravy, deprese, poruchy spánku), komplikace gynekologické (neplodnost, komplikace v těhotenství), poruchy imunity a řada dalších. Z hlediska etiopatogeneze obezity kromě genetického faktoru hraje velkou roli i nezdravý životní styl – stres, nedostatek pohybu, nekvalitní a nutričně i kaloricky nevyvážená strava. To znamená, že víc energie z potravin přijmeme, než jsme schopni využít (větší energetický příjem dlouhodobě převažuje nad menším energetickým výdejem). A víte, že přibližně od 25. roku věku ztrácí váhově průměrná žena asi 5 kg svalové hmoty? U muže se jedná o zhruba dvojnásobek! Protože svalová tkáň spaluje mnohem více energie, než tkáň tuková, klidový metabolismus se tak snižuje úměrně množství ztracené svalové hmoty. Nadbytečná energie ze stravy se postupně ukládá v podobě tuku, čímž se zvyšuje procento tukové tkáně v těle,

snižuje metabolismus, a pokud jedinec nevykonává pravidelně průměrně náročnou fyzickou aktivitu nebo nesníží energetický příjem, dostane se do stadia nadváhy až obezity. Co tedy s tím? Nejlépe se obezity zbavit, nebo-li zhubnout a dosáhnout takzvané ideální váhy.

## JAKÁ JE IDEÁLNÍ VÁHA?

Odpověď na tuto otázku je i není jednoduché. Existují obecné formulky, podle kterých se dá vypočítat ideální hmotnost jedince. Například známý Brockův index říká, že bychom měli v dospělosti vážit tolik, kolik měříme minus 100. Ženy by si měly od tohoto výsledku odečíst asi 10%, muži mohou dokonce i 10% přičíst. Velice často pro rychlou orientaci užíváme Queteletův index tělesné hmotnosti BMI. Při výpočtu BMI vycházíme opět z tělesné výšky a celkové hmotnosti ( $BMI = \text{kg}/\text{m}^2$ ). Optimální rozmezí BMI pro ženy leží mezi hodnotami 18,5-24, u mužů 20-25. Má-li žena 60 kg a měří 165 cm, vyjde nám BMI 22,05 a vše je v pořádku. Bohužel však BMI nedokáže zhodnotit „kvalitu“ hmotnosti. Podle indexu tělesné hmotnosti nepoznáme, čím jsou celkové kilogramy vytvořeny. Většina lidí má zvýšenou hmotnost díky vysokému množství tělesného tuku. V těchto případech se dá podle BMI orientovat. Ovšem u některých jedinců (typicky u sportovců silových disciplín) nelze při výpočtu ideální váhy BMI používat. Takový kulturista před soutěží, který má 110 kg a měří 180 cm, dosahuje BMI 33,95 a měl by být zařazen do oblasti obezita I. stupně. Rozhodně se však o obezitu v tomto případě nemůže jednat. Při určení procenta tělesného tuku (např. pomocí bioelektrické) zjistíme, že se pohybuje někde kolem 5%. Přitom optimální rozmezí pro muže mladšího věku se udává mezi 8-20%. Takovýchto případů, kdy se nedá BMI při určování ideální hmotnosti užít je spíše poskrovnu.

## POZOR NA DIETY

První věc, která většinu z nás v souvislosti s hubnutím napadne, je „začnu držet dietu“. To však nemusí být tak snadné, jak se může na první pohled zdát. Neúčinných diet na internetu kolují stovky. S nejnovějšími zázračnými dietami přesně načasovanými na dobu prázdnin a dovolených rok co rok přicházejí časopisy pro ženy. Věk žen, které tyto diety pod-

stupují stále klesá. První diety absolvují mnohé dívky už mezi desátým a dvanáctým rokem života. Diety slibují hory-doly, realita však bývá často žalostná. Člověk se několik dnů, možná dokonce několik týdnů týrá. Nepřetržitě ale myslí na to, kdy zase bude moci něco sníst. A na to, co všechno by snědl, kdyby mohl. Zkrátka – ustavičně se zaobírá jídlem. Potom s dietou skončí a většinou zažije velké zklamání. Těch několik těžce shazovaných kilogramů nabere zpět, než se naděje. I já několik takových diet vyzkoušela. Grapefruitové, jablečné, bramborové... V osmnácti jsem popíjela jakési zázračné koktejly a pojídala pokrmy z prášku. Táta o mě měl vážné obavy, já ale byla neoblomná. Výsledek většinou byl nulový. Ano, několik kilogramů jsem shodila, ale po určité době jsem je zase nabrala. Jo-jo efekt se dostavil v plné míře.

## PROČ DIETY NEFUNGUJÍ?

Vědci znovu a znovu varují před neuváženým experimentováním s dietami. Důvod je nasnadě. Když držíme diety příliš často, je systém signálů hladu a sytosti naprosto dezorientován. Tělo dostává méně jídla a přizpůsobuje se tomu. Jak má náš organismus vědět, že právě teď držíme dietu? Vypukl hladomor!, myslí si naše tělo. A proto to příroda zařídila tak, že organismus téměř okamžitě přepne na nouzový režim. Začne hospodařit. Redukuje procesy látkové výměny, spaluje méně kalorií, a to z jednoho jediného důvodu – z pouhého pudu sebezáchovy. To také vysvětluje, proč při dietě většinou mizí první kilogramy velmi rychle a zdánlivě bez problémů. Organismus potřebuje určitou dobu, než zareaguje. Tělo si řekne – aha, stravy není nazbyt, musím tedy zatáhnout za nouzovou brzdu. A potom už kilogramy ubývají pomaloučku, anebo přestanou ubývat úplně. Když pak s dietou skončíme, látková výměna nemešká a vezme si, co postrádala. Kalorie, které teď dostane, zpracovává zvlášť efektivně. Proto lidé po skončení diety tak rychle zase přiberou. Naše tělo neošálíme – je to velmi důmyslný stroj! Na diety je tedy lepší zapomenout. A jak se tedy těch nadbytečných kilogramů efektivně a hlavně nadobro zbavit? Mně osobně při surfování na internetu zaujala nabídka jedné kliniky, která pro klienty nabízí takzvaný Program efektivního hubnutí, které je založené mimo jiné



semix



VOLBA SPOTŘEBITELŮ  
2020  
NEJLEPŠÍ NOVINKA



# MÜSLI KŘUPÁNÍ NASLANO

**Máte už dost sladkých tyčinek  
nebo mastných chipsů?**

Vyzkoušejte zdravou novinku Müsli tyčinky naslano od značky Semix. Zapékané müsli tyčinky s rajčaty a bazalkou nebo se sýrem vás překvapí svou skvělou chutí a zároveň vás nakopnou energií.

Tyčinky jsou vyrobeny z ovsu a klíčené čočky, díky kterým jsou zdrojem bílkovin a mají vysoký obsah vlákniny. Poslouží vám jako plnohodnotná a vyvážená svačina do práce, do školy, ke sportu nebo jen tak na výlet či k posezení u vína.

IDEÁLNÍ



DO AUTA



DO PRÁCE



KE SPORTU



NA VÝLET



K PIVU A VÍNU



## MÜSLI TYČINKY NASLANO

**RAJČE A BAZALKÁ**

nebo **SÝROVÉ** koupíte od 16 Kč  
v prodejnách Globus, Teta drogerie  
a Rossmann drogerie nebo  
na e-shopu [www.zdravyzivot.com](http://www.zdravyzivot.com)

i na přístrojové modelaci postavy. Z internetových stránek kliniky se dozvídám, že cílem programu je: účinná kontrola váhy (ne pouhý váhový úbytek), stanovení reálných cílů, zaměření na přirozený pohyb, pravidelná a nutričně i energeticky vyvážená strava včetně jídelníčku na míru. Žádné krátkodobé diety s jo-jo efektem. To vše zní lákavě a logicky, takže jdu do toho.

## PROGRAM EFEKTIVNÍHO HUBNUTÍ NA VLASTNÍ KŮŽI

Má první návštěva je zahájena pohovorem s lékařkou. Probíráme spolu mé důvody návštěvy kliniky, mé představy a očekávání, načež přistupujeme k základnímu měření, vážení, měření tlaku, obsahu tuku a svalové hmoty v těle. Pokud bych žádala jakoukoliv medikaci, musela bych podstoupit biochemické vyšetření krve. „Není to zas tak špatné, ale mohlo by to být lepší,“ pomyslím si při pohledu na hodnoty, která měření ukazují. Ráda bych shodila takových 7 kilogramů. Pak následuje vyplnění poměrně obsáhlého dotazníku týkajícího se mého životního stylu - stravovacího režimu, fyzických aktivit a koníčků. Rozepisují se o tom, jak jsem na tom se sportem, jak trávím svůj volný čas, kolik hodin týdně cvičím. Na vypracování domů dostávám jiný dotazník, do kterého budu den po dni po dobu jednoho týdne zaznamenávat co (včetně gramáže) a kdy konzumuji včetně nápojů. Další dotazník zjišťuje mou rodinnou anamnézu, zaměstnání, jak jsem během dne fyzicky aktivní, jestli pravidelně cvičím a sportuji, v kolika letech začala má váha stoupat a proč, ale i kolikrát denně jím, zda-li pravidelně snídám, která denní porce je mou největší, jestli sladím umělým sladidlem, jestli a kdy mívám pocity hladu, jakým pokrmům a nápojům dávám ve svém jídelníčku přednost atd. Dotazník to je poměrně obsáhlý a logicky se při jeho vyplňování nedoporučuje podvádět. Po základním screeningu se domlouváme, na jaké procedury a jak často budu docházet. Protože mými největšími slabiny jsou břicho a hýždě, na kliniku budu docházet dvakrát týdně a budu podstupovat procedury se zaměřením na právě tyto partie.

## PŘÍSTROJOVÁ MODELACE POSTAVY

Zahajují mnou velmi netrpělivě očeká-



vanou přístrojovou modelaci postavy. Přiznávám, že jsem nevěděla, co si pod tímto pojmem představím. „Z médií možná znáte název bezbolestná liposukce, do kterého spadají různá přístrojová ošetření, včetně ultrazvuku “ vysvětluje mi lékařka. „O klasickou liposukci, která tuk odstraní invazivní metodou, se ale při lipolýze ultrazvukem nejedná. Tato metoda je neinvazivní, nestojí tolik peněz, nemá taková rizika spojená s narkózou a může si ji dopřát každý. Velmi doporučovaná je po ošetření i fyzická aktivita. Přístroje pomohou efektivně urychlit hubnutí, zapojit se ale musíte i vy.“ Jistou motivací bývají první výsledky, které by se

měly dostavit v průměru po čtvrté kúře. „Je to ale individuální. Jedna klientka už po třetí kúře v pase ubrala 2 centimetry, u jiné se podobný výsledek dostavil po kúrách pěti.“ Vzhledem k tomu, že jsme na obezitologickém oddělení, ptám se, jestli je program vhodný nejen pro obézní jedince, ale třeba i pro ženy s lehkou nadváhou, které chtějí zhubnout do plavek. „Kdepak, chodí k nám dámy s normální váhou až s nadváhou, vyložené obézních jsme tu měli pár, to většinou, bohužel, bývají lidé, kteří svůj problém, zdá se, neřeší nebo po opakovaných dietách nakonec vždy přibrali a už nemají vůli.“



*Mezi třiceti  
členskými  
státy OECD  
patříme  
k deseti  
zemím, kde  
je nadváha  
vůbec  
největším  
problémem.*



#### **ULTRAZVUK**

Kúru zahajují na ultrazvukovém přístroji. Ultrazvuk působí mechanicky nebo stimulačně v závislosti na zvolené frekvenci. Působením ultrazvukových vln dochází k rozkmitání molekul tukových buněk, narušení membrány a lipolýze (rozrušení tukové buňky). Současně také k lokálnímu zvýšení prokrvení a prohřátí tkáně. Tukové buňky a produkty lipolýzy jsou dále odplavovány lymfatickým systémem, a následně odstraněny přirozenou cestou z organismu. Ošetření je absolutně bezbolestné, provází ho mírný a příjemný pocit brnění, místy svědění a tepla. Na elektrody se nanese speciál-

ní vodivý gel, přiloží se na oblast břicha, zad, boků, stehen, zadečku, případně i kolen a lýtek, nebo paží. Největší počet elektrod mám na břicho, pak na zadní a vnitřní straně stehen. „Elektroda 20 minut působí na stejné místo ve 42 bodech, za 20 minut ultrazvuková vlna v hloubce 2-3 centimetrů tuk rozbije,“ vysvětluje mi lékařka. „Samotné rozbíjení tukové tkáně nepomůže, my tuk potřebujeme dostat do lymfy a následně do jater - našeho největšího metabolického orgánu.“

#### **VAKUOVÁ MASÁŽ**

Po ultrazvuku se přemísťuji do druhé místnosti, ve které na mě čeká vakuová

masáž. Na oblast mízních uzlin mi je přikládána baňka, která zaktivuje uzliny, které se otevřou a během masáže se jimi rozproudí lymfa. Vakuová přístrojová masáž působí jak na tukové buňky, tak i pojivovou tkáň, cévní a lymfatický systém účinněji než jakákoliv ručně prováděná masáž. Pod tlakem se naruší buňky tukové tkáně, které se pak lymfatickým systémem odplavují. Dochází tak k úbytku tukové tkáně a výraznému lokálnímu zeštíhlení v místech aplikace. Podtlak také způsobuje silné prokrvení pokožky, zlepšuje zásobení kyslíkem a výživou, aktivuje novotvorbu kolagenu, zpevňuje ochablé podkožní vazivo a navrácí elas-

ticitu kožní tkáni, čímž dochází k viditelnému vyhlazení oblastí postižených celulitidou. Zlepšením toku lymfy se rychleji odplavují také toxiny a metabolity látkové výměny z těla, pokožka a celý organismus se omlazuje a regeneruje. Ošetření je vcelku příjemné, pro citlivější jedince ale může být lehce bolestivé. Já osobně bolest nepociťuji, jen jakýsi tlak na oblast v podbříšku.

### LYMFODRENÁŽ

Mým třetím stanovištěm je přístrojová lymfatická masáž a chilli zábal nohou, to vše v lymfodrenážních nohavících. Masáž je vhodná k odstranění otoků a pocitu těžkých nohou a zlepšení činnosti mízního systému. Pneuven je multifunkční přístroj, vykonávající sekvenční tlakovou masáž jak dolních a horních končetin, tak i břicha a hýždí. Zlepšuje činnost lymfatického a žilního systému, odstraňuje toxiny a metabolity látkové výměny z tkání, přispívá ke zlepšení pružnosti pokožky, vyhlazení celulitidy, vytvarování postavy. Přístroj je napojen na speciální kalhotové návleky a břišní pás, do kterých je pod tlakem vháněn vzduch. Jednotlivé komory návleků se tak nafukují a vytlačují nadbytečnou tekutinu v podkoží, krev a lymfu z periferie směrem do centra. Proceduru je možné zintenzivnit zábalem, a to buď chilli nebo ozónovým. Vyzkoušela jsem zábal z chilli papriček, který byl pro moji pokožku až moc silný, mé nohy v nohavíčkách přímo hořely.

### VIBRAČNÍ PLOŠINA

Posledním stanovištěm je cvičení na vibrační plošině, posilovacím stroji, který posiluje i vnitřní svaly a vyhlazuje celulitidu. Jedná se o metodu spalování tělesného tuku, hlavně tzv. viscerálního, tj. v oblasti břicha a kolem vnitřních orgánů, ale i tuku podkožního. Při pravidelném používání přístroje 2-3x týdně po dobu alespoň 10 minut by mělo dojít k výraznému zpevnění postavy, stabilizování hmotnosti, snížení hladiny cholesterolu. Hned od začátku jsem přesvědčená, že cvičení na tomto stroji je efektivní. Ale zdá se mi poměrně náročné. Program efektivního hubnutí samozřejmě není založen jen na pasivním používání výše zmíněných přístrojů. Během kúry se doporučuje hodně pít, minimálně 2 až 3 litry neperlivé vody denně a střídavě se stravovat – vyhýbat se cukru a tuč-

ným jídlům, což se snažím dodržovat. „Kosmetických studií slibujících zázraky jsou mraky. My se k dané problematice stavíme z komplexního hlediska a zařazujeme i nejnovější vědecké poznatky z oboru obezitologie.“ Vyplývá mi z toho jasný úkol – musíte zapracovat na své životospřávě, hodně pít a trošku se zapojit. Hlavně se po ukončení kúry snažte nevrátit se do starých kolejí. Pijí tedy tak 2,5 litru denně, ze svého jídelníčku eliminují bílý cukr a tučná jídla. Tak uvidíme.



### PO TÝDNU

Odevzdávám formulář s týdenním jídelníčkem, na základě kterého mi do pár dnů bude vypracován jídelníček na míru.

### PO DVOU TÝDNECH

Mám za sebou čtyři kúry. Nevím, jestli jsem si to vsugerovala, ale včera jsem se v kalhotách cítila volněji. A mám připravený jídelníček na míru. Po analýze mého jídelníčku, tj. zhodnocení složení stravy a energetického příjmu za každý den mi bylo doporučeno omezit alkoholické nápoje ve večerních hodinách (mám ráda sklenici piva), omezit smažená jídla, přidat více bílkovin, chybělo mi např. úplně rybí maso, zařadit více vlákniny a zapomínám úplně na luštěniny. Dále místo koncentrovaných ovocných šťáv jíst více čerstvého ovoce, zařadit i semínka nebo ořechy. Pochvalu jsem dostala za pitný režim, pravidelný příjem potravy, zeleninové pokrmy a omega 3 mastné kyseliny, byt byly jen ve formě tabletky. Aspoň něco.. Můj nový jídelníček je sestaven tak, aby se můj energetický příjem pohyboval ko-

lem 5000 kJ za den, a obsahoval ve správném poměru bílkoviny, tuky a sacharidy, a samozřejmě byl pestřejší. Součástí jídelníčku byly i recepty na přípravu jídel.

### PO TŘECH TÝDNECH

Mám za sebou šest kúr, pečlivě dodržuji předepsaný jídelníček.

### PO ČTYŘECH TÝDNECH

Centimetry jdou dolů, v pase jsem skutečně užší o tři centimetry, z čehož mám

upřímnou radost. Na 7 kg snížení hmotnosti si počkám nějaký týden či měsíc, hubnout se totiž vyplatí pozvolna a bez drastických diet. Jen tak organismus postupně zrychlí bazální metabolismus. Na kontrolu si ještě během roku 2-3 x zajdu.

### ZÁVĚR

Přístroje jsou super, ale ne samospasitelné. Jistě, každý z nás má tzv. jiné spalování, a je jen málo šťastlivců, kteří neeší stravu a pohyb a můžeme jim postavu jen závidět. Pro většinu z nás ale platí, že vše záleží na naší silné vůli. Chci pár kilogramů dolů - znamená: upravit složení potravy jak do množství ale hlavně do kvality, a pravidelná fyzická aktivita, tj. pohyb takový, aby celkový energetický výdej převyšoval nad příjmem. Nicméně, přístrojové hubnutí v kombinaci s odbornou pomocí mi podstatně rychleji pomohlo dosáhnout požadovaného úbytku v centimetrech, zpevnilo postavu a motivovalo mě dál dodržovat nový kvalitnější jídelníček.

Text: Jana Abelson,  
foto: Shutterstock.com

**Pro celou rodinu!**  
**SLEVY AŽ 60%**

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

[www.ipcgroup.cz/cz/pharmacard](http://www.ipcgroup.cz/cz/pharmacard)



**Všechny  
inzulíny  
bez  
doplatku**  
v LÉKÁRNÁCH ipc.

**Vše pro zdraví...**

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

INZERCE

**nabito  
možnostmi**



[stickeplakaty.cz](http://stickeplakaty.cz)

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

## **STATICKÉ PLAKÁTY**

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

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

Objednejte si vzorek zdarma na webu [stickeplakaty.cz](http://stickeplakaty.cz), nebo na tel.: **739 016 005**.

**ClingZ**  
A NEKOOSA BRAND

# Bio nebo nebio?

---

*Už téměř v každé prodejně potravin existuje bio koutek. Máme bio zeleninu, bio hotová jídla i bio salámy. Máme i bio kosmetiku.*

*Jenomže, co to vlastně to bio znamená?*



Jak již sám název bio potravina napovídá, jedná se o produkt pocházející z přírody. Snadno byste mohli namítnout, že každá potravina má svůj původ v přírodě. Bio potravina má ovšem k přírodě svým způsobem „blíže“. Je to dáno pevně stanovenými pravidly, která musí ekozemědělec, tedy producent biosurovin a bio potravin a ekozpracovatel, tedy výrobce, dodržovat.

## ZÁKLADNÍ PRAVIDLA V EKOLOGICKÉM ZEMĚDĚLSTVÍ

Pravidla pro ekozemědělce jsou stanovena zákonem. Jejich hlavní myšlenkou a cílem je vypěstovat a vyprodukovat takové potraviny a produkty, které budou chemicky a ekologicky čisté, v souladu s přírodou. Uvedeme zde alespoň několik z nich...

- hospodářsky využívané plodiny - bioplodiny nesmějí být uměle chemicky ošetřovány. A to ani osivo a semena. Nesmí být tedy použity žádné chemické látky proti škůdcům, průmyslová hnojiva, různá mořidla a další látky. Tyto rostliny nesmějí být ani geneticky modifikované.
- hospodářsky využívaná zvířata - zvířatům chovaným na ekologických farmách je zakázáno rutinně podávat antibiotika a jiná léčiva. Některé látky jsou zakázány úplně, jako například růstové stimulanty. Krmiva pro zvířata musí rovněž pocházet z ekologického zemědělství. Zemědělec je povinen zvířatům umožnit přístup do venkovních prostor. V případě drůbeže se nesmí přistoupit ke klecovému chovu. Zvířata by se měla chovat v důstojných podmínkách, přizpůsobených jejich nárokům na životní prostor.
- Zpracovávání biosurovin - tato pravidla se týkají také zpracovatelů surovin pocházejících z ekologického zemědělství. Do biopotravin se nesmějí přidávat chemická potravinová aditiva, chemické konzervanty a další chemické látky.

## CO NÁM TO PŘINÁŠÍ?

Dalo by se říci, že biopotraviny jsou zdravější. Nejedná se ovšem o vyšší obsah důležitých, či našemu tělu jinak

prospěšných látek. Toto zdraví naopak spočívá v nižších koncentracích látek pro nás neprospěšných či škodlivých, které se do plodin a produktů živočišného původu dostávají právě prostřednictvím průmyslových hnojiv, pesticidů, herbicidů a dalších chemických látek, které se stále hojně používají v konvenčním zemědělství i když množství těchto používaných látek má spíše sestupnou tendenci.

Pokud jste se rozhodli zařadit výrobky pocházející z ekologického zemědělství do svého jídelníčku, je také důležité vědět, jak tyto produkty v obchodech poznáme. Biopotraviny označují výrobci tzv. biozobrou (logem BIO) nápisem Produkt ekologického zemědělství a kódem CZ-KEZ nebo CZ-ABCERT.. Často se v názvu takového výrobku vyskytují i slova jako „biologický“, „organický“ či „ekologický“. Všechny tyto znaky nemohou ze zákona používat výrobci konvenčních potravin, tudíž jsou poměrně spolehlivým poznávacím znamením.

## JAKÉ SI VYBRAT?

Jak již jsme si řekli, biopotravin je na trhu velká řada. V kvalitě bio nabízejí prodejny mléčné výrobky, pečivo, ovoce a zeleninu, rýži, olivové oleje, uzeniny, ovocné a zeleninové džusy či bio zmrzlinu. Poslední novinkou jednoho z obchodních řetězců jsou i biočaje a dětské biokaše. V hypermarketech nabídka bio produktů obsahuje už obvykle více než 200 položek. Uvařit tak můžete celý bio oběd, dopřát si můžete zdravou svačinku.

Vaší pozornosti by neměly uniknout především mléčné výrobky. Vybírat si můžete mezi mléky, jogurty, nebo zakysanými výrobky. Samozřejmostí je bio smetana, nebo třeba bio smetanová zmrzlina.

## Proč kupovat bio potraviny?

- Podle průkazných testů bylo zjištěno, že bio produkty obsahují mnohem více minerálů (vápníku, hořčíku, železa, chlóru), antioxidantů a vitamínu C, a to až o padesát procent, než potraviny pocházející z komerčního zemědělství.
- Při zpracovávání potravin v ekologickém zemědělství je povoleno používat pouze šestatřicet druhů aditivních látek, na rozdíl od běž-

ného potravinářství, kde je Evropskou Unií schváleno přes tři stovky emulgátorů. Ke všemu éčka v bioproduktech musí být vždy přírodní (jedná se kupříkladu o kyselinu askorbovou, oxid uhličitý, arabskou gumu, karubin, agar, cukr, kyselinu jablečnou nebo uhličitany sodné).

- Neobsahují žádné chemické látky, obzvláště pesticidy.
- Tyto potraviny nesmí být geneticky modifikovány. Nesmí jim být urychlován růst, zvětšován růst a podobně.
- Na rozdíl od běžných potravin neobsahují - a ani nesmí obsahovat - zbytková rezidua léků a antibiotik.
- Máte jistotu kontroly. Certifikát bio produkt dostává farma či výrobna vždy jen na jeden rok. Rok co rok tedy prochází novými přísnými testy a i v průběhu roku podléhá namátkovým kontrolám.
- Chovaná zvířata žijí v symbióze s přírodou, ve volném a pohodovém prostředí bez stresu a nesmí být po většinu roku jen ustájeni.
- Podle zkušeností i expertů se zjistilo, že bio produkty mají mnohem lahodnější chuť než běžné potraviny. Obzvláště mléko, brambory a maso chutnají výborně. Bio potraviny jsou i voňavější.

## Na co musíme dávat pozor

Samozřejmě na celistvost obalu, abychom měli jistotu, že je produkt v pořádku. Dále bychom měli kontrolovat i datum spotřeby. Nesmíme zapomenout, že u bio produktů se doba trvanlivosti nesmí prodlužovat, a tím je její použitelnost mnohem kratší, než u běžných potravin. Měli bychom si ověřit i certifikované označení těchto potravin. Pouhé označení ekologický produkt, neznačí záruku bio kvality. Může být sice ekologicky vypěstován, avšak proces výroby již nemusel splňovat všechny přísné podmínky dané pro získání bio certifikátu. Označení stoprocentně přírodní bez certifikace je velmi zavádějící skutečností, jelikož se mnohdy jedná o marketingovou strategii. Bio certifikát se u nás vyznačuje logem zelené zebry a číselným kódem kontrolní organizace CZ – KEZ.



# FOR TOYS

11. VELETRH HRAČEK A HER



**PVA**  
EXPO PRAHA

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

OFICIÁLNÍ VOZY

15.–18. 10. 2020



INZERCE

**Užijte si podzim bez nehod a klíšťat s českým výrobcem...**



## Akutol™ sprej

⊕ **OBVAŽ!**

- + voděodolná, transparentní náplast ve spreji
- + po 3–4 dnech samovolně mizí



## Akutol™ sprej na popáleniny

⊕ **ZAHOJ**

- + ošetření domácích povrchových popálenin I. a II. Stupně a pokožky po nadměrném opalování

**nejlepší produkt na trhu**



## Arpalit® NEO spray

⊕ **ANTIPARAZITIKUM**

- + kožní sprej pro psy a jejich pelíšky
- + hubí blechy, klíšťata, vši, všenky a jejich vývojová stádia
- + účinnost až po dobu 4 týdnů



## Arpalit® Bio repellent

⊕ **CHRAŇ SE!**

- + odpuzuje komáry a klíšťata
- + účinnost až 10 hodin
- + vhodné pro děti od 1 roku

[www.aveflor.cz/produkty](http://www.aveflor.cz/produkty)

**chraňte sebe i své mazlíčky**

## VÝHODY A NEVÝHODY ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

Jednou z nevýhod bio produktů je špatná dostupnost. V České republice existuje asi tři sta prodejen se zdravou výživou, avšak jen malé procento zboží je bio. Specializovaných prodejen na biopotravinu je u nás pouze padesát. Kompletní aktualizovaný seznam těchto prodejen naleznete na [www.pro-bio.cz](http://www.pro-bio.cz). Tyto prodejny se musí garantovat, že minimálně třicet procent sortimentu je bio produkt a musí nabízet dalších minimálně sto padesát produktů v bio kvalitě (nesplňuje zcela podmínky na získání certifikátu bio, třeba díky úpravě). Další možností, jak se dostat k bio produktům, je objednávání si přímo od farmářů. Dnes už není problém s dopravou sýrů, uheráků, vín i dalších výrobků. Největší počet biopotravin nám nabízí obchodní řetězce. Je zajímavé, že podle dostupných statistik, kdy poptávka převyšuje nabídku, bio produkty v naší zemi kupuje pouhé jedno procento obyvatel (jen pro srovnání: ve Velké Británii nakupuje bio produkty padesát sedm procent obyvatel a v Itálii jen o dvě procenta méně). A co se u nás nejvíce kupuje? Prim mají mléčné výrobky, dále hovězí maso, čaje a mouka. Velký zájem je také o ovoce a zeleninu.

### ZEVNITŘ I ZVENKU?

Možná budete překvapeni, ale biovýrobky nejsou jen výrobky určené k jídlu. Jsou k dostání také například v některých prodejnách s oděvy. Jistý obchodní řetězec začal nedávno v prvních čtyřech českých obchodech prodávat trička, džíny, mikiny či spodní prádlo vyrobené z biobavlny. Při jejím pěstování se nepoužívají ani chemikálie, ani umělá hnojiva. Kromě toho je zakázáno použití genově upravených organismů. Spotřebitelé se navíc kromě produktů označením „biopotravinu“ setkávají již i s „biokosmetikou“. Nemělo by nás to překvapit, vždyť je samozřejmě dávno známo, že je stejně důležité, jakou výživu dáme našemu tělu zevnitř i zvenku. Přírodní kosmetika se musí skládat pouze z přírodních složek, které odpovídají přirozeným procesům kůže – podporují denní a noční rytmus pleti. Bio kosmetika nepotlačuje nemoci či chorobné příznaky kůže, ale snaží se podporovat

vlastní životní síly organismu, jeho vitalitu, schopnost regenerace a síly, které účinně pomáhají překonat tyto neduhy. Použité rostliny jsou kultivovány biodynamickým způsobem a pochází z ekologického pěstování a kontrolovaného volného sběru. Rostliny jsou sbírané ručně a dále šetrně zpracovávány. Slova přírodní, rostlinný či bylinný jsou v oblasti kosmetiky populární. Přesto jen málo výrobců může o svých přípravcích tvrdit, že jsou opravdu přírodní. Že neobsahují žádné syntetické látky, ať už vazelínu či parafín, vyráběné z ropy nebo jiné syntetické konzervační a aromatické látky a barviva. Společnosti vyrábějící kvalitní biokosmetiku prochází celou řadou zkušebních testů. Po splnění všech přírodních kritérií se uděluje každému novému přírodnímu kosmetickému produktu značka, na níž je ná-

pis „kontrolovaná přírodní kosmetika“. Podle ní poznáte kvalitní výrobek. Naleznete-li na obalu výrobku tuto známku, pak si můžete být jistí, že produkt je vyroben z nejkvalitnějších surovin ekologického zemědělství či z certifikovaného sběru ve volné přírodě. Přípravek neobsahuje parafín, vazelínu ani jiné ropné produkty, protože jsou to látky cizí lidskému zdraví. Dále obsahuje pouze čisté rostlinné oleje a žádné chemické barvící ani konzervační látky. V poslední řadě výrobek ani výchozí suroviny nejsou testovány na zvířatech ani nejsou používány suroviny z mrtvých zvířat (např. sádlo, tuk z norka, vorvaňovina, zvířecí kolagen).

Text: Iva Nováková,  
foto: Shutterstock.com

*Možná budete  
překvapeni,  
ale biovýrobky  
nejsou jen  
výrobky určené  
k jídlu.*



Saloos  
naturcosmetic

# JEDINEČNÁ BIOKOSMETIKA PRO DĚTI I MAMINKY



- Biokosmetika vhodná od prvních dnů života
- Zklidňuje při opruzeninách a podráždění pokožky
- Hlubkově hydratuje a vyživuje
- Jemná nadýchaná struktura

- Anti-age péče
- Hýčká a rozjasňuje pleť
- Regeneruje a zvláčňuje pokožku
- Čistě přírodní složení
- Harmonizující vůně

CPK®  
bio

PŘÍRODNÍ KLENOTY PRO KAŽDODENNÍ PÉČI  
S VÍCE JAK 27LETOU TRADICÍ



OBJEVTE NÁŠ NOVÝ E-SHOP  
[WWW.SALOOS.CZ](http://WWW.SALOOS.CZ)

# *Elixíry krásy*

---

*Každá žena určitě touží potom, aby měla krásné vlasy, postavu, nehty i pleť. Samozřejmě k mnohému dopomůže kvalitní kosmetika. Základem by ale mělo být dodat organismu vitamíny a minerály, které potřebuje. A pokud možno v přirozené podobě. Chcete být mladá a krásná? Možná vám v tom pomůže několik našich zaručených receptů.*



## VYZKOUŠÍTE JE?

### Pivní kvasnice

Obsahují 16 aminokyselin, 14 minerálů a 17 vitamínů. Mimo jiné Vitamin B6, který se stará o čistou pokožku a zdravé vlasy.

**Použití:** Denně smíchejte 1 lžičku kvasnic se čtvrt litrem ovocné šťávy a vypijte. V případě, že trpíte na kvasinková onemocnění (candidózu, mykózy) nebo dnou, nejsou pro vás kvasnice vhodné.

### Jablečný ocet

Odpuzuje bakterie, má protikvasinkový a protiplísňový účinek, pročišťuje organismus, podporuje trávení, odstraňuje jedovaté látky a aktivuje látkovou přeměnu tuků. V mnoha případech se ukázalo, že při užívání několika lžiček denně po několik měsíců, došlo k zástavě padání vlasů a k jejich zesílení.

### Bílé jogurty

Díky obsahu probioticky působících kmenů bakterií pomáhají obnovovat narušenou střevní mikroflóru, která může být příčinou narušeného trávení, nadýmání, alergií a problematické pleti. Jezte však jogurty co nejčerstvější, protože množství zdravých prospěšných bakterií rychle klesá.

### Zelený čaj

Působí jako antioxidant, ničí škodlivé volné radikály, které způsobují stárnutí a mnoho zákeřných chorob včetně rakoviny. 4 šálky denně pomohou zpomalit proces stárnutí.

*Chlorela  
je zdrojem  
všech  
základních  
živin.*



### Pšeničné klíčky

Když si denně posypete jídlo (např. ovocný či zeleninový salát) jednou lžící pšeničných klíčků, dodáte do těla nenasycené mastné kyseliny, B vitamíny, vitamin D a E a minerální látky jako železo, měď a fosfor.

### Slunečnicová semena

Slunečnicová semena jsou prospěšná pro zrak, pokožku a nehty. Obsahují vysoké množství bílkovin, minerálů, vitamínů a nenasycených esenciálních mastných kyselin. Na doplnění výživy jsou doporučovány 2 lžice semen denně, a to i při redukční dietě.



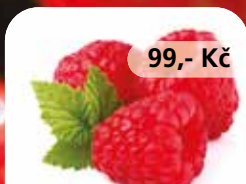
Představujeme Vám exkluzivně nové perspektivní odrůdy maliníků na zahradu či na balkon ze Subtropického zahradnictví Kruh



99,- Kč

### Maliník červený Veten

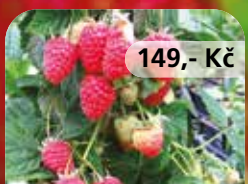
je skvělá odrůda zrající ve druhé polovině července. Plody dorůstají velké velikosti a mají tmavě červenou až fialovou barvu. Jejich chuť je lehce nakyslá, osvěžující. Plody jsou pevnější, po utržení se dají děle skladovat a jsou i velmi vhodné ke zmrazení.



99,- Kč

### Beztrnný maliník GLEN AMPLE®

vynikající velkoplodá odrůda s vysokou a pravidelnou plodností. Plody jsou velké, sytě červené barvy a mají vynikající chuť. Tato beztrnná odrůda maliníku je velmi odolná proti mrazu i chorobám.



149,- Kč

### Maliník Yummy®

si oblíbí každý majitel balkonu nebo terasy. Je totiž nejvhodnější odrůdou pro pěstování v nádobách. Dorůstá výšky pouhých 60cm a je beztrnný. Sklizeň lahodných malin bude díky tomu velmi snadná. Pochutnáte si na nich celé léto - od června až do září.



99,- Kč

### Maliník Preussen

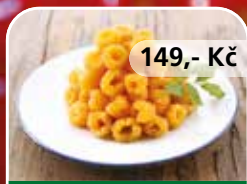
maliny jako od babičky ze zahrady, starší odrůda velmi úrodná a odolná, plody mají vynikající sladkou a malinovou chuť. Je to opravdu taková malina, jakou si pamatujete z dětství a určitě si na ni pochutnáte.



99,- Kč

### Maliník oranžovožlutý VALENTINA®

je nejlepší ze všech odrůd oranžovožlutých malin. Plody jsou středně velké, mají zlato-oranžovou barvu a výbornou, sladkou chuť s ovocným aroma. Rostlina roste vzprámeně a má méně trnů. Maliník Valentina je odolný proti chorobám



149,- Kč

### Maliník žlutý Autumn Amber®

je novinka mezi žlutými maliníky. Plody dorůstají velké velikosti. Jejich chuť je sladká, aromatická a velmi dobrá. Odrůda Autumn Amber® roste zdravě, není náchylná k nemocem a sklízíte z ní velké množství velmi dobrých plodů.



99,- Kč

### Velkoplodý maliník POKUSA®

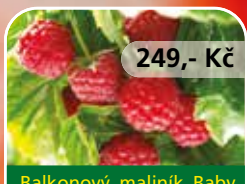
stáleplodící odrůda s mimořádně velkými plody. Maliny jsou velké, sytě červené a mají výbornou, sladkou chuť. První sklizeň začíná od července a druhou sklízíte od poloviny září až do zámrazu.



249,- Kč

### Balkonový maliník Goodasgold

novinka mezi balkonovými maliníky. Dorůstá výšky do 100 cm a díky tomu ho lze bez problémů pěstovat v nádobách na terasách a balkonech. Plody dorůstají středně velké až velké velikosti. Chuť je jemná, sladká, velmi dobrá. Zraje od konce června.



249,- Kč

### Balkonový maliník Baby Dwarf®

je zakrslé a kompaktné rostoucí odrůda. V květináči dorůstá výšky kolem 50 cm, ale i ve volné půdě může tvořit hezké keřky plné plodů, které zrají od června až do září. Mají intenzivní a typickou malinovou chuť.



249,- Kč

### Zakrslý maliník Little Sweet Sister®

dorůstá pouhých 80 cm výšky. Díky tomu je vhodný pro pěstování v květináčích na terasách a balkonech. Plody zrají od poloviny července po celé léto a jsou chutově vynikající. Beztrnný!!!



199,-Kč

NOVINKA

### Rakytník DUO

samec i samice v jednom kontejneru, ideální varianta pro menší zahrady



69,- Kč

### Černý jeřáb

Aronie sladkoplodá - nenáročný keř, bohaté plodící v každé zahradě, plody plné vitamínů a antioxidantů.



89,- Kč

### Obří kanadská borůvka

jediná opravdová borůvka pro Vaši zahradu, je velmi odolná a bohatě plodící.



129,- Kč

AKCE 89,- Kč

### Réva Red Globe

velmi odolná a úrodná odrůda, velké hrozny s obřími a velmi sladkými bobulemi



149,- Kč

AKCE 99,- Kč

### Réva Ruby King

modrá bezsemenná odrůda REZISTENTNÍ!!! Vhodná do všech oblastí, sladká a úrodná



149,-Kč

### Réva CRIMSON SEEDLESS

je středně raná bezsemenná, stolní, růžová odrůda zrající v září. Hrozny jsou velké a bobule tmavě růžovou barvu a lahodnou, osvěžující chuť.



129,- Kč

### Réva ESTER - REZISTENT

velmi raná a hodně mrazuodolná odrůda. Tmavě modré velké hrozny dozrávají již od srpna



69,- Kč

### Maxibrusinka CRANBERRY RED

naše nejprodávanější rostlina. Má mimořádné léčivé účinky. Kulaté plody jsou až 2 cm velké



99,-Kč

### Zimolez Kamčatský

velkoplodé a velmi úrodné odrůdy s chutí borůvek, zrají již koncem května!!!



149,- Kč

### Velkoplodé lísky

odrůdy s velkými plody a vysokou plodností, zrají v září

Prodejna v Kruhu je otevřena Po-Pá 9-15,30 a do konce října i v So 9-12hod. Tyto a mnoho dalších odrůd maliníků, rybízů, angraštů, ostružin, jahod a také velké množství zajímavých a odolných odrůd ovocných stromků a keřů můžete objednat na

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

e-shop:  
[www.zahradnictvikruh.cz](http://www.zahradnictvikruh.cz)

ovocné stromky a keře,  
sadba jahod a růží,  
sazenice révy atd...  
**OD NÁS TO ROSTE**

## Rostlinné výhonky

Naklíčená semena fazolí munga, cizrny, pšenice, vojtěšky, sezamu a kukuřice jsou nejživější potravinou na světě. V průběhu klíčení se v semenech zdvojnásobuje množství živin. Klíčky jsou bohaté na vitamíny A, C, D, E, K a B-komplexu, dále vápník, fosfor, magnézium, železo, velmi hodnotné bílkoviny a enzymy.

## Česnek

Má protibakteriální a protiplísňové účinky. Podporuje trávení a dýchání. Zastavuje padání vlasů.

## Melasa

Jde o koncentrovaný sirup, který vzniká jako vedlejší produkt při výrobě třtinového rafinovaného cukru. Je to velký zdroj minerálů včetně železa a vápníku. Působí jako přírodní projímadlo. Je prevencí proti vzniku křečových žil. Pozor! Není vhodná pro diabetiky!

## Chlorela - sladkovodní řasa

Chlorela je zdrojem všech základních živin. Je bohatším dodavatelem bílkovin než sójové boby. Obsahuje více než 20 různých vitamínů a minerálů. Zabezpečuje například hojnost beta-karotenu (provitamin A), který chrání proti poškození kůže ultrafialovými paprsky. Zelené barvivo chlorofyl působí jako vnitřní deodorant a odstraňovač jedů.

## Kelp - mořské řasy

Obsahuje mnoho minerálů a stopových prvků, zejména jódu. Kelp dodává jód štítné žláze a tím zrychluje metabolismus. Pomáhá při odstraňování problémů spojených se sníženou funkcí štítné žlázy, jako je např. suchá kůže a vlasy, pomalu rostoucí nehty, nadváha, únava. Kelp též pomáhá z těla odstraňovat radioaktivní stroncium, které narušuje krvetvorbu.

## Lecitin

Je to směs fosfolipidů, kyseliny fosforečné, dvou vitamínů skupiny B

chy, semena a sojové boby.

Olej z pupalky dvouleté  
Je nejbohatším známým zdrojem esenciální mastné kyseliny gamalinolové. Podporuje snižování váhy, léčení ekzémů a akné, posilování nehtů a celkové imunity.

## Olej z pšeničných klíčků

Patří mezi nejlepší zdroje vitamínu E, dobrý zdroj bílkovin, B vitamínů, železa, fosforu, stopových prvků, esenciálních mastných kyselin a přírodního estrogenu. Zabraňuje ucpávání cév a podílí se na uvolňování energie v organismu. Je vhodný pro každého, kdo je vystaven psychickému nebo fyzickému stresu. Upozornění: díky obsahu estrogenu může dlouhodobé užívání u mužů v dávkách vyšších než pár lžiček způsobit ztrátu pohlavní aktivity a degeneraci varlat!

## Organický křemík

Křemík získaný z organických zdrojů (například přeslička) zamezuje stárnutí vaziva a chrupavek, zesiluje vlasy, nehty, kosti, pomáhá udržovat hydrataci kůže, stimuluje látkovou přeměnu a tvorbu hormonů. Pyl je jedinečnou koncentrací všech základních živin, minerálů, vitamínů A, C, D, E, B-komplexu a bioflavonoidů.

Foto: Shutterstock.com

(cholinu a inositolu) a aminokyseliny metationu. Lecitin je součástí všech buněk organismu. Je důležitý pro zachování štíhlé linie a při hubnutí. Umožňuje rychlejší přeměnu tuků v energii. Blahodárně působí při léčení kožních potíží, jako je ekzém a lupenka. Nejlepšími zdroji jsou nerafinované rostlinné oleje lisované za studena, žloutky, o ř e -



**BÝT SAMA SEBOU**

Člověk může snadno ztratit kontakt s vlastní podstatou, a pokud žije se slavným partnerem, platí to dvojnásob. Veronika Vieweghová si touto zkušeností prošla, aby nakonec zjistila, že by nikdy neměla zapomínat na vlastní touhy a sny. Jak prožívala dětství a dospívání, manželství, rozvod nebo těhotenství po čtyřicítce? Nejen během těchto situací nakonec přišla na to, že i v těžkých časech lze zvládnout to nejdůležitější: být sama sebou.

**DO RUKY**

**Vemte to pořádně do ruky! Padesát receptů, na které prostírání nepotřebujete.**



Připravte se na padesát vymazlených receptů, které vám ukáží, že pod pojmem streetfood se skrývá víc než olejem nasáklé langoše. I na ulici se dá jíst na úrovni! Stačí k tomu špetka experimentu, kvalitní ingredience a odvaha pořádně se do toho zakousnout. Deset šťavnatých kapitol si pod patronát vzali pořádní chlapi – třeba Lukáš Hejlík, Ben Cristovao nebo Jan Gemrot. Pojdte se s nimi dobře najíst! Rukavičky k tomu vážně potřebovat nebudete.

**DOVOLENÁ OČIMA DELEGÁTKY**

**Pod maskou ráje**



Po přečtení knížky již nikdy nepocítíte potřebu zvyšovat hlas na jakéhokoli pracovníka z oblasti služeb.

Byli jste někdy na dovolené s cestovní kanceláří? Stáral se tam o vás delegát? Jaký byl? Ochočný, milý, drzý, k ničemu? Závíděli jste mu, že se může celé léto válet po pláži, a ještě je za to placený? A napadlo vás někdy, jak celou sezonu letních dovolených vnímá on? Zvu vás na exkurzi do tří horkých řeckých dní z pohledu delegátky. Knížka k zasmání i k zamyšlení vám zajistí příjemný čas nejen na dovolené.

**BOJ O PRVNÍ MÍSTO**

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



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

**ITALŠTINA PRO SAMOUKY A VĚČNÉ ZAČÁTEČNÍKY  
Moderní učebnice italštiny**

Publikace obsahuje 40 lekcí, celkem sedm z nich je opakovacích. Lekce začínají moderními a autentickými krátkými texty, které jsou zaměřeny především na hovorový jazyk. V učebnici najdete oddíl frazeologie, věnovaný obtížnějším frázím z výchozího textu, dále naleznete výklad gramatiky. Probrané učivo si osvěžíte pomocí cvičení, slovíčka najdete jednak v každé lekci, ale i v souhrnném slovníku na konci knihy. K dispozici je nahrávka namluvená rodilými mluvčími.

**AURORA POVSTÁVÁ**

První díl epické sci-fi série od autorů Illuminae. Píše se rok 2380 a kadeti, kteří ukončili studia na Akademii Aurora, míří na první mise. Snaha Tylera Jonese hrát si na hrdinu způsobí, že na něj zbyde jen jednotka odpadlíků a problémových typů. A do toho je tu Aurora Jie-Lin O'Malleyová, dívka, která může spustit válku gigantických rozměrů. Tyova banda podivínů teď představuje jedinou naději celé galaxie. Nejsou to hrdinové, které si zasloužíme, ale ti jediní, co byli po ruce. Hlavně žádnou paniku.

**DENÍK MALÉHO POSEROUTKY 12 - VÝPRAVA ZA TEPEM**

Jeff Kinney



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

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

**ILLUMINAE - BROŽOVANÉ**

**Dramatický příběh o přežití, ztrátě domova a bezmoci doprovází mimořádně originální grafické zpracování dokumentů, e-mailů, vojenských zpráv a novinových článků.**



Píše se rok 2575 a dvě nepřátelené korporace jsou ve válce kvůli planetě, která je stěžejnějším víc než obřím kusem kamene pokrytým ledem. Obyvatele o útoku nikdo nevaroval, nikomu na nich nezáleží. Kady je nucená spojit se s bývalým přítelem Ezrou a pod nepřátelskou palbou se snaží dostat k evakuační lodi, která oba dostane do bezpečí. Jenže po celé planetě se šíří zmutovaná epidemie. Úniková flotila se snadno může stát pastí a jejich hrobem.

**GEMINA – BROŽOVANÁ**

**Monumentální vesmírná sága, která začala bestsellerem Illuminae.**



Přestěhovat se do vesmírné stanice a žít na okraji galaxie? Pro Hannu konec společenského života. Ale nikdo jí neřekl, že to může znamenat i její smrt! Hanna je dcerou velitele stanice, Nik rebelujícím členem ze špatné rodiny. A zatímco se oba potýkají se životem na tom nejnudnějším místě, blíží se k nim zkáza. Když je jejich loď napadena, jsou oba odhodláni bránit svůj domov. Bojují o svůj život, ale i o osud celého vesmíru!

**DNESKA PŮJDU SPÁT AŽ ZÍTRA**

**I za malou chybu se platí vysoká cena**



Příběh české studentky, inspirovaný skutečnými událostmi, ukazuje, jak málo stačí k tomu, aby se z vysněné cesty za oceán stala noční můra. Marina si chce přes léto v USA vydělat „easy money“ – jenomže načerno. Z amerického snu se probudí do bludného kruhu strachu, který odstartovalo zatčení na bostonském letišti. Ano, podvádět se nemá, ale bylo tohle všechno opravdu nutné?

# Nejmenší děti mají nově očkování proti zákeřným meningokokům skupiny B zdarma

*Invazivní meningokoková onemocnění jsou vzácná, ale velice závažná onemocnění, která mohou skončit i fatálně. Chránit se před nimi dá očkováním, což si naštěstí uvědomuje stále více rodičů. Řada z nich ale ještě neví, že očkování proti meningokokům skupiny B, je nově pro děti do půl roku věku plně hrazeno.*



Zrádnost invazivních meningokokových onemocnění (IMO) spočívá především v jejich složitém prvotním rozpoznání. Nespecifické příznaky se často podobají chřipce či běžnému nachlazení. Včasnost zahájení léčby je klíčová, nemoc totiž postupuje velmi rychle a může způsobit zánět mozkových blan a otravu krve. Každý desátý nemocný pak následkům tohoto závažného onemocnění podléhá.

## **KDO MÁ NÁROK NA ÚHRADU**

Na plnou úhradu nepovinného očkování proti meningokokům skupiny B mají po novele zákona o veřejném zdravotním pojištění nárok všechny děti do dovršení šestého



měsíce věku, pokud v této době dostaly aspoň první dávku vakcíny. Očkovat proti meningokokům skupiny B vakcínou Bexsero je možné už od 2 měsíců věku, což znamená, že například 1. září mají na plnou úhradu

vání podstoupí v budoucnu. Dětem starším šesti měsíců poskytují zdravotní pojišťovny na očkování příspěvky.

Díky změně očkovacího schématu nyní na-



### JDE O ČAS

- Máte-li strach nebo podezření, že by mohlo jít o meningokokové onemocnění, neprodleně vyhledejte lékařskou pomoc.
- Možným ukazatelem vážné diagnózy je takzvaný skleničkový test. Ten je možné využít ve chvíli, kdy se na těle pacienta začne objevovat vyrážka v podobě nachově či krvavě zbarvených skvrn. Pokud po zatlačení sklenic či jiným průhledným předmětem nevymizí, je nutné okamžitě přivolat rychlou pomoc.
- Jedním z typických příznaků meningokokového onemocnění je také ztuhlost šíje.

tohoto typu očkování nárok děti narozené 1. března letošního roku a všechny mladší.

## O OČKOVÁNÍ ZDARMA VÍ JEN 2 Z 10 MATEK

Maminky si nebezpečí, které IMO pro jejich děti mohou představovat, uvědomují. Jak ukázal průzkum, povědomí o možnosti očkování proti meningokokům v čase roste a více než 40 % matek už o této možnosti ochrany zdraví svých dětí slyšela.<sup>1</sup> Letošní změny v úhradě očkování pro nejmenší děti ale zaznamenaly jen 2 z 10 oslovených žen. Možná i proto plnou úhradu očkování proti meningokoku skupiny B, díky které mohou rodiče ušetřit až 6 000 Kč, zatím využilo jen 13 % z nich. Další téměř třetina maminek je ale pevně rozhodnuta, že jejich dítě očko-

víc stačí dětem pro ochranu proti IMO způsobených meningokoky skupiny B podat v základním očkování jen dvě dávky vakcíny Bexsero. Zkušenosti z reálného použití vakcíny ukázaly, že ochranný účinek zajistí u nejmenších dětí i podání dvou dávek v základním schématu. Posilující dávka se nadále aplikuje ve 12–15 měsících věku s minimálně půlročním odstupem od ukončení základního očkování.

## ZÁKEŘNÝ A RYCHLÝ MENINGOKOK

Invazivní meningokoková onemocnění i přes medicínský pokrok stále představují velkou hrozbu. Pokud se nemoc rozvine do svých nejhorších forem, zánětu mozkových blan (meningitidy) a otravy krve (sepsy),

bývá její průběh velmi rychlý a ani lékařská péče nezaručuje, že bude pacient vyléčen bez následků nebo že vůbec přežije.

gnóze. Mezi možné příznaky patří také hořečka, zvracení, bolest hlavy, ztuhlost šíje, světloplachost, letargie či vyrážka.



### Koho meningokok ohrožuje a jak se přenáší

- Nejvyšší výskyt IMO je u dětí ve věku 0-11 měsíců, dále mezi dětmi ve věku 1-4 roky a adolescenty.
- Meningokok skupiny B v ČR způsobuje v posledních letech přibližně 40–70 % všech meningokokových onemocnění.<sup>2</sup>
- Meningokok se přenáší kapénkovou cestou, například při kašli či kýchní. Zdrojem nákazy může být i člen rodiny.

Důsledkem prodělané nemoci mohou být amputace končetin, hluchota nebo mentální retardace a od plného zdraví k úmrtí může uplynout jen 24 hodin, někdy i méně. Zákeřnost onemocnění spočívá především v tom, že jeho počáteční příznaky se mohou podobat běžnému nachlazení nebo chřipce, a proto může snadno dojít k chybné dia-

Zeptejte se svého pediatra na možnost prevence invazivního meningokokového onemocnění skupiny B co nejdříve. Mějte před meningokokem náskok.

Více najdete na webu  
[www.meningokoky.cz](http://www.meningokoky.cz).

PM-CZ-BEX-ADVR-200010, schváleno 08/2020

*Očkování nemusí chránit 100 % očkovaných. Bexsero je vakcína proti invazivnímu meningokokovému onemocnění způsobenému meningokokem skupiny B. Vakcína je registrovaný léčivý přípravek a je vázána na lékařský předpis. Očkování provádí lékař aplikací injekcí do svalu (obvykle do stehna nebo horní části paže). Před použitím si předem pečlivě prostudujte příbalovou informaci dostupnou též na [www.gskkompendium.cz](http://www.gskkompendium.cz). Případné nežádoucí účinky, prosím, nahláste na [cz.safety@gsk.com](mailto:cz.safety@gsk.com).*

Reference:

1 Průzkum realizovaný pro společnost GSK v červenci 2020 na vzorku 210 matek dětí ve věku od 2 do 6 měsíců

2 Zdroj: Národní referenční laboratoř pro meningokokové nákazy, Státní zdravotní ústav v Praze. Kumulativní surveillance data IMO za období 2003-2019

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

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



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

# 24 hodinový plán jak porazit nachlazení

*Probudili jste se s plným nosem a bolestí hlavy? Tušíte, že nachlazení vám zneprůjemní minimálně několik nejbližších dní? Nejlepší je ano, ale možná vaši rekonvalescenci velmi urychlí, pokud vyzkoušíte náš 24 hodinový plán první pomoci.*



**7:00** Dejte si tabletku. A nemusí to být jen tableta z lékárny. Vyzkoušet můžete i něco přírodního - třeba léty ověřenou lékořici nebo méně známou právenku latnatou (lat. andrographis paniculata), obě byliny jsou silnými antiviroty. Seženejte ji v tabletách nebo v tinktuře, ideálně v kombinaci s echinaceou a lichořeřišnicí.

K tomu vypijte čerstvě vymačkanou šťávu z pomeranče, mrkve, červené řepy a zázvoru, která dodá tělu snadno stravitelnou výživu a posílí imunitu. Vitamin C z ovoce a zeleniny podpoří tvorbu interferonu - proteinu, který redukuje dobu trvání chřipky nebo nachlazení. Mrkev a řepa jsou bohaté na karotenoidy, které hrají důležitou roli v imunitě. Zázvor je jemným stimulantem krevního oběhu a jeho zahřívající schopnost je skvělá pro zklidnění příznaků chřipky a nachlazení.

**8:00** Dejte si velmi teplou sprchu, která uvolní hlen. Pokud to zvládnete, dopřejte si ke snídani vajíčka, která vám dodají bílkoviny potřebné pro boj s infekcí. Pokud hlad nemáte, nevádí, do jídla se nenuťte. Půst je jednou z cest, jak urychlit uzdravení těla - když nemusí pracovat na trávení, může všechnu energii věnovat boji s virem. Pokud to vaše náтура a žaludek dovolí, rozžvýkejte stroužek čerstvého česneku. Pokud je vám syrový česnek proti srsti, dejte si ho do vývaru k obědu.

**9:00** Hydratujte. Zvýšený příjem tekutin je důležitý zejména pokud máte teplotu, aby nedošlo k zvýšeným odpařováním vody z těla k dehydrataci. Tekutiny pijte co nejteplejší. Proč? Protože pro tělo je jednodušší absorbovat teplou tekutinu a také lépe uvolňuje a rozpouští hlen. Uvařte kořen kozince a tímto vývarem přelijte bylinný čaj z echinacei, černého bezu a lípy. Do čaje si přidejte citron a med, nejlépe zázvorovo-skořicový med. Dejte si první denní dávku vitamínů.

**12:00** K obědu si připravte čirý vývar. Slepíčí nebo kuřecí vývar vás postaví na nohy. Nejlépe, když použijete slepici nebo kuře z volného chovu, či ještě lépe v bio kvalitě.

Do vývaru nezapomeňte přidat kořenovou zeleninu a cibuli, ke konci varu také česnek. Vývar obsahuje celou řadu mikro minerálů, které pomohou tělu bojovat s virem. Cibule i česnek působí silně antimikrobiálně a navíc tělu dodají potřebnou síru, kterou obratem využije na regeneraci nejdůležitějšího, tělu vlastního, antioxidantu glutathionu.

ptomy jako horečka nebo bolest hlavy. Vitamin D potlačuje přílišné uvolňování těchto cytokinů a také zvyšuje vstřebávání vápníku, železa, hořčiku a zinku, které jsou důležité pro naši imunitu. Dejte si také poslední dnešní dávku vitamínu C.

Nachlazení nebo chřipka také ovlivňuje vaše myšlení, rychlost vašich re-

*Pokud hlad nemáte, nevádí, do jídla se nenuťte*



Dejte si druhou dávku vitamínů - další dávku vitamínu C, vitamín E a Omega 3 mastné kyseliny.

Po obědě vyrazte na krátkou, zhruba 30 minutovou rychlou procházku, pokud ji zvládnete. Výzkumy ukazují, že pohyb na čerstvém vzduchu pomáhá posilovat imunitu a zvyšuje obranyschopnost organismu, a to i v okamžiku, kdy tělo už bojuje s virovou nákazou.

**14:00** Zdřímnete si. Vaše tělo pracuje na plné obrátky, aby se zbavilo nemoci. Lehněte si a zavřete oči na 30 až 40 minut a načerpejte tak další, tolik potřebnou, energii.

**15:00** Dejte si dávku vitamínu D a zinek v dávce 60mg. Pokud máte chřipku nebo jste nachlazení, vaše tělo produkuje velké množství prozánětlivých cytokinů, které jsou zpravidla zodpovědné za sym-

akcí a schopnost soustředění a učení. Nesazte se proto v tento den řešit zásadní úkoly. Začtete se raději do oddechové knihy nebo si pusťte v televizi komedii. I dobrá nálada podporuje imunitu.

**16:00** Nezapomínejte pít. Udělejte si čaj z čerstvého. Případně si udělejte bylinný čaj a přidejte zázvorovo-skořicový med.

**18:00** K večeři si dejte zeleninovou polévku, třeba ve složení cuketa, špenát, řeřicha, česnek a cibule. Můžete přidat vajíčko k dosažení denní potřebné dávky bílkovin. Česnek a cibule jsou silnými podpůrci imunity, bojují proti virům a jsou přírodními antibiotiky.

**19:00** Dejte si horkou vanu, dopřejte si nějakou příjemnou koupel. Dvacet minut v koupeli vám bude stačit. Po koupeli se rychle oblečte do lehkého savého oblečení,

# Immun44®

## PRO NORMÁLNÍ FUNGOVÁNÍ IMUNITNÍHO SYSTÉMU

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

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



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



[www.immun44.cz](http://www.immun44.cz)

INZERCE

# Engystol®

## OSLABENÁ IMUNITA? CHŘIPKA? NACHLAZENÍ?

PREVENTIVNĚ A OD PRVNÍCH PŘÍZNAKŮ

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

PRO DĚTI OD 1. DNE VĚKU,  
DOSPÍVAJÍCÍ A DOSPĚLÉ

*Homeopatický léčivý přípravek k vnitřnímu použití. Obdržíte v lékárně bez receptu. Před použitím si přečtěte pozorně příbalový leták.*



-Heel

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

kteří si můžete jednoduše převléknout a odpočívejte. Příští hodinu až dvě se budete potit. Pokud máte diabetes nebo vysoký krevní tlak, detoxifikační koupel vynechte.

**21:00** Dobrou noc. Slyšeli jste už tisíckrát, jak je spánek důležitý. A ono to tak oprav-

#### **echinacea (třepatka)**

dávkování: 200 mg výtažku pětkrát denně

**doporučení:** preventivně užívejte 200 mg denně po dobu tří týdnů, a to střídavě s Kozincem (400 mg denně)

#### **zinkové tablety**

dávkování: jedna pastilka třikrát denně nebo podle návodu

na, podpoříme činnost enzymů, které řídí imunitní pochody v našem těle, dodáním obdobných enzymů zvenčí.

Podobným způsobem musíme doplňovat i vitamíny. Kromě ‚céčka‘, jehož podíl na fungování imunity je lví, jsou podstatné i vitamíny skupiny B, vitamin A, D a E. Rozhodně však nesahejte po těch nejlevnějších, šumivých a s obráz-

”  
*Nachlazení nebo chřipka také ovlivňuje vaše myšlení, rychlost vašich reakcí a schopnost soustředění a učení.*  
”



du je. Množství studií potvrzuje, že nedostatek spánku způsobuje snížení T-buněk (typ bílých krvinek, které jsou klíčové pro náš imunitní systém). Matematika je jednoduchá, čím méně spánku, tím menší schopnost těla bojovat s nemocí. Tak zhasněte a dobře se vyspěte, zítra bude líp...

#### **NEZAPOMEŇTE NA POTRAVINOVÉ DOPLŇKY**

##### **vitamin C**

dávkování: 1000 mg třikrát denně, pokud se příznaky nezlepší, bude-li nutné užívání delší než tři dny, snižte dávku na 500 mg třikrát denně.

**doporučení:** objeví-li se průjem, snižte dávku

**doporučení:** neužívejte déle než pět dnů

##### **česnek**

dávkování: 400 až 600 mg koncentrátu čtyřikrát denně při jídle

**doporučení:** tableta má dodat 4000 mcg allicinového potenciálu

##### **třezalka**

dávkování: 300 mg výtažku třikrát denně

**doporučení:** výtažek standardizovaný na obsah 0,3 procenta hypercinu

Některé enzymy v našem těle modulují a řídí správné fungování imunity. Dokáží ji nastartovat a zvýšit její obranyschopnost a ve správný okamžik zase dovedou její aktivitu utlumit. Udržují tak imunitní systém ve zdravé rovnováze. Jestliže je ale naše imunita oslabe-

kem, které prodávají v supermarketu. Raději se o těch správných poraďte v lékárně.

#### **NEVYNECHEJTE BETAGLUKANY**

Samozřejmě i jako prevenci a pro posílení imunity je skvělé zapojit betaglukany. Čistě přírodní látky, které podporují imunitní systém, snižují hladinu cholesterolu a zvyšují vitalitu.

Dostatečná preventivní denní dávka pro dospělé osobu by měla být 100-200 mg/den standardizovaného množství betaglukanu. Při nachlazení a jiných onemocněních samozřejmě i více. Velmi důležitá a opomíjená je čistota nabízeného betaglukanu. Za kvalitní se považuje betaglukan od 70% čistoty a výše. Na zdroji samotném moc nezáleží, pro-



# POSILUJTE SVOU IMUNITU JIŽ V ÚSTECH!

UNIKÁTNÍ  
ČESKÝ  
PRODUKT



FARMAX  
Český výrobce®

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

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



OVĚŘENO  
ČESKÝMI  
DĚTMI

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

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

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

tože když je betaglukan dostatečně vyčištěn a v dostatečném množství, má relativně stejné účinky. Je tedy jedno, zda je získán z hub, kvasinek, mořských řas nebo z obilí. Nám Evropanům je ale geneticky a historicky biologicky nejbližší betaglukan z kvasinek, protože se tu s pomocí kvasnic peče chleba a pije pivo tisíce let.

Velmi důležité tedy je vybrat správný betaglukan. Seriózní firma uvádí klinické zkoušky nebo publikace popisující experimenty na zdroj svého betaglukanu. Naopak varující je text, který si navzájem výrobci opisují bez konzultace s odborníky. A také text, ve kterém je nesmyslný sáhodlouhý seznam účinků betaglukanu. Betaglukany jsou účinné, ale nejsou zázrakem na všechny nemoci světa.

Čistota a obsah samotného betaglukanu jsou nejdůležitějšími informacemi pro spotřebitele!

### VYZKOUŠEJTE ŽENŠEN

Pravý imunitní zázrak, to je ženšen. Účinky ženšenu pravého jsou známy již více než 5000 let. Zápisy z tohoto období dokumentují, že tradiční čínská medicína používala tento neobyčejný kořen jako zdroj vitality, síly, zdatnosti a dlouhého života. Již samotný název „ženšen“ znamená v čínštině „kořen života“, v českém překladu také známý jako Všehoj.

Císařský lékař Li Shi Chen napsal: „Ženšen posiluje 5 životně důležitých orgánů: játra, srdce, slezinu, plíce a ledviny, protože harmonizuje energii Yin a Yang. Posiluje energii a krev. Ženšen zklidňuje ducha a zahání strach. Je to mocné sedativum vědomí, („Shen“). Jeho dlouhodobé užívání posiluje organismus a prodlužuje trvání života.“

Existuje více druhů ženšenu, například americký, pětistý, japonský nebo sibiřský. Žádný z nich ovšem nelze nazývat v užším slova smyslu ženšenem. A žádný z nich nemá prokázané stejné



účinky jako ženšen pravý, vyěstovaný v Koreji. Když byla ještě Korea jednou z provincií Číny, byla tato výjimečná kvalita vyhrazena jen pro čínského císaře. Jeho lékaři mu předepisovali ženšenovou kúru nejvyšší kvality pouze z korejské provincie.

Ženšen pravý obsahuje na 180 silně účinných látek, které se nazývají saponiny.

Jedinečnost ženšenu pravého je v tom, že všechny tyto látky jsou účinné, žádná z nich není jedovatá a jejich účinky se vzájemně vyvažují tak, že společně naplňují definici adaptogenu. Tato kombinace se nevyskytuje u žádné jiné rostliny. Ženšen pravý patří k nejestudovanějším rostlinám na světě, a proto existuje enormní množství vědecké literatury pojednávající o jeho působení na lidský organismus i zvířata.

### ZDRAVÍ NA TALÍŘI

I když můžete mít pochybnosti o optimálním obsahu vitamínů a minerálů v ovoci a zelenině v našich obchodech, stejně zůstává správná a vyvážená strava jedním ze zásadních pilířů dobrého fungování našeho imunitního systému.

Zásady zdravého stravování znají skoro všichni, ale zdaleka se jimi neřídí. Tak jen základní pravidla: hodně ovoce a zeleniny, pokud možno lokálního původu, méně masa a více luštěnin, z mléčných výrobků ty kvašené, obilniny raději celozrnné, kvalitní rostlinné a živočišné tuky, mnohem méně cukru. Nehladověť, jíst častěji, ale menší porce. A máte tady dva v jednom: nejenom že tento systém blahodárně povzbudí vaši obranyschopnost, ale zároveň při jeho dodržování zhubnete. Za vyzkoušení to stojí.

Foto: Shutterstock.com

Otestujte  
se doma

HARTMANN



O krok dál  
pro zdraví



# Virová nebo bakteriální infekce?

Antibiotika jsou velmi účinné léčivé přípravky. Účinkují však pouze na bakterie – ne na viry. Při virovém onemocnění jsou hodnoty CRP buď v normě, nebo nízké, při bakteriálním naopak rychle stoupají. Pomocí domácího CRP testu snadno a rychle zjistíte, je-li původ Vaší nemoci virový či bakteriální, a zda má nasazení antibiotik smysl. Nemusíte tak zbytečně riskovat při čekání v čekárně s dalšími nemocnými. Šetřete své zdraví i čas.

Test má přesnost vyšší než 95 % a je vhodný i pro děti.

**Veroval® – Vezměte si své zdraví k srdci.**



K dostání v lékárnách.

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



# JAKÝ SI TO UDĚLÁŠ...

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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



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

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

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

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

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



**Model Somamedic Medic Amber momentálně slaví úspěchy v Japonsku.**

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

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

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

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

## Drahokamy a polodrahokamy



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

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

### CHYTRÉ ELEKTROMĚRY?

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

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

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

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

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

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

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

### TAK KOLIK?

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

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



### **Nejoblíbenější model Somamedic Medic Uran si poradí z 99% všech zátěží v jakémkoli prostoru.**

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

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

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

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

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

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

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

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

[www.somamedic.cz](http://www.somamedic.cz)  
info@somamedic.cz  
+420 731 173 591



# Pozor na úrazy...

*Každoročně připadá na 17. října Světový den úrazů, který má poukázat na nutnost osvěty a prevence v otázce drobných i vážnějších poranění. V České republice je úraz příčinou každé desáté pracovní neschopnosti. K nejčastějším patří drobná zranění, jako jsou vymknuté kotníky, zlomeniny končetin či popáleniny. Vyplývá to z údajů Ústavu zdravotnických informací a statistiky ČR.*





Přestože drobná zranění pacienti obvykle léčí v domácím ošetřování, u těžších případů není výjimkou hospitalizace. Pobyt v nemocnici si obvykle vyžádá nějaký druh nitrolebního poranění, těsně následuje zlomenina stehenní kosti. Zranění stráví v nemocnici v průměru týden, složitější zlomeniny mnohdy vyžadují až dvojnásobnou délku hospitalizace.

Z údajů Ministerstva zdravotnictví dále vyplývá, že mezi zraněnými převažují muži, v některých případech až dvojnásobně. Největší rozdíl mezi počtem zraněných obou pohlaví jsou v případech zlomenin lebečních a lícních kostí, kde muži trojnásobně převažují nad ženami. Průměrná délka léčby úrazu je okolo padesáti dnů.

Úrazy se samozřejmě nevyhýbají ani dětem. Pojišťovny pravidelně zaznamenávají zvýšení počtu dětských úrazů začátkem školního roku. Ve srovnání s prázdninami jich loni bylo téměř o pětinu více. Nejvíce narostl počet úrazů u dětí ve věku od 11 do 14 let, a to o více než polovinu. Začátek školního roku tak pro děti bývá nejrizikovějším obdobím.

Ve škole se děti nejčastěji zraní při míčových hrách a výjimečně nejsou ani úrazy při pádu ze židle. V září a říjnu nám také opakovaně přibývají úrazy po pádu na kolečkových bruslích nebo při jízdě na kole.

U věkových kategorií od 11 do 14 let a od 15 do 18 let v počtu úrazů výrazně vedou chlapci, mají jich až o polovinu více než dívky. Jiné je to v kategorii od 6 do 10 let, kde je úrazovost téměř vy-

rovnaná, mírně vedou chlapci. Tyto děti jsou také během školního roku více pod dozorem dospělých, a tak na začátku školního roku mají oproti starším dětem o něco méně úrazů než o prázdninách.

### POZOR NA BATOLATA

Úrazy nejrůznějšího druhu a otravy hrozí bohužel dětem všech věkových kategorií. Snad nejrizikovější skupinou jsou děti batolecího (tj. přibližně od 14. měsíce) a předškolního věku. V tomto období dochází k rychlému rozvoji pohybových schopností, který se projevuje neustálým překonáváním různých překážek, vkládáním předmětů do úst, později napodobováním činností dospělých. Vývoj rozumových schopností však za pohybovými zaostává, malé děti jsou neobyčejně zvědavé, všechno je zajímavé, na vše si musí sáhnout, všechno ochutnat, nemají a ani nemohou mít zkušenosti s nebezpečnou situací, a proto ji nedokážou ani rozeznat. Když k úrazu dítěte dojde, často rodiče říkají, že šlo o nešťastnou náhodu, že nemohli nic dělat. Jenže je nutné si uvědomit, že každému úrazu předchází nějaká nebezpečná situace, do níž se dítě sice dostalo vlastní aktivitou, ale především jde vždy o sníženou pozornost a neopatrnost rodičů (nebo jiné pečující osoby). Následky jsou mnohdy hroznivé a poznamenají jak rodiče, tak dítě na celý život. Proto nezastupitelnou roli v dětské úrazovosti hraje prevence, tedy předcházení úrazům.

### NEJDŮLEŽITĚJŠÍ JE PREVENCE

Co si pod tímto pojmem představit?

V první řadě bezpečné prostředí. To znamená umístit v domácnosti všechny dezinfekční a jiné přípravky na úklid z dosahu dítěte (nespoléhejte na to, že dítě někam nedosáhne, nebo že tu či onu láhev neotevře). Při vaření, úklidu, žehlení, ohřívání, přípravě jídel musí být dítě zabezpečené, to znamená v ohradce či postýlce. Nikdy nenechte batole ve volném prostoru na dece, ono se totiž připlete pod nohy v té nejméně vhodné chvíli. Všechny elektrické zásuvky musí být opatřeny krytkami, ostré hrany nábytku opatřeny zaoblenými hranami. Máte-li v bytě schodiště, musíte je zabezpečit zábranami. Na okna připevněte pojistky, které nedovolí okno otevřít (musíte počítat s tím, že dítě si dokáže přistavit židli a na okno snadno vyleze - stejně tak i na kuchyňskou linku). Pozor na léky! Ty nikdy nesmí být volně odložené na stole, ale v domácí uzamykatelné lékárničce. Zejména barevné tablety děti milují. Mimo dosah dítěte musí být uloženy nůžky, nože, jehlice na pletení a veškeré šití. Opatrní buďte i během koupele. Dítě nenechte ani na chvíli bez dohledu a při dopouštění vždy kontrolujte teplotu vody. Obezřetní buďte i při výběru hraček, kupujte pouze ty s atestem. Máte-li jedovaté pokojové rostliny, odstraňte je. Nezbytnou součástí vaší domácnosti by měly být dětské pojistky, kterými opatříte okna, dveře i zásuvky včetně trouby u sporáku. Uvědomte si, že do ruky malému dítěti nepatří mobilní telefony ani ovladače. Pozor na skleněné výplně dveří - použijte kvalitní zpevněné sklo a do dveří domu, bytu či zahradní branky použijte zámky, které dítě nedokáže samo otevřít.

### DĚTI ŠKOLNÍHO VĚKU

Provádíte-li nějaké stavební úpravy v domě, vše řádně zajistěte - hlavně jímky na zahradě (hašené vápno apod.) A pozor na nezastřešené bazény. Nikdy nenechte dítě bez dohledu, totéž platí i při pobytu na koupališti, přehradě či u moře. Při sportovních aktivitách - lyžování, jízdě na kole, bruslení, sáňkování, skateboardu - musí mít dítě chráněnou hlavu helmou, při in-line bruslení a skateboardu použijte navíc chrániče zápěstí, loktů a kolen. U dětí školního věku bývá nejčastější příčinou úrazů nepoměr mezi skutečnou dovedností



# Nepodceňujte prevenci!

## Neriskujte nebezpečná onemocnění!



Registrovaný léčivý přípravek  
**AJATIN PROFARMA® TINKTURA**  
určený **nejen** k dezinfekci pokožky  
před vpichem.

- **Dezinfekce odřenin, řezných ran, vředů**  
– pokožka bez mikrobů se rychleji hojí!
- **Dezinfekce místa při odstraňování klíštěte**  
– použijte před i po!
- **Dezinfekce rukou i nohou**  
– používejte po návštěvě veřejných míst (ordinace, sauny, bazény, dopravní prostředky, atd.)!



### Proč AJATIN?

- registrovaný léčivý přípravek
- ověřená účinnost
- snadná aplikace
- příznivá cena
- tradice
- český výrobek
- neztrácí účinnost po otevření, doba použitelnosti 5 let!

**Důvěřujte registrovaným léčivým přípravkům!  
K dostání jsou pouze v lékárnách!**

INZERCE

## Traumeel®

ÚRAZY?  
BOLESTI?  
MODŘINY?



- > Podvrtnutí a vykloubení
- > Natažené šlachy a vazy
- > Otoky měkkých tkání

Traumeel® mast se užívá ke zmírnění bolesti při lehkých a středně těžkých poraněních pohybového aparátu. Vhodný pro děti i dospělé.



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

**-Heel**

Homeopatický léčivý přípravek k vnějšímu použití. Čtěte pozorně příbalovou informaci.  
Schwabe Czech s.r.o., Pod Klikovkou 1917/4, 150 00 Praha 5 – Smíchov, Tel.: 241 740 540, info@schwabe.cz

a fyzickou připraveností dítěte; nikdy proto nepřeceňujte schopnosti svého dítěte. Vozíte-li dítě na svém kole, pak s helmou a speciální sedačkou, aby nohy byly chráněny (nemohou se dostat do drátů kola). V autě používejte patřičnou sedačku, dveře na straně dítěte musí být zajištěny tak, aby je dítě nemohlo samo otevřít; při couvání se přesvědčte, kde je dítě, zda vám nestojí v cestě (v zrcátku ho nemusíte uvidět) Nebezpečí zejména na malé děti číhá vlastně všude – doma, na zahradě, ve škole, na dovolené. Zajištění bezpečného prostředí však neznamená omezení aktivity dítěte, ale rodiče či jiná pečující osoba si musí neustále klást otázku:

- Víím, kde je teď naše dítě a s čím si právě hraje?
- Víím, s kým je a co právě dělá naše dítě? (u staršího dítěte)

### Co s drobnými poraněními

I při sebevětší opatrnosti se děti při svých radovánkách poraní, takže odřeniny a jiné povrchové ranky můžete ošetřit sami. Pokud si nejste jisti svým postupem, vždy se obraťte na svého dětského lékaře, který situaci posoudí. K tomu, abyste mohli ránu ošetřit, budete potřebovat:

- 3% peroxid vodíku
- dezinfekční prostředek na okolí rány
- balíček sterilní gázy
- obvaz
- leukoplast s polštářkem
- leukostehy (sterilní proužky k přiblížení okrajů rány – dříve pracně vystřižené „mašličky“)

### Jak postupovat?

Pokud jde o krvácející a zející ránu, snažte se okraje rány pevně přiblížit k sobě a stáhněte obvazem. Vyhledejte lékaře. Pokud jde o běžnou odřeninu, očistěte ji 3% peroxidem vodíku, okolí dezinfikujte. Je-li dítě na některý přípravek alergické, použijte čistý líh. Do rány nesypte žádné prášky, ránu překryjte sterilní gázou. Nikdy nepoužívejte k čištění rány vatou, vždy jen sterilní gázu! Je-li rána silně znečištěná např. pískem, škvárou, je nutné vše setrně mechanicky odstranit kartáčkem nebo pinzetou. Nejste-li si jisti svým postupem, nebo nedaří-li se ránu řádně vyčistit, obraťte

se na lékaře (zvláště jde-li o rozsáhlejší odřeninu). Drobné řezné či sečné ranky, pokud silně nekrvácí, můžete ošetřit sami pomocí leukostehů, které jsou běžně v lékárně k dostání (samozřejmě po předchozí dezinfekci) – nedaří-li se vám dobře okraje rány přiblížit, vyhledejte lékaře. Silně znečištěné rány zeminou, poranění rezavým drátem, hřebíkem, třískami jsou velmi nebezpečné z hlediska nákazy tetanem, proto vždy vyhledejte odbornou pomoc – je nutná



kontrola očkování proti tetanu. Lékaře vyhledejte také tehdy, nehodí-li se poranění, objeví-li se v okolí rány zarudnutí, otok či začervenalé pruhy na kůži, jsou-li zduřelé a bolestivé mízní uzliny, objeví-li se teplota.

### Poranění s cizím tělesem v ráně

Co dělat při poranění s cizím tělesem v ráně? Odstraňte z rány jen volně ležící tělíška - např. střepey, třísky. Zaklíněné cizí těleso nikdy sami neodstraňujte, ránu a její okolí jen dezinfikujte, těleso a ránu obložte sterilním obvazem (v nouzi použijte i čistý kapesník). Nikdy neodstraňujte zaklíněný předmět pronikající do hrudníku či břicha! Po odstranění zaklíněného předmětu totiž dojde k dalšímu poranění a krvácení. Proto vždy ihned vyhledejte odbornou pomoc – např. volejte linku 155). Pozor!

Ošetřete-li sami nějakou ranku na hlavě, vždy se snažte zjistit, jak k poranění došlo, pokud jste sami nebyli svědkem nehody. Sledujte, jak se dítě chová. Nápadná spavost nebo zvracení může i po zdánlivě banálním pádu znamenat otřes mozku a je nutno vyhledat lékaře. Čištění odřeniny kartáčkem vám může připadat jako drastická metoda, ale písek, škváru či hlinu jinak z rány těžko odstraníte, navíc poraněná kůže je určitou dobu méně citlivá, takže čištění není tak bolestivé. Pokud nemáte při ruce žádný dezinfekční prostředek, klidně k očištění použijte mýdlo.

### Co dělat v případě zhmoždění...

Kontuze je lékařský termín pro modřinu nebo zhmožděninu. Při poranění kostí, svalů nebo podkožních tkání může dojít k pohmoždění tkáně a vzniku modřiny. S kontuzí se ale můžeme setkat i v okolí očí a úst či na vnitřních orgánech jako jsou plíce, játra, ledviny, slezina, srdce nebo mozek.

Bezprostředně po kontuzi můžete vyzkoušet následující tipy, které přináší úlevu od bolesti, otoků a dalších příznaků pohmoždění:

- **Dopřejte pohmožděné části těla klid:** pokud vám lékař nedoporučí jinak, vyhněte se sportování, cvičení a protahování pohmožděné části těla. Někdy vám lékaři doporučí imobilizovat pohmožděnou končetinu nebo část těla ortézou nebo speciálním obvazem. Pokud je vaše zranění velmi bolestivé, měli byste si také vzít volno v práci nebo ve škole, dokud se váš stav nezlepší.
- **Namažte postižené místo hojivým gelem, či mastí**
- **Led pomáhá ulevit od otoků a bolesti:** Na pohmožděné místo přiložte ledový obklad, a to maximálně na dobu 20 minut. Následně si dejte minimálně 20. minutovou pauzu a poté můžete ledový obklad znovu přiložit. Ideální je koupit si v lékárně gelové obklady, které dáte vychladit do mrazáku.
- **Lehce stlačte pohmožděné místo pro zmírnění otoků a bolesti:** K tomuto účelu se nejlépe hodí obinadlo s jehož pomocí pohmožděné místo lehce stáhněte.

Text: Jana Abelson Tržilová,

foto: Shutterstock.com

# Snažíme se žít jako normální rodina, i když je syn vážně nemocný

Paní Lenka z Mnichova Hradiště vychovává své dva syny sama. Patnáctiletý Erik studuje první ročník střední školy a mladší Davídek, který v říjnu oslavil osmé narozeniny, je nejraději s maminkou doma nebo ve speciální škole. Od narození se potýká s vážnou metabolickou poruchou, po jejíž příčině lékaři stále pátrají. Jeho problémy jsou různé: „*Davídek má snížené svalové napětí, můžete si jej představit jako hadrovou panenku. Po celý život ho provází epileptické záchvaty, které zmírňuje pravidelné užívání léků. Má také problém s příjmem potravy a častým zvracením,*“ popisuje maminka Lenka. „*Nejhorší byly první měsíce Davídkova života, většinu času jsme trávili v nemocnici. Erik v té době navštěvoval druhou třídu základní školy a s péčí pomáhali babička s dědou. Pro všechny to bylo náročné období. Erik se zhoršil ve škole, vzájemné odloučení jsme těžce nesli,*“ dodává.

Davídka trápí i pokročilá skolióza. Každý den s ním proto maminka cvičí,



pravidelně navštěvuje rehabilitace, muzikoterapii, hipoterapii (rehabilitaci na koni) a pro účely sensorické stimulace relaxační místnost snoezelen. Ta je vybavená barevnými světýlky, které mají na Davídka v kombinaci s pohodlným ležením a relaxační hudbou blahodárné účinky. „Musím říct, že nejvíce Davídkovi pomáhá delfinoterapie, na



kteřou dojíždíme do zahraničí. Davídek plave v bazénku se speciálně vycvičenými delfíny, kteří pro vážně nemocné děti fungují jako terapeuti. Děti pozorují triky a kousky delfínů a vzájemně spolu komunikují. Je to neuvěřitelné, ale delfíni dokážou rozeznat nemocného člověka od zdravého. Nemocnému projeví mnohem více pozornosti, jakoby sami chápali, že právě on jejich pomoc potřebuje. Po poslední takové terapii začal hláskovat. Je úžasné, že po tolika letech najednou od syna slyšíte něco víc než jen zvuky,“ vysvětluje maminka Lenka. Takový výlet však rodinu stojí několik desítek tisíc korun. S úhradou částečně pomáhají Dobří andělé prostřednictvím nadace Dobrý anděl, ale i další neziskové organizace. „Dobří andělé nám pomáhají především s těmi pravidelnými náklady. Například s vyváženou stravou, kterou Davídek potřebuje, kupujeme mu třeba nutridrinky a nutripudinky. Z příspěvku hradíme různé terapie, a pokud něco zbyde, dáme částku stranou na delfinoterapii. Nyní máme další sen, vyzkoušet soukromou rehabilitační kliniku v Praze. Uvidíme, zda na ni našetříme, je to nad rámec zdravotního pojištění. Děkujeme Dobrým andělům, ale i rodině a dalším lidem, kteří nám pomáhají.

Bez nich bychom nemohli Davídkovi dopřát takovou péči,“ říká s vděčností paní Lenka.

Nadace Dobrý anděl měsíčně přijme přes 107 nových rodin, které zasáhla vážná nemoc. Veškeré příspěvky, které se každý měsíc od dárců vyberou, se na začátku následujícího měsíce rovnoměrně rozdělí mezi rodiny, kterým Dobří andělé pomáhají. Do pomoci se můžete zapojit i vy. Stačí se zaregistrovat na [www.dobryandel.cz/registrace](http://www.dobryandel.cz/registrace), zvolit libovolnou výši příspěvku a zadat trvalý příkaz.



# Tábor? Příště jedeme zase...



*Každý rok vám přinášíme zápisky z našeho táborového deníku. Letos jsou tím zajímavější, že jsme na táboře oslavili 20. výročí a Brandýský klub dětí, kterým za tu dobu prošly tisíce dětí, opět připravil té stovce přítomných hezké prázdniny...*

## **28.6. - DEN PRVNÍ**

### **PŘÍJEZD**

Rok se s rokem sešel, jsou tu zase prázdniny a sezóna letních táborů. Letošní tábor se pořádá nedaleko Ledče nad Sázavou, v malebné zátocce Slunečná. Kvůli neobvyklému prvnímu turnusu letos prázdniny začaly už v červnu, a proto jsme na tábor vyrazili už v neděli, 28.6. Bohužel je letošní rok poznamenaný černým fličkem v podobně virové pandemie Covid-19, takže nás na tábor odvezli naši rodičové. Mezi 16 a 18 hodinou odpolední jsme se tedy postupně začali sjíždět v táboře, kde jsme byli předáni do rukou vedoucích a tábor pro nás začal. První den byl krátký

a stihli jsme se seznámit a něco málo se o sobě dozvědět a čekala nás první noc letních prázdnin.

## **29.6. - DEN DRUHÝ**

### **POKŘIKY A PÍSNÍČKY**

Druhý den jsme se probudili do deštivého dne. Po osobní hygieně a snídani jsme se sešli v jídelně. Snídaně byla skvělá jako vždy a to díky našim sponzorům – firmě Alimpex, která nám dala skvělé mléčné výrobky, ale i třeba výbornou šunku, firmě Lidl, díky které máme vody, ale i skvělé sušenky k svačince. Štávu nám darovala firma Maspex. Celiaci měli letos dobrotu díky firmě Shar. A všichni jsme se měli dobře díky

generálnímu sponzorovi firmě Veolia. Po snídani jsme se pustili do pokřiků. To nám zabralo většinu dopoledne, protože pokřik musí být úderný a originální. Odpolední program probíhal kvůli dešti opět v jídelně. Hráli jsme hru písničky – vedoucí nám pouštěli různé písničky a my museli hádat, kdo je interpretem, jak se písnička jmenuje a případně, v jakém filmu, seriálu nebo reklamě se písnička nachází.

Po přehrání poslední písničky se pomalu chýlil čas k večeri, a protože během ní přestalo konečně pršet a vysvitlo sluníčko, mohli jsme opět prohánět míče na hřištích nebo si hrát venku. Pak už se ale začalo smrákat, což znamenalo jen

jediné – vysprchovat se a postupně se začít připravovat na večerku.

### 30.6. - DEN TŘETÍ

#### ABECEDA A ZAHRADA TICHA

Třetí den byl konečně plný sluníčka a my ho celý strávili hraním skvělých her.



Jako večerní program jsme si zahráli první Zahradu ticha. První, protože se tato hra bude hrát ještě několikrát, jelikož Zahrada se hraje pro získávání osobních bodů sbíráním zlatých mincí. Podle toho, jak jsme se v denní etapě umístili, budeme do Zahrady chodit – kdo se umístil poslední, půjde do zahrady první, protože bude moci získat nejméně bodů, a kdo skončil jako první, půjde poslední, jelikož bude mít výhodu, že najde nějaké nenalezené mince od předchozích oddílů. Postupně jsme se tedy v Zahradě vystřídali a nasbírali jsme si nějaké body navíc. Pak jsme pokračovali v tréninkách na turnaje a po druhé večeri jsme se opět postupně začali připravovat na večerku, abychom byli odpočatí na další den.

### 1.7. - DEN ČTVRTÝ

#### JAZYKOLAMY A TÁBORÁK

Dnešní den se opět vyvedl. Hned od rána nám svítilo sluníčko a bylo teplo, takže se i příjemněji vstávalo. Po rozcvičce a snídani jsme se pustili do dopolední hry.

Odpoledne se do tábora dostali vetřelci (v podobě vedoucích a praktikantů) a jediný způsob, jak je vystrnadil, bylo jim říci správný jazykolam

a jejich jméno. Bohužel jsme dopředu nevěděli, který jazykolam komu patří, a tak jsme museli nejprve všechny vetřelce oběhnout, abychom se trefili. Nejvíce nám pak dal zabrat jazykolam „*Na otorinolaryngologii ordinuje otorinolaryngolog.*“

### 2.7. - DEN PÁTÝ

#### ÚPRK PŘED BOUŘÍ A PEXESO

Pátý den na táboře nám začal opět sluníčkem. Po snídani jsme se seřadili u po oddílech na nástupu, kde nám bylo vysvětleno, že se okolo nás stahují mračna elektrické bouře a že jediný způsob, jak



bouři uniknout, je běžet na okraj zóny pro potřebné věci. Každý předmět byl ale umístěn na jiné vzdálenosti, takže bylo třeba si dopředu dobře rozmyslet,

kdo kam poběží, abychom byli jako první zpět se všemi potřebami. Jak pak naši průzkumníci zjistili, předmětů bylo celkem 12, takže někteří museli běžet víckrát, ale díky dobré strategii to pěkně vyšlo. Když doběhl poslední oddíl, měli jsme chvíli volno před svačinou, po které jsme ještě trénovali na turnaje.

### 3.7. - DEN ŠESTÝ

#### PAŠERÁCI A TURNAJE

Hned po ránu jsme se přesunuli do blízkého lesa, kde se na cestě rozprostřeli praktikanti s vedoucími a my jsme mezi nimi měli probíhat s životy v podobě papírků. Pokud nás někdo chytil, museli jsme mu život odevzdat a vrátit se do místa, kde jsme si vzali nový. Pokud jsme byli šikovní a nikdo nás nepolapil, proběhli jsme k vedoucímu, kam jsme hodili život do kšiltovky oddílové barvy. Hráli jsme do doby, než došly všechny životy, a pak se počítalo, který oddíl přenesl životů přenesl.

Večer nám bylo představen nový prvek – kolo štěstí, ale v našem případě spíše neštěstí. Jako každý rok během tábora ztrácíme různé věci – oblečení, mýdla ze sprch, boty, kšiltovky. Každý rok se pak na večerním nástupu vyhledávaly ztráty a nálezy a majitelé ztracených věcí pak okolo tábora běhali kolečko. Letos jsme ale svým štěstím strújci. Pokud nalezená věc patří nám, zatočíme

si na kole štěstí, kde nám padne nějaký úkol. Například udělat 10 dřepů, zazpívat písničku nebo zatancovat Fortnite taneček...

#### 4.7. - DEN SEDMÝ

##### **DĚD VŠEVĚD A VETŘELCI**

Čas utíká jako voda a jsme v polovině tábora. Po probuzení a snídani jsme si přečetli program na dnešní den a zjistili jsme, že dopoledne budeme hrát hru Děda Vševěda. Seřadili jsme se v zadní části tábora a pak jsme po jednom vybíhali k vedoucím, kteří se nás zeptali na nějakou otázku. Ti menší dostali lehčí otázku, jako třeba v jaké pohádce se žral vlk Karkulku, nebo jak se jmenuje mladá krávy. Naopak ti starší dostávali otázky složitější, například kolik je tučet tuctů nebo jak dlouho je březí plejtvák. Pokud jsme neznali odpověď, nebo byla špatná, museli jsme se vydat za Dědou Vševědou, kterého jsme se na stejnou otázku zeptali a on nám řekl odpověď. Někdy ovšem nastal problém, protože se nám otázku nepovedlo si zapamatovat a v tom případě jsme bohužel dostali i špatnou odpověď na otázku původní a museli jsme pak za dědou běžet znovu.

#### 5.7. - DEN OSMÝ

##### **LODIČKY**

Druhá polovina začala a jak jinak lépe ji začít než výletem. Cesta ubíhala docela rychle, šlo se pěkně občas lesem, občas přes louku, až jsme došli na místo, do místního kamenolomu. Tam jsme si dali svačinu a vedoucí nám přivezli z města zmrzlinu a pomalu jsme se vydali na cestu zpátky, protože se začala blížit

doba oběda.

Odpoledne pak vedoucí vytáhli kánoe na řeku, takže jsme si navlékli záchranné vesty a po jednom nebo po dvou jsme se pak projížděli po řece, směrem k Slunečné zátoce. U vody bylo příjemně a na lodičce chtěl vozit každý, takže než jsme se všichni vystřídali, byl už zase čas na večeři.

#### 6.7. - DEN DEVÁTÝ

##### **OSLAVA 20 LET TÁBORA**

Po prodlouženém budičku jsme se probudili do slunečného dne. Po snídani jsme se tak rovnou pustili do dopolední hry.

Během poledního klidu jsme si pěkně odpočinuli a také přestalo pršet, tak jsme se mohli pustit do odpoledního programu, který byl věru jedinečný. Letos je to totiž přesně 20 let, co se náš tábor pořádá, takže jsme si udělali malou oslavu, nalévali se drinky, krájel se dort a foukaly se bubliny z bublifuku. Po dojezení dortu a občerstvení jsme si zahráli ještě pár turnajů.

#### 7.7. - DEN DESÁTÝ

##### **POMATENÝ NAVIGÁTOR A ZTRACENÉ SYMBOLY**

Po delší době byl dnes chladnější den. Na druhou

stranu alespoň během her nebylo takové vedro, takže to vlastně bylo příjemné. Po snídani jsme se přesunuli pod tábor do lesa, kde jsme si z oddílu vytvořili 4 dvojice. V každé dvojici byl pak vždy jeden, který měl zavázané oči. Potom jsme se rozmístili na stanoviště jako u štafety. Po odstartování pak ten, který viděl, navigoval toho slepého a měl ho dovést na další stanoviště. Tam předal další dvojici štafetu a ta pak vyrazila na další úsek. Takto se postupovalo až k poslednímu stanovišti, kde měly dvojice za úkol najít ve vymeze-



ném úseku zlatý žeton. Když byl žeton nalezen, vyrazilo se opačným směrem a kdo pak donesl žeton do výchozího místa jako první, vyhrál.

K obědu jsme si dali výborné lívance a po odpočinku během poledního klidu jsme se sešli ve spodní části tábora, kde následovala další etapa celotáborové hry...

#### 8.7. - DEN JEDENÁCTÝ

##### **ULOV VLAJKU A TICHÁ POŠTA**

Dnešní den byl poněkud deštivý. Po ránu bylo docela chladno, ale během dopoledne se začalo trochu oteplovat, a tak jsme se přesunuli na louku na do-



polední hru. Na louce jsme se rozprostřeli do oddílů. Každý oddíl pak dostal klacek jako vlajku a byla mu vytyčená kruhová oblast, kterou bylo třeba bránit. Po odstartování hry jsme si pak měli vlajky navzájem krást. To ale nebylo tak jednoduché, protože každý oddíl si svou vlajku pečlivě chránil. Někdy se ale povedlo přeci jenom obranu prolomit a vlajku dostat na své území a tím vyřadit obraný oddíl ze hry.

### 9.7. - DEN DVANÁCTÝ ŠIFRA MISTRA FORTNIDA

Tábor se pomalu chýlí ke konci, a proto je dnes poslední den, kdy bylo možné získat nějaké body do celotáborové hry. Po snídani jsme se tedy sešli na nástupu a dozvěděli jsme se

že se něco chystá.

Okolo tábora se začala objevovat světélka v lucernách. Z tábora také zmi-

### 10.7. - DEN TRINÁCTÝ

#### POKLAD A KRÁMEK

Uteklo to jako voda a je tu poslední



den tábora. Po snídani jsme se dozvěděli, že půjdeme pro poklad. V obálce jsme dostali 2 šifry. Postupně jsme je vyluštili a zjistili, že máme doběhnout na louku ve Slunečné zátocce a až najdeme poklad, máme ho zvednout nad hlavu a zvolat sláva. Po získání pokladu jsme se přesunuli do tábora a začali si rozdělovat obsah pokladu. Pak už jsme šli ale na oběd a po něm jsme odpočívali o poledním klidu.

Během odpoledne praktikanti připravovali závěrečný krámeček. V něm si můžeme za táborové body, které jsme získávali za jednotlivé etapy, různé hry, hračky, plyšáky a dárkové předměty. Celkový počet bodů byl pak převeden na táborové peníze a každý dostal kartičku jako kreditní kartu. Ještě před zahájením krámků byly ale na posledním nástupu vyhlášeny výsledky celotáborové hry.

Pak jsme se přesunuli na večeri, po ní jsme naběhli do sprch a potom začala závěrečná diskotéka s loučením s táborem 2020. A já se tímto posledním zápisem loučím také, protože zítra už jedeme domů... Mějte se krásně, děkuji, že jste si zápisky četli a příští rok na viděnou.

Text a foto: Tadeáš Varga  
a brandýské děti



pravidla hry Šifra mistra Fortnida. Hra spočívala v tom, že jsme dostali na papíře šifru, kterou jsme měli vyluštit a v ní jsme se dozvěděli místo, kde se nachází další. Takto jsme postupovali z jednoho místa na druhé, až jsme dorazili do finální lokace. Kdo pak v této lokaci vyluštil poslední luštěnku jako první, vyhrál. Některé šifry nám daly pěkně zabrat, ale nakonec jsme to všechno zvládli.

Odpoledne jsme si pěkně odpočinuli během poledního klidu a po něm jsme dohrávali zbývajících pár turnajů v přehazce a fotbale. Čas utíkal jako voda a pomalu se začalo smrákat. A kdo byl trochu pozorný, tak tušil,

že se něco chystá. Později jsme po skupinkách byli vypouštěni na trasu označenou svíčkami. Po cestě na nás už čekali zmizelí praktikanti, kteří byli oblečení do převleků se strašidelnými maskami. Na konci stezky odvahy na nás čekal pergamen, na který jsme se měli podepsat a pak už jsme jen dostali svítící lízátko za statečnost a šli si lehnout. Uzavřeli jsme tím tak poslední kapitolu celotáborové hry a zítra nás čeká už jen cesta za pokladem, vyhodnocení finálního pořadí a krámeček, kde si budeme moci koupit různé hry a hračky. Tak dobrou noc.

## ORIGINÁLNÍ SOLI DR. SCHÜSSLERA

Jedná se o 12 tkáňových solí, vyráběných dle originální receptury v Německu již více než 140 let.

Minerální látky vhodné pro celou rodinu.

Magnesium phosphoricum DHU D5 – D30 je homeopatický lék k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.

Více na [www.schussler-original.cz](http://www.schussler-original.cz)



## AVIRIL DĚTSKÝ KRÉM

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



LOVI



### LOVI Hrniček se slámkou!

Značka LOVI představila úžasnou novinku pro větší děti – **LOVI Hrniček se slámkou!** Je navržen tak, aby se vaše děťátko učilo pít zcela samostatně. Slámka je vyrobená z měkkého silikonu, který nedráždí dásně a její délka je upravena tak, aby tekutina zůstala mimo oblast zoubků. Hrniček má rukojeť, aby si děti poradily s pitím úplně samy! **Snadno jej otevřou, zavřou** a úžasně se jim drží v malých ručičkách. Můžete se těšit na **design SALT&PEPPER** v moderním černo-bílém provedení, ale také na **zbrusu nový design LOVELY** s kresbičkami z dětské knížky. Objemy 250 a 350 ml. Stačí se napít, zacvaknout a jít!

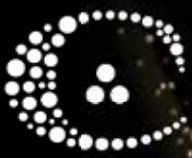
[www.lovibaby.com](http://www.lovibaby.com)  
[instagram.com/lovi\\_cesko](https://www.instagram.com/lovi_cesko)  
[facebook.com/slaskouLOVI](https://www.facebook.com/slaskouLOVI)

### ČTETE RÁDI KNIHU?

Nyní máte možnost mít speciální čajovou knihu, která Vám po otevření dá možnost uvařit si svůj oblíbený čaj, ještě předtím, než vezmete do ruky svou oblíbenou knihu



PRO CHVÍLE POHOODY  
[WWW.KAVA-CAJ-SVETKY.cz](http://WWW.KAVA-CAJ-SVETKY.cz)



CZECH CAVIAR

**TRUMF V BOJI PROTI VRÁSKÁM**  
100% česká věda | 100% česká kosmetika

[ceskykaviar.cz](http://ceskykaviar.cz)

Fakulta rybářství a ochrany vod  
Faculty of Fisheries and Protection of Waters



### MLADÍ TITÁNI DO TOHO!

Robin, Starfire, Cyborg, Beast Boy a Raven si pro diváky připravili další zábavu, kterou řídí ze své Věže. Tentokrát přinášejí nové komediální příběhy a dávají fanouškům nahlédnout do opravdového života teen superhrdiny... Můžete se na ně podívat v premiéře 14.9. na Cartoon Network





Kůže dětí je v prvních měsících jejich života velmi citlivá a je potřeba o ni náležitě pečovat. Nová řada BabyDove Derma Care byla vyvinuta předními světovými odborníky z oblasti dermatologie a pediatrie pro péči o pokožku dětí se sklonem k ekzémům. Dlouhodobě napomáhá předcházet jejímu podráždění a ulevuje od svědění.

## PODPOŘTE IMUNITU DĚTÍ PŘED A V PRŮBĚHU OBDOBÍ ZVÝŠENÉHO RIZIKA



**PROimun** je řada vyvinutá ve spolupráci s předními pediatry. Obsahuje složky přírodního původu, které podporují aktivní imunitní systém dítěte v rizikových obdobích, například při zvýšené zátěži při nástupu do školního nebo předškolního kolektivu, nebo pokud se vyskytuje nachlazení v rodině. Doplněk stravy je dostupný ve variantě cucavých tablet či sirupu. Při prvních projevech však sáhněte po **PROimunu Akut**, který je nabitý intenzivní kombinací zinku, vitamínu C a extraktů z černého bezu a meduňky lékařské pro podporu imunity, přičemž meduňka má navíc i blahodárny vliv na zdraví dýchacích cest. Chutný teplý nápoj s příchutí malin, který ze sáček připravíte, ocení nejen děti, ale i maminky.

## Jak zatočit s rýmou

Neodmyslitelnou součástí výbavičky pro miminka a malé děti jsou odsávačky hlenů. Sáhněte pro osvědčené, šetrné a velmi účinné bateriové odsávače LivingLab. Již 10 let pomáhá rodičům a jejich dětem překonat období nachlazení, kdy naše nejmenší trápí rýma. I vaše miminko se bude ve svém kojeneckém věku potýkat s rýmou a naše odsávačka vám může velmi účinně a hlavně šetrně pomoci. Zakoupíte ve vašich lékárnách nebo na [www.nextik.cz](http://www.nextik.cz)



## LÁKÁ VÁS ZÁBAVA A POZNÁNÍ?

DinoPark je sákvělý tip na výlet za nezapomenutelným dobrodružstvím pro celou rodinu. DinoPark - největší síť zábavních parků.



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

## Barny's OSTŘÍŽ

Pro Váš ostřejší zrak!

Doplněk stravy Barny's OSTŘÍŽ obsahuje LuteinForce - jedinečnou kombinaci karotenoidů luteinu a zeaxanthinu v kombinaci s vitaminy A a E, pro udržení dobrého stavu zraku, sliznic a k ochraně buněk před oxidativním stresem.

Komfortní řešení pro udržení zdravého zraku.

K dostání v lékárnách a na [www.barnys.cz](http://www.barnys.cz)

**Barny's**<sup>®</sup>  
PREMIUM QUALITY



Vaše denní dávka Života

Pro všechny, kteří se už těší, až budou zase žít život naplno.

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

Během a po užívání antibiotik.

Doplněk stravy

**vileda**

**ULTRAMAT TURBO**

- Set plochého mopu a kýblu se šlapacím pedálem.
- Mikrovlnná pohltí a setřou mastnotu a šmouhy, abrazivní část účinně odstraňuje i velmi zaschlé nečistoty.
- Vhodný na všechny typy podlah.

Vypravte se na pár minut do Anglie a dopřejte si typický ostrovní zážitek. Nebojte se, není třeba si začít balit a shánět letenku. Do Londýna vás hravě přenesou tradiční čaj o páté. Tradici, které vznikla z obyčejného hladu, si každý den užívá i královna Alžběta. O důvod víc se k ní připojit. Pokud se chcete opravdu cítit jako v Buckinghamském paláci, nezapomeňte si svůj šálek čaje zjemnit kapkou mléka.

[www.cajova-zahrada.cz](http://www.cajova-zahrada.cz)  
[www.kava-arabica.cz](http://www.kava-arabica.cz)

**Čajová zahrada**<sup>®</sup>

když chcete opravdový čaj a kávu...

**Čajová zahrada**<sup>®</sup>  
and other products by Caravello

Five o' Clock Tea original

# PROMĚNY

JSOU V HERECKÉM ŽIVOTĚ DŮLEŽITÉ



Herečku Danu Morávkovou vídáme v Ordinaci v růžové zahradě 2 už jedenáct sezón. Během našeho setkání jsme spolu hovořili nejen o její postavě Zdeny Suché, kterou v seriálu ztvárňuje, ale dostali jsme se k dalším projektům, na nichž se podílela. A protože je její domovskou scénou Divadlo Bez zábradlí, zastavili jsme se též u novinky, která platí za velký divácký hit. A to víte, že se díky divadlu seznámila i se svým manželem, hudebníkem Petrem Maláskem, s nímž má dvaadvacetiletého syna Petra? I o tom jsme si povídali.



**Život se Zdenou Suchou**

Ordinace se po koronavirové pauze, která 13. března na více než dva

Určitě ale nezapomenu, jak za mnou první natáčecí den přišel Petr Štěpánek a popřál mi hodně štěstí. Partne-



měsíce přerušila veškerou filmařskou a televizní práci, zase natáčí. „Teď Zdenu po těch všech událostech nic zásadního nečeká. S Honzou Čenským se účastníme hlavně pracovních porad. Zdena si po těch všech lapáličích musí taky trochu odpočinout,“ říká s úsměvem Dana, která v seriálu hraje už jedenáct sezón. Jak s odstupem času vzpomíná na své začátky v tomto projektu? „Bylo pro mě tehdy moc důležité, že se jedná o úplně jinou postavu, než jakou byla Andrea ve Velmi křehkých vztazích, kterou jsem hrála šest let. Vyměnila jsem tak ráznou podnikatelku, co měla víceméně ráda jen sebe samu, za příjemnou a empatickou ženu. Takové proměny jsou v hereckém životě moc důležité. A já jsem za ně vždycky moc ráda.“ Když se však Dany optáte, s jakými pocity se ohlíží za tu dlouhou dobu působení v seriálu, odpovídá heslem Adiny Mandlové: „Člověk by neměl žít minulostí ani budoucností, ale přítomností.“ „Snažím se tímto jejím citátem řídit.

řila jsem s Honzou Šťastným a Bárou Munzarovou, tedy s kolegy, kteří už v Ordinaci dávno nehrají. Scenáristé také moji Zdenku hlavně v posledních sezónách moc nešetřili. Nejdřív si prošla domácím násilím a potom neskutečným utrpením, kdy se musela vyrovnávat se ztrátou dcery Haničky, kterou se naštěstí po několika měsících podařilo najít. Neměla to tedy jednoduché, po herecké stránce jsem však za tyto věci hodně vděčná. Teď tedy Zdenu čeká klidnější období. V nemocnici se ale setká s řadou komplikovaných případů.“

Zajímavý je i fakt, že se před několika lety právě díky Ordinaci po letech přímo před kamerou nečekaně potkala také s Terezou Pergnerovou. „V Ordinaci jsme si tehdy adoptovali kluka, jehož maminku hrála Tereza, což bylo jedno z moc fajn setkání, protože se známe opravdu strašně dlouho. Chodily jsme spolu v dětství do Dismanova sboru. Mám pocit, že jsme během natáčení navázaly tam, kde jsme kdysi skončily. Terezu jsem



několikrát potkala i v době, kdy na tom nebyla vůbec dobře a měla problémy s drogovou závislostí. I tehdy jsme si párkrát povídaly. Obdivuji ji. Myslím, že musí být strašně silnou osobností, protože svůj boj se závislostí vyhrála.“

**Nejen Ordinace...**

V současné době Česká televize připravuje do vysílání minisérii o Boženně Němcové, v níž si Dana zahrála postavu paní Rottové. „Je to krásné po výtvarné stránce, protože jde o dobovku a navíc nás obléká dáma, která dělala kostýmy například pro film Skleněný pokoj,“ poznamenává herečka, která se během své herecké cesty potkala s mnoha protiúkolky. Mezi ty největší podle jejích slov



patří role ve filmu Srpnové výkřiky, který v Čechách točili Japonci. „Před kamerou jsem tehdy stála se spoustou japonských herců, s nimiž jsem se stěží domlouvala. Nebylo pro mě snadné mluvit, jakože rodilou japonštinou, a navíc k tomu přesvědčivě hrát na violoncello. Pamatuju si, jak k nám domů chodil pan učitel hudby a jak mi japonský režisér namluvil na volkmana mé repliky, abych se je naučila co nejlépe vyslovovat. Jinak se při natáčení také docela bojím jezdit na koni. Dříve mi to sice vůbec nevadilo, ale od doby, co se nám na DAMU zabila po pádu z koně spolužačka, tohle moc nemusím,“ dodává. Na DAMU byla v ročníku, který učili například Petr Čepek nebo Věra Galatíková. „Hodně mě učil především

*Petr Čepek. Oba nás skvěle formovali. Škoda jen, že jsem si s nimi nestihla zahrát na profesionální scéně. Petr záhy zemřel, Věra Galatíková hrála ve Švandově divadle, ale poměrně brzy zemřela i ona. Přesto jsem měla štěstí, že jsem se díky svému pětiletému angažmá v Divadle Na zábradlí mohla při práci potkat nejen s režisérem Petrem Léblem, ale také s Libuškou Geprtovou, Leošem Suchařípou, Vlastimilem Bedrnou, od kterého jsem si nechávala vyprávět o mé milované zpěvačce a herečce a jeho ženě Ladislavě Kozderkové, byl totiž jejím manželem, Jorgou Kotrbovou, Marií Málkovou a dalšími.“*

#### **Osudové setkání**

Divadlo Na zábradlí bylo pro Danu

osudné i co se týče osobního života. Seznámila se tam totiž se svým manželem, muzikantem Petrem Maláskem. „Poprvé jsem Petra spatřila v Olomouci, kde jsem byla na koncertě Hany Hegerové, kterou doprovázel na klavír. Ve chvíli, kdy vstoupil na jeviště, mě ihned zaujal. Po vystoupení jsem měla možnost si s ním popovídat, ale protože jsme byli oba plaší, řekli jsme si jenom ‚dobrý den‘. Nic víc, nic míň. Pak jsme se několik měsíců neviděli, až zasáhl osud... Tehdy jsem hrála právě v Divadle Na zábradlí a Petr od tohoto divadla dostal nabídku na aranžmá hudby v jedné inscenaci. Na první schůzku s režisérem Petrem Léblem šel s tím, že to odmítne. Vůbec se mu do toho nechtělo. Jenže díky Léblu velkému

kouzlu osobnosti se rozhodl na spolupráci kývnout. A tak jsme se mohli začít sblížovat... Pamatuji si, jak naše všechny vzájemné, často i letmé doteky probíhaly za přísného utajení před okolím! Byli jsme přesvědčeni o tom, že o naší zamilovanosti nemá v divadle nikdo ani ponětí. Jenže jak už to bývá, opak byl pravdou. Věděli o tom samozřejmě všichni a náležitě si z nás dělali „potají“ legraci,“ směje se při vzpomínce. V podobném úsměvném duchu proběhli i jejich zásnuby. „Byly pro mě dost nečekané a musím říci, že i celkem legrační. Petr mě požádal o ruku v den mých narozenin a za přítomnosti své budoucí tchyně, tedy mojí maminky. A právě máma se tehdy postarala o hlášku dne, na kterou už asi nikdy nezapomenu. V ten moment ze sebe totiž vyhrkla: „Muzikant a herečka! No, to to dopadne!“ Začali jsme si zařizovat svatbu na Vyšehradě a chtěli jsme se vzít přesně na výročí našeho

v srdci. Měli jsme klasickou svatbu v kostele, který byl přeplněn svatebčany a já stála před oltářem v bílém, jak jsem si to vysnila.“

#### Partneři i v práci

S manželem se několikrát setkala i při práci. Šlo například o muzikál na ledu Popelka, pro který Petr Malásek napsal hudbu. „Petr je strašně pracovitý a navíc velký puntičkář, takže se pipal s každým číslem i písničkou. Chtěl, aby to bavilo nejen děti, ale i jejich rodiče, což se mu, myslím, podařilo. Podle mého názoru napsal krásné písničky s nádhernou propojovací muzikou a nebála bych se ani srovnání s Broadwayí, protože se jedná o opravdu výpravnou muziku s velkým symfonickým orchestrem.“ Dana si v muzikálu zahrála královnu a po pětadvaceti letech tak stála znovu na bruslích, i když se v dětství věnovala krasobruslení. „Jako malá jsem souběžně dělala balet, gymnas-

lení, které tady kdysi bývaly hodně populární. Krasobruslení jsem se věnovala ještě chvíli na gymplu, jenže pak jsem si musela vybrat. V lidové škole umění mi rozumná paní učitelka Soňa Pavelková (matka herce Ondřeje Pavelky, pozn. redakce) řekla, že si musím vybrat mezi vrcholovým sportem a herectvím. A já si vybrala...“

První natáčení ovšem Dana stihla ještě před studiem. Ve třinácti natočila v německé produkci třídílný film Vlastivědné muzeum. „Hrála jsem v něm holčičku v rozmezí od osmi do osmnácti let. Točilo se na Barrandově a šlo o docela těžkou roli, na kterou jsem musela projít konkurzem. Měla jsem spoustu natáčecích dnů. Seznámila jsem se tam mimo jiné s Jirkou Strachem. Tehdy mi napsal do památníku, že si mě vezme. Vidíte, kecal. (směje se) Podle mě se tady tenhle film snad ani nevysílal, stejně jako další věci, co jsem točila pro za-



„divadelního“ seznámení. To se nám sice nakonec nepodařilo, ale i tak budu na toho 18. října roku 1996 vždy vzpomínat s hřejivým pocitem

tiku a krasobruslení. Možná to vzniklo proto, že jsem od malička ráda chodila do divadla, milovala balet a dívala se na přenosy z krasobrus-

hraniční produkce. A pokud tu přece jen běžely, tak zřejmě někde na dvojce o půlnoci.“



### Prázdniny ve třech

Danin dvaadvacetiletý syn Petr studuje v Canterbury, což je asi hodinu vlakem od Londýna. „Canterbury je moc krásné starobylé město. Vybral si obor anglická literatura a tvůrčí psaní. Strašně mu to přeju, my totiž tuhle možnost jako mladí neměli. Jsem na něj moc pyšná. Žádnému rodiči nemůže udělat větší radost, než když se jeho dítěti daří,“ říká s tím, že i on měl letos poněkud kratší semestr. „Pěť se z Anglie vrátil 15. března a od té soby jsme byli i s manželem všichni tři skoro pořád spolu. Prvních čtrnáct dní jsme dodržovali karanténu, a pak jsme pomalu začali chodit na procházky do lesa, já klučům vařila, takže jsme se dost užili. Od nového semestru by měl Pěť už ale zase normálně nastupit do školy. Uvidíme, jak to bude. Situace se mění každou chvíli,“ poznamenává půvabná herečka s tím, že si letos přece jen dopřáli aspoň jednu zahraniční cestu. „Od loňska jsme měli zaplacený pobyt v Rakousku, a tak když otevřeli hranice, rozhodli jsme se jet. A udělali jsme dobře, bylo tam krásně. Tahle země mě přitahuje krásnou přírodou, jejich jezera jsou fakt nádherná a tak čistá, že by se jejich voda snad dala i pít. V Rakousku jezdíme hodně na kolech, denně dáme kolem čtyřiceti kilometrů, i když by Petr zvládl víc, ale bere na mě ohled. Navíc tam jsou milí a přívětiví lidé. I proto se do Rakouska tak ráda vracím. Jinak jsme během prázdnin podnikali spíš jednodenní výlety na kolech tedy v Čechách,“ dodává.

### Nový pokoronavirový začátek

Po prázdninách se Dana po vynucené koronavirové pauze vrací na jeviště znamenající svět. V Divadle Bez zábradlí ji tak budeme moci znovu vidat v úspěšných inscenacích, které tam nastudovala. Ať už se jedná například o komedie Kdes to byl(a) v noci?, Mnoho povyku pro nic, Jistě, pane premiére!, Terasa nebo o nejnovější broadwayský hit Hra, která se zvrhla. „Jde o světově velmi úspěšnou hru, kterou si Karel Heřmánek přál ve svém divadle uvést už dlouho. Já hraju holku pro všechno Annie, která se shodou nešťastných náhod dosta-



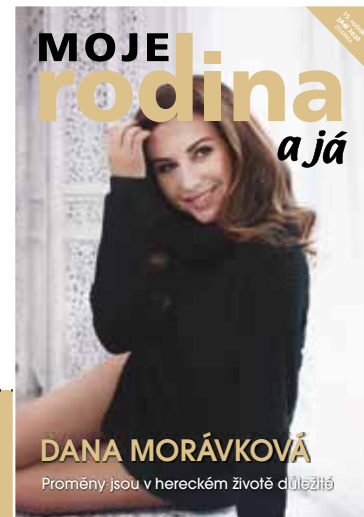
ne na jeviště jako herečka. Samotné zkoušení bylo dost náročné, a to jak po psychické, tak hlavně fyzické stránce. Byla jsem omláčená doslova ze všech stran, po těle jsem měla spoustu modřin. Až si říkám, že jsme tuhle komedii mohli zkoušet před třemi lety, kdy jsem v Ordinaci točila scény domácího násilí. Maskéři by se mnou neměli tolik práce. V představení je také dost akrobacie. Můj syn Pěť, jak teď studuje v Anglii, se jel na tuhle komedii podívat do Londýna, kde ji hrají před vyprodaným hledištěm už několik let. První, co mi po představení řekl do telefonu, bylo: „Mami, tahle hra, pokud ji uděláte tímto stylem, je odsouzena k úspěchu“. Po naší premiéře v Divadle Bez

zábradlí jsme se tam vydali s manželem také a Pětovi jsme museli dát za pravdu. Za pravdu mu dali i čeští diváci, protože míváme vyprodáno. Tak jen doufám, že se lidé teď nebudou bát chodit do divadel, nebo že je neodradí povinné roušky. Nechci být pesimistická, a tak stále věřím, že si diváci cestu za příjemnou zábavou najdou i tak, rouška – nerouška. Koneckonců lidé si v dějinách už prošli mnohem horšími věcmi, takže to teď musíme nějak vydržet. Sice už podle mého názoru nebude nic, jak bývalo dřív, ale určitě se věci snad dostanou do jakéhosi normálu, který nám umožní vést zase normální život. Moc bych nám to všem přála.“

Jiří Landa

# 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](http://www.rodinaaja.cz)  
V případě dotazů pište na e-mail: [info@rodinaaja.cz](mailto:info@rodinaaja.cz)

### PROČ SE ROZHODNOUT PRO PŘEDPLATNÉ?

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

### PROČ VOLIT PŘEDPLATNÉ?

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

## Z PŘÍŠTÍHO VYDÁNÍ

PODZIM A NAŠE PSYCHIKA. ANEB  
ZACHUMLEJTE SE DO POHODY!



ZÁŘÍ 2020

MOJE  
rodina  
a já

15. ročník

Vydává **IN publishing group s.r.o.**  
Šéfredaktorka: Mgr. Iva Nováková  
Grafické oddělení: Jaroslav Novák  
Fotoeditorka: Monika Navrátilová  
Jazyková korektorka: Mgr. Barbora Kvapilová  
Obchodní oddělení: Petra Lahrachová, Denisa Syberová  
Web 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](mailto:inzerce@rodinaaja.cz)  
Předplatné e-mail: [predplatne@rodinaaja.cz](mailto:predplatne@rodinaaja.cz)  
Registrační číslo: MK ČR E 17058  
Mezinárodní standardní číslo ISSN: ISSN 2571-239X  
Náklad: 60 000 výtisků  
**Za obsah inzerce odpovídá inzerent**

# AKTIVNÍ PÉČE O VAŠE STŘEVA A CELÝ ZAŽÍVACÍ TRAKT

PRŮJEM  
IDIOPATICKÉ STŘEVNÍ ZÁNĚTY  
CROHNOVA CHOROBA  
NADÝMÁNÍ

HEMOROIDY  
ULCERÓZNÍ KOLITIDA  
DRÁŽDIVÝ TRÁČNÍK  
ZÁCPA



Míváte problémy se zažíváním, pálením žáhy, jícnem, žaludkem, nadýmáním, stolicí, zácpou, průjmy, hemoroidy, záněty, propustnosti střev atp.?

Máte slabší imunitu či málo životní energie?

Jděte přírodní cestou a vyzkoušejte Vitestin® – unikátní doplněk stravy.

Málokdo tuší, že naším největším imunitním orgánem jsou střeva.

Na nich záleží, jestli tělo vstřebá všechny důležité živiny a odolá útoku různých patogenů.

Jinými slovy, správně fungující střeva jsou nezbytnou podmínkou celkového zdraví.

V laboratořích Jihočeského vědeckotechnického parku pro vás vyrábíme Vitestin®, svým rozsahem a působením zcela unikátní přípravek jak na českém, tak zahraničním trhu.

Vyrábíme ho pro vás, aby vám pomohl se zdravotními problémy zaživacího ústrojí, aby vám usnadnil život, zlepšil jeho kvalitu, či vám podal pomocnou ruku na cestě k vašemu uzdravení.

Vitestin® vaše střeva a sliznice zaživacího ústrojí harmonizuje a pomáhá jim v návratu do normálního, přirozeného a funkčního stavu. Vitestin® pomohl mnohým z vás i tam, kde nepomohli jiní a kde jste již vyzkoušeli snad úplně vše...

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

Aloe Vera doplňuje strukturu a je obecně prospěšná na zažívání. Ženšen podporuje účinek, přispívá k vitalitě a regeneraci organismu. Vyšší hustota Vitestinu® zajišťuje pokrytí stěn a sliznic zaživacího ústrojí. Díky tomu mohou všechny složky blahodárně působit intenzivněji a dostatečně dlouhou dobu.

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

Doporučená denní dávka je ½ (žaludek, jícen) či 1 (střeva) sklenice denně. Tento poměrně větší objem zajišťuje, aby se Vitestin® dostal pokud možno na všechna problematická místa v zaživacím traktu.

Počet dní užívání je individuální a pohybuje se v rozsahu 3 a více dní v závislosti od vašeho problému. Podrobnější informace najdete v příbalovém letáku nebo si i o ně zavolejte.

Cena 1 sklenice Vitestinu® o obsahu 390 ml je 160 Kč a je odpovídající objemu a účinku bylinek v zakoupené lahvičce.

Další informace, seznam prodejen a recenze od našich zákazníků najdete na [www.vitestin.cz](http://www.vitestin.cz).

Rádi vám poradíme, napište nám na [vitestin@vitestin.cz](mailto:vitestin@vitestin.cz) nebo zavolejte.

Vitestin® můžete zakoupit osobně, přes e-shop nebo ve vybraných prodejnách ve vašem okolí.



Jako řidič z povolání mohu po 13 letech utrpení zase s klidem usednout za volant autobusu. Už se nebojím jít do práce a vyhlížet, kolikrát a kam budu muset při jízdě vyběhnout na „řidkou.“ František

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

doc. Ing. Růžena Krninská, Csc.

„Byl jsem v nemocnici na běžném zákroku. Dostal jsem dvoje antibiotika a úplně se mi rozsypla střeva. Nepomohla ani probiotika a prebiotika. Neutržil jsem a hrozně hubl. Až Vitestin mě vrátil opět do života.“ Pavel F., Praha

„Delší dobu mě trápilo nepříjemné nadýmání. Už po třetím dni užívání, jsem cítila velkou úlevu, kterou mi žádné jiné preparáty nepřinesly. Desetidenní kúra přinesla velké zklidnění, zlepšení trávení a tím odezněly i problémy s nadýmáním. Jsem nadšená. Děkuji.“

Andrea B. Č. Budějovice

„Když tuším, že nepůjdu několik dní na stolicí, což se mi dřív stávalo často, tak si dnes vypiju 1 skleničku Vitestinu a tím předejdu problému. Vitestin jsem doporučil i kamarádovi s opačným problémem a ten je také nadmíru spokojen.“ B. M. okr. Č. Budějovice

„Vitestin je moje záchranná brzda při ataku ulcerózní kolitidy.“

František Böhm, Č. Budějovice

„Po užití 10 sklenic se mé problémy s dlouhotrvajícími průjmy (dráždivý tračník) výrazně zlepšily, ranní stolice se zahustila a je méně častá. Mohu se tedy opět bez obav vydat ven z domu.“ Alena, Kaplice

VYRÁBÍME S LÁSKOU A PÉČÍ  
V ČESKÉ REPUBLICE

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

Tel.: 389 500 001, 777 455 588

Doplňky stravy nejsou náhradou pestré stravy.

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



Se zdravými střevy pocítíte návrat a příliv životní energie.



Pojďme  
společně.

[www.prevenar13.cz](http://www.prevenar13.cz)

# Pneumokoky nejvíce ohrožují děti do dvou let a seniory!

Pneumokok je bakterie, která často vyvolává závažná onemocnění jako je zápal plic, meningitida či otrava krve. Je také jednou z nejčastějších příčin bolestivého zánětu středního ucha u dětí. Malé děti, mohou představovat významný rizikový faktor z hlediska zdroje a přenosu infekce pro seniory! Očkování vakcínou Prevenar 13 pomáhá chránit zdraví dětí i seniorů proti pneumokokovým infekcím.

**Prevenar 13 je pro nejmenší děti do 7 měsíců částečně hrazen z veřejného zdravotního pojištění, pro seniory nad 65 let je zdarma.**

Prevenar 13 je registrovaný léčivý přípravek, jehož výdej je vázán na lékařský předpis. Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. O možnostech očkování se poraďte s ošetřujícím lékařem. Prevenar 13 neposkytuje 100% ochranu proti typům pneumokoka, jejichž sérotypy vakcína obsahuje, a nechrání před typy neobsaženými ve vakcíně či jinými mikroorganismy.



Pfizer PFE, spol. s r.o., Stroupežnického 17, 150 00 Praha 5, tel: +420 283 004 111, [www.pfizer.cz](http://www.pfizer.cz)

PRV-2020.01.054

