



MOJEL-
rodina
a já

16. ročník
ZÁŘÍ 2021
ZDARMA

MARTA DANCINGEROVÁ

Nechávám věci přirozeně plynout

VZDORUJTE STÁRNUTÍ JAKO HVĚZDY



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

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

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

AURUM CLINIC s.r.o

MUDr. Ivana Němečková

Zborovská 56, 150 00 Praha 5 – Malá strana

722 725 703, 601 322 822

aurumclinic.net

Obsah



Editorial

Milé čtenářky,

léto uteklo, ani nevíme jak a máme tu nový školní rok. Asi všichni se ptáme, jaký bude. Budou děti chodit do školy? Budou fungovat kroužky? Vráťí se život k normálu, nebo se s podzimem viry zase rozjedou a čeká nás pobyt doma u počítačů?

Na konci prázdnin asi většina z nás obvykle řekla, že po prázdninovém lenošení školní režim všechny nepříjemně zaskočí a dětem se do školy moc nechce. Po měsících s covidem je pravidelné chování do školy tak trochu z roviny sci-fi. O to více se ale děti těší na kamarády. A upřímně, o to méně se ale chtějí učit. Možná i pro vás je to návrat po dlouhém home office tak trošku sladkokyselý a doufáte, že si to firma se svým prohlášením, že od září už jedeme v normálním režimu ještě rozmyslí... 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 si zacvičit po porodu, jak bojovat proti únavě, či jak se dobře vyspat. Zároveň, samozřejmě, nakousneme i téma podzimních neduhů, protože, co si budeme povídat, za chvíli jsou tu mlhavá podzimní rána a s nimi infekce močových cest, či jiné nepříjemnosti. Tak si držme place, ať to společně dobře zvládneme.

Takže krásné počtení a příští měsíc na shledanou

4

Cvičení po porodu.

8

Jak bojovat proti bolavým kloubům v těhotenství

14

5 tipů na zdravý a kvalitní spánek!

24

Aby kůže neplakala...

28

Léčba časně rakoviny prsu nemusí končit chemoterapií

32

Proč potřebujeme probiotika

38

Nemoci, které přinesl podzim

44

Rozmazlujte se!

52

Detoxem proti únavě

56

5 tipů, jak jíst lépe a zdravěji

66

Jak zařídit pokoj pro školáka?

Rozhovor

92

Marta Dancingerová
Nechávám věci přirozeně plynout

Iva Nováková

Titulní foto: Martin Šec



Cvičení po porodu brániční dýchání je víc než sklapovačky

Mnoho maminek trápí tělesné změny během těhotenství a po porodu. Své ženské křivky a kondici chtějí mít zpět co nejdřív. Hýbou se, posilují, ale vypouklé břicho či bolesti zad nemizí. Kde dělají chybu?

Přichystat se na porod, kojení a nošení miminka není pro ženské tělo jen tak. Celých devět měsíců prochází řadou fyziologických proměn, které ho na novou roli připravují, a stejně pozvolný a důsledný by měl být i jeho návrat do „normálu“. Honba za plochým břichem hned v šestinedělí není na místě. „Aby se ženské tělo po porodu vrátilo zpět do formy, potřebuje čas, některé maminky pod tlakem fotografií na sociálních sítích mají dojem, že už by měly cvičit kardio tréninky pro spalování tuků, sotva opustí porodnici. Z pohledu fyzioterapie jde ale hlavně o to, aby byl stabilizován střed těla, a od toho je možné se odrazit k dalším, dynamičtějším cvikům,“ uvedla fyzioterapeutka Iva Bílková.

Optimální přírůstek hmotnosti v průběhu těhotenství činí 10 až 15 kilogramů. Některé ženy z důvodu setrvalého nechutenství dokonce na váze ubírají, jiné naopak cítí neustálý hlad a přejídají se. Podle fyzioterapeutky Ivy Bílkové není ani jeden z extrémů fyziologicky zdravý a je třeba ho hlídat. Víc jak dvaceti nabraných kilogramů se už zbavuje velmi těžko.

JAK ŽÍT S KILY NAVÍC...

Nárůst prsů, které se chystají na laktaci, vyvažují mezilopatkové svaly, a jsou-li slabé, ramena ochabují a kulatí se dopředu. Zvyšuje se uvolněnost vaziva, což má za následek rozvolnění vazů zejména v oblasti pánve, kostrče a stydké kosti. Dále vzniká diastáza (rozestoupení) břišních svalů, která narušuje funkci hlubokého stabilizačního systému a může těhotným ženám způsobit bolesti páteře nebo kyčelních kloubů. „Těhotenství je skutečně jiný stav. Množství krve v oběhovém systému těhotné ženy naroste o 30 až 40 procent, zvyšuje se tepová frekvence a srdeční výdej. Děloha se z původní váhy kolem 70 gramů do porodu dostane na 1100 gramů, což společně s rostoucím miminkem zvyšuje nároky na podpůrnou funkci pánevního dna. Dýchání je méně hluboké, zato namáhavější, převládá spíše horní typ dýchání do hrudníku. Rozhodně je důležité neopomíjet sílu a funkčnost svalů již během těhotenství a co nejdříve procvičovat brániční dýchání, relaxaci i aktivaci svalů pánevního dna a břišních svalů. Čím méně břišní svaly i bránice

a pánevní dno ochabnou během období, kdy rostoucí břicho působí neblaze svou vahou i tlakem na svaly, tím méně práce pak bude mít maminka s návratem k původní postavě,“ podotkla fyzioterapeutka.

Bránice je označována za hlavní dechový sval a její souhra s břišními svaly je důležitou složkou fungujícího středu těla. Rostoucí těhotenské břicho však působí na její polohu a hluboký stabilizační systém je oslaben. Pokud se tak žena po porodu vrhne na známé cviky na břicho, jako jsou sklapovačky a jejich různé varianty, aniž by měla dobře posílený tzv. core – střed těla, zapojí při cvičení jen vrchní břišní svaly a problémy s bolestí zad, inkontinencí či rozstupem přímého břišního svalu přetrvají. „Určitě je vhodné začít cvičit hned během těhotenství a nejspíše po porodu, jde však o správnou volbu cviků, které vypadají sice jednoduše, ale pro vytvoření svalového základu mají nezastupitelnou úlohu – pomáhají srovnat těžiště rostoucího břicha a držení celého těla. Pokud maminka začne cvičit až v šestinedělí, je vhodné zprvu zařadit dechovou gymnastiku – brániční dýchání a aktivaci pánevního dna, stačí vleže před spaním 10 až 15 minut,“ doporučila Iva Bílková.

Maximálně po ukončení kojení by se ženské tělo mělo vrátit zpět do své původní podoby. V opačném případě může pomoci s individuálním plánem cvičení fyzioterapeut. „Pokud se žena

ani měsíce po porodu necítí fit, je vhodné podstoupit vyšetření u odborníka. Zvláště pokud plánuje další těhotenství, ve kterém by se neřešené problémy ještě prohloubily. Kromě bolesti zad z nesprávného držení těla a dechového stereotypu u maminek často přetrvávají potíže v oblasti pánve. Důvodem je neschopnost izolované aktivace či relaxace svalů pánevního dna. Klinicky se tyto poruchy mohou projevit poklesem orgánů malé pánve, inkontinencí nebo bolestí genitálií při močení či pohlavním styku. Zkušený fyzioterapeut zjistí, které svaly pánevního dna jsou oslabeny a které jsou naopak ve spasmu, a navrhne individuální plán terapie, která tělu vrátí svalovou rovnováhu,“ dodala Iva Bílková.

DECHOVÁ GYMNASTIKA – NÁCVIK BRÁNIČNÍHO DÝCHÁNÍ

Položte se na záda, pokrčte nohy a opřete se chodidly. Přiložte svou ruku pod pupík a nadechněte se do břicha. Cítíte, jak vám volně roste. Při maximálním nádechu jsou spodní žebra roztažena do stran a předozadně. Poté začněte vydechovat. Hrudník sklouzává dolů, žebra sjíždí směrem k břichu a na konci maximálního výdechu ucítíte aktivitu hlubokých břišních svalů. Tuto kontrakci můžete ověřit svými prsty umístěnými v hloubce nad pánevními výčnělky, kde ucítíte zatnutí svalu.

Foto: Shutterstock.com

„Obecně se s cvičením smí začít už 12-24 hodin po porodu. Nepředstavujte si ale žádné kardio, jedná se čistě o rehabilitační cviky, jejichž cílem je odstranit změny, které v těle ženy nastaly.“



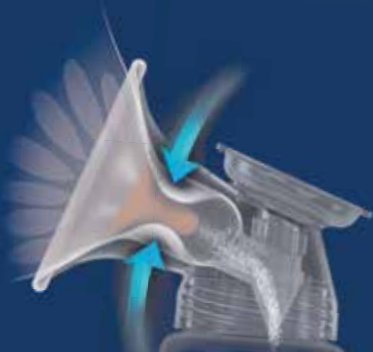
krmení
s láskou

lovi

Každodenní efektivní podpora a péče o pohodlí maminky

3D trychtýř

- nejbližší přirozenému kojení



Rychlost

dokáže za 10 minut
odsát až 100 ml mléka



Jemnost

měkký trychtýř se
přizpůsobí prsu



Prolactis 3D SOFT Odsávačka mateřského mléka



facebook.com/slaskouLOVI



instagram.com/lovi_cesko



www.lovibaby.com



LOVI Česká republika

Jak bojovat proti bolavým kloubům v těhotenství?

Nastávající maminky mohou po dobu těhotenství trpět nejrůznějšími zdravotními neduhy, mezi něž patří i problémy s klouby. Přibývající váha si vybírá svou daň a přetížení může způsobovat bolesti či otoky. Poradíme vám, jak lze potíže zmírnit a na co si dát pozor po porodu.







Některé ženy trpí bolestmi pánve, kyčlí, kolen a kříže. Tyto potíže se mohou objevit již v raném stádiu těhotenství, protože relaxin se začíná uvolňovat hned po otěhotnění

Miminko rostoucí v lůně přináší těhotným ženám radost, ale také řadu tělesných změn. Tou nejviditelnější je nárůst hmotnosti a s tím spojené odlišné držení těla. Kila přibývají sice postupně, ale relativně rychle, což má vliv na celý pohybový aparát. „*Adaptace kloubů, páteře a hlavně svalstva, které klouby stabilizuje, na tuto změnu není v některých případech dostatečná. Proto mnohdy dochází k přetížení páteře, ale i kloubů nosného skeletu – kyčle, kolena, hlezna a chodidel. Velice často se zrychluje rozvoj plochonoží, projevující se například vykřivením osy palce nohy, takzvaným haluxem. V období blížícího se porodu dochází také k postupnému zvýšení elasticity vaziva, které připravuje matku na porod a průchod dítěte porodními cestami. To se projeví i na kloubech zvýšením jejich nestability,*“ vyjmenovává MUDr. Róbert Pituch potíže, se kterými se mohou nastávající

maminky během gravidity setkat.

PÉČE O DÍTĚ MŮŽE VÉST K JEDNOSTRANNÉMU PŘETÍŽENÍ

Porodem a úbytkem hmotnosti ovšem problémy spojené s klouby nekončí. Když novorozenec přijde na svět, často novopečené rodičky trápí bolestivá kolena a zápěstí. Je to způsobeno především jednostranným zatížením při péči o dítě, jako je nošení, zvedání nebo časté klekání. „*Výsledkem tohoto zatížení je pak bolestivost, rozvoj otoků, tuhnutí a omezení rozsahu pohybu jednotlivých kloubů,*“ vysvětluje MUDr. Pituch. Problémy se znásobují u žen, u nichž již dříve došlo k poškození kloubu, například následkem úrazu nebo při operaci. Ty by měly být zvláště obezřetné, aby inkriminovaný kloub nepřetěžovaly.

CVIČTE A VYVARUJTE SE JEDNOSTRANNÉHO PŘETÍŽENÍ

Abyste se vyhnula rozvoji potíží s klouby při těhotenství a po porodu, myslete již od prvních měsíců gravidity na to, že díky komplexnímu cvičení můžete posílit ochablé svaly a tím zároveň pomoci kloubům. Důležité je též správné držení těla a také nezatěžovat jen jednu stranu. „*Jako základní prevenci rozvoje těchto potíží mohou určitě doporučit udržování vyrovnaného zatížení svalových skupin. Aby nedocházelo k přetížení jednotlivých svalů, a naopak nepoužívání ostatních svalů. Pro správnou bilanci těla je jistě vhodné pravidelné cvičení bez velkého skokového zatížení a se zaměřením na protažení a aktivaci i hlubokých svalů těla. Ideální se mi jeví cvičení typu jóga či dokonce těhotenská jóga,*“ doporučuje specialista. K častým potížím pak může docházet

ALPA



POZNEJ LEGENDU NA VLASTNÍ KŮŽI

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

INZERCE

OZP

OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠŤOVNA

PŘÍSPĚVEK PRO NASTÁVAJÍCÍ MAMINKY A NOVOROZENCE

I vy můžete mít až 3 000 Kč
na péči o vás a vaše miminko!

ZAČNĚTE SI S OZP I VY!
MÁTE ČAS DO KONCE ZÁŘÍ



WWW.CHCIDOOZP.CZ

po příchodu dítěte na svět, a to nejen kvůli zmíněné péči o novorozence, ale také při snaze co nejdříve shodit pře-

lagen, který napomáhá zdravému pohybovému aparátu. Kolagen prospívá zdraví chrupavek a lze jej částečně zís-

nastartovat „samoozdravný“ proces. „Užívání kolagenu v přirozené formě – buď jako nativní kolagen fabrikova-

Těhotenství je krásné období, často s sebou ovšem nese různé bolesti a navrch vyžaduje specifickou výživu.



bytečné kilogramy. „Pozor bych si dal na radikální sportovní tempo v poporodním období, jehož cílem je co nejrychlejší redukce váhy,“ varuje Róbert Pituch. Se sportováním proto začínejte pozvolna a dbejte na limity svého těla.

KOLAGEN V PŘIROZENÉ PODOBĚ MOHOU UŽÍVAT I TĚHOTNÉ A KOJÍCÍ ŽENY

Nedílnou součástí péče o zdraví v těhotenství i v období kojení je i vyvážený jídelníček, který může rovněž pomoci při potížích s klouby. Pestrost a přiměřené množství jídla je důležité jak pro matku, tak pro dítě. Základem jsou kvalitní potraviny, ovoce a zelenina, přísun tekutin, ale také vápník, železo, vitaminy a minerály či bílkoviny, především ko-

kat i z jídla jako je maso, vývar z kostí, špenát či gumoví medvídci – ale pozor, ti jsou zároveň plné cukru, takže se nevyplatí to s nimi přehánět. Přílišné přibývání na váze může naopak problémy s klouby zhoršit, protože více kilogramů znamená také větší zátěž, zejména pro nosné klouby dolních končetin, jako jsou kolena. „V případě že zdroje nejsou dostatečné pro získání kolagenu přirozenou cestou, je možno užívat kolagen ve formě potravinových doplňků i v těhotenství. Preventivní užívání v tomto období ale jistě není nutné,“ upozorňuje Pituch. Kromě takzvaných kolagenních peptidů, tedy kloubních výživ, pak existuje také kolagen v přirozené podobě, někdy též označovaný jako nativní kolagen. Ten dokáže v těle

ný či kolagen z živočišných zdrojů ale bez tepelné úpravy – vede k úpravě tolerance imunitního systému vůči vlastnímu kolagenu a jeho poškozování při patologických procesech. Snahou je naučit vlastní imunitu, aby kolagen znala a neodbourávala ho například v zánětem poškozených kloubech,“ vysvětluje mechanismus odborník. Díky tomu, že kolagen v nativní formě je v podstatě pouze šetrně upravený přírodní kolagen, který je obsažen v běžně konzumovaných bílkovinách, mohou jej bez problému užívat i těhotné či kojící ženy. Pozor je třeba dát pouze v případě alergie či precitlivlosti na některé pomocné složky konkrétních preparátů, jako je často sója či včelí vosk.

Foto: Shutterstock.com

NEON

POJIŠTĚNÍ PRO KAŽDÝ
ŽIVOTNÍ ZKRAT

Životní, rizikové a úrazové pojištění pro celou rodinu

- Pojištění úrazu až do 85 let
- ČPP Pomoc – nová zdravotní a sociální infolinka
- Plnění za hospitalizaci kdekoliv na světě
- Do konce roku **sleva na invaliditu ve výši 15 %**

Vplujte hladce do říše snů...

5 tipů na zdravý a kvalitní spánek!

Kvalitní spánek je základním stavebním kamenem zdraví, dobré kondice i pevné imunity, která je zvláště v této době velmi potřebná. V posteli strávíme až třetinu života, což odpovídá přibližně 25 letem! Jak tedy vytvořit nejlepší podmínky, abyste se probouzeli odpočatí a plní energie? Vyzkoušejte naše tipy!





1 STOP SVĚTELNÉMU SMOGU! NENECHTE SE RUŠIT POULIČNÍMI SVĚTLY ANI PAPRSKY SLUNCE!

Takzvaný světelný smog zahaluje městské aglomerace a jejich okolí; kvůli umělým světelným zdrojům není v hustě obydlených částech země vlastně nikdy tma a to ani v nočních hodinách. Z dlouhodobého hlediska toto světelné znečištění ohrožuje zdraví obyvatel, jelikož způsobuje spánkovou deprivaci a zamezuje tvorbě melatoninu. Následkem pak může být únava, nesoustředěnost, vyčerpání, podrážděnost, porucha pozornosti... Velmi důležité je proto v ložnici dobré stínění, které zabrání proniknutí nejen světelného smogu, ale také slunečním paprskům, které zvláště v letních měsících narušují spánek.

TIP Nepochybne zatmění vám zajistí exteriérové stínění v podobě venkovních rolet či venkovních žaluzií s lamelami ve tvaru písmene Z, které se do sebe zaklesnou a vytvoří celistvou plochu. Díky tomu dokážou eliminovat také hluk zvenčí a snížit jej až o osm decibelů. Nejlepší zatmění z interiérové stínící techniky nabízí screenová roleta díky látce typu blackout a uzavření do bočních vodicích lišt. „Do rolet nebo žaluzií už umíme zabudovat i elektronické spínací hodiny nebo sluneční čidlo. V určité době se pak stínění podle denní

doby otevře, takže se vaše tělo může fyziologicky probudit,“ vysvětluje Jan Žižlavský ze společnosti, která se zabývá stínící technikou.

2 PŘETOPENÁ LOŽNICE NIČÍ KLIDNÝ SPÁNEK!

Správné stínění oken má rovněž termoregulační efekt a pomáhá udržet v místnostech optimální teplotu. Venkovní žaluzie dokážou zablockovat až 90 % veškerého tepla, protože paprsky zachycují ještě dříve, než projdou sklem do interiéru. V parném létě se proto prostor nepřehřívá, v zimě zase zabraňuje tepelným ztrátám. V ložnici byste neměli příliš přetápět, snažte udržovat

spíše chladnější vzduch. Ideální teplota se udává mezi 17 a 20 °C. Vzduch by měl mít také optimální vlhkost – v přetopené místnosti je příliš suchý!

3 DÝCHEJTE V NOCI ČISTÝ VZDUCH!

Alergici dobře vědí, jak je nepříjemné celou noc pokašlávat a posmrkávat a budít se ráno snad ještě unavenější, než když člověk večer uléhal do postele. Zdravý vzduch bez nečistot a alergenů je ovšem důležitý nejen pro alergiky! Věděli jste například, že v jedné matraci mohou být miliony roztočů? „Kde v domácnosti trávíte nejvíce času, tam také ztratíte nejvíce kůže. Zde s největší pravděpodobností najdete také největší množství roztočů,“ uvádí odbornice Gem McLuckie a dodává: „V posteli strávíme třetinu našeho života. Ve skutečnosti tedy většina z nás pravděpodobně spí v lůžku plném výkalů roztočů.“ Nezapomeňte proto matrace pravidelně čistit, lůžkoviny každý týden prát a také si poříďte čističku vzduchu, díky které odstraníte z ovzduší škodliviny. Při výběru se zaměřte jak na výkon, tak i na druh filtrace, který čistička používá. Účinný je HEPA filtr, který zachycuje takřka 100 % velmi drobných pevných nečistot, ale i viry, plísňe a další alergeny. Uhlíkový filtr umí eliminovat pachy, ať už z cigaret či domácích zvířat. Do místnosti se pak dostává pročištěný zdravý vzduch.



dresy & trička

pro fanoušky i hráče

FOTBAL-DRESY
www.fotbal-dresy.cz



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

INZERCE

ÚLEVA PRO KOJÍCÍ MAMINKY

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

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



www.kojeni-bez-bolesti.cz

Bonusové tipy: Jak můžete podpořit zdravý spánek?

- Mějte přes den dostatek fyzické aktivity – necvičte však před spaním, protože tím tělo aktivujete.
- Vyhněte se před spaním konzumaci těžkých tučných jídel, sladkostí a kofeinových či energetických nápojů.
- Kdo má problémy s usínáním, může si uvařit bylinný čaj (například z meduňky či třezalky) anebo teplé mléko.
- Chodte si lehnout v pravidelnou hodinu.
- Relaxujte! Pokud se vám před spaním honí hlavou spousta myšlenek, které vám brání v poklidném spánku, vytvořte si zklidňující rituál – vyzkoušejte například meditaci, pusťte si relaxační hudbu, dejte si teplou koupel, vsadte na aromaterapii anebo si zkuste půl hodiny před spaním číst... Každému vyhovuje něco jiného, neváhejte proto zkoušet a experimentovat, co zabere u vás!



4 VYHNĚTE SE PŘED USNUTÍM MODRÉMU SVĚTLU!

„Většina současných elektronických zařízení, jako jsou chytré telefony, monitory počítačů, tablety a ploché televize, vyzařují vysokoenergetické modré světlo (označované zkratkou HEV). Podle odborných výzkumů je toto světlo jednou z příčin věkem podmíněné makulární degenerace. Modrá oblast světelného spektra může také přispívat k poškození sítnice,“ uvádí oční lékařka MUDr. Lucie Valešová. Také LED diody, xenonová světla a energeticky úsporné žárovky vykazují vyšší podíl modrého světla oproti tradičním „starým“ světelným žárovkám. A jak HEV souvisí se spánkem? Expozice modrého světla po setmění narušuje běžný biorytmus těla, jelikož přispívá ke zdání, že je stá-

le den. Kromě vlivu na únavu očí tím může narušovat i rytmus spánku a mít rovněž negativní dopad na stav pokožky – buňky nedostanou „pokyn“ k přirozeným opravným procesům.

TIP Na nejrůznější elektronická zařízení existují filtry, které dokážou modré světlo eliminovat, chytré telefony zase nabízejí nastavení nočního režimu. Ideálně se však večer elektronice úplně vyvarujte.

5 POŘÍDTE SI KVALITNÍ MATRACI A ROŠT!

Pro kvalitu spánku má správná matrace klíčový vliv. V současnosti si můžete vybírat z širokého spektra matrací různých druhů. Oblíbené jsou ty z paměťové pěny, které mění svou tuhost podle tlaku a tepla lidského těla, proto

se dokážou přizpůsobit na míru a jsou velice pohodlné. Moderní je rovněž studená pěna, která vyniká elasticitou, tvarovou stálostí a zajišťuje optimální proudění vzduchu, či odolná latexová matrace. Důležitý je i kvalitní rošt, který by měl společně s matrací tvořit „dream team“ – vždy je vybírejte tak, aby se k sobě hodily.

TIP Na výběru matrace se podílí různé faktory: typ roštu, četnost využití, ale i váha či výška osoby, která na ní bude spát – pro komfortní spánek by lůžko mělo být o 20 centimetrů delší než postava. Svou roli hraje i oblíbená poloha při spánku. Odborníci doporučují si matraci před nákupem vyzkoušet, abyste zjistili, jaká je vám nejpříjemnější.

Foto: Shutterstock.com

NEBYLA TO HRA, BYL TO MŮJ ŽIVOT



Bylo jí dvacet let, před ní noční jízda za kamarády. Jarmila Onderková netušila, že posledních pět kroků k autu budou poslední kroky, které kdy v životě udělá. Mikrospánek jí připravil život na vozíku. Už je to třicet dva let.“

JAK JSTE ŽILA A CO JSTE DĚLALA PŘED ÚRAZEM?

Měla jsem krásné dětství, bydlela jsem s rodiči a bratrem na vesnici, mohla si užívat zahradu a společně běháni se psem v přírodě a koupání v rybníku. Od malicka jsem milovala pohyb a sport. Párkrát jsem reprezentovala školu v běhu. V patnácti jsem začala studovat zdravotnickou školu a po ní jsem nastoupila do nemocnice v Kutné Hoře na dětské oddělení. Milovala jsem svoji práci. S dětmi jsem si hodně povídala a utěšovala je. Takhle mě život bavil a nečekala jsem, že se hodně změní.

PAMATUJETE SI TEN OSUDNÝ DEN?

Ten patnáctý říjnový den roku 1989 jsem měla jet za kamarády. Den už šel spát, blížila se půlnoc, a já přecenila svou únavu. V mikrospánku jsem narazila s autem do stromu, přes auto spadla větev, a tak nebylo ze silnice vidět. Tma a ticho. Vlastně ne tak docela. Hrlo rádio a mně hlavou prolétla myšlenka, že se asi nic vážného nestalo, když rádio hraje dál. Chtěla jsem se pohnout, ale tělo neposlouchalo. Jakýkoli pohyb znamenal, že se mi do tváře a rukou zařezávaly střepy z rozbitého skla. Byla mi velká zima, ale mohla jsem jen čekat, bez možnosti se pohnout. Ráno mě našel traktorista a zavolal záchranku.

JAK VÁM ÚRAZ ZMĚNIL ŽIVOT?

V podstatě ve všem. Stačí, když si člověk představí, že své každodenní činnosti musí dělat vsedě na vozíku bez možnosti se postavit. Stále nechci přijmout, že už nikdy nebudu chodit. Ale nezbývá nic jiného, než žít s tím, co mohu na vozíku zvládnout. Nedá se cestovat a sportovat tak jednoduše jako dřív, i pracovní možnosti jsou menší a člověk musí složitěji řešit další a další situace. Přišla jsem o kontakt s kolegy, nemohla jsem už dělat svoji práci.

VY JSTE LEŽELA VE STEJNÉ NEMOCNICI, KDE JSTE PRACOVALA?

Po převozu z pardubické nemocnice ano. A když už mi lékaři dovolili se posadit, zkusila jsem přesednout z postele na vozík a jet navštívit své kolegy na dětské oddělení, kde jsem pracovala. Náhodou jsem tam potkala i pár dětí, které mě znaly, myslely si, že je to jen hra, že si zkusím jízdu na vozíku. Byl to zvláštní pocit. Byla jsem najednou také pacient, podobně jako oni. Nebyla to hra, byl to můj nový život. Ale věděla jsem, že chci být celý život dětem nablízku.

KDY JSTE ZAČALA PRACOVAT?

Tři roky po nehodě jsem se vdala, přestěhovala do Prahy a začala studovat FTVS na Univerzitě Karlově. Později jsem ještě studovala a pracovala na Metropolitní univerzitě Praha. V rámci programu Erasmus jsem odjela na roční stáž do Francie. Po návratu jsem nastoupila do VZP do oddělení marketingu. V době mého nástupu se začal připravovat projekt nazvaný „VZPoura úrazům“. S dalšími dvěma kolegy, Pavlem a Michalem, jsme začali takzvaně na zkoušku navštěvovat mateřské, základní a střední školy, kde jsme mluvili s dětmi

o prevenci. Netušili jsme, že zájem bude obrovský. Dneska je nás osm ambasadorů a nestíháme. Jezdíme ve dvojicích po celé republice a každý den navštívíme dvě školy. Setkání s dětmi je vždy zajímavé. V mateřských školkách nám děti většinou ukazují natlučená kolínka a bebíčka, která se zahojí bez vážnějších následků. Malým dětem někdy musíme vysvětlovat rozdíl mezi nemocí a úrazem. Starší děti už bohužel mají zkušenosti i s vážnějšími úrazy a jejich následky.

PRÁCE VE VZP SPLŇUJE VAŠE SNY?

VZP mi dala obrovskou šanci vrátit se k práci s dětmi. Díky projektu VZPoura úrazům jsem se vrátila k dětem, i když jinou cestou. Teď se s nimi setkávám za účelem, aby se jim úraz nestal, dříve jsem se o ně starala, když už nějakou tu bolístku měly.

Text: Mercedes Wimmerová

VZP www.zdravakariera.cz

DEJTE SVĚ KARIÉŘE SPRÁVNÝ PULS

Staňte se revizním lékařem

INZERCE

**Dr. Müller
PHARMA**



NOVINKY

**Urosept®
FORTE**

BEZ CUKRU • 245 ml

**Urosept®
MANOSA**

Tablety • 20 tbl

**Urosept®
Pastilky**

BEZ CUKRU • 24 ks

DOPLŇKY STRAVY

e-shop www.avonizdravim.cz • www.muller-pharma.cz

ŽÁDEJTE VE SVĚ LÉKÁRNĚ

10 tipů pro zdraví močových cest!

Záněty močových cest patří k onemocněním, které často postihují ženy, ale mohou znepříjemnit život i mužům. Zvláště v chladných měsících může obyčejné prochlazení skončit bolestmi a pálením při močení, zvýšenou teplotou a krví v moči. Jak se proti infekci bránit?



1 POZOR NA PROCHLADNUTÍ!

Prostydnutí patří mezi rizikové faktory vzniku zánětu močových cest, proto dbejte na to, abyste neprochladli – zejména od pasu dolů. Nesedejte si tedy na studené povrchy a dobře se oblékejte. „Obzvláště ve studeném podzimním a zimním počasí je vhodné nosit dlouhá trika a dlouhé svetry, které kryjí záda v oblasti ledvin. Při sezení venku pomůže i šátek omotaný kolem pasu nebo košile zastrčena do kalhot. Podbříšek a ledviny není třeba přehřívat, ale chránit před odkrytím,“ radí MUDr. Monika Purmová. Ze stejného důvodu také nezustávejte dlouho v mokřích plavkách.

2 PIJTE, PIJTE, PIJTE!

Díky dodržování pitného režimu dochází k proplachování močových cest a tím se nebezpečí vzniku infekce snižuje. „Denně vypijte minimálně dva litry, neuškodí ani tři litry tekutin denně. Vodu můžete také prokládat urologickými čaji, anebo čaji z česneku, libečku, kopřiv nebo pampelišek,“ doporučuje MUDr. Purmová. Naopak omezte konzumaci dráždivých nápojů jako je káva či černý čaj.

3 NEZADRŽUJTE MOČ!

Pokud budete dostatečně pít, zajistíte tím také pravidelné vyprazdňování. Díky tomu se vyplavují choroboplodné zárodky a neudrží se na stěnách močového měchýře. Jestliže zadržíte moč na dlouhou dobu, zvyšujete tím riziko infekce močového ústrojí. Ideální je močit nejméně jednou za tři hodiny.

4 POSILUJTE OBRANYSCHOPNOST!

Důležitou roli hraje rovněž celková imunita organismu, proto se jí snažte co nejvíce posílit. Zajistěte tělu dostatečný přísun vitamínu, a to především vitamínu C. „Ten pomáhá okyselit moč a močový měchýř potom není vhodným prostředím pro výskyt bakterií, které zánět močového měchýře způsobují,“ vysvětluje lékařka.

5 JEZTE BRUSINKY!

K účinným zbraním při boji proti zánětům močových cest patří brusinky. Jejich konzumace přispívá rovněž k prevenci tohoto onemocnění. Brání

totiž patogenním bakteriím držet se na stěnách močového měchýře a zamezují tím vzniku infekce. Konzumovat je můžete v jakékoliv formě, ať už čerstvé, sušené, v džusu, čaji nebo formou doplňků stravy. Kromě brusinek odborníci doporučují užívat též probiotika.

6 DOPLŇTE JÍDELNÍČEK O MOČOPUDNÉ POTRAVINY!

Své zdraví můžete ovlivnit i volbou správného jídelníčku. Zařadte do něj více močopudných (takzvané diuretických) potravin, jako jsou petržel, celer nebo okurky. „Tyto potraviny sice již propuknutou infekci neléčí, ale pomáhají odstraňovat moč z močového měchýře a spolu s ní i bakterie,“ objasňuje mechanismus uroložka.

7 NEZAPOMEŇTE NA SPRÁVNOU HYGIENU!

Nejčastějším typem bakterií, které infekce vyvolávají, je *Escherichia coli*, která vyvolává až 85 % případů onemocnění. Běžně se nachází ve střevní mikroflóře, ale může se dostat i do močových cest a nadělat v nich „paseku“... Proto je velmi důležité dodržovat správnou intimní hygienu. „Na toaletě by se ženy měly vždy utírat směrem dozadu a při menstruaci pravidelně vyměňovat tampony a vložky,“ radí MUDr. Purmová. Nezapomeňte také na každodenní hygienu zevního genitálu.

8 PO POHLAVNÍM STYKU SI ODSKOČTE NA TOALETU!

Ke správné hygieně patří i vymočení

bezprostředně po pohlavním styku. Ne nadarmo se zánětům močových cest přezdívá „libánková cystitida“! „Moč zdravého člověka je sterilní a pomůže vyplavit bakterie,“ objasňuje lékařka. Tím pomůžete tělu odplavit většinu bakterií z močové trubice. Toto pravidlo by měly dodržovat zejména ženy, u kterých se objevují záněty opakovaně.

9 NENOSTE TANGA!

Tanga jsou sice sexy, ale jejich nošení může také napomáhat vzniku infekce. „Úzký proužek na jejich zadní části snadno zachytává bakterie z okolí konečníku. Ty se potom mohou přesunout až do močové trubice a způsobit zánět močových cest,“ vysvětluje specialista.

10 NESTYĎTE SE A PŘI POTÍŽÍCH VYHLEDEJTE LÉKAŘE!

„Urologické obtíže patří, bohužel, stále mezi témata, o kterých se lidé stydí otevřeně hovořit. Často proto záněty přecházejí, a to rozhodně není správné. Může dojít až k závažným komplikacím, jako je například poškození ledvin,“ varuje prof. MUDr. Marek Babjuk, CSc. Zánět močových cest a měchýře je sice velmi nepříjemný, ale pokud je včas a dobře léčen, nebezpečný být nemusí. „Akutní forma zánětu vzniká jako okamžitá a náhlá reakce na infekci v močových cestách. Jeho léčba pomocí antibiotik trvá obvykle 3 až 5 dní. Současně je nutný pobyt v teple a dostatečný přísun tekutin,“ dodává Babjuk.

Foto: Shutterstock.com



„Vypláchnout“ bakterie většinou nestačí!

Záněty močových cest jsou častým a nepříjemným onemocněním urogenitálního traktu a trápí ženy i muže. U žen je vzhledem k anatomické stavbě močového ústrojí toto onemocnění mnohem častější. Ke vzniku onemocnění často přispívají i vnější faktory, jako je cévkování, radioterapie, prochlazení a další, ale také výskyt jiných onemocnění, jako například cukrovka nebo snížená odolnost organismu. Nejčastějším původcem zánětů močových cest jsou bakterie *Escherichia coli*, *Proteus* a *Pseudomonas aeruginosa*.

Záněty močových cest se často opakují, protože po prodělaných zánětech dochází bohužel ke změnám na sliznici močového ústrojí a na postižených sliznicích se bakterie lépe uchytí. Až 80 % žen, které prodělaly 2 a více infekcí močových cest, prodělají znovu další onemocnění.

Bakteriální biofilm

Někteří původci urogenitálních zánětů jsou schopni vytvářet velmi dobře fungovat v takzvaném „biofilmu“. Život v biofilmu přináší bakteriím řadu výhod, mezi něž patří i zvýšená odolnost vůči antimikrobiálním látkám, tedy i vůči antibiotikům. Biofilmy jsou složité struktury, v nichž mohou žít bakterie jak jednoho, tak i více různých druhů. Mají různé funkce a také mezi sebou komunikují pomocí chemických signálů. Jednotlivé bakteriální kolonie i samotný biofilm je chráněn speciální tekutinou, která se nazývá „matrix“. Obsahuje řadu chemických látek a má za

úkol chránit společenství před vnějšími vlivy: před antimikrobiálními látkami, UV zářením, změnou pH, osmotickým šokem a dehydratací.

Takto organizované a chráněné bakterie opravdu z močového ústrojí vypláchnout nelze.

Jak na ně?

Existují látky rostlinného původu, které dokáží rozvrátit fungování biofilmu a znemožňují komunikaci mezi jednotlivými bakteriemi. To nakonec vede k selhání ochranných systémů biofilmu. Takovou látkou je například kyselina rozmarýnová.

Canephron

Zeměžluč, libeček a rozmarýn. Jejich kombinace, respektive kombinace v nich obsažených účinných látek včetně zmíněné kyseliny rozmarýnové, je tou správnou volbou k léčbě jak akutních, tak i opakujících se zánětů močových cest.

Canephron lze užívat samostatně nebo i v kombinaci s antibiotiky. Canephron může pomoci ulevit již od prvních nepříjemných a bolestivých příznaků infekce.

Canephron obalené tablety je k dostání bez receptu v lékárně. Více informací si můžete přečíst na www.canephron.cz.

Pálení při močení? Časté nucení? Bolest při močení?

K léčbě zánětů močových cest

Canephron®

silou 3 extraktů
může ulevit již
od prvních příznaků

- akutních
- opakujících se
- jako doplňková léčba,
např. k antibiotikům



Lék k vnitřnímu užití. Účinnými složkami jsou výtažky z natí zeměžluče, kořene libečku a listů rozmarýny. Před použitím si pečlivě přečtěte příbalový leták. Použití tohoto tradičního rostlinného léčivého přípravku je založeno výlučně na zkušenosti z dlouhodobého použití. Zadejte ve své lékárně.

Aby kůže neplakala...

Alergiků bohužel stále přibývá. Ať už je projev onemocnění jakýkoliv, ať se jedná o atopický ekzém, či astma, pro dítě to vždy přináší nepříjemné zážitky a velké nepohodlí...

Alergie je nemoc imunitního systému. Imunitní systém je vybaven schopností rozlišit vetřelce typu bakterií, virů nebo nádorových buněk a zahájit proti nim imunitní reakci. Proti látkám obsažených v běžných potravinách nebo v pylových zrnech zdravý imunitní systém nezasahuje.

Alergický organismus nedokáže správně rozlišit mezi důležitým a nedůležitým a vyvíjí prudkou obrannou reakci i proti takovým banalitám, jako jsou součásti pylových zrn, zvířecí srsti nebo některé běžné složky potravy.

Alergická reakce se může projevovat různě. Na kůži ekzémy, na sliznicích překrvením a otokem. Všechny tyto příznaky jsou způsobené stejnými buňkami, proto se alergické reakce se léčí velmi podobně. Pojdme se podrobně podívat na kožní projevy alergie – atopický ekzém...

AE je onemocnění s velkou variabilitou projevů – od akutních stádií (zánětlivé

pupínky a puchýřky, mokvání, stroupky) až po chronická stádia (zhrubnutí, barevné změny, olupující se plochy). Nepříjemné jsou tzv. krusty, které rozpraskávají.

První ložiska se začínají objevovat již po narození, někdy mezi třetím a šestým měsícem. Obvykle můžete najít první malé ložisko ekzému (vyseté kolem kloubů, na zádech, na obličeji, případně na krku). Je dobře, když se bez odkladu poučíte o stravě s nízkým obsahem histaminu (HIT dieta, bezhistaminová strava) a zvážíte vyřazení dětského oblečení a ložního z jiných než přírodních materiálů. Pokud kojíte, je možné, že lékař zmíní eliminační dietu i pro vás. Ta se může leckdy zdát jako velice přísná nebo stresující. Nebojte se proto poradit s rodiči dalších atopiků.

JAK ATOPICKÝ EKZÉM VYPADÁ?

Atopický ekzém je neinfekční zánět

kůže charakteristický střídáním období klidu a zhoršení. Jaro a podzim bývájí pro lidi s touto chorobou náročnější hned z více důvodů, komplikace přináší zejména aktuální stav pylu v ovzduší. V zimě je zase kůže přesušována vytápěním a střídáním teplot při přechodech ze zimy do tepla a naopak. Úlevy se atopici dočkají obvykle v létě, sluneční paprsky a málo vrstev oblečení jim prospívají. U velmi malých dětí může první flíček vypadat jako opruzenina (na zvláštním místě). Místo může být zarudlé nebo s výsevem pupínků, které připomínají potničky. Ložisko bývá značně ohraničené a může být šupinaté. Ve starším věku může zesvětlát, ale kůže v daném místě může připomínat struhadlo.

ZÁZRAČNÉ KRÉMY A MASTIČKY

U malých dětí se může atopický ekzém zhoršovat při běžných infekcích,



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

OBEČNÁ PRAVIDLA PÉČE O CITLIVOU A EKZEMATICKOU KŮŽI:

To, co velmi pomáhá jednomu, nemusí pomáhat druhému. Minimální či žádná parfemace a nepřítomnost dráždivých konzervačních látek jsou při správné volbě kosmetiky samozřejmostí. Také buďte opatrní i u léčivých bylinek a jiných přírodních produktů (např. heřmánek či propolis mohou působit reakce). Jakýkoliv nový, a to i léčebný prostředek, nikdy napoprvé nenanášejte na větší plochy, ale napřed proveďte test tolerance. Aplikujte po 3 dny malé množství na malý okrsek kůže (např. na zápěstí). Pokud se neobjeví svědění či pálení, začervenání, pupínky atp., pak teprve můžete dát na ostatní místa. Mazat raději slabší vrstvou než silnou a čím častěji, tím lépe.



HYGIENA KŮŽE

Kůže ekzematika, neschopná účinně vázat vodu, se snadno vysušuje, je dráždivá a zranitelná. Proto je třeba šetrná hygiena (včetně častého stříhání nehtů, aby se do porušené kůže nezanesla infekce). Klasická mýdla ani koupelové pěny se při AE neuvžívají. Vhodná jsou hypoalergenní tekutá mýdla (tzv. syndety), mycí kostky/tablety bez obsahu mýdla nebo hypoalergenní šampony či sprchové gely, vše bez parfemace, s neutrálním nebo lehce kyselým pH. Do koupele lze přidávat sprchové léčebné oleje.

U dětí se osvědčilo „pravidlo tří minut“: Koupel či sprcha do 3 minut (voda nemá být příliš teplá), pak kůži zlehka a šetrně osušíme a do 3 minut promažeme vhodným kosmetickým přípravkem. Optimální frekvence koupání dítěte je pak ob 3 dny.

PŘÍRODNÍ PRODUKTY VHODNÉ K PROMAZÁVÁNÍ

Při výběru bylinných přípravků

a přírodních produktů byste se měli řídit obecnými pravidly platnými pro jakékoli kosmetické produkty. Jejich hlavní funkcí by mělo být zvláčnění pokožky. Přírodní kosmetické přípravky ale obsahují různé druhy bylin, které mohou problematickou pokožku dráždit. Setkáte se s produkty, které obsahují např. čajovníkový olej (tea tree oil), heřmánek lékařský, škumpu jedovatou, měsíček lékařský, kmínový olej, na které může vzniknout alergická kožní reakce. Nejedná se však o pravidlo, naopak řada atopiků bylinné přípravky spokojeně využívá.

CO NAŠÍ KŮŽI ŠKODÍ PŘI POUŽÍVÁNÍ KOSMETICKÝCH PŘÍPRAVKŮ

Vždy bychom měli mít na paměti, že užívání veškerých produktů, ať kosmetických, či přírodních, by se mělo řídit pravidlem, že vše, čím svoji pokožku promazáváme, naše kůže absorbuje. Proto nezapomínejme, že promazávací krémy by neměly být parfémované. Mnoho vonných esencí je vyráběno z toxických látek, z nichž například ftaláty mají prokazatelnou schopnost vzniku mnoha rizikových onemocnění. Dále by krémy neměly obsahovat alkohol. Alkohol vysušuje pokožku a útočí na kožní bariéru. Na obalech se označuje názvy etanol, ethyl alkohol, metanol, isopropyl alkohol, benzyl alkohol a SD alkohol. Aby bylo minimalizováno riziko podráždění pokožky či kožních alergií, je žádoucí, aby kosmetické přípravky neobsahovaly parabeny.

Zdroj: proalegiky.cz,
foto: Shutterstock.com



EAU THERMALE

Avène

zklidnění z přírody

OKAMŽITÝ
ÚČINEK

PROTI ŠKRÁBÁNÍ

XeraCalm A.D

Zklidňující koncentrovaná péče

SOS péče při akutním svědění kůže

Kůže se sklonek k atopii

I-MODULIA®

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

OBNOVUJÍCÍ OCHRANNÝ KOMPLEX

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

TERMÁLNÍ VODA AVÈNE

- Zklidňuje • Zjemňuje • Působí proti podráždění

INOVACE

RESPEKTUJE KŮŽI A JEJÍ MIKROBIOM



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



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

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

Avène
PARIS



Objevte celou řadu Xeracalm A.D





Léčba časně rakoviny prsu nemusí nutně končit chemoterapií.

Ženy s rakovinou prsu mají větší šanci vyhnout se obávané chemoterapii. Pomoci jim může genomové testování testem MammaPrint, který dokáže předpovědět míru rizika návratu onemocnění a dává tak onkologům možnost zvolit pro pacientky vhodnou a co nejméně zatěžující léčbu. Genomové testování představuje začátek takzvané personalizované léčby karcinomu prsu.

Genomové testování, někdy nazývané také genomické, je jednou z nejnovějších analytických metod v oboru onkologie. Lékaři jejím prostřednictvím získávají další důležitá data, podle kterých mohou přesněji rozhodovat o následné léčbě pacientek s rakovinou prsu. „Dosud jsme se museli spoléhat zejména na klinické a patologické faktory, jako jsou věk pacienta, velikost tumoru, rychlost množení buněk, status hormonálních receptorů nebo zasažení lymfatických uzlin. Vždy se ale jednalo o hrubé informace. Díky genomovým testům máme k dispozici mnohem přesnější data, a můžeme proto část pacientek ušetřit agresivní onkologické léčby, která má negativní dopady na zdraví i psychiku,“ říká profesorka Petra Tesařová z Onkologické kliniky Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.

AŽ POLOVINA PACIENTEK SE MŮŽE VYHNOUT CHEMOTERAPII

Genomový test MammaPrint analyzuje 70 nejdůležitějších genů spojených s návratem karcinomu prsu a dělí pacientky do skupin s nízkým, a naopak vysokým rizikem vzniku metastáz během prvních 10 let po diagnóze. Pacientky v nízkorizikové skupině se mohou vyhnout zajišťovací léčbě v podobě chemoterapie a pravděpodobně budou léčeny pouze hormonální (endokrinní) terapií. Pokud test ukáže vysoké riziko, je to pro lékaře jasný důkaz, že je chemoterapie nevyhnutelná. Test pomáhá identifikovat také pacientky s ultranízkým rizikem, u kterých je možné vyhnout se jak chemoterapii, tak i bezpečně redukovat hormonální léčbu. Ve všech případech je ale nejdůležitější to, že mají lékaři a pacientky jistotu informovaného rozhodování o další léčbě.

„O vhodnosti indikace rozhoduje onkolog v rámci multidisciplinárního týmu Komplexního onkologického centra a se souhlasem pacientky. K testování se používá tkáň odebraná při biopsii nebo při operaci, pokud už ji pacientka absolvovala. Výsledky jsou k dispozici nejpozději do deseti dnů,“ doplňuje lékařka Lenka Vášová, oficiální zástupkyně MammaPrintu v České republice.

Dlouhodobá data ze studie MINDACT

publikovaná v The Lancet Oncology (2021) jasně ukazují přínos, který má MammaPrint pro lékaře a jejich pacientky. MammaPrint dokázal překlasi-kovat klinicky vysoké riziko na genomicky nízké riziko u 46 procent pacientek.1 „Dříve spoustu pacientek léčíme zbytečně, protože nedokážeme rozpoznat, že daný typ léčby nepotřebují. Studie ukázala, že skoro polovina testovaných žen by chemoterapie nepřinesla žádný významnější efekt. Proto se jí mohou vyhnout, a přitom dosáhnout stejně dobrých výsledků,“ vysvětluje profesorka Petra Tesařová. Chemoterapie má podle ní přínos u agresivních typů nádorů, ve kterých ničí dělicí se buňky. Pokud jich v nádoru není dostatečné množství, je chemoterapie neefektivní, nádor se nezmenšuje a léčba pacientku jen zatěžuje nežádoucími účinky. Vhodnost nasazení tohoto druhu obávané léčby mohou lékaři lépe posoudit právě díky genomovému testování MammaPrint.

„Chemoterapie má závažné dopady na fyzický i psychický stav pacientek, které často trpí nevolnostmi nebo vypadáváním vlasů. Podávaná cytostatika způsobují rychlejší stárnutí organismu a pacientky se často potýkají s kazivostí zubů a dalšími zdravotními problémy. Každý vědecký pokrok, díky kterému je alespoň část pacientů od tohoto typu léčby ochráněna, je proto vítaný,“ říká profesor Marek Svoboda, ředitel Masarykova onkologického ústavu v Brně, kde by ještě v tomto roce měla vzniknout první česká laboratoř pro genomové testování testem MammaPrint. Zatím musí lékaři odebrané vzorky posílat na analýzu do Nizozemska.

METODA NENÍ PRO VŠECHNY

Společně s testem MammaPrint se provádí také takzvaný BluePrint test, který

umí předvídat pravděpodobné chování nádoru na základě analýzy aktivity 80 genů. Oba genomové testy je možné využít pouze u pacientek s časným hormonálně pozitivním a HER2 negativním karcinomem prsu, které jsou diagnostikovány v časném stádiu, mají tumor menší než 5 centimetrů a mají negativní lymfatické uzliny nebo 1–3 pozitivní lymfatické uzliny. Z toho důvodu lékaři znovu připomínají nutnost preventivních prohlídek.

„Genomové testování přináší lékařům a pacientkám další důležité informace, na jejichž základě se mohou informovaně rozhodnout pro co nejvhodnější léčbu. Tento přístup plně souzní s naším motto ‚Vědět je klíč‘, proto si ceníme každého poznatku v oblasti diagnostiky a léčby karcinomu pozitivně ovlivňujícího kvalitu života pacientek,“ komentuje Michaela Tůmová, ředitelka společnosti Dialog Jessenius, která pomáhá ženám po prodělaném karcinomu prsu.

Foto: Shutterstock.com



Genomové a genetické testování není totéž

Genomové (genomické) testování zkoumá aktivitu specifických genů v nádorech a zjišťuje tak, co řídí jejich růst a chování. Tyto informace pomáhají lékařům zjistit míru pravděpodobnosti návratu karcinomu a zvolit vhodnou onkologickou léčbu. Metodu je tedy možné využít pouze u diagnostikovaných pacientů.

Genetické testování je zaměřeno na takzvané dědičné predispozice k rakovině a odhaluje míru rizika vzniku zhoubného nádoru. Preventivně ho podstupují například děti onkologických pacientů.

Kam se vlečou a co to vlastně nesou?

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

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



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

NEBEZPEČNÁ KLÍŠŤATA



Jak správně odstranit



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

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

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

Nakonec klíště zabalte do kousku papíru a spalte.

Jak se ochránit proti přisátí

a tím i proti nebezpečné lymbské borelióze a klíšťové encefalitidě.

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

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

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

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

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



Sledujte místo přisátí i svůj zdravotní stav

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

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



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

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

Očkování chrání před encefalitidou.

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



INZERCE

LÉKÁRNY ipc

Pro celou rodinu! SLEVY AŽ 60%

z doplatků na léky pro všechny držitele PHARMACARD.

www.ipcgroup.cz/cz/pharmacard



Všechny inzulíny bez doplatku

v LÉKÁRNÁCH ipc.

Vše pro zdraví...

www.ipcgroup.cz



Proč potřebujeme probiotika

Imunitu si můžeme představit jako ochranný štít, který nás chrání zvenku i zevnitř. Málokdo si však uvědomuje, že největším imunitním orgánem lidského těla je tenké střevo, jehož plocha zaujímá více než 200 m². Dovedete si to představit? Poruchy imunity přitom souvisí z 90 % se špatnou funkcí střeva, proto je pro správnou funkci imunity nezbytné dbát právě o zdravý střevní mikrobiom. Co to je a jak o něj pečovat, vysvětluje PharmDr. Ivana Lánová z Benu lékárny.

CO JE STŘEVNÍ MIKROBIOM?

Střevní mikrobiom (dříve se používalo označení mikroflóra) je tvořen 400 – 500 bakteriálními druhy v počtu více než 10^{14} mikroorganismů. Jedná se až o 1,5 kg bakterií. Složení střevního mikrobiomu ovlivňuje imunitní systém. Základní funkcí imunitního slizničního

systému střeva je ochrana před proniknutím patogenních mikroorganismů ze slizničního povrchu do vnitřního prostředí organismu. Jde o tzv. bariérovou a antimikrobiální úlohu imunitního systému. Vlastní bakteriální mikrobiom je také schopen produkovat látky, které mají baktericidní účinky (ničí a zabíjí škodlivé bakterie).

PŘÍLIŠ ČISTÉ PROSTŘEDÍ

V dnešní době zcela běžně používaná hygienická opatření a prakticky nulová kontaminace naší potravy sice snižují výskyt infekčních onemocnění, ale také vedou k nízké stimulaci neboli „tréninku“ našeho imunitního slizničního systému. Člověk se v každodenním životě prakticky neseťká s živými mikroorganismy, takže jeho imunita de facto „z pohodlí“. Proto je třeba podporo-

vat zdravý střevní mikrobiom. K tomu slouží často zmiňovaná probiotika.

Laktobacily a bifidobakterie se řadí mezi **probiotické bakterie**, které mají příznivý vliv na lidský organismus. Mezi nejdůležitější úlohy probiotických bakterií patří:

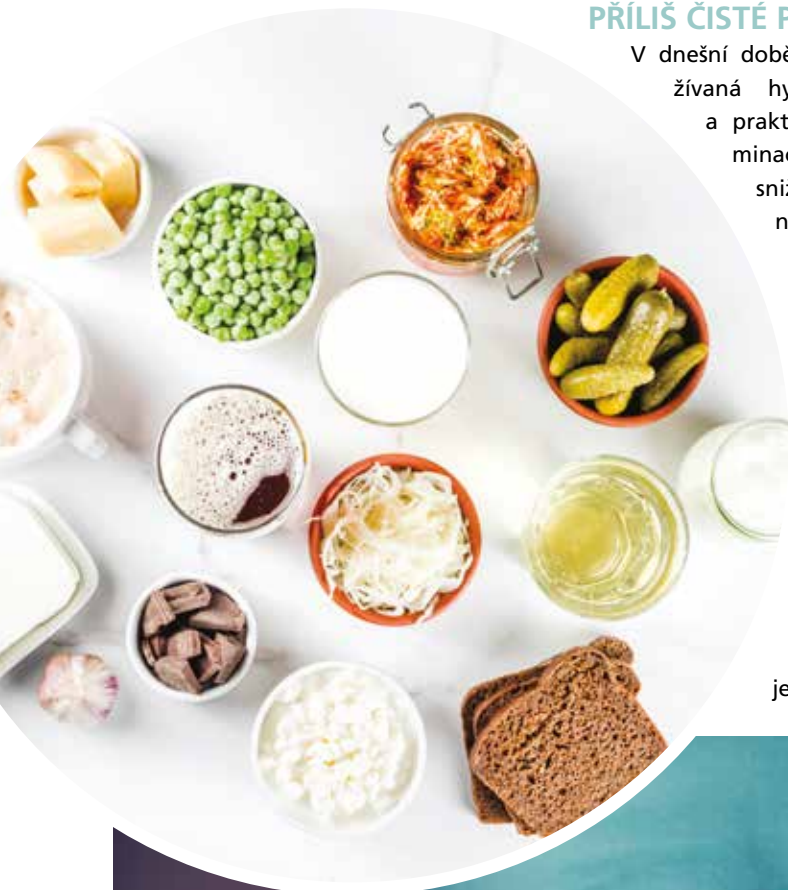
- ovlivnění imunitního systému
- udržení fyziologické rovnováhy v trávicím traktu
- potlačení růstu hnilobných bakterií
- zlepšení tolerance laktózy
- snížení hladiny cholesterolu
- ovlivnění vstřebávání a tvorby některých vitaminů
- imunomodulační a protinádorové působení

IMUNITA A PROBIOTIKA

Klinickými testy bylo doloženo, že probiotika ovlivňují rovnováhu mezi Th1 a Th2 lymfocyty – zesilují aktivitu Th1 lymfocytů a zeslabují aktivitu Th2 lymfocytů.

Co to znamená?

Imunitu dělíme podle specifity a vývoje na přirozenou a získanou. **Imunita přirozená** neboli nespecifická je vrozená a velkou roli v ní hraje osídlení mikroor-





CARIN

Menstruační vložky nové generace!



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



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



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

Dokonalost • Jedinečnost • Luxus



ganismy již v prvních dnech života. Podílí se na ní hlavně sliznice a pokožka, které působí jako mechanická bariéra pro vstup infekce do organismu. **Imunita získaná** (specifická, adaptivní) se utváří v průběhu celého života. Závisí na infekčních onemocněních, které člověk prodělal, na očkování a může být ovlivněna také léky.

Podle povahy imunitní obrany rozlišujeme imunitu buněčnou a protilátkovou neboli humorální. Buněčná imunita je vytvářena lymfocyty, humorální imunita je zabezpečena tvorbou protilátek. Oba systémy jsou však vzájemně propojeny a patří ke specifické imunitě.

Lymfocyt je druh bílé krvinky, která se významně podílí na celoživotně získávané imunitě organismu, neboť konkrétně Th1 lymfocyty stimulují buněčnou imunitu. Th2 lymfocyty zase podporují protilátkovou imunitu, jejich zvýšená aktivita je dávana do souvislosti s výskytem atopie a alergie. Alergická reakce je charakterizována neadekvátní odpovědí imunitního systému na jinak zcela běžný vnější podnět, jako je například pyl nebo prach.

KDYŽ JE MIKROBIOM NARUŠEN

Ale zpět ke střevnímu mikrobiomu. Jeho složení se během života mění - je ovlivněno způsobem porodu dítěte, složením stravy, prodělanými nemocemi, užívanými léky a věkem. Střevní mikrobiom narušují hnilobné bakterie

z potravin, infekce, změna stravovacích návyků, poruchy vyprazdňování, nedostatek vlákniny ve stravě, stres, alkohol a některé léky (např. antibiotika). Byla rovněž prokázána souvislost mezi dysmikrobií (narušení běžného složení mikrobiomu) a diabetem druhého typu. Jak také ukazuje projekt prováděný na izraelském Weizmannově institutu věd (jedno z deseti nejprestižnějších vědeckých pracovišť světa), má konkrétní složení mikrobiomu vliv na metabolismus konkrétní potraviny, což může kromě imunity souviset i s ukládáním tuků, nadváhou a problémy trávicího traktu.

Mimo dodržování zásad správné výživy lze, jak už bylo řečeno, narušený střevní mikrobiom obnovit také podáváním probiotik, dále pak prebiotik či synbiotik. Probiotikum obsahuje živé mikroorganismy lidského původu, které příznivě ovlivňují zdraví člověka. Prebiotika jsou nestravitelné složky potravy, které stimulují růst a aktivitu přirozeného střevního mikrobiomu člověka a jako synbiotikum označujeme směs probiotik a prebiotik. Jejich pestrou nabídku najdete v každé dobré lékárně.

Foto: Shutterstock.com



PEDIAKID®

Při nachlazení

PŘI KAŠLI A RÝMĚ

 Pro děti a mladistvé

PEDIAKID® Při nachlazení je doplněk stravy ve formě sirupu s obsahem rostlinných výtažků ze slézu, černého bezu a zázvoru, které uvolňují ucpané cesty v nose a krku.

Pomáhá:

- Uvolnit ucpané cesty v nose a krku
- Zklidnit podrážděnou sliznici
- Posílit obranyschopnost organismu

PEDIAKID® Při nachlazení obsahuje:

agávní sirup 40 %, akáciovou vlákninu 15 %, extrakty z tymiánu 245 mg, prvosenky 245 mg, slézu 245 mg, květů černého bezu 245 mg, květů lípy 245 mg, aceroly 245 mg, zázvoru 245 mg, propolisu 245 mg, vitamin C 25 mg, měď 0,30 mg, zinek 0,30 mg, přírodní aroma med-citron.

Sirup obsahuje též akáciovou vlákninu, která obnovuje rovnováhu střevní flóry a tak umožňuje lepší vstřebávání vitaminů a minerálů. Přípravek obsahuje přírodní nerafinované cukry, které jsou šetrné k zubní sklovině a nezpůsobují glykemické výkyvy.

Výrobce: Laboratoires INELDEA, Francie.

Zastoupení v ČR/SR: Swiss Pharma, spol.s r.o., Praha, tel.: +420 267 108 475

e-mail: info@swisspharma.cz, www.swisspharma.cz



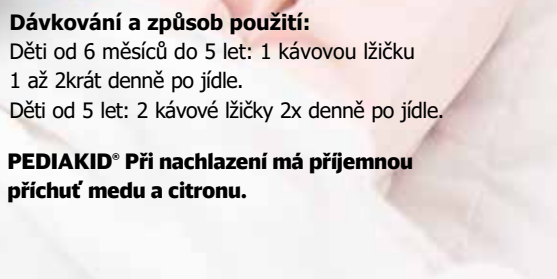
Obdržíte v lékárnách

Dávkování a způsob použití:

Děti od 6 měsíců do 5 let: 1 kávovou lžičku 1 až 2krát denně po jídle.

Děti od 5 let: 2 kávové lžičky 2x denně po jídle.

PEDIAKID® Při nachlazení má příjemnou příchut' medu a citronu.



INZERCE



BabyCalm

... pro spokojená bříška kojenců a batolat

100% přírodní produkt.

Více informací na babycalm.cz



Nemoci, které přinesl podzim

Chřipka nebo angína nejsou tím jediným, co nás v podzimních měsících může nepěkně potrápit. Velmi časté jsou i záněty nosohltanu, hrtanu či průdušek. Jak se dny krátí, slunečního světla ubývá a počasí je velmi proměnlivé, naše imunita dostává dost zabrat. Snadno se pak stane, že organismus nápor virů nezvládne, a jsme nuceni ulehnout do postele. Jak si tedy s podzimními nemocemi poradit?



ZÁKLADEM JE SILNÁ IMUNITA

Nemocem je snaží předcházet, než je léčit. Chcete-li tedy odolat třeba chřipce, musíte mít dostatečně odolný imunitní systém. A jednou z cest, jak ho posílit, je dostatečný příjem ovoce a zeleniny. Zařadit do jídelníčku tyto syrové potraviny bohaté na vlákninu není nijak složité. Právě vláknina má příznivé účinky na zažívání, které poměrně úzce souvisí s naší imunitou, a pomáhá tělu odvádět škodlivé látky. Obecně doporučené denní dávka se pohybuje mezi 25 a 30 g vlákniny denně, což je množství, které snadno pokryjete konzumací

prevence podzimních nemocí velmi příznivě působí také šalvěj, mateřídouška a jí příbuzný tymián, heřmánek nebo kráska jménem echinacea.

NA PODZIM SKLÍZÍME, CO JSME V LÉTĚ ZASELI

Léto je většinou plné zmrzliny, ledové kávy, ovocných smoothie, čerstvého tropického ovoce i spousty grilovaného masa. Těmito mňamkami sice rozmazlujeme své chuťové pohárky, ale většinou už moc nepřemýšlíme o tom, že jejich přehnanou konzumací můžeme nadělat velkou neplechu. Podobné potraviny totiž způsobují zahlenění orga-

S KONCEM LÉTA NEZAPOMEŇTE OBMĚNIT JÍDELNÍČEK

Ačkoliv léto fandí salátům a dalším studeným pokrmům, s příchodem podzimu je vhodné jídelníček tak trochu ohřát. Teplá jídla obsahující celozrnné obiloviny, luštěniny a zeleninu totiž pomáhají tělo přirozeně čistit, prohřívají ho a navrací mu ztracenou rovnováhu i schopnost samouzdravování. Velmi příjemnou cestou, jak posílit imunitu, je také kvašená zelenina neboli pickles. Dodá tělu nejen spoustu vitamínů (zejména céčka), ale i mnoha enzymů či laktobacily, které dostanou do kondice střeva, a potažmo i imunitní systém.

KDYŽ UŽ NEMOC UDEŘÍ

I když se pro své zdraví snažíte dělat maximum, dost možná se nějaká ta rýma nebo kašel nevyhne ani vám. Určitě to není známkou toho, že by bylo něco špatně. Tělo se zkrátka potřebuje občas vyčistit. Určitě se vyhněte touze přejít nemoc mávnutím ruky. Naopak si naordnujte několik dní klidu, uložte se do postele a nerušeně relaxujte. Pokud byste totiž tělu nedopřáli odpočinek, mohlo by se snadno stát, že se vám nemoc za pár týdnů vrátí. Většinou navíc v mnohonásobně vyšší intenzitě.

RÝMU NEBO KAŠEL MÁ OBČAS KAŽDÝ

Kašel, za jehož vznikem mohou stát jak bakterie, tak viry, je v podstatě obranným reflexem. Když jsou dýchací cesty dočasně uzavřeny hleny, je způsobem, jak těle zajišťuje jejich průchodnost. I když trvá jen pár krátkou dobu, určitě ho nepodceňujte, a vydejte se do lékárny nebo nasadte bylinky. Třeba takový jitrocel rozpouští hleny a usnadňuje vykašlávání, tymián celkově mírní průběh kašle a divizna zase na sliznici dýchacích cest vytváří ochranný film, který snižuje nucení ke kašli. Bude-li vás ale kašel trápit déle než týden a nepomohou na něj volně prodejné léky ani dary přírody, zajděte raději za lékařem.

Rýma, odborně zánět nosní sliznice, je charakteristická zhoršenou nosní průchodností, výtokem z nosu a kýčáním. Trvá v průměru 5-7 dní a její příznaky lze velmi snadno tlumit volně prodejnými léky. Nezapomeňte smrkat, dopřejte si masáž oblastí nosu a spánků a klidně



600 gramů čerstvého ovoce a zeleniny.

Chybu také určitě neuděláte, když zcela vynecháte alkohol, začnete doplňovat vitamin C (stačí kolem 80 mg denně) a do pitného režimu zařadíte bylinkové čaje. Imunitu vám pomůže nastartovat například štiplavý zázvor, po kterém většinou saháme až ve chvíli, kdy nás začíná škrábat v krku. Co do

nismu, zejména pak střev a dýchacích cest. Počátek podzimu je proto skvělým obdobím pro detox. Omezte tedy konzumaci mléka a mléčných výrobků, veškerých sladkostí i potravin obsahujících přidaný cukr. Co nejvíce se také vyhýbejte zpracovaným potravinám nebo bílému pečivu a rovněž to nepřehánějte ani se sladkými druhy ovoce.



ACTIVE FLORA *baby*



Doplňěk stravy

Proč ACTIVE FLORA baby?

- Zvyšuje množství prospěšných bakterií v gastrointestiálním traktu, a tím napomáhá ke zdravému zažívání, což může přispět i ke zlepšení imunity.
- Je vhodný pro kojence, děti i dospělé. Lze ho použít také u předčasně narozených dětí či novorozenců s nízkou porodní hmotností.¹
- Přípravek lze užívat současně s antibiotiky.
- Obsahuje 6 miliard živých bakterií *Lactobacillus rhamnosus* GG ATCC 53103 v jedné denní dávce.
- Neobsahuje alergeny, jako jsou: mléčné bílkoviny, laktóza, sacharóza či lepek ani umělá barviva a konzervační látky.

V bříšku jako v bavlnce

www.activeflora.cz



Alpen Pharma Group
In the name of Health!

Alpen Pharma CZ, s.r.o., Průmyslová 1306/7, 102 00 Praha 15
Doplňěk stravy Active Flora baby není určen jako náhrada pestré stravy.

¹ Manzoni P, Mostert M, Leonessa L, Priolo C, Farina D, Monetti C, Latino M.A, Gimirato G: Oral supplementation with the strain of the family *Lactobacillus rhamnosus* prevents the colonization of the digestive tract of premature babies by *Candida*; *Clinical Infectious Diseases* 2006; 42

přidejte i inhalaci za pomoci tea tree nebo levandule, výplachy nosu sláným roztokem. Nepodceňte rovněž na pitný režim, který může zahrnovat popíjení bylinkových čajů z meduňky, černého bezu šalvěže nebo jitrocele, a pochutnávejte si na silném domácím vývaru.

CHŘIPKA NENÍ OB- ČEJNÁ RÝMA

Velmi často někdo pronese, že měl chřipku. Dost často tím ale mají lidé na mysli, že je trápí rýma a kašel. Ty jsou sice pro chřipku také typické, ale nepatří mezi jediné její symptomy. Toto virové onemocnění, způsobené určitých druhem virů, s sebou přináší i horečku, celkovou malátnost a mnohdy i bolesti svalů nebo kloubů. Trvá většinou kolem 7 dní a její léčbu není radno podcenit, protože pak může přejít až do zánětu středního ucha či zápalu plic.

Jakmile si na vás chřipka zasedne, nezbyvá než mírnit její příznaky. Dopřejte tělu klid a dostatečný pitný režim (2-4 litry tekutin) v podobě čisté vody, slabého černého čaje, případně i bylinných nálevů. Skvěle funguje lipový květ, který měly v oblíbě naše babičky. Podporuje produkci potu, rozpouští hleny a snižuje dráždivost ke kašli. Nasadit také můžete vitamin C, a nebudou-li se vaše příznaky po pěti dnech zlepšovat, určitě zvažte i návštěvu lékaře.

JAK NA ZÁNĚT HORNÍCH DÝCHACÍCH CEST

Svémi příznaky je zánět horních cest dýchacích dost podobný chřipce. I u něj se kromě zvýšené teploty objevuje rýma, respektive ucpaný nos, kýchnání či nutkání ke kašli. Často se navíc pojí se zánětem vedlejších nosních dutin, což poznáte podle bolesti čela a kolem očí a rovněž podle hustšího, hnisavého výtoku z nosu. Stejně jako u chřipky nicméně platí, že je třeba dodržovat klidový režim, setrávat v teple a přijímat dostatečné množství tekutin.

A jak si poradit s ucpaným nosem? Kromě kapek či sprejů z lékárny můžete vsadit i na inhalaci. K tomu nepotřebujete žádnou složitou výbavu. Vystačí

si s mísou, do níž nalijete horkou vodu a několik kapek přírodního éterického oleje z borovice, eukalyptu, máty pep-



né nebo třeba rýmovníku. Nad mísu se nakloníte, hlavu si zakryjete ručníkem a už po chvíli pocítíte, jak se vám nos příjemně uvolňuje.

LÉČBA ANGÍNY VYŽADUJE ČAS

Na boj s chřipkou většinou postačí pár dnů. O angíně se to ovšem říci nedá. Toto infekční zánětlivé onemocnění přitom poznáte velmi jednoduše. Otečou vám při něm mandle, vytvoří se na nich viditelný bílý povlak a začne vás škrábat v krku. Typickými příznaky je pak i to, že se člověku obtížně polyká, pobolívá se celé tělo nebo má horečku. U angíny určitě neodkládejte konzultaci s lékařem, který vám pravděpodobně předepíše antibiotika.

Co ale můžete udělat sami, je užívání probiotik, která obnovuje střevní stěnu oslabenou právě antibiotiky, a aplikaci Priessnitzova obkladu. Ten ulevuje od bolesti v krku a spočívá v tom, že šátek nebo látkový kapesník namočíte do studené vody, vymačkáte ho a ovážete si jím krk. Na něj dáte igelit a suchou vrstvu látky a necháte působit až 2 hodiny. Samozřejmě je pak také klidový režim a nemělo by chybět ani pití bylinkových čajů ze šalvěže nebo heřmánku.

JAK SI PORADIT S LARYNGITIDOU

Zánět hrtanu neboli laryngitida větší

nou nevzniká samo o sobě, ale objevuje se v důsledku chřipky, bronchitidy či zápalu plic. Kromě typického štekavého kašle se u ní objevuje otok hrtanu, chraptění a zhoršené dýchání. K těmto projevům se přidává i horečka, bolest v krku a zhoršené polykání. Nejčastěji se laryngitida vyskytuje u malých dětí do pěti let, u nichž navíc mívá silnější průběh než u dospělých, protože mají poměrně malou a úzkou dýchací trubici.

Rychlou první pomocí je dostat dítě na chladný, čerstvý vzduch a velmi dobře pomáhá i studený obklad na krk. Návštěvu lékaře ale při podezření na laryngitidu určitě neodkládejte, protože u akutních případů se děťátko může začít snadno dusit. Kromě léků, které vám předepíše, je samozřejmě mostí odpočinek a hlasový klid a vsadit můžete i na proplachy dutin slanou vodou, inhalace (např. vincentky) nebo zvlhčovač vzduchu.

KDYŽ VÁS KAŠEL NENE- CHÁ VYDECHNOUT

Může být jak chronická, tak akutní. Tou chronickou trpí většinou kuřáci či lidé dlouhodobě pracující v prašném prostředí, zatímco tu akutní chytíte poměrně snadno (šíří se totiž vzduchem). Bronchitida patří mezi zánětlivá onemocnění dýchacích cest. Způsobuje to, že sliznice průdušek oteče a začnou se v ní tvořit hleny. Nejenže si naměříte si zvýšenou teplotu a budete celkově unavení či malátní, ale také se vám bude hůře dýchat a potrápí vás suchý dráždivý kašel.

A jak vypadá léčbě bronchitidy? Stejně jako u ostatních podzimmých nemocí platí, že základem je klid a odpočinek. Moc se tedy nenamáhejte, ulehněte do postele a kromě léků, které vám může předepsat lékař, dejte i na sílu bylinek. Skvělý bude jak čaj z podbělu, máty nebo zázvoru, tak inhalace heřmánku a s rozpouštěním hlenů vám pomůže, pokud budete třikrát denně užívat čerstvý stroužek česneku.

Text: Zuzana Holmanová,

foto: Shutterstock.com

COLDISEPT NANO SILVER

Moderní umění ochrany před viry a bakteriemi



Zdravotnický prostředek.

Podporuje léčbu zánětu krku způsobeného bakteriální nebo plísňovou infekcí.



Zdravotnický prostředek.

Podporuje léčbu zánětu dutin, infekční, alergické a atrofické rýmy.



Zdravotnický prostředek.

Podporuje léčbu zánětu vnějšího zvukovodu různého původu.

www.coldisept.cz

COLDISEPT nanoSILVER je zdravotnický prostředek. Před použitím si přečtěte návod k použití nebo se poradte se svým lékařem či lékárníkem.

Apicold

Kvalita a přírodní původ aktivních složek



Zdravotnický prostředek.

Sprej s propolisem, glycerinem a mátou peprnou. Zklidňuje projevy zánětu v krku a zmírňuje podráždění.



Zdravotnický prostředek.

Isotonický roztok mořské vody s přísadkou propolisu. Zvlhčuje a čistí nosní sliznici, čímž ulehčuje dýchání.

www.apicold.cz

APICOLD je zdravotnický prostředek. Před použitím si přečtěte návod k použití nebo se poradte se svým lékařem či lékárníkem.



Rozmazlujte se!

Víte, co je nejlepší na uvolnění a zmírnění stresu?

Už Hippokrates ordinoval pacientům solné koupele. Proč? Protože mají prokazatelně pozitivní účinek na regeneraci těla i duševních sil a navíc ošetřují pokožku. Dopřejte si solnou lázeň jednou týdně po náročném dni a získajte novou dávku energie!



„Pravidelná koupel ve vhodné soli zklidňuje nervový systém, pomáhá detoxikovat kůži a může odstranit i některé zdravotní problémy, jako jsou bolesti svalů, kloubů, rýmu či onemocnění kůže,“ říká odbornice na přírodní kosmetiku Lenka Petrovičová.

Solí do koupele je však na trhu nepřehledné množství. „Při jejich výběru je potřeba být opatrný. Důležité je nejen jejich přírodní složení, ale i jejich účinky. Proto pokud máte nějaké zdravotní problémy nebo jste těhotná, použití soli konzultujte se svým lékařem,“ doporučuje rehabilitační lékařka MUDr. Ivana Húšťová.

VOŇAVÉ I VÝŽIVNÉ

Pokud solná lázeň obsahuje bylinky nebo přírodní esenciální oleje, ty mají své jedinečné aroma, které působí na smysly. Podle složení soli si další blahodárné účinky užije i pokožka. Například mořská sůl obsahuje hořčík, který pomáhá bojovat proti únavě a stresu. Draslík a vápník zase pomáhají udržovat pokožku správně vlhkou a vláčnou. V mořské soli se nachází také kalium, selen, brom a jiné látky.

Extra dávku hořčíku obsahuje sůl z Mrtvého moře. Hořčík se extrahuje přírod-

ní cestou a do soli se přidává, aby byla ještě účinnější. „Tento minerál je známý svými antialergickými účinky na pokožku a důležitým úkolem při aktivaci těch enzymů, které řídí metabolismus buněk,“ vysvětluje Lenka Petrovičová.

Koupel v soli z Mrtvého moře s extra dávkou hořčíku spolu s dalšími minerály působí relaxačně a pomáhá odstranit svalovou horečku. Účinná je i při léčbě a zmírňování chorob kůže.

Při výběru si však dejte pozor, protože existují 2 druhy soli z Mrtvého moře. Jedna s extra hořčíkem, která má označený obsah hořčíku 46% a zároveň působí antistresově, a druhá, která takto označená není.

ROZMAZLUJTE SE

„Solí je samozřejmě mnohem více druhů a každá se trochu liší svým složením i účinky. Například sůl do koupele, složená ze soli z Mrtvého moře, epsomské, dendrické a himálajské soli nabízí dokonalý mix minerálů, které pomohou uvolnit stres, zlepšit krevní oběh a detoxikovat organismus. Lázeň z takové soli si dopřejte před spaním, protože výrazně podporuje dobrý spánek,“ doporučuje Lenka Petrovičová.

Samozřejmě, kvalitní sůl do koupele by

měla obsahovat i přírodní aromatické látky. „Ideální a pro pokožku neдрáždivé jsou stoprocentně přírodní esenciální oleje, například z pačuli, levandule, pomeranče nebo Ylang Ylang,“ doplňuje odbornice na přírodní kosmetiku. Při pravidelné lázni v této směsi soli se může zmírnit i ekzém nebo zlepšit stav psoriázy.

BALZÁM PRO SMYSLY

Nádherný zážitek z vůní a dokonalé uvolnění zase přináší solná lázeň s obsahem přírodního oleje z kadidla a bergamotu. Pokud právě procházíte těžkým obdobím plným úzkosti a žalu, tuto koupel vaše tělo ocení. „Před každou solnou koupelí je důležité nejprve se osprchovat a až pak se ponořit do voňavé vody. Neměla by být příliš horká a pobyt v ní není nutné přehánět. Úplně stačí dvacet minut,“ doporučuje specialistka na přírodní kosmetiku Lenka Petrovičová.

Všechny příznivé účinky solné koupele se ještě umocní, když si pak dopřejete odpočinek pod teplou dekou nebo příjemnou uvolňující celotělovou masáž.

Foto: Shutterstock.com



Koupelové soli vám přinesou okamžité uvolnění a působí blahodárně na pokožku. Sůl napomáhá odstraňovat nečistoty, zároveň má také vliv na rozmanité problémy pokožky, jako je akné, lupénka nebo ekzém. Pravidelné solné koupele zlepšují stav pokožky, zvyšují její obranyschopnost a posilují ji.

Masáže

www.pohlazeninadusi.eu

Masazepohlazeninadusi@email.cz

+420 601 355 246

INZERCE



Novinky v dětské řadě

S LÁSKOU K DĚTEM,
S DŮVĚROU K PŘÍRODĚ




Nobilis Tilia


AROMATERAPEUTICKÁ KOSMETIKA
PRO KRÁSU A HARMONII VAŠEHO ŽIVOTA

WWW.NOBLIS.CZ





*7 hříchů, kterými nejčastěji
ubližujeme svým vlasům!*



*Tyto hříchý sice nejsou smrtelné, na zdraví vlasů se
ovšem mohou nehezky podepsat... Děláte je také?
Poradíme vám, jak se vyhnout největším prohřeškům
v péči o vaši hřívu!*

PRVNÍ HŘÍCH: NIČÍME JE PŘI FÉNOVÁNÍ

Vysoká teplota vlasům škodí! Pokud chcete zachovat zdraví svých vlasů, používejte před tepelnou úpravou speciální přípravek pro jejich ochranu, sušte je

dukty chránící vlasy před horkem.

TŘETÍ HŘÍCH: NEODBORNĚ BARVÍME

Vyhnete se barvení (či dokonce odbarvování!) vlasů bez odborné péče. Zvláště

když vám profesionál jednou za čtvrt roku při návštěvě kadeřnictví ošetří vlasy kvalitními produkty – nejdůležitější je totiž každodenní péče, proto dávejte pozor na to, co doma pravidelně používáte. Kromě šamponu a kondicionéru dopřejte jednou týdně svým kadeřím také masku, která vlasy posílí a zregeneruje. Pečující produkty ovšem nepřekombinujte! Neplatí, že čím více toho na hlavu „napláčáte“, tím bude efekt lepší.

PÁTÝ HŘÍCH: ŠPATNĚ ČEŠEME

Důležité také je, čím a jakým způsobem vlasy rozčesáváte. Když budete kartáčem vlasové vlákno příliš natahovat, může prasknout. Poříďte si tedy kartáč s přírodními štětinami či tangle teezer a během česání nedělejte rychlé pohyby. Postupujte od konečků po kořínky a zvláště u dlouhých vlasů buďte trpěliví. Zejména mokré vlasy jsou křehké – v tomto případě používejte hřeben a pročešávejte pramen po prameni od konečků ke kořínkům. Abyste tuto činnost měli jednodušší, použijte přípravek pro snazší česání.

ŠESTÝ HŘÍCH: TRÁPÍME JE GUMIČKOU

Nosíte ráda culík nebo drdol? Pevným svazováním dochází k napětí a může způsobit vypadávání vlasů. Neutahujte proto ohon příliš pevně. Nezanedbatelnou roli hraje i typ gumičky. Ta s kovovou sponou může vlasy ničit.


TIP Používejte raději spirálovité plastové gumičky, anebo gumičky potažené látkou – nejenže nepoškozují vlasy, ale zároveň mohou být slušivým doplňkem vašeho outfitu!

SEDMÝ HŘÍCH: NECHRÁNÍME HŘÍVU PŘED SLUNCEM, MRAZEM ČI VĚTREM

Také počasí může naše vlasy nepěkně poznamenat. Prudký vítr, ostré sluneční paprsky, mráz, déšť... To vše působí nepříznivě na jejich kvalitu a narušuje obranyschopnost.

TIP Chraňte vlasy před nepřízní počasí vhodnou pokrývkou hlavy – v chladných dnech čepicí, v létě pak kloboukem, kšiltovkou nebo šátkem.

Foto: Shutterstock.com



*Životnost vlasu je 2 až 4 roky.
Zdravému člověku může za den
vypadnout 15 až 100 vlasů.*

na střední teplotu vzduchu a foukejte pomalu. A především si poříďte vyspělý fén, který vlasy vyfouká rovnoměrně, nepřesuší je, ani nepřepálí. Některé běžné vysoušeče totiž dosahují extrémních teplot, zvláště když je držíte těsně u hlavy. To může způsobit tepelné poškození vlasů i popálení pokožky.

DRUHÝ HŘÍCH: SPALUJEME VLASY PŘI STYLINGU NEBO ŽEHLENÍ

Také při snaze o narovnání nebo naopak zvlnění vlasů často vlasy vystavujeme vysokým teplotám a tím ničíme jejich strukturu. Nesnažte se proto o příliš rychlý styling s využitím extrémních teplot, ale používejte přístroje, které inteligentně regulují teplotu a snižují tak poškození vlasu. A ani v tomto případě nezapomeňte na pro-

použití nekvalitních barev může změnit strukturu vlasů a poškodit je. Ublížit své hřívě můžete ale i špatným technologickým postupem, kdy hrozí dehydratace a poškození vlasů i vlasové pokožky. Zavřená kadeřnictví tak mohou napáchat na naši „koruně krásy“ velké škody! Proto v období, kdy jste odkázáni na vlastní péči, se raději místo neodborného barvení snažte udržovat profesionálem vytvořenou barvu co nejdéle. Pomohou vám speciální přípravky pro barvené vlasy.

ČTVRTÝ HŘÍCH: VOLÍME NEVHODNÉ PRODUKTY

Základem správné péče o vlasy je poradit se s kadeřnicí a na základě jejích rad zvolit správný šampon, kondicionér či další přípravky, které vám budou takzvaně šité na míru. Nebude nic platné,

Zdravé
a krásné
vlasy



Kompletní přírodní péče o vlasy z Henny

- Henna chrání a regeneruje
- Henna barva působí šetrně a dlouhodobě
- Regenerační přípravky z Henny jsou nebarvící
- Henna je vhodná při alergiích kůže a nemocech vlasů
- Henna snižuje tvorbu lupů, třepení a lámání vlasů

100% přírodní barvy

v 10-ti odstínech

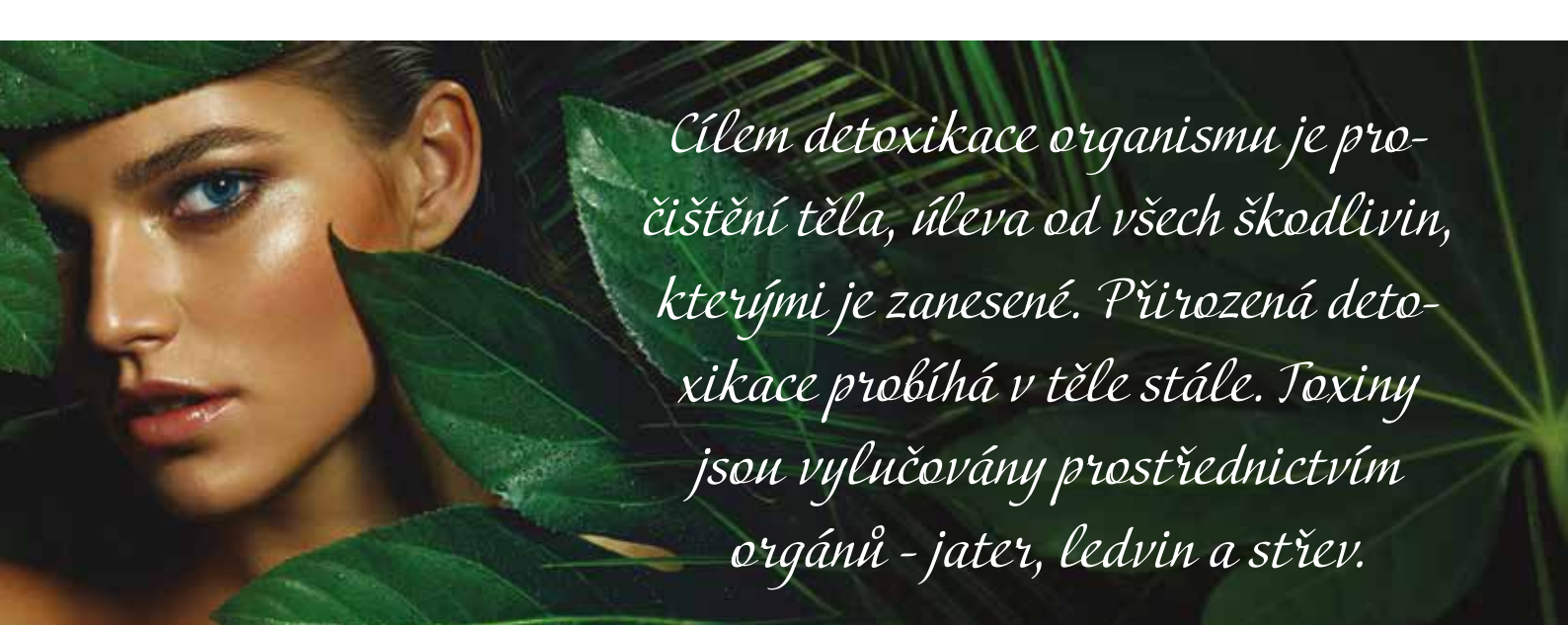
www.henna.eu



Detoxem proti únavě

Cítíte se často unavení, oslabení a máte problém se spaním? Je velice pravděpodobné, že se vám tělo snaží říct, že je přetížené. Ulevte svému organismu, pročistěte orgány i mysl a naberte novou energii správným detoxem. Není nutné zacházet do extrémů, k tomu abychom se cítili dobře, stačí správná strava, pravidelný pohyb a odpočinek. Rady, jak správně ulevit tělu detoxikací organismu, přináší odborná konzultantka, PharmDr. Ivana Lánová.





Cílem detoxikace organismu je pročištění těla, úleva od všech škodlivin, kterými je zanesené. Přirozená detoxikace probíhá v těle stále. Toxiny jsou vylučovány prostřednictvím orgánů - jater, ledvin a střev.

DETOX NENÍ SPROSTÉ SLOVO

Detoxikace organismu není nic jiného než očista těla od škodlivých látek. Tyto látky, které zatěžují náš organismus, se do těla dostávají nezdravým stravováním průmyslově zpracovaných potravin, dýcháním toxických zplodin, častou konzumací léků, alkoholu nebo cigaret. „Nesmíme zapomínat ani na duševní stránku, kdy naše tělo často zatěžujeme také sedavým zaměstnáním, nadměrným stresem, nespavostí nebo nedostatkem pohybu na čerstvém vzduchu,“ doplňuje PharmDr. Ivana Lánová.

PROČ DETOXIKOVAT ORGANISMUS?

Hlavním důvodem, proč detox podstoupit, je úleva přetíženého organismu. Ivana Lánová vysvětluje: „Přirozená detoxikace probíhá v organismu v podstatě nepřetržitě. Toxiny jsou vylučovány našimi játry, ledvinami a střevy. Naše orgány však někdy nedokáží všechno zastat samy, a tak bychom měli tělu pomoci a dopřát mu i vnější podporu.“ Ať už dlouhodobou nebo krátkodobou detoxikací se zbavíme toxinů v našem organismu, a zároveň své tělo nabijeme energií a vitalitou. Pravidelným detoxem navíc posílíme imunitní systém a odbouráme stres.

STAČÍ MALÁ ZMĚNA

Abychom se cítili dobře, stačí zdravé stravování, dostatek pohybu na čerstvém vzduchu a řádný odpočinek. „Častou a velice mylnou představou je to, že při detoxu by měl člověk hladovět, pít jenom vodu nebo jíst pouze zelenou zeleninu. Detox není utrpení a rozhodně bychom se měli řídit zdravým sel-

ským rozumem,“ upozorňuje Lánová. Jak tedy svému tělu správně ulevit? Optimální variantou je změna životosprávy a životního stylu, avšak každá malá změna se počítá.

ZAŘAĎTE DO SVÉHO JÍDELNÍČKU VÍCE VLÁKNINY

Sestavte svůj jídelníček tak, aby vám jídlo dodávalo více energie a méně vaše tělo zatěžovalo. Zvyšte příjem vlákniny, která se nachází hlavně v ovoci a zelenině. „Vláknina napomáhá pročištění našich střev. Navíc navozuje pocit sytosti, tudíž může pomoci i při snižování tělesné hmotnosti. Jen je třeba dávat pozor na to, že vláknina na sebe může navázat i užívané léky, a tím snížit jejich účinek, a proto je důležité nechávat alespoň dvouhodinový odstup od konzumace vlákniny a užívání léků,“ doplňuje Lánová. V rámci pitného režimu upřednostněte čistou vodu před kávou či slazenými nápoji. „Během detoxu zkuste vypít 3-4 litry vody. Ve chvíli, kdy máme pocit žízně, je již tělo lehce dehydratované a můžeme pociťovat bolesti hlavy. Pokud někomu nechutná čistá voda, může do ní přidat trochu citrónu. Vitamín C nejen pomůže dostat toxiny z těla, ale také stimuluje trávení a zažívání,“ dodává Lánová. Doporučujeme omezit konzumaci cukrů a průmyslově zpracovaných potravin.

POHYBEM KU ZDRAVÍ

Není nutné se trápit na běžícím pásu a téměř vypustit duši. Pro dobrý pocit a pročištění myslí postačí jakákoli forma pravidelného pohybu, například krátká procházka na čerstvém vzduchu. Současná situace během koronavirové pandemie ještě zintenzivňuje dopady

sedavého zaměstnání, které trápí mnohé z nás. „Je důležité si v dnešním uspěchaném životě najít čas na protažení nebo krátkou procházku. Nejen, že tím dochází k posílení imunity, ale také tím prospějeme naší psychice a odbouráme nadbytečný stres,“ říká Ivana Lánová.

NEPODCEŇUJTE SÍLU BYLINEK

Bylinky jsou téměř neodmyslitelnou součástí detoxu. Jsou zdrojem vitamínů, minerálních a antioxidačních látek, které čistí tělo od škodlivých toxinů a podporují celý proces detoxikace.

- Ostropestřec mariánský – Je to silný antioxidant známý pro své blahodárné účinky na játra a žlučník, posiluje také imunitu.
- Kopřiva dvoudomá – Obsahuje vitamíny, především vitamin B2 a kyselinu pantothenovou, hořčík, železo či vápník. Čistí organismus a odvodňuje.
- Pampeliška lékařská – Obsahuje vitamíny A, B, C a D, draslík a vápník. Příznivě ovlivňuje činnost jater a ledvin.
- Kurkuma – Čistí krev a podporuje funkci jater, má protizánětlivé účinky, působí pozitivně na imunitní systém.
- Zelený ječmen – Obsahuje vitamín B, C a E, draslík, vápník, železo. Má antioxidační účinek, zabraňuje překyselení organismu.

Detoxikaci lze podpořit i přípravky z lékárn. Oblíbené jsou například detoxikační čaje či doplňky stravy z přírodních výtažků ve formě kapek, tablet, prášku nebo nápojů.

Foto: Shutterstock.com

ŽELEZO, PARTNER NA CELÝ ŽIVOT

Bude vám oporou při boji s únavou a vyčerpáním, povzbudí ke správné činnosti imunitní systém, normálním přenosem kyslíku v těle povzbudí brilantní nápady, a navíc pomůže s tvorbou červených krvinek a hemoglobinu zásadních nejen pro zdravě růžová líčka. Bez železa se zkrátka neobejde celá řada životně důležitých funkcí. Jsou to však právě ženy, které častěji postihuje nedostatek tohoto stopového prvku. Proč tomu tak je a jak železné zásoby doplnit?

Vyšší potřeba železa začíná být u žen patrná již v období dospívání a souviset může se zpočátku nepravidelnou menstruací. Spolu s krví totiž tělo přichází i o železo, a zatímco ztrátu v případě běžného cyklu je schopno kompenzovat, až dvojnásobný úbytek spojený s poruchami v podobě silné, nepravidelné nebo prodloužené menstruace může představovat problém.

Nejvýraznější rozdíl se týká věkové kategorie 15 až 50 let. Ženy v té době potřebují přibližně 15 mg železa denně, což je zhruba o třetinu více než stejně staří muži. A to nemluvíme o těhotenství, kdy platí pověstné jíst za dva a potřeba tohoto minerálu stoupá až na 30 mg denně. V období kojení by měly maminky svému tělu dopřát přibližně 20 mg železa denně.

ŽELEZNÉ ZÁSoby

Doplnění je přitom čistě v naší režii. Náš organismus umí s železem velmi dobře hospodařit, nedokáže ho však déle skladovat, natož vytvářet. Základním zdrojem by tak měla být pestrá a vyvážená strava. Platí přitom, že lépe

vstřebatelné je hemové železo, které se vyskytuje v mase. Obzvláště bohatá na něj jsou játra, výborné je i takzvané červené maso, například libové hovězí. Vysoký obsah železa mají i potraviny rostlinného původu jako luštěniny, ořechy, sušené hřiby a řada dalších. Železo z nich je však hůře vstřebatelné, proto je dobré je konzumovat spolu s vitamínem C, který jeho biologickou dostupnost zvyšuje. Postačí třeba na „cěčko“ bohatá zelenina jako příloha nebo sklenka pomerančového džusu na zapití.

JARNÍ VÝBAVA

K doplnění železa slouží i tekutý doplněk stravy Salus Floradix Železo+, k jehož přednostem patří komplexní složení. Kromě železa obsahuje i vitamíny B2, B6, B12 a C, které přispívají ke snížení míry únavy a vyčerpání. To z něj dělá ideální výbavu pro boj s proslulou jarní a podzimní únavou. Další výhodou je dobrá vstřebatelnost železa, kterou podporuje jak použitá forma glukonátu železnatého, tak vitamíny B2 a C. Ve složení nechybí ani výtažky z bylin a ovocných šťáv, které blahodárně působí například na správné

trávení. Patří k nim fenýkl, kopřiva dvoudomá nebo ibišek. Přípravek je slazen výhradně ovocným cukrem, medem a ovocnými šťávami. Doporučená maloobchodní cena je 339 Kč (250 ml).

Více informací najdete na www.floradix-zelezo.cz. Doplněk stravy nenahrazuje pestrou a vyváženou stravu.



Floradix® Salus Floradix® Železo+ Při únavě a vyčerpání

Salus



Doplněk stravy nenahrazuje pestrou a vyváženou stravu.

www.floradix-zelezo.cz





Intuitivní stravování

5 tipů, jak jíst lépe a zdravěji

Život je plný stresu. Za poslední rok byla většina z nás vystavena hned několika výzvám – pandemii, trvající již více než rok, práci z domova, distanční výuka a trávení veškerého času doma s rodinou, nebo naopak v izolaci. Strava je v takto náročném období důležitější než kdy jindy. Naučte se praktikovat zásady intuitivního stravování.



„V těchto situacích snadno dochází k tomu, že se jídlo místo výživy stává spíše naší útěchou. Pocuchané nervy hojíme nezdravými svačinkami s prázdnými kaloriemi, které máme neustále na dosah ruky,“ říká Susan Bowerman, expertka na výživu. Velké balení chipsů chutná skvěle a můžeme díky němu na chvíli zapomenout na strasti všedního dne. Bezmyšlenkovité stravování může však vést k nárůstu hmotnosti, únavě, malátnosti a dalším nežádoucím důsledkům pro naše zdraví,“ dodává. Podívejte se na pět tipů, jak jíst vědomě a zapracovat na složení svého jídelníčku.

ZAPISUJTE SI, CO JÍTE

Účastníci nejrůznějších cvičebních programů jsou často vybízeni k zapisování počtu kroků, uběhnutých kilometrů či počtu cvičebních sérií, které za uplynulý týden zvládli. Proč? Je to jednoduché. Když sledujeme svůj pokrok, jsme si lépe vědomi jednak úspěchů, ale také nedostatků, na kterých je třeba zapracovat. Vedení stravovacího deníčku vám může otevřít oči. Připomene vám oněch deset sušenek, které jste si dopřáli po obědě, nebo porci šťouchaných brambor navíc, kterou jste si přidali u večeře. Pokud si budete zapisovat, co, kdy a proč jíte, snadno odhalíte zlozvyky, kterých je třeba se zbavit.

ZASTAVTE SE

Stává se vám často, že se přistihnete, jak jen tak koukáte do lednice či spíže, aniž byste hledali cokoliv konkrétního? Možná si v tu chvíli říkáte, proč jste vůbec do kuchyně šli. Než si vezmete nějaké jídlo, zastavte se a zeptejte se sami sebe: „Proč teď jím?“. Je možné, že vás do kuchyně nepřivedl hlad, ale nuda, vztek či únava. Pokud se zastavíte a zamyslíte, možná si uvědomíte, že jídlo není řešením daného problému. Najděte si jiné způsoby, jak bojovat s nudou, vztekem či únavou. Vyzkoušejte procházku, zavolejte přátelům nebo si připravte šálek čaje.

PROSTĚ JEZTE

Naše dny jsou často hektické a uspěchané. Není potom divu, že stejně přistupujeme i k jídlu. Ve světě plném rozptýlení často využíváme jídlo jako příležitost věnovat se dalším činnostem – sledujeme televizi, odpovídáme na

e-maily nebo surfujeme na internetu. Všechny tyto rušivé elementy nám znemožňují pozorně sledovat, co sníme a jaké množství. Pokud si vyhradíte čas určený pouze na jídlo, budete schopni lépe hlídat konzumované množství a pokrm si lépe vychutnat, ať už budete jíst sami, nebo s rodinou.

ZAPOJTE SMYSLY

Při jídle je často těžké soustředit se.



Zdravá strava může velmi významně snížit riziko vzniku největších světových zabijáků v podobě kardiovaskulárních onemocnění a rakoviny.

Hlavou nám běží myšlenky na to, co všechno je třeba ještě v daný den udělat a stihnout. Dopřejte svému tělu alespoň 20 minut, kdy se budete věnovat výhradně tomu, co máte na talíři. Probuďte své smysly a vnímejte vůni, chuť, barvy, texturu a zvuky jídla. Díky vědomé konzumaci si každé sousto vychutnáte mnohem více a zároveň vás uspokojí menší množství jídla.

NEPŘEJÍDEJTE SE

Zejména o svátcích si často dopřáváme porce, po kterých si musíme povolit knoflíky u kalhot. Ačkoli jsou sváteční příležitosti vzácné, mnoho lidí si tento zvyk přenáší do každodenního života a jedí, dokud nejsou zcela plní, místo toho, aby jen zahnali hlad a doplnili nezbytné palivo. Změna takových návyků může být obtížná pro ty, kdo byli

vychováni k dojíždání porcí nebo se bojí plýtvání jídlem. Začněte snížením porcí a řiďte se radami některých odborníků, kteří doporučují nechat na talíři alespoň jedno nedojedené sousto. Jezte pomalu a vědomě. Sledujte, kdy zmizí pocit hladu, a v tu chvíli přestaňte jíst. V dnešním hektickém světě může být obtížné obětovat čas a vnímat jak, kdy, kde a proč jíme místo toho, abychom se v myšlenkách věnovali dalším

povinnostem. „Intuitivní stravování nám umožňuje zastavit se a přemýšlet o tom, co jíme a jaké množství. Díky uvědomění si toho, kdy a proč jíme, a schopnosti nerušeně si vychutnat pokrm si jídlo více užijete, lépe poznáte své stravovací návyky a váš jídelníček bude výživnější a zdravější,“ dodává Susan Bowerman.

ZDRAVÝ JÍDELNÍČEK

1. Kousejte důkladně a jezte pomalu.
2. Zařídte, aby vaše strava byla pestrá.
3. Jezte 3-6krát denně menší porce.
4. Nezapomínejte na snídani.
5. Plánujte stravu dopředu.
6. Pijte čistou vodu.
7. Preferujte maso z bio chovů.

Foto: Shutterstock.com

CHUTNÁ SVAČINA PLNÁ PROTEINŮ



Ochutnejte proteinový toust v unikátním kulatém tvaru, který obsahuje 29 g bílkovin (ve 100 g výrobku). Je tak ideální svačinou po tréninku nebo ho můžete připravit dětem do školy.

WWW.PENAM.CZ

Zdraví našich domácích mazlíčků = naše zdraví

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



„Imunitní systém domácích mazlíčků funguje stejně jako lidský. Rodí se

váhu a věk. Ta mu bude prospívat a s ní bude prospívat i váš miláček.

účinněji zvládají boj s nepřítelem v podobě viru či bakterií. V neposlední



I zvířata zažívají stres a je na nás, jak jim v tom pomůžeme

s určitým genetickým vybavením, které zajišťuje sílu imunity, která se dále posiluje nebo oslabuje vlivem životního stylu, stravy, pohybu, nemocí, případných zranění a samozřejmě vlivem stresu,” říká veterinář MVDr. Marek Kičinko.

NENÍ JEDNO, CO JEDÍ.

Existuje však zásadní rozdíl mezi lidmi a zvířaty v tom, kolik a zejména jakou stravu potřebují. „Imunita začíná v trávicím traktu, a proto úzce souvisí se stravou,” vysvětluje Ing. Adrián Doboly. Výsledkem je, že každý mazlíček by měl jíst přesně to, co jeho organismus potřebuje – dostatečné a vyvážené množství bílkovin, cukrů, tuků, minerálů a vitamínů. Zbytky z našeho stolu pro ně obvykle nejsou tou správnou volbou. Samozřejmě v malé míře nemohou napáchat velké škody. Ale bohužel není nic výjimečného vidět na ulici obézní psy. Jak je známo, imunitní systém lidí s nadváhou dostává pořádně zabrat, většinou se musí vyrovnávat s dalšími souvisejícími nemocemi.

U zvířat to není jiné.

Takže pokud chcete udržet svého mazlíčka v dobré kondici, nenechte se obměkčit jeho pohledem a nedávejte mu tu kousek čokolády, tu kus sýra. Kupte mu stravu určenou pro jeho druh, rasu,

I ZVÍŘATA OVLIVŇUJE STRES

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

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

„U nás v rodině se velmi osvědčil sirup s vysokým obsahem přírodního beta glukanu. Náš pes měl dokonce onkologickou diagnózu a během léčby mu tento sirup evidentně pomohl rychleji regenerovat,” prozrazuje tajemství z domácího prostředí A. Doboly. „Samozřejmě beta glukan bychom mu nedávali bez množství klinických studií potvrzujících, že skutečně posiluje některé imunitní buňky, které potom

řadě studie s beta glukánem neustále poukazují na jeho mimořádnou bezpečnost, takže jsme se nebáli nějakých vedlejších účinků.”

PRAVIDELNÉ PROHLÍDKY

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

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

Vitakraft®



Protože
příroda
má ty nejlepší
odpovědi!



Vita
Nature®
POWERED BY NATURE

Naše suché krmivo pro psy
koupíte v Globusu

www.vitakraft.cz

PÉČE O PSÍ ZUBY...

Přijde vám dentální prevence u domácích mazlíčků jako vtíp? Naši čtyřnozí přátelé potřebují stomatologickou péči stejně jako my. Bohužel je dentální hygiena u psů a koček velmi často opomíjena, přitom je stejně důležitá jako správná výživa, výcvik a další pravidelná péče.

Dentální potíže jsou diagnostikovány velmi často – až 85% psů a koček ve věku nad 4 roky má známky onemoc-



nění dutiny ústní. Bez léčení vede stav k bolesti, krvácivosti dásní, mobilitě zubů, zánětům, zápachu z tlamy až ke ztrátě zubu. Chronická infekce se navíc může z chrupu šířit krevním oběhem do celého těla, kde rovněž působí poškozování životně důležitých orgánů (ledviny, játra, srdce).

DENTÁLNÍ PREVENCE

Pouze denní péče o chrup vašeho zvířete mu zajistí adekvátní ochranu. Veškerá snaha by měla být věnována pravidelnému odstraňování zubního plaku. Jde o tenkou téměř neviditelnou vrstvu na povrchu zubů složenou z bakterií a zbytků potravy, kterou je možné za použití níže uvedených preventivních metod výrazně redukovat.

Pokud dojde k mineralizaci plaku, objeví se na zubech již nažloutlá nebo nahnědlá tvrdá slupka – zubní kámen, který již nejde běžnými způsoby odstranit. Stav vyžaduje anestezii a použití zubního ultrazvuku. Do mineralizovaného plaku se díky poréznímu povrchu snadno usazují bakterie. Ty jsou pak příčinou počínajícího zánětu – nejprve dásní, což se projevuje jako červená linka na dásni u krčku zubu. Pokud stav není řešen, zánět přestupuje na parodontální vaz (připojuje zub k čelistní kosti), kost, v níž je zub uchycen, a případně se infekce šíří dále čelistní kostí (vzniká osteomyelitida).

Ztráta připojení zubu vede k jeho mobilitě, bolestivosti a posléze i ztrátě zubu. Může docházet k tvorbě hnisavých píštěl (v tlamě, do nosní dutiny nebo vně kůže pod okem). Výjimkou není ani zlomenina čelisti vzniklá pokročilou parodontózou (u spodní čelisti).

ČIŠTĚNÍ ZUBŮ KARTÁČKEM A PASTOU

Je nejefektivnějším způsobem, jak zabránit usazování plaku na zubech. Pro tento účel je ideální kartáček se štětinkami, popř. dětský zubní kartáček. Kartáček na prst se osvědčil pro nácvik čištění zubů. Možností je i použití speciálních návleků na prst z mikrovlákna s antimikrobním stříbrem.

K nácviku čištění zubů je potřeba nejdříve vašeho čtyřnohého přítele správně připravit. Už v raném štěněčím/kotěčím věku ho navykejte na budoucí čištění tím, že se budete dotýkat jeho zubů, pysků a prohlížet dutinu ústní. Pokud bude dobře tolerovat vaše snahy, bude dalším krokem „ochutnávka“ zubní pasty. K tomuto účelu používejte zásadně psí popř. kočičí zubní pastu (neobsahuje flor a zvířatům díky atraktivní příchuti chutná). Naneste trochu zubní pasty na ukazováček a nechte vašeho psa pastu slízat. Jemně posuňte prst podél zubů a dásní, aby si zvíře zvyklo. Poté ho odměňte. Pokud toto zvládnete vy i váš mazlíček, opakujte postup s použitím zubního kartáčku na prst tak, abyste setřeli zubní plak z povrchu zubů a dásní. Nikdy vašeho čtyřnohého svěřence nenuťte a vždy čistěte jen tam, kam vám dovolí. Provádějte pravidelně každý den. Následně seznamte pejska/kočku se zubním kartáčkem. Naneste

pastu na zubní kartáček a nechte ho/ji pastu opět slízat. Nedovolte zvířeti kartáček kousat. Kartáček posuňte pomalu a jemně podél zubů, z počátku je vhodné začít s čištěním jen části chrupu a postupně přecházet na celý chrup. Buďte trpěliví a každý den postup opakujte. Dvouhlavé zubní kartáčky pro psy vám ušetří čas tím, že umožní čistit jedním pohybem vnitřní a vnější plochy zubů současně.

Alternativou je přejít z běžného kartáčku na kartáček elektrický s výměnnou hlavicí. Tento kartáček účinně odstraňuje zubní plak, ale také jako bonus masíruje dásně, ty jsou díky němu pevnější a zdravější.

DENTÁLNÍ DIETA PRO PREVENCI USAZOVÁNÍ ZUBNÍHO PLAKU

Účinnost spočívá ve speciální struktuře a/nebo složení těchto granulí, které vedou ke snížení usazování plaku a následně kamene v dutině ústní. Jde o kompletní krmení, které splňuje veškeré nutriční požadavky vašeho psa či kočky. Lze jím krmit dlouhodobě.

ŽVÝKÁNÍ

Jakékoli žvýkání napomáhá stírání plaku a tvorbě slin. Funguje nejlépe u psů s normálním skusem (tam kde není patrný předkus, podkus a nechybí zuby). Navíc žvýkání uspokojuje žvýkácký reflex u psů a působí proti stresu. Využijte k dentální hygieně tedy také pamlsky s označením „pro péči o zuby“, pejska potěšíte a zároveň tak prospějete jeho chrupu. Pamlsky mají speciální tvar zvyšující efektivitu čištění a obsahují látky, které plak aktivně rozpouští.

Dalšími metodami dentální hygieny jsou rovněž dentální hračky, které by měly být zařazeny do programu péče o zuby. Principem je opět žvýkání a struktura produktu, kdy by mělo při hře docházet ke stírání zubního plaku a masáži dásní. Mezi účinné preventivní látky se řadí taktéž mořská řasa *Asco-phylum nodosum* a různé speciální čistící roztoky (často s obsahem chlorhexidinu), které jsou vhodné u pejsků a koček, kteří nespolupracují u čištění zubů. Fungují podobně jako lidské ústní vody.

Foto: Shutterstock.com

Nejlepší čištění zubů Dlouhotrvající svěžest



Beaphar zubní péče pomáhá udržet zuby a dásně vašeho mazlíčka čisté, zdravé a zabezpečí dlouhotrvající svěží dech. Poskytuje efektivní zubní péči s redukcí plaku a zubního kamene.

beaphar[®]



Back to school!
Jak zařídit pokoj pro školáka, aby se
mu v něm dobře učilo?



Ďetský pokoj je nejen místo, kde naše ratolesti tráví čas hraním a odpočinkem, ale když na dveře zaťuká zář, promění se také ve studovnu. Co všechno může ovlivňovat pozornost malých školáků při učení a jaké vybavení by v jejich království nemělo chybět?

Dětský pokoj má svá specifika, není zmenšeninou pokoje pro dospělé



Při výběru a rozmístění nábytku v dětském pokoji by měl být brán zřetel na správnou ergonomii. Pokud jde o učení, stěžejní je pracovní stůl a kvalitní židle. Oboje by mělo být výškově přizpůsobeno dítěti, proto je vhodný takzvaný rostoucí nábytek, který jde nastavit podle aktuální postavy – díky tomu může dobře sloužit od první třídy až do teenagerovských let. Součástí dětských pokojíčků bývá často také počítač – zejména v období distanční výuky se stal nezbytným pomocníkem v on-line výuce. Dlouhodobá práce u monitoru ovšem může škodit dětským očím, zvláště ve špatně osvětlené místnosti. Nadměrnou námahou při ostření do blízka dochází k podráždění očí, jejich slzení či zčervenání, ale také může dojít k takzvanému akomodačnímu spasmu, kdy oko není schopno přirozeně zaostřit a děti pak vnímají problémy s viděním do dálky. U dětí s vrozenými dispozicemi zátěž zraku do blízka a zněny jasu a podsvětlení monitoru vyvolávají nebo zhoršují již diagnostikovanou krátkozrakost. Na

monitor je vhodné dívat se alespoň ze vzdálenosti přibližně 55–60 cm. „Dobře je také přizpůsobení pracovního prostředí vhodným osvětlením – aby se světlo co nejméně odráželo od monitoru, ideálně tak, aby nedocházelo k odleskům od okna. Doporučuji volit spíše tlumenější osvětlení,“ radí oftalmoložka MUDr. Eva Jerhotová. Pro minimalizaci odlesků slunečních paprsků lze při práci na počítači regulovat světlo zvenci správným stíněním oken, starším dětem a studentům lze doporučit brýle na monitor s modrým filtrem.

PRAKTICKÉ A VESELÉ ROLETY PROZÁŘÍ POKOJ

Mezi vhodné interiérové stínění do pokoje malého školáka patří látkové rolety. Jejich výhodou je snadná údržba, jelikož se na nich usazuje méně prachu než v klasických závěsech nebo na horizontálních žaluziích. „Pro alergické děti, které potřebují co nejméně prašné prostředí, jsou k dispozici speciální látky s obsahem skelného vlákna,“ upozorňuje odborník Jan Žižlavský.

Díky širokému výběru látek v pestrých barvách nebo s veselým potiskem dokážou rolety pokoj doslova prozářít. Nejmenším udělají radost dětské motivy nebo barevné puntíky, dívčí pokojík zase zjemní oblíbený květinový motiv. Zvolit můžete ale samozřejmě i nadčasovou jednobarevnou variantu, která bude dobře sloužit i v době, kdy dítěťo povyroste. Do teenagerovského pokoje lze zvolit i plisse. Skládané látkové žaluzie poskytují příjemně rozptýlené světlo, které umožní pohodlné psaní úkolů a zároveň poskytne dospívajícím dětem dostatek soukromí. Naopak méně vhodné jsou do dětského pokoje klasické horizontální žaluzie, které jsou u menších dětí poměrně náchylné na poškození a ani na spaní nezatemní příliš kvalitně.

ODPOČATÝ MOZEK LÉPE MYSLÍ

Spánek je základní biologickou potřebou člověka a jeho kvalita je velmi důležitá pro obnovu fyzických i duševních sil. A u dětí je obzvláště podstatný

NOVINKY Z KRUHU



49,-

Sibiřský jilm – zázračný živý plot
neuvěřitelně rychle rostoucí živý plot (až 2m za rok) sazenice v kontejneru



od 99,-

Velkoplodé maliniky
vynikající velkoplodé odrůdy s vysokou a pravidelnou plodností. Velké plody mají skvělou chuť.



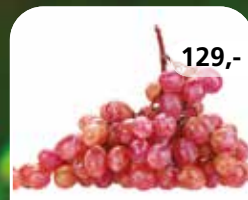
149,-

Borůvka Amelanchierova
nepotřebuje rašelinu, 10-15kg z každého keře, odolná mrazu, vhodná i do hor.



149,-

Borůvka BIG-CHANDLER
největší plody ze všech borůvek – výtečná chuť a obrovská úroda z každého keře



129,-

Réva LIDI
velmi odolná a úrodná raná odrůda, zraje již od srpna a je rezistentní!!! Veliké hrozny s extra sladkými bobulemi



69,-

Maxi Brusinka Cranberry Red
veliké plody mají významné léčivé účinky, nevymrzá a brzy a bohatě plodí



99,-

Myrobalán plodový
žluté sladké plody, velmi odolný vhodný i do hor. Bohatě plodí. Netrpí chorobami.



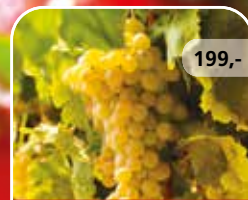
149,-

Réva Skleníková KARDINÁL
až 4kg hrozny!!! Lze pěstovat ve skleníku, foliáku či v zimní zahradě



od 199,-

Citrusy
roubované nebo řízkované sazenice různých druhů a velikostí



199,-

Réva Vostorg žlutý
skvělá odrůda s velikými a mimořádně chutnými bobulemi. Neuvěřitelně úrodná. Zraje od srpna. Velmi odolná mrazu!!!



149,-

Réva Karmen
mrazuvzdorná velmi odolná odrůda, zraje již koncem srpna. Velké hrozny výtečné chuti.



298,-

Mrazuvzdorné KIWI Arguta
Velkoplodá odrůda arguty, spolehlivě plodí, výtečné plody bohaté na vitamíny. Nemusí se loupat!!! 1pár samec +samice



149,-

Velkoplodá líška
odrůda s velikými plody a vysokou plodností, zraje již v září.



od 149,-

Stáleplodící maliniky
plodí na starých i nových výhonech od července až do zimy. Vysoké výnosy.



89,-

Ostružina obří beztrnná
veliké sladké plody plné šťávy, bujně roste a hodí se i na pergolu či plot



399,-

Roubované ořešáky
samospašné, mrazuvzdorné i odrůdy s obřími plody, plodí většinou již 2.rokem Různé druhy a velikosti



189,-

Fíkovník Violette Dauphine
velmi úrodná odrůda s většími plody s výbornou chutí. Je odolný mrazu a v teplejších oblastech přezimuje i venku



různé druhy 89,-

Rakytník řešetlákovitý – vitamínová bomba- jedna z nejzdravějších rostlin, bohatě plodí v každé zahradě.



499,-

„Sloupovitá meruňka“ Golden Sun
Odrůda vhodná pro sloupovité pěstování i v menších zahradách



od 299,-

Ovocné stromky
kontejnerované stromky pro podzimní výsadbu, jabloně, hrušně, třešně, višně...

Zasíláme i na dobírku poštou. Ovocné stromky se expedují samostatně. Ke každé zásilce ZDARMA přikládáme katalog návodů na pěstování. Objednávky přijímáme telefonicky nebo přes e-shop.

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

e-shop:
www.zahradnictvikruh.cz

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



– může ovlivňovat soustředěnost a potažmo i školní výsledky! Podle národního zdravotnického informačního portálu Ministerstva zdravotnictví České republiky by dítě ve školním věku mělo spát alespoň 10 hodin, u adolescentů, kdy období hormonálních změn provází velký výdej energie, je to minimálně 9 hodin. Vedle kvality matrace a roštu je spánek ovlivněn také úrovní hluku a osvětlení. Vyspělé země trpí světelným znečištěním, lidově označovaným jako takzvaný světelný smog. Způsobuje jej velké množství umělých světelných zdrojů, zejména v městských aglomeracích. Ani v nočních hodinách neexistuje tma. Z dlouhodobého pohledu může proto docházet ke spánkové deprivaci, poruše tvorby melatoninu, což vede k únavě, nesoustředěnosti, vyčerpání, podrážděnosti, poruše pozornosti.

Kvalitu zatemnění lze zvýšit použitím speciálních zatemňujících látek u rolet, případně volbou rolety s postranními vodícími lištami, které brání průniku světla na krajích. Skvělou volbou je ale také exteriérové stínění v podobě venkovních rolet či venkovních žaluzií s lamelami ve tvaru písmene Z, které se do sebe zaklesnou a vytvoří celistvou plochu. Díky tomu dokážou eliminovat také hluk zvenčí a snížit jej až o osm decibelů. „V případě ovládání pomocí nástěnného vypínače děti dokážou venkovní rolety stahovat a vytahovat už od poměrně útlého věku. Do rolet nebo žaluzií umíme zabudovat i elektronické spínací hodiny nebo sluneční

čidlo. V určitou dobu se pak stínění podle denní doby otevře, takže se tělo může fyziologicky probudit,“ vysvětluje Jan Žižlavský. Pokud si nevyberete z interiérových ani předokenních rolet, existuje ještě „něco mezi“: screenové rolety do interiéru, které jsou dostupné buď s ovládáním motorem, nebo standardní klikou s okem.

ČISTÝ VZDUCH, BYSTRÝ MOZEK

Vliv na soustředění při učení může mít i kvalita ovzduší v útrobách školáckova pokojíku. Aby se mu lépe vstřebávaly vědomosti, nezapomínejte na pravidelné větrání, kterým zajistíte přísun čerstvého vzduchu. Zároveň je však zapotřebí myslet na to, že otevřeným oknem vnikají dovnitř i nejrůznější škodliviny, zvláště pokud bydlíte ve městě. Řada nečistot je obsažena i v samotném domácím prachu. Ve vnitřních prostorech se vyskytuje řada okem neviditelných částic, jako jsou pyly, roztoči, výkaly roztočů, plísňe, částí kůže a srsti domácích mazlíčků, ale také částice pocházející z vnějšího prostředí, jako je prach uvolňovaný z brzd a škodliviny z výfukových plynů vozidel. Mnoho z těchto částic o velikosti pouhých 2,5 mikronu může mít alergenní účinek a větší částice, jako jsou kožní buňky, přispívají k prašnosti v domácnosti. Zejména u alergiků pak mohou být zdrojem nepříjemných zdravotních obtíží. U dětí až 50 % vykazuje citlivost na alespoň jeden běžný alergen. A zdravotní rizika způsobená znečišťujícími látkami

v domácím prachu mohou být pro děti stokrát větší než pro dospělé.

UČENÍ BEZ ROZPTYLOVÁNÍ

Tradiční čínské učení Feng Shui tvrdí, že existuje vztah mezi člověkem a prostředím, ve kterém žije – a zatímco chaos okolo nás může vyvolávat pocit stresu, uspořádané věci naopak naplní prostor pozitivní energií a dokážou nastartovat pozitivní změny. To se může zrcadlit i v přístupu k učení. Vést děti k pořádku je pro rodiče často zapeklitý úkol, ale existují pomocníci, díky kterým bude snadnější udržovat v místnosti čistotu a řád. V pokoji by neměl chybět především dostatek úložných prostorů, kam lze uložit veškeré hračky. Ideální jsou uzavřené boxy, do kterých se nepráší. Zejména pokud jde o pracovní stůl, měly by na něm zůstat pouze denně používané věci a ty mít své pevné místo. Na psací potřeby, ořezávací gumu, nůžky, pravítko a další věci, pořádku lze dát do stojanu... Vše ostatní, včetně hraček, dejte raději do šuplíků a úložných boxů, aby tyto věci netřístily pozornost malého žáka při vypracovávání úkolů. Navíc čím více věcí je na stole, tím méně prostoru zbývá pro psaní! V lepší organizovanosti pomůže také nástěnka, kam si může dítě dát rozvrh hodin, důležité informace, ale také ji vyšperkovat fotografiemi, medailemi nebo třeba obrázky oblíbených hrdinů.

Foto: Shutterstock.com

POSILTE IMUNITU

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

Enzym Serrapeptáza

Black Seed Oil

Black Oregano

Bio C



enerex
CZE

INZERCE



FOR PETS

11. VELETRH CHOVATELSKÝCH POTŘEB
PRO DOMÁCÍ ZVÍŘATA

PVA
EXPO PRAHA

SPOLUPOŘADATEL VELETRHU



www.for-pets.cz

21.-24. 10. 2021

OFICIÁLNÍ VOZY







Bystřá mysl, lepší paměť!

Léto se přehouplo do poslední třetiny a čas školy i konce letních dovolených je zase o krok blíž. Dá se na návrat k povinnostem nějak nachystat? Můžeme zahnat mozkovou mlhu a být plní síly nejen tělesné, ale i duševní? Jistě! Čím se dá podpořit paměť a koncentrace?

PROBLÉMOVÁ PAMĚŤ A KONCENTRACE – JAK NA TO VYZRÁT

Známe to nejspíš všichni – šli jsme pro něco do jiné místnosti a zapomněli pro co. Chtěli jsme se na něco podívat na internetu a v ten moment nám to vypadlo. Dnešní svět je plný vábniček pro naši pozornost a k výpadkům paměti takto dochází u mladých i starších. Není nutné hned pomýšlet na demenci nebo Alzheimerera. Pokud se nám ale problémy dějí častěji, přijde vhod si osvojit strategii, která změny struktur a funkce mozku pozitivně podpoří.

1 ČAS NA PŘÁTELE

Když se řekne „zlepšování paměti“, asi nás napadnou jen samé „vážné“ činnosti, jako je luštění křížovky. Kognitivní (= poznávací) výhody ale přináší i život plný přátel. Vztahy totiž stimulují mozek. A my lidé jsme společenější tvorové, kteří nemohou prospívat izolovaně. Interakce s ostatními je výborným druhem mozkového cvičení. Nic se nemá přehánět, i čas o samotě je důležitý, aktivní sociální život ale přináší spoustu energie a podnětů pro mozek.

2 TRÉNINK MYSLI

Čemu se nevěnuje pozornost, to postupně upadá. Nemůžeme očekávat, že budeme svěží, když se nejraději válíme na gauči a místo aktivity vše pasivně přijímáme. Jasně, je to někdy těžké. Být líní je jednodušší. Dlouhý život a duševní pohoda ale stojí za tu námahu. Zkoušejme následující:

- **Soustředíme se** – pokud něčemu nedáme dostatečnou pozornost, náš mozek si to nezakóduje.

- **Navazujeme na to, co už víme** – naše mysl tvoří jakousi datovou síť. Lépe si udržíme to, co vztáhneme k něčemu známému.
- **Rozumějme hlavně základním myšlenkám** – Učíme-li se něco komplikovaného, začínejme od píky a hledejme souvislosti.
- **Zapojujeme více smyslů** – souvislosti s barvami, texturami, vůněmi a chutěmi jsou účinné pro dlouhodobé zapamatování.
- **Procvičujeme, co už známe** – opakování je matka moudrosti a tento fakt opravdu platí.
- **Používáme mnemotechnické pomůcky** – indicie jakéhokoliv druhu umožňují informace spojovat a snaže si pamatovat.

Zajímavost - Co to je paměť? - Jde o schopnost mozku, pomocí níž se data nebo informace kódují, ukládají a v případě potřeby načítají. Je to uchovávání informací v průběhu času za účelem ovlivnění budoucího času.

3 SMÍCH

Říká se, že smích je nejlepší lék. Pro mozek a paměť to platí stejně jako pro tělo. Smích totiž stimuluje spoustu mozkových oblastí. Smějme se sami sobě. Když někde slyšíme smích, zkusme se k němu přidat. Sdílejme čas se zábavnými lidmi. Čtěme si vtipy. Je tolik věcí, které jsou milé a hravé. Mohou nám zlepšit nejen daný moment, ale také prodloužit a zkvalitnit celý život.

4 AEROBNÍ CVIČENÍ

My víme, každý na cvičení není. Pro dlouhodobé zdraví je ale důležité se občas zapotit. Proč? Cvičení pomáhá okysličovat mozek a mimo jiné snižuje riziko poruch vedoucích ke slábnutí paměti. Také podporuje činnost hormonálního systému a koriguje množství stresových hormonů. Co je ale obzvláště důležité je také skutečnost, že stimuluje nová spojení neuronů. Tak hurá do cvičení, která rozproudí krev! Patří mezi ně třeba běhání (ale i rychlá chůze), tanec nebo plavání.

5 PŘESTÁVKY

Pauza pro zvýšení pozornosti? Paradox, který funguje. Pravděpodobně známe tento scénář – jistý

čas na něčem pracujeme a najednou se naše pozornost začne toulat. Snažíme se s tím bojovat, ale ne a ne se zase soustředit. Produktivitu pak střídá stres, že začínáme být ve skluzu a práci nedoděláme včas. Pro návrat koncentrace přitom stačí krátká přestávka. Udělejme si ji hned, když ucítíme známky únavy.. Stačí se napít, udělat pár kroků (i ve škole se dá dojít na WC :)), podívat se na chvíli z okna, zkrátka dát si 5 osvěžujících minut něčeho zcela jiné aktivity.

Zajímavost - Co to je koncentrace? - Je to akt soustředění, který spočívá ve vyhradění pozornosti k jednomu objektu. Jde o schopnost nasměrovat svou pozornost v souladu s vlastní vůlí.

6 KVALITNÍ SPÁNEK

Za nedostatek koncentrace často může chybějící odpočinek. Občasná spánková deprivace je nepříjemná jednorázově, pravidelné ponocování však ovlivňuje náladu i výkonnost v dlouhodobém horizontu. Délka nočního spánku je sice ryze individuální, obvykle ale je jako minimum považováno 6 hodin. Kvalitu spánku podporuje vypnutí všech obrazovek hodinu před spaním a jejich vystřídání za klidnou hudbu, teplou koupel nebo knihu, nižší teplota v ložnici a spánková pravidelnost (ideálně usínat i vstávat ve stejnou dobu i o víkendu).

7 VYVÁŽENÁ STRAVA

Náš organismus potřebuje palivo. Nejlépe funguje, pokud mu dodáme zdravé tuky, zeleninu a ovoce (cukry), libové maso (bílkoviny) a dostatek vitamínů a minerálů. Pokud jíme málo zdravých pokrmů a více zpracovaných potravin, komplexních sacharidů a cukru, zaděláváme si na pořádný problém, nejčastěji charakteru zánětu. A ten ohrožuje i kognitivní funkce. Soustředíme se proto na potraviny, které posilují paměť a zvyšují šance na naše celkové zdraví. Patří mezi ně např. listová zelenina (a všeobecně zelená zelenina), losos a jiné mořské ryby, tmavé bobule a ovoce (borůvky, hrozny, švestky atd.), káva a čokoláda, extra panenský olivový olej či kokosový olej lisovaný za studena.

Foto: Shutterstock.com



EROTIC CITY[®]



Venušiny kuličky
ARA



Erotická košilka
LORETA

Masturbátor
ACH!



Párový vibrátor
WE-VIBE CHORUS



Vibrátor na klitoris
WE-VIBE MOXIE



Stimulátor klitorisu
WOMANIZER PREMIUM

Kam na výlet s dětmi

Prázdniny jsou sice za námi, ale babí léto má také svůj půvab a třeba vám zbyde čas na nějaký hezký výlet po České republice. A kdyby vám to přece jen bylo málo, odskočte si na chvílku k sousedům – do Německa či na Slovensko...



Zoo Plzeň

Zábavu na celý den najdou návštěvníci v plzeňské zoologické zahradě. Moderní areál, v němž každoročně přibývají



nové expozice, nabízí i dostatek dětských hřišť nebo stánků s občerstvením. Mezi hlavní letošní lákadla patří mládě šimpanze učenlivého Caila, která se narodilo na začátku roku, nebo jihoafrická hádada velmi jedovaté mamby úzkohlavé, jež se v expozici Království jedu vylíhla letos na jaře. Jednou z nejnovějších atrakcí zoo je také pavilon Filipíny, kde mezi návštěvníky volně poletují exotičtí motýli. Návštěvu zoologické zahrady lze spojit s procházkou mezi pohyblivými modely dinosaurů v přilehlém Dinoparku.

Dinopark

Dinopark samozřejmě nemusíte navštívit pouze v Plzni. Můžete se vypravit i třeba do Ostravy, Vyškova, nebo do hlavního města Prahy.

V centrální části DinoParku Praha se nachází 30 metrů dlouhý a 5 metrů vysoký pohyblivý Diplodocus. Jedná se o robotický model s pohybem krku, čelistí, hlavy, ocasu a dýcháním. Jeho senzorové čidlo vnímá návštěvníka a na jeho pohyb spustí mrkání očima. Model vzhledem ke své velikosti přesahuje historickou hradbu.

Součástí DinoParku je i Dětské paleontologické hřiště, naučná stezka, virtuální ponorka a další atrakce. V pavilonu Cesta do minulosti Země se nachází ar-

tefakty datované již od starohor. K vidění je zde např. třetihorní škorpión, otisk křídel pravěkých vážek, fosilie přeslíček nalezených na našem území, imitace au-



tentického paleontologického výkopu a mnoho dalších zajímavostí.

Air Park Zruč

Malá rodinná sbírka se za osmadvacet let rozrostla na rozsáhlou venkovní expozici se sedmdesáti letadly, tanky, vrtulníky a dalšími vojenskými stroji. Nachází se ve Zručí asi deset kilometrů od Plzně a vybudovali ji otec a syn Tarantíkovi. Při komentované prohlídce návštěvníci nahlédnou do útroby vystavených strojů, mezi kterými nechybí ani vyřazený vládní letoun TU-154M, jehož trup měří 52 metrů.

Arboretum Sofronka

Původně výzkumné pracoviště se před několika lety otevřelo školám, školkám i běžným návštěvníkům. Na ploše 22 hektarů v současnosti roste šestnáct druhů borovic a nachází se tu také dva rybníky. Nedaleko vstupu do arboreta je zookoutek s ohradou s daňky, které je možné pozorovat z vyvýšených vyhlídek. Děti mohou prozkoumávat také průřezky z dřevěných klád nebo vyluzovat různé tóny na „stromofonu“. Součástí areálu je i expozice o včelařství, kde mohou návštěvníci přes prosklenou stěnu nahlédnout do skutečného úlu.

Stezka korunami stromů Lipno

je 675 metrů dlouhá dřevěná stezka na vrchu Kramolín u Lipna nad Vltavou s několika adrenalinovými a didactic-

kými prvky, s vyhlídkovou věží a s 52 metrů dlouhým suchým tobogánem (český rekord).

DINO PARK®



DRUHOHORY SI UŽÍVÁME!

O prázdninách jste si v DinoParku užili spoustu zábavy a my vám všem děkujeme za vaši přízeň. Ani letošní sezóna však prázdninami nekončí, podzim v druhohorách právě začíná! Sledujte nás na sítích... ;-)

NEJVĚTŠÍ SÍŤ ZÁBAVNÍCH PARKŮ



DINOPARK.CZ



3D FILM

**HLASUJTE
PŘÍMO V KINOSÁLE
A SAMI ROZHODNĚTE
O OSUDU MLÁDĚTE...**





Stezka korunami stromů Lipno, celorepublikový unikát a první stezka svého druhu v České republice, přivítala své první návštěvníky 10. července 2012. Stezka je citlivě začleněna do krajiny v okolí Lipenského jezera a je unikátním doplněním Lipna. Uceluje tak nabídku sportovních, výchovných a zábavných aktivit.

Součástí Stezky jsou naučné didaktické prvky, které obohatí a rozšíří znalosti v oblasti přírody, její ochrany a funkce lesa. Nejen pro malé návštěvníky, ale i pro ty, kteří zůstali stále mladí, a nepustila je chuť po dobrodružství, jsou určeny tři zážitkové stanice s lanovými prvky. Jsou umístěny ve výšce 24 metrů.

MÁTE RÁDI AQUAPARKY?

Aquapalace Čestlice v Praze je největším aquaparkem ve střední Evropě a nabízí tři tematické části. Palác dobrodružství má šest tobogánů, strmé skluzavky nebo spacebowl a dravou řeku, Palác pokladů s rodinnou atmosférou skýtá brouzdaliště, skluzavky i vrak pirátské lodi a umělé vlnobití. Klid potom najdete v Paláci relaxu, kde se nachází plavecký bazén, vířivka a potápěčský tubus. Aquapark je otevřen od 10 do 22 hodin, v pátek a sobotu do 23 hodin.

Aqualand Moravia je aquapark v obci Pasohlávky v okrese Brno-venkov. Jeho kapacita je 8000 návštěvníků a vodní plocha měří přes 3000 m². Součástí aquaparku je 7 bazénů, 12 tobogánů, 24 typů saun, 4 vířivky, wellness zóna (kryozóna, římské a sluneční lázně) a restaurace pro 480 hostů. Aqualand Mora-

via byl slavnostně otevřen 1. srpna 2013. Pro termální bazén aquapark využívá geotermální vrt Mušov s teplotou 46 °C, který má osvědčení přírodního léčivého zdroje.

Termální lázně Slovensko velký meder

Když už budete u hranic, zkuste se vypravit k našim Slovenským sousedům a užít si krásný relax.

Termální lázně Slovensko Velký Meder (Thermal Corvinus) v krásném prostředí lesoparku Velký Meder poskytuje možnost romantických procházek či joggingu na udržovaných lesních cestách. Celoroční provoz vnitřních bazénů, krytého bazénu s propojením na bazén vnější, solárium, masáže, tobogány, venkovní bazény, pláž, dětské a beachvolejbalové hřiště jistě oceníte vy i vaše děti..

Bohatou nabídkou se chlubí i **Centrum Babylon v Liberci**. Aquapark ve stylu antických lázní čítá tobogány, vodní jeskyně, whirlpools, i adrenalinový trychtýř. Zájemci mohou vyzkoušet také Aquazorbing, tedy chůzi v kouli po vodní hladině. Wellness centrum zahrnuje sauny, solné a bylinkové inhalace nebo solný důl. Kdo by byl unaven vodou, může zavítat do zrcadlového labyrintu nebo vyzkoušet četné hry a experimenty v science centru iQpark. Centrum je otevřeno denně od 10 do 22 hodin, v pátek od 10 do 23 hodin.

Tím se dostáváme k další možnosti, nechce-li se nám formovat tělo, pojďme formovat mysl...

CO ŘÍKÁTE NA SCIENCEPARKY?

iQLANDIA v Liberci

Supermoderní 3D planetárium, humanoidní robot a stovky dalších ohromujících exponátů v deseti expozicích – to je nové science centrum iQLANDIA v Liberci. Zažijete tu tanec ohňů a blesků, na vlastní kůži si vyzkoušíte, jak se cítí lidé při zemětřesení či vichřici, absolvujete pravý kosmonautický výcvik, dozvíte se, jak fungují věci, které denně používáme. Velkým lákadlem je 3D planetárium humanoidní robot Thespian, který je jediný u nás. Navíc vás tu čekají ukázky nejružnějších pokusů a další program.

VIDA! science centrum

Odpálit si vodíkovou raketu, stát se hvězdou zpravodajství o počasí, zmrazit vlastní stín, zažít zemětřesení, rozpoutat tornádo nebo přijít na kloub záhadě Bermudského trojúhelníku, to vše můžete zažít v zábavním vědeckém parku VIDA!

Na ploše téměř 5000 m² na vás čeká přes 170 interaktivních exponátů. Unikátní stálá expozice je rozdělena do čtyř tematických celků: Planeta, Civilizace, Člověk a Mikrosvět. Samostatná část Dětské science centrum je věnována dětem od 2 do 6 let. V Divadle vědy si pak můžete užít pravidelná představení plná zábavných pokusů.

Zdroj: Cestujsdetmi.cz,
foto: Shutterstock.com





Hurá, tábor...



Rok utekl jako voda a my se již po jednadvacáté sešli zase na 14 dní na táboře, který měl letos téma Cestování v čase s Dr. Strangem. Bohužel hned první den začalo pršet, takže příjezd na tábor nebyl zcela ideální. Další problém nám přivodil Covid, ale naštěstí se vláda na poslední chvíli rozhodla a tábory povolila, byť za ztížených podmínek..



3.8. - DEN TŘETÍ AKTIVACE STROJŮ ČASU A HIEROGLYFY

Třetí den na táboře nám konečně přinesl sluníčko. Po rozcvičce a snídani jsme se seřadili na nástupu a dozvěděli jsme se, že budeme aktivovat naše stroje času. V oddíle jsme si vybrali 5 členů, mezi kterými byl i náš praktikant a po jednom jsme vybíhali ke stolu, kde bylo 5 dětských lahvíček s dudlíkem. V každé byl jiný nápoj, a tak občas bylo docela překvapující, když jsme začali pít. Na dně každé z nich se nacházelo číslo. Poté, co praktikant vypil poslední lahvičku, je všechny vzal a utíkal s nimi ke svému oddílu. Tam jsme pak pomocí získaných čísel měli zjistit kombinace na 2 zámky, kterými jsme odemkli šifru. Abychom šifru rozluštili, museli jsme nejdřív zaběhnout do lesa, kde byly na stromech rozvěšené kartičky.

Pomocí nich jsme zjistili, který symbol znamená jaké písmenko a za chvíli jsme už běželi na blízkou louku, kde jsme hledali klíč k aktivaci stroje času. Jak jsme ho našli, pověsili jsme ho na stroj a tím se aktivoval, abychom mohli odpoledne cestovat do jiné dimenze.

Odpoledne jsme se seřadili před strojem času a po jednom jsme jím postupně procházeli. Na druhé straně na nás čekala mumie, takže nám bylo jasné, že jsme se dostali do správné doby. Pak

1.8. - DEN PRVNÍ PŘÍJEZD DO TÁBORA

Počátkem srpna jsme tedy dorazili do krásného tábora Nesytá u Dvora Králového. A záhy po příjezdu jsme měli možnost Dr. Strange. Začala znít hudba a za chvíli už stál ve dveřích a kráčel na pódium. Tam rozsvítil své Agamottovo okolo a řekl nám, že potřebuje pomoc s poražením Dormammu, což je temný pán dimenzí. Umí totiž cestovat v čase a chystá se zaútočit na svatyně v různých dobách, které chrání náš svět před vstupem nepřátel z cizích dimenzí. Strange se nás pak zeptal, jestli jsme připravení a začalo rozdělávání. Postupně nás vyvolával a dával nám na krk Agamottovo oko, které se rozblíkalo a potom zůstalo svítit barvou oddílu, do kterého patříme. A tím začalo naše první velké táborové dobrodružství...

2.8. - DEN DRUHÝ STROJE ČASU

Po první noci jsme se probudili do slunečného rána, což byla příjemná změna po večerejším deštivém dni. Po snídani jsme

měli nástup, kde jsme se dozvěděli, že pro cestování v čase budeme potřebovat stroj času. Dostali jsme tedy nějaký materiál a nářadí na výrobu a pustili jsme se do toho. Strojem totiž budeme procházet před každou etapou, takže stroj musí být bytelný. Pak jsme sehnali ještě nějaké věci na dekoraci a pustli jsme se do výroby, abychom se už zítra ocitli v jiném čase...



jsme začali hrát odpolední hru Překlad Rosettské desky. Naším cílem bylo vytvoření abecedy pomocí obrázků. Pod každým obrázkem bylo v hieroglyfech napsáno, co obrázek zobrazuje. Potřebovali jsme si tedy zapamatovat, jak hieroglyf vypadá a pak jsme běželi k našemu zapisovači mu hieroglyf popsat a také říct, co je to za písmenko. Abeceda ale musela být co nejpřesnější, protože jí budeme potřebovat ještě příští den. Hra se ale protáhla, takže jsme se po návratu přesunuli rovnou do jídelny na večeři...

4.8. - DEN ČTVRTÝ STAVBA PYRAMIDY

Po propršelé noci jsme se probudili do stále deštivého rána, kdy jsme zjistili, že budeme potřebovat naše vytvořené abecedy s hieroglyfy z předchozího dne, a že někde po táboře jsou ukryté šifry s textem právě v hieroglyfech a naším úkolem bude text přeložit. Z šifry jsme zjistili, že mocný faraon Tutanchamon si začal stavět pyramidu, ale že mu jí postavili na špatném místě a on jí chtěl přestěhovat. Doběhli jsme tedy do lesa, kde na nás už čekali vedoucí a tam nám ukázali, že budeme skládat hlavolam za způsob „Hanojské věže“. Jenže to nebude tak jednoduché, protože hlavolam budou skládat všichni v oddíle a budeme se u toho střídat. Bylo tedy zapotřebí velké týmové spolupráce a rozmyslet si dobrou strategii, aby se nám hlavolam podařilo vyřešit. Začali jsme tedy se



stavbou, která se ale protáhla do večere, a tak jsme hlavolam vyřešili až po ní. Nakonec se nám to ale všem povedlo a budeme mít další důležité body do celotáborové hry.

5.8. - DEN PÁTÝ PRŠÍ, PRŠÍ, JEN SE LEJE...

Když by každý den měl svou hymnu, tak tato písnička by zněla dneska celý den. Už ráno jsme se probudili do deště,

takže buďček byl odložený o půl hodiny. Po snídani jsme se shromáždili v jídelně, kde to vypadalo jako v kině. Kvůli počasí jsme si totiž pustili film Doctor Strange. Všem se nám film moc líbil a motivoval nás ve splnění dalších her. Skončili jsme akorát, když se začal podávat oběd.

Po obědu a poledním klidu jsme se opět shromáždili v jídelně, kde nám vedoucí vysvětlili, jak pracovat s buzo-
lou. Čekal nás totiž orientační běh, kde jsme na jednotlivých stanovištích měli napsané stupně a směr, kterým se vydat. Mezi stanovišti pak byly jednotlivé úkoly, které jsme museli po cestě najít a zodpovědět na otázku. Cestou k táboru jsme pak prošli zpět portálem do naší dimenze, čímž jsme ukončili etapu v Egyptě...

6.8. - DEN ŠESTÝ PRAVĚK

Konečně teplo. Po snídani jsme se sešli před strojem času a po jednom procházeli na druhou stranu. Tam už na nás čekali pravěcí lidé a všem tím pádem bylo jasné, že jsme se ocitli v pravěku. Jako první jsme se potřebovali sezná-





běželi jsme zpátky k oddílu a vybíhal další. Problém pak nastával, když jsme odpověď neznali. To jsme totiž museli utíkat za Dědou Vševedou, zopakovat mu otázku a on nám pak dal odpověď. Vrátili jsme se k vedoucím a pak zpátky k oddílu. Bohužel se občas stávalo, že jsme po cestě k Dědovi Vševedovi otázku zapomněli nebo jsme jí zkomolili. To pak někteří běhali i víckrát.

Odpoledne jsme po cestě měli hledat stopy dinosaurů, které nám určovaly směr, kterým se nachází další stopa. Na trase bylo také několik otázek na téma dinosaurů, jako například který dinosaur byl největší nebo nejrychlejší a který žil ve vodě a který létal. Po stopách jsme došli do dinosaurího hnízda, kde bylo 5 vajec (v barvách pro každý oddíl). U vejce byl vzkaz, ze kterého jsme se dozvěděli, že musíme cestovat ještě do jiné dimenze, odkud si přineseme artefakt, kterým vejce otevřeme.

Večer nás čekal táborák. A protože jsme ještě v pravěku, rozdělávali jsme oheň ručně. Každý oddíl si vybral 2 zástupce, kteří dostali škrtdlo a souměřilo se o to, kdo jako první zapálí kousek vaty. Ten, komu vzplála jako prvnímu, pak měl tu čest zapálit celý oheň.

8.8. - DEN OSMÝ STŘEDOVĚK

Počasí se lepší a lepší. Po snídani jsme vyrazili do lesa si zahrát hru na Pašeráky. Po průchodu portálem jsme se totiž

7.8. - DEN SEDMÝ DINOSAURÍ VEJCE A TÁBORÁK

A další den bez deště. Po jídle jsme se shromáždili na nástupu a pak jsme se vydali na dopolední hru Učení Svaté knihovny, což byl akorát krycí název za velmi populární hru Děda Vševeda. Naším úkolem bylo po jednom vybíhat k vedoucím, ti se nás zeptali na nějakou otázku a pokud jsme ji věděli,

mit s některými dinosaur, ale bylo nutné je nejdřív najít. Po lese byly rozmístěné kartičky v barvách oddílů, na kterých byly různé obrázky dinosaurů, jejich stop a lebek. Oddíloví vedoucí pak měli lexikon, kde nám ukázali, který obrázek máme hledat.

Odpoledne jsme se pak rozdělili v oddíle do skupinek podle toho, jakou prehistorickou zbraň jsme chtěli zastupovat a vyrazili jsme do lesa na hru. Tam byly na stromech připevněné obrázky s dinosaur a pod ním bylo jeho jméno a kombinace zbraní, kterými dinosaur ulovíme. Nejprve jsme ho tedy museli najít, pak jsme se u něj svolali tak, abychom vytvořili správnou kombinaci a potom jsme běželi k vedoucímu, kde jsme mu sdělili jméno dinosaura a vedoucí si pak zkontroloval, jestli jsme přišli ve správném složení. Jakmile bylo vše správně, měli jsme splněno a vydali se hledat dalšího dinosaura. Některým oddílům ale najít posledního dinosaura trvalo déle, ale nakonec jsme ulovili všechny.



ocitli v další dimenzi, tentokrát ve středověku. Naším úkolem bylo si z hromádky vzít 1 žeton a s ním jsme měli běžet přes cestu, kde jsme žeton hodili do misky naší oddílové barvy. Jenže na cestě stáli vedoucí s praktikanty a ti cestu hlídali. Dostat se na druhou stranu tak nebylo vůbec jednoduché. Občas se ale objevila skulinka, kudy bylo možné se prosmýknout, a tak se nám i docela dařilo žetony pronášet. Po obědě jsme se vydali na Rytířskou cestu, kde bylo cílem donést princezně co nejvíc zlatáků. Po cestě nás ale přepadávali loupežníci a pokud jsme nesplnili jejich úkol, museli jsme za průchod zaplatit. Na konci jsme se pak dostali do městečka, kde bylo středověké kasino, kde jsme si mohli vsadit na kole štěstí a pak si zatočit. Některé oddíly tak měli štěstí a vytočili si zdvojenou i trojenou vsazenou hodnotu, někteří ale měli smůlu a o svůj vklad přišli. Na konci se hodnotilo, kolik kdo měl správných odpovědí a kolik nám zbylo zlatáků.

Na konci dne nám pak princezna jako odměnu za přinesené zlatáky uspořádala Královský bál.

9.8. - DEN DEVÁTÝ TURNAJE

Kvůli špatnému počasí z minulého týdne jsme se dostali do zpoždění v turnajích ve fotbale a přehazce, tento den byl tedy veskrze turnajový...

10.8. - DEN DESÁTÝ INDIÁNI A ZLATÁ HOREČKA



Dnešní den jsme se přesunuli na Divočký západ. Po snídani jsme se shromáždili u portálu a postupně jím prošli do doby Indiánů a Zlaté horečky. V lese na nás čekala Indiánka a ta nám pověděla, že každý oddíl má své město s několika budovami. Tyto budovy si nějak pojmenujeme a dopíšeme k nim další informace. Například že vězení má tolik cel a že za poslední měsíc bylo zatčeno tolik banditů. Naším úkolem pak bylo si v oddíle určit, kdo bude město chránit

a kdo bude útočit na ostatní. Po rozdělení si obránci stoupli na hranici města a útočníci běhali k ostatním městům a snažili se proniknout obranou. Když se jim to povedlo, přečetli si nějakou informaci o budově, tu si zapamatovali a běželi zpátky do svého města jí nadiktoval praktikantovi. Ten oddíl, kterému se povedlo nashromáždit všechny informace o všech budovách ze všech měst, vyhrál. To ale nebylo vůbec jednoduché, protože některé oddíly si zvolili, silnou obranu, která byla v podstatě neprostoupitelná. Na druhou stranu ale měli málo útočníků, takže získávali málo informací.

Po obědě nastala Zlatá horečka. Během této doby se těžilo a rýžovalo zlato a také bylo hodně rozbrojů kvůli zabírání dolů a řek.

11.8. - DEN JEDENÁCTÝ ŘECKÁ OLYMPIÁDA

Protože nedávno skončila olympiáda, přesunuli jsme se po snídani před portál a prošli jsme do starověkého Řecka. Tam už byl sám César v doprovodu s řeckými bohyněmi a ti nám pověděli, že se





zúčastníme vlastních táborových olympijských her. Vedle nich už hořel oheň z Olympu, načež jedna z bohyň si o něj zapálila pochodeň a vydala se na cestu přes tábor, jako na skutečných olympijských hrách. Po cestě na nás čekali zástupci z jednotlivých dob, kterými jsme už prošli. Na první jsme tedy narazili na pravěké muže, po nich následovala Indiánka, která předala oheň mumii, pak na mostě přes potok, ve kterém jsme rýžovali zlato, čekala princezna a ta oheň vrátila opět Césarovi. César pak pochodeň s ohněm zvedl a prohlásil, že táborové olympijské hry jsou zahájené a rovnou jsme začali první disciplínou. V té bylo třeba co nejrychleji přejít po laně nataženém mezi stromy. Každý oddíl si vždy vybral několik zástupců a ti pak soutěžili. Disciplín bylo několik a tak se zúčastnil každý. Střílelo se třeba z luku, házelo se diskem nebo polenem do dálky, přetahovalo se lanem nebo jsme běhali se svázanými nohama ve dvojicích. Za každou disciplínu jsme dostávali body, které se pak sečetly a kdo získal nejvíc bodů vyhrál...

12.8. - DEN DVANÁCTÝ BUDOUCNOST

Dnešní den jsme se ocitli v budoucnosti. (K večeri jsme si proto dali jídlo budoucnosti – manu). Dopoledne jsme si pak zahráli hru Válka strojů (krycí název Filipovy koule), které se vzbouřily a bylo potřeba je porazit. Přešli jsme tedy do lesa, kde už bylo připravené pole ke hře. Vedoucí nám vysvětlili pravidla – utkají se spolu 2 oddíly a budou



se snažit si sebrat 30 papírků představující životy. Svoje chráněné území ale bylo potřeba si bránit, abychom je neztratili tak rychle. K tomu jsme měli k dispozici papírové koule, kterými jsme se vybíjeli. Kdo pak byl tak šikovný a povedlo se mu probojovat do ochranného kruhu, mohl vzít 1 papírek a odnést ho na svou hromádku. Ten oddíl, který pak měl na konci víc nasbíraných životů vyhrál. Zápas se protáhl až do odpoledního programu, takže jsme je dohrávaly ještě před večerí.

Ta byla jako vždy výborná. Za to vděčíme jednak našim skvělým kuchařkám, především naší úžasné Míně, pak ale také našim sponzorům. Jako každý rok nám mnoho úžasných potravin dodala firma Alimpex a obchod Lidl, šťávy doputovali z firmy Maspex a bezpečkové dobroty jsme dostali od firmy Schär. Na pořádání tábora nám pak přispěl Nadační fond Veolia.

13.8. - DEN TŘINÁCTÝ POKLAD A KRÁMEK

Poslední den na táboře přišel dřív, než jsme čekali. Po snídani jsme rozbíjeli

nalezená vajíčka, abychom získali šifry a dinosaury svítící ve tmě. Šifry byly rozdělené pro malé a velké a tak každý luštil něco. Poté, co jsme měli hotovo, jsme počkali na vyhodnocení a pak jsme na nástupu dostali další dílky do mapy. Pak jsme si zašli s kompletní mapou vylosovat souřadnice. Mapa totiž byla rozdělená do čtverečků a každý měl svou souřadnici. Na papírku jsme dostali 2 – jedna byla pro celou mapu a druhá byla pro průhlednou mřížku, kterou jsme získali z vajíčka. Tuto kartičku jsme přiložili na souřadnice velké mapy a tím jsme zjistili, kam se máme vydat pro poklad.

Odpoledne nám Dr. Strange oznámil, že zahajuje krámeček. Každý jsme dostal kartičku s body, které se převedly na táborové peníze. V krámku jsme si mohli koupit různé upomínkové předměty, hračky, hry a plyšáky.

Na závěrečné diskotéce jsme se pak s písničkou Tábor končí rozloučili s letošním ročníkem tábora. Těšíme se na ten příští!

Text a foto :Tadeáš Varga a děti
z Brandýského klubu dětí



Gaspan® enterosolventní měkké tobolky
je lék k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě
příbalovou informaci.



LÉK OD „MATKY PŘÍRODY“

Trpíte nadýmáním, plynatostí, pocitem plnosti či mírnými křečemi v břišní oblasti? Zkuste bylinný lék Gaspan, jenž obsahuje kombinaci koncentrované mátové a kmínové silice. Kmínová silice obsažená v Gaspanu uklidňuje zejména nervy „břišního mozku“, čímž snižuje nadýmání. Silice máty peprné se zase váže na chladové receptory ve střevě, což vyvolává chladivý efekt a zmírnění bolesti. Speciální tobolka, která je odolná vůči agresivnímu prostředí žaludku, se rozpouští až ve střevě a působí tak proti příznakům až tam kde se vyskytují.

Více informací na www.gaspan.cz

Orientační cena: 173,-Kč / 14 tobolek

PANTHENOL PLUS KAPSLE

Doplňek stravy

Obsahují kyselinu pantotenovou a vitamin B12 (přispívají ke snížení míry únavy a vyčerpání), přesličku, zinek, biotin, selen (přispívají k udržení normálního stavu kostí, zubů, vlasů a pokožky) a vitamíny D3 a B12, které přispívají k normální funkci imunitního systému.



Dr. Müller
PHARMA

I přes pokročilou vědu se lidstvo častokrát vrací ke svým kořenům. To je případ i hadího jedu. Látka, která se od pradávna užívala v medicíně a kosmetice.

Najdete ji i v dnešních produktech, avšak ve variaci šetrnější k lidem i ke zvířatům. Je to právě látka syn-ake, kterou je obohacený The One Snake Cream z řady kosmetiky Asombroso by Osmany Laffita. Tento intenzivní liftingový krém je vhodný pro všechny typy pleti.



Více na webu asombroso.cz nebo v síti parfumerií Fann.

KOUPELOVÝ OLEJ ZDRAVÍ

Éterické oleje přirozeně inhalujeme ve vzduchu a zároveň je i vstřebáváme pokožkou. Po koupeli je pokožka vláčná, hydratovaná a vyživená. Zatímco mysl relaxuje, o tělo se šetrně a přitom účinně pečuje.

Ponořte se do hlubin lesa, jehož vůně si vás podmaní. Obnoví vaši sílu a odolnost, pomůže vám zapomenout na všednodenní starosti. Vůně jehličí a eukalyptu vám dodá psychickou oporu při stresu a vyčerpání. Olej při pravidelném používání zabraňuje jejímu nadměrnému odmaštění. Směs éterických olejů podporuje prokrvení a prohřátí pokožky a pomáhá volně se nadechnout při potížích doprovázejících sychravé počasí. CPK BIO, Prodejní cena v obsahu 200ml 339 Kč.

Více ZDE: <https://eshop.nobilis.cz/telo/koupelove-oleje/>



facebook.com/CanpolbabiesCR instagram.com/canpolbabies_cz Canpol babies Česká republika

Exotické hodování s Canpol babies!

Učíte už své děťátko jíst samostatně? S tímto praktickým setem **nádobí z kolecké Exotic Animals** to půjde samo! Talířek a miska jsou lehounké, a navíc mají širší hrany, díky kterým se budou malým jedlíkům skvěle držet. Matný povrch, moderní barvičky, a hlavně **design se zvířátky** bude děti motivovat k objevování nových jídel. Přejeme dobrou chuť!

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.



enerex
CZE

SERRAPEPTÁZA, PŘÍRODNÍ ENZYM

ENEREX Serrapeptáza je enzym s vynikajícími výsledky při čištění ucpaných cév, zlepšuje prokrvení orgánů. Přírodní látka proti bolesti, otokům a chronickým zánětům. Jednoduché zdravé přírodní řešení.

www.enerex-vitaminy.cz



1999,-

DOPLŇUJETE TĚLU SPRÁVNĚ OMEGA-3 KYSELINY?

Omega-3 kyseliny jsou důležité pro správný vývoj zraku i mozku už od dětství a v dospělosti navíc pro kardiovaskulární systém. Můžete vyzkoušet doplněk stravy Omega Intelligent 250 MG DHA. 1 kapsle obsahuje optimální denní dávku 250 mg DHA.

Cena: 229 Kč

www.noventis.cz





PAŘÍŽ JE VŽDYCKY DOBRÝ NÁPAD

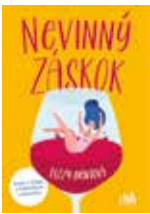
Uplynulo už sedm let od doby, kdy Chelsea Martinová podnikla své evropské roční dobrodružství. Potom se musela nečekaně vrátit, a tak se vrhla na kariéru. Když jí otec zničehonic oznámí, že se bude ženit, Chelsea si uvědomí, že tak trochu zahořkla a její život se zastavil. A s tím...



CHATA VE ŠVÝCARSKU

Zabalte si kufry a vypravte se k zasněženým vrcholům švýcarských Alp. Je načase si užít výhled do krásné krajiny a vychutnat si přitom sametovou horkou čokoládu, výborné sýry a úžasnou romantiku.

Mina věří, že šálek horké čokolády dokáže vyřešit všechny trable. A právě to teď potřebuje. Má za sebou...



NEVINNÝ ZÁSKOK

V čem je háček? Heather není ta, za koho se vydává. A už vůbec se nejmenuje Heather.

Birdie a Heather jsou nejlepší kamarádky a spolubydlící. Heather je zodpovědná a má v životě jasno. Birdie je tak trochu střelec a neví, co se sebou. Když se Heather překvapivě vydá s novou láskou do Itálie a zruší tak vysněnou letní práci someliérky ve Skotsku, rozhodne se za ni Birdie zaskočit. Vždyť co na tom může být tak složitého? K masu červené, k rybě bílé...



CUKRÁRNA V PAŘÍŽI

V Paříži se skrývá jedna malá cukrárna, která má už ale své slavné dny za sebou. Vstupte a ochutnejte některý z dezertů. Třeba zjistíte, že minulost stačí jen oprášit, aby opět získala svůj lesk.

Nině Hadleyové pomalu táhne na třicet. Pracuje jako servírka, ale už zkusila kdecu – učila ve školce, pracovala v zahradnictví, absolvovala také kuchařský kurz. Nic z toho ale nebylo to pravé. Krom toho je pro svou velkou hlučnou rodinu pořád jen malou holčičkou, kterou se všichni snaží chránit. A dobře jí radit. Nina by se ráda osamostatnila, jenže jak přijít na to, co by doopravdy chtěla dělat?



PLÁŽ V CHORVATSKU

Odplujte do krásného Chorvatska za letním sluncem, trpytivě tyrkysovým mořem a romantickým příběhem, který nedokážete odložit, dokud ho nedočtete!

Maddie je milá a rozumná třicetiletá žena, ale má i svou bohémskou stránku: vystudovala dějiny umění a chtěla by se prosadit jako výtvarnice. Zatím neměla štěstí, je bez peněz, a tak přijme nabídku letní brigády: bude pracovat jako hosteska na luxusní jachtě v Chorvatsku, na které se plaví parta přátel z módní branže.



TĚSTOVINY - KUCHAŘKA

Pokud často přemýšlíte, co doma navařit, nebo chcete zkusit něco nového, v této knize najdete spoustu inspirace. Naučíte se podle ní připravit si své domácí ravioli a pastu, a samozřejmě zde naleznete desítky lahodných kombinací těstovin s dalšími přísadami. Jsou zde recepty na těstovinové saláty a polévky, gnocchi, kuskus, těstoviny s masem, rybou či uzeninou, celá řada omáček, polévků s těstovinami. Autorka nezapomíná ani na vegetariány, takže celá jedna kapitola obsahuje bezmasé recepty.



VĚNOVÁNÍ

Někdy potřebuješ jen trochu popostrčit...

Věnování může znamenat víc, než se zdá. Právě proto Catriona Robinsonová, slavná autorka dětských knih, věnovala příběhy těm, kteří pro ni znamenali nejvíc – zejména Emily, své samotářské vnučce. Když babička nečekaně zemře, každé z nich se stane náповědou.



MATKA S RUČENÍM OMEZENÝM

Přišla o muže, našla dceru, dovolila si milovat

Kamilin život je v troskách. Manžel jí u večere oznámí, že se „asi zamiloval“ do jiné, pak v klidu dojí steak a odejde. Za několik dní jí u dveří zazvoní policisté a přivedou patnáctiletou dívku – manželovu dceru z prvního manželství, které Kamila tajně přezdívá Příšera. Ty dvě se sedm let nesnášely, teď budou muset zatáhnout dráčky a najít způsob, jak spolu vyjít. Zdá se, že nakonec najdou ještě mnohem víc.



SEJDEME SE V KNIHKUPECTVÍ

Miranda Brooksová milovala svého strýčka Billyho, jeho výstřední knihkupectví a bojovky, které pro ni připravoval. Jenže v den jejích dvanáctých narozenin se něco stalo a Billy záhadně zmizel z jejího života. O šestnáct let později Mirandu náhle zasáhne zpráva, že její strýček zemřel a zanechal jí neobvyklé dědictví – knihkupectví, které je na pokraji bankrotu, a jednu poslední bojovku, na jejímž konci možná čeká odhalení rodinného tajemství...



VÝMĚNA

Leena má po krk života v rušném velkoměstě, její babička se nudí na ospalém venkově. Možná je nejvyšší čas na výměnu!

Když si přepracovaná Leena musí vzít dvouměsíční dovolenou, odjede nabrat síly do domu své babičky. Z Eileen se na prahu osmdesátka stala svobodná žena, ale v malé vesničce v Yorkshiru je o vhodné nápadníky nouze. Leena proto přijde s geniálním řešením: vymění si bydliště. Zatímco babička objevuje on-line seznamku a vychutnává si život v centru Londýna, vnučka se potýká s nečekanými problémy na venkově... včetně jednoho otravného učitele, který je ale neodolatelně sexy.



LÁSKA & GELATO

To pravé letní čtení plné lásky a zmrzliny!

Lina tráví prázdniny v Toskánsku, ale nemá náladu na pláže nebo památky. Je v Itálii jenom proto, že si máma před smrtí přála, aby poznala svého otce. Ale proč by měla poznat otce, který se za celý její život ani neukázal? Pak se jí ale dostane do rukou deník, který si její máma vedla, když žila v Itálii. A Lina najednou objevuje magický svět tajných lásek, nádherného umění a skrytých pekáren a odhaluje tajemství, které změní vše, co si myslela o mámě, otci, a dokonce i sama o sobě.



ZPOVĚĎ: Z DĚČÁKU AŽ NA PŘEHLEDKOVÁ MOLA

Zpověď Veroniky Kašákové, finalistky České Miss 2014. Nezáleží na tom, kdo je má matka či otec, záleží na tom, KDO JSEM JÁ!

Tato zpověď byla napsána z touhy změnit svět k lepšímu. Pokusit se alespoň trochu přispět k tomu, aby třeba i jen pár dětí bylo šťastnějších. Sama autorka prožila své dětství nejprve s matkou narkomankou a poté se ocitla v dětském domově. Ale tahle kniha není jen o tom, jak to mají opuštěné děti těžké, je také o naději a o tom, že když víte, co chcete, můžete se vám sny splnit, protože Veronika si své sny plní.

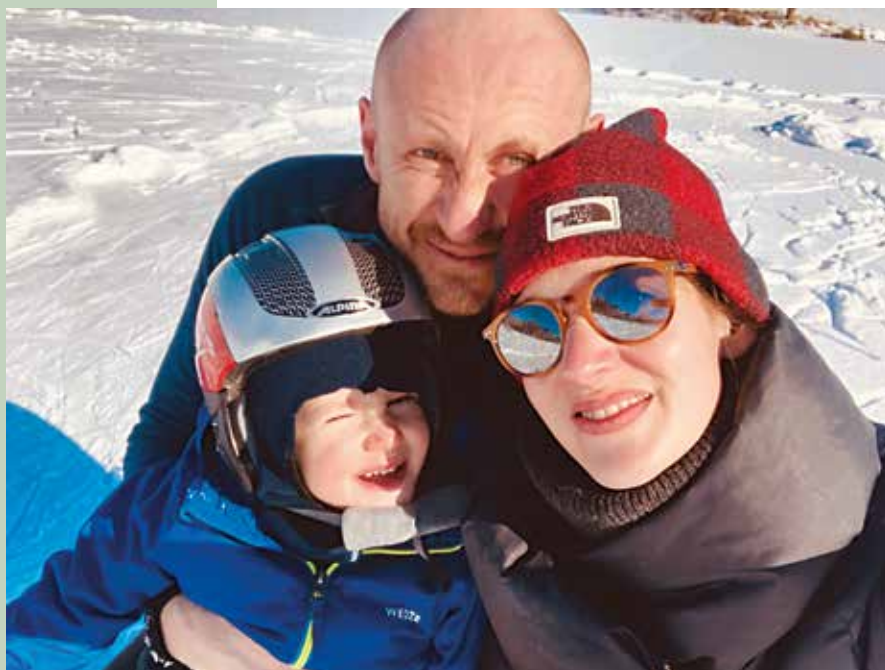


NECHÁVÁM VĚCI PŘIROZENĚ PLYNOUIT

Hraje v divadle, v českých seriálech, tím posledním byla role Terezy v Kukačkách, zahrála si princeznu v pohádce Zaslíbená princezna a nyní ji diváci mohou nově vidět ve filmu Chyby a nebo v divadelní hře ŠOA Švandova divadla. Nejvíce volného času tráví se svou rodinou, věnuje se psaní povídek s pracovním názvem Nesmělý, a nebo si zajde do kina. Čím ji syn nejvíce rozesměje, k čemu ji přivedl její partner a v jaké fázi je stavba rodinného domu? O tom jsem si povídala s mladou maminkou, herečkou Martou Dancingerovou.

Toníkovi je čtyři a půl, co už spolehlivě zvládne?

Už se umí respektive obstarat sám, oblékne se, zvládne si vyčistit zuby,



ale také se občas do něčeho musí nutit. Třeba do toho oblékání ho nutit musím, to je trošku problém. Což je v jeho věku asi normální.

Co má po Vás?

Myslím si, že má po mě docela takovou tu dobrou vlastnost, že se nedokáže s ničím dlouho trápit, nic si v sobě nenosí dlouho. Jak se říká, je prostě splachovací.

Vychováváte ho ve stylu vašich rodičů, nebo jste se nějakému vzoru z dětství raději vyhnula?

Myslím si, že se snažím o tom přemýšlet samostatně, bez toho, abych si tím vzorec rodičů nějak připomínala, ale určitě ho v sobě mám zarytej přirozeně, takže nějaký prvky té výchovy používám automaticky, aniž bych třeba chtěla. Ale rozdíl je třeba v tom, že je vychováván někdy jako jedináček, někdy má u nás doma pro změnu dva nevlastní bráchy. Jinak já jsem se narodila jako poslední ze čtyř dětí a to je v té výchově dost podstatný rozdíl, protože mě vlastně dost ty starší sourozenci vychovávali.

S dětmi se užije spousta legrace, čím vás spolehlivě rozesměje?

Asi jako každé dítě má svoje specifický názvy pro věci a to komolení jazyka bývá strašně legrační, ale taky

mě rozesměje, když se snaží postavit za svůj vlastní názor. To on hodně dělá, že se vyhraňuje. Tak to je někdy takový, že se nechci smát, nechci to snižovat, ale přitom mi vždycky strašně cukají koutky. Ale jinak je hodně komunikativní, hodně oslovuje lidi v tramvaji, hodně se ptá na cizí lidi, a je v tom hodně otevřený. Takže z toho vznikají naše nejpestřejší zážitky.

Jaké například?

Třeba když cizím lidem začne rovnou vyprávět co se mu stalo, co zažívá, bez toho, aby se ho někdo ptal. A třeba nedávno nějakému cizímu pánovi řekl, že je takovej malej a docela bezvýznamnej. V těchto situacích mě vždycky dostane.

Stavíte dům, v jaké jste fázi?

Domeček je ve fázi vnitřních úprav, kdy jsme tak ve dvou třetinách stavby a teď je to už takový, že už dochází radost z toho stavění, protože už nevidíme ty pokrokové fáze tak rychle. Nyní se dělají věci, který nejdou moc vidět, jsou zakopány v zemi, a ve zdech. Když se stavěla hrubá stavba, radost byla intenzivnější, vi-

děli jsme každou chvíli změny, teď je to více vevnitř.

A co si přeje tam mít malý Tonda?

Toník si samozřejmě strašně moc přeje patrovou postel, takovou, kde nahoře bude mít patro a dole bude prostor pro hraní. A ideálně i se skluzavkou. Takže mu jí možná přinese ježíšek.

Když máte čas jen pro sebe, čemu se ráda věnujete?

Když mám čas jen pro sebe, tak to je většinou pro mě takový šok, že vlastně ani nevím, co s tím časem. Většinou ho trávím tak, že jsem doma sama, a užívám si o samotě ty běžné věci, jako je vaření, uklízení, poslouchání hudby, bez toho aniž bych se musela ohlížet pořád kolem sebe, nebo musela být pořád s dítětem. Taky se ráda věnuju psaní, píšu knížky a hrozně ráda chodím do kina, sama, nebo s přítelem. Tak to mám moc ráda, užívám si čistě to bytí.

A na jaké filmy ráda chodíte?

Mám ráda docela artové filmy, ale komedie taky můžu. Ráda si na ně zajdu do Bioooka. Z režisérů můžu Tarantina. Jinak posledně se mi líbil film Chyby, ten bych vlastně i doporučila.

S partnerem a hercem Markem Pospíchálem jste se seznámili na natáčení?

Ano, seznámili jsme se v divadle při zkoušení.

A k čemu jste jeden druhého přivedli?

Myslím, že já jsem se díky němu naučila mít víc ráda přírodu, jako opravdu jí mít ráda. Přítel nevydrží dlouho sedět doma a mi vlastně od té doby co jsme spolu tak trávíme víkendy po nějakých pochůzkách po lese, které jsem si opravdu zamilovala. A myslím si, že naopak jeho jsem naučila zase ten opak, tedy to, že za každého počasí do toho lesa nemusíme a že se dá taky sedět doma a být v klidu. On má trochu problém s vnitřním klidem a tak má stále pocit, že musí něco dělat. A tak se snažím tohle docela vyrovnávat.



Švandovo divadlo - Alena Hrbková

Kam jezdíte, kam Vás partner rád bere?

Jezdíme rádi vřdycky na víkend, občas třeba i na jeden den, někdy po Čechách. Přítel vřdycky vymyslí trasu a já se nemusím vůbec o nic starat. Nedávno jsme jeli třeba do Českého Švýcarska. Vyjeli jsme v osm ráno a domů přijeli v osm večer, nachozeno 25 kilometrů. Vřdycky nás úplně zničí, ale je to moc fajn. Takže nyní nově cestujeme rádi po Čechách.

Jak jste prožívala pandemii a měnila jste na čas profesi?

Ne, ne, nezačala jsem dělat dělala nic jiného, jen jsme si ten režim jinak uzpůsobili. Byli jsme jako rodina více spolu a musím říct, že kdyby jsme se nebáli finanční ztráty, tak nám bylo moc hezky. S prací to bylo takové, že jí bylo sice méně, ale zase jsem nějakou měla a tak jsem nemohla třeba nikde slíbit, že budu tři měsíce v kuse někde jinde pracovat, protože to jsem díky jiným závazkům nemohla. Bylo to takové dost časově roztržité. Nehledě na to, že v jednu dobu byli zavřené školky, takže jsem musela být s Toníkem doma, práce, ne práce.

Co vás v nejbližší době čeká? Prý se moc těšíte na představení Šoa ve Švandově divadle. Čím si vás ta hra tak získala?

Na ŠOA se těším protože je to takovej zvláštní, hereckej refresh, nebo jak bych to řekla, takový připomenutí si hereckých zásad. Je to taková pořad opakující se škola. Máme tam každej několik monologů a navíc je to silný příběh dvou postav z koncentračního tábora, takže se na to musím pořádně připravovat a soustředit se. Ale také se těším do Činoherního divadla na představení Ošklivec, který jsme zkoušeli v pandemii a budeme mít teď v Září premiéru.

Nově jste si zahrála ve filmu Chyby, jakou tam máte roli?

Hraju tam Jarunu, je to taková drobná role kamarádky hlavní hrdinky. Na to natáčení vzpomínám moc ráda a myslím, že jsou tam výborné herecké výkony hlavních hrdinů.

Mimochodem už viděl Toník Slíbenou princeznu? Jak na Vás reagoval, zlatou paruku na mamince asi často nevidí?

Syn je teď na začátku toho, kdy začíná vnímat mojí profesi a občas se nás s partnerem ptá na naše povolání, co to vlastně za práci děláme, co jdu do té práce dělat. On to teprve teď zjišťuje, když začíná více vnímat co se kolem něj děje.

A když mě třeba někdo osloví na ulici a chce se semnou vyfotit tak je vlastně i trochu legrační to, že mu už to focení přijde jako normální záležitost. Slíbenou princeznu zatím neviděl, nyní má svoje oblíbené animované pohádky a nejsou to moc hrané věci.

Prý těhotenství během natáčení bylo sladké tajemství, to jste se nebála skákat do studeného moře, jezdit na koni?

To jsem ještě nevěděla, zjistila jsem to v půlce natáčení a spousta scén jsem dělala ještě v nevědomí. A až

poté třeba onu jízdu na koni dělala dablérka, to už jsem se bála. Ale jinak myslím, že jsem se nevystavovala ničemu

nebezpečnému. Ono přeci jenom na tom začátku těhotenství, když ještě ani o tom v těch prvních týdnech nevíte, tak si asi každá žena prošla určitými pochybnostmi, typu, je a to jsem byla na té oslavě, dala, si vínko, dělala jsem to a to.

Máte práci která Vás baví, rodinu, čeho by jste ještě chtěla dosáhnout?

Nikdy jsem o tom tak nepřemýšlela, čeho chci dosáhnout. Myslím, že nekoukám moc do dálky, co bude. Chtěla bych spíš, aby jsme se měli rádi a byli zdraví, a oni pak ty ostatní věci přirozeně vyplynou.

Text: ALZE

Foto: Švandovo divadlo - Alena Hrbková, rodinný archiv, Martin Šec



Švandovo divadlo - Alena Hrbková



Foto: Martin Šec

PŘEDPLATNÉ MOJE rodina a já

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

OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

JMÉNO A PŘÍJMENÍ:

ULICE:

MĚSTO A PSČ:

E-MAIL: TELEFON:

VZDĚLÁNÍ: VĚK:

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

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



PROČ SE ROZHODNOUT PRO PŘEDPLATNÉ?

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

PROČ VOLIT PŘEDPLATNÉ?

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

Z PŘÍŠTÍHO VYDÁNÍ

KOLAGEN PRO ZDRAVÍ VS. KOLAGEN
PRO KRÁSU: JE MEZI NIMI ROZDÍL?



ZÁŘÍ 2021

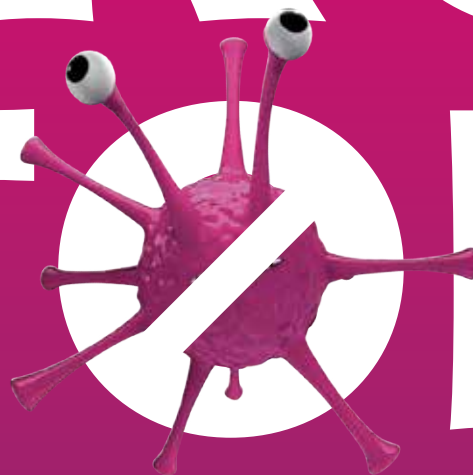
MOJE
rodina
a já

16. ročník

Vydává **IN publishing group s.r.o.**
Šéfredaktorka: Mgr. Iva Nováková
Grafické oddělení: Jaroslav Novák
Fotoeditorka: Monika Navrátilová
Jazyková korektorka: Mgr. Barbora Kvapilová
Obchodní oddělení: Petra Lahrachová
Web designe: carpone
Odborné poradny: MUDr. Eva Vitoušová,
PaedDr. Mirka Žídková, Hana Benešová, Ing. Vladimír Jelínek,
Pharm. Dr. Lenka Kuncová, MUDr. Marcela Valíčková,
MUDr. Pavel Buček, MUDr. Jarmila Miklová, Adéla Zrubecká
Doručovací adresa: IN publishing group s.r.o., Boleslavská 1588,
250 01 Stará Boleslav.
Obchodní oddělení tel.: +420 774 584 123
E-mail: inzerce@rodinaaja.cz
Předplatné e-mail: predplatne@rodinaaja.cz
Registrační číslo: MK ČR E 17058
Mezinárodní standardní číslo ISSN: ISSN 2571-239X
Náklad: 60 000 výtisků

Za obsah inzerce odpovídá inzerent

VIRO STOP



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

ÚSTNÍ A NOSNÍ SPREJ



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



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



Pomáhá při akutních stavech COVID-19.



Vhodné pro dospělé a děti od 3 let.



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



[virostop_cr](#)



[virostop čr](#)

cz.virostop.info



FYTOFONTANA

Prevenar 13



Strašáků se neleknu!

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



Očkování vakcínou Prevenar 13 proti pneumokokovým onemocněním pomáhá chránit vaše dítě před **13 typy pneumokoka**, včetně typů **19A** a **3**, které patří k nejčastějším typům vyvolávajícím invazivní pneumokokové onemocnění v České republice. Díky očkování **se snižuje pravděpodobnost onemocnění meningitidou, 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 poraďte s ošetřujícím lékařem vašeho dítěte. Prevenar 13 neposkytuje 100% ochranu proti typům pneumokoka, které vakcína obsahuje, a nechrání před typy neobsaženými ve vakcíně či jinými mikroorganismy.

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

PP-PRE-CZE-0103