

MOJEL- rodina a já

17. ročník
ZÁŘÍ 2022
ZDARMA

NATÁLIE OTÁHALOVÁ

Tanec mě pěkně vycvičil do života

vileda[®]

*Pro skvělý pocit
z domova*



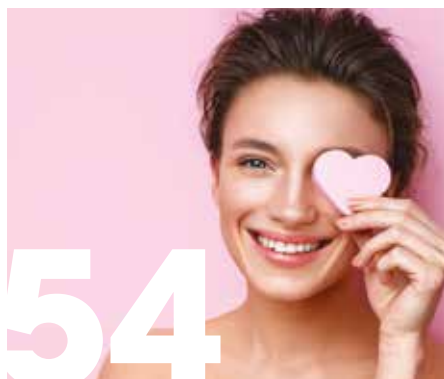
Rotační mop Vileda TURBO 3v1

Účinné řešení pro čištění
podlah vše v jednom



Více informací a možnost
nákupu na www.vileda.cz

Obsah



Editorial

Milé čtenářky, máme tu nový školní rok a pro většinu z nás to znamená velkou změnu. Ať už se děti chystají do školy poprvé, nebo třeba po s osmé, vždycky je to stejné. Po prázdninovém lenošení školní režim všechny nepřijemně zaskočí. Najednou je nutné sladit nový rozvrh s hodinami klavíru, výukou angličtiny a nejlépe ještě fotbalový tréninkem... A do toho všeho samozřejmě ještě zvládnout svoji práci, domácnost a vše, co na nás život valí...

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 zatočit s inkontinencí i atopickým ekzémem, kam vyrazit na krásný podzimní výlet, či jak vybrat správné pomocníky pro zaměstnanou matku. Zároveň, samozřejmě, nakousneme i téma podzimních neduhů, protože, co si budeme povídat, za chvíli jsou tu mlhavá podzimní rána a s nimi nachlazení, chřipky, rýmy anebo pro změnu covid... Tak si držíme place, ať to společně dobře zvládneme.

Takže krásné počtení a příští měsíc na shledanou

- 4 Aby byly maminky i děti zdravé...
- 12 Příprava do školy
- 18 Celiak ve škole
- 22 Domácí pomocníci zaměstnané matky
- 28 Podzimní výlety s dětmi
- 36 5+1 vada na kráse
- 42 Aby klouby a záda netrpěly
- 48 Také vaše děti trápí nachlazení?
- 54 Když nás oči trápí...
- 60 Jak zatočit s podzimní únavou a posílit imunitu?
- 66 Inkontinence, aneb jak bojovat s únikem moči
- 72 Atopický ekzém a jak na něj
- 78 5 tipů a zajímavostí o medu

Rozhovor

- 92 Natálie Otáhalová
Tanec mě pěkně vycvičil do života

Iva Nováková

Titulní foto: Stanislav Honzík



Aby byly maminky i děti zdravé...

Kojení je nejvýznamnější a nejprospěšnější formou stravování miminek v prvním půlroce jejich života. Jsou tedy plně odkázané na maminku a na mateřské mléko, ze kterého čerpají veškeré živiny, minerály, vitamíny nebo třeba protilátky. V ČR kojí 85 % matek, což je velice hezké číslo a díky současným trendům se předpokládá, že neustále poroste.

Kojení tedy není tím, co by maminky zanedbávaly. Kde jsou ale veliké meze-ry, to je bohužel péče o svůj vlastní jídelníček. Častá snaha po porodu zhubnout těhotenstvím nabraná kila nebo třeba jen nedostatečná informovanost o důležitosti stravy maminek, vede k deficitu prospěšných tuků, vitamínu D, železa, jodu, ale i celkovému nedostatku energie.

Vitamín D a vápník jsou důležité pro správný vývoj zubů a kostí. Železo a zinek mají důležitou roli ve vývoji imunitního systému dítěte.

CELKOVÝ NEDOSTATEK ENERGIE

Je to právě jídelníček matky, který rozhoduje o kvalitě mateřského mléka. V době kojení jsou energetické nároky na organismus ženy až 5x vyšší a s tím je třeba příjem energie navýšit. To se však neděje a u většiny maminek se příjem energie pohybuje dokonce pod normou běžných výživových hranic pro ženy daného věku. Výsledkem je unavená žena a nedostatečná tvorba mateřského mléka.

Krom dostatečného příjmu energie je nutné klást důraz i na adekvátní příjem

jednotlivých živin. Pokud nepřicházejí se stravou (vitamíny a minerální látky), začne je organismus ženy brát z vlastních zásob, které se časem vyčerpají, a mateřské mléko o ně začne být značně ochuzené. Ohrožené jsou pak především hladiny vápníku, kyseliny listové, železa, zinku, jodu nebo vitamínu B12.

ŘEŠENÍ NEDOSTATEČNÉHO PŘÍJMU ŽIVIN

Základem jídelníčku kojící matky by měla být pestrá a vyvážená strava, která zahrnuje navýšení příjmu energie. Ideálně od počátku kojení by se maminka měla starat nejen o novorozence, ale i o sebe a dbát na vlastní životosprávu, ke které nepatří v době kojení redukce hmotnosti. Naopak je třeba navýšit příjem celkové energie cca o pětinu (o 300-500 kcal) a zvýšit příjem vitamínů a minerálů ve vlastním jídelníčku.

Vitamínu D přijímá 94 % maminek méně, než je jeho potřeba v době kojení. Z nich dokonce 75 % nepřijímá ani třetinu doporučené denní dávky! U jódu se dostáváme na 97% kojících žen, které nemají ve stravě dostatečné množství tohoto minerálu.

Pokud se maminka o vlastní stravu nedokáže postarat, nebo je pro ni vhodnost jídelníčku komplikovaně dosažitelná, jsou vhodné příslušné doplňky stravy pro kojící ženy.

Bílkoviny – příjem bílkovin by se měl v době kojení zvýšit o 15 g za den. Za vhodné považujeme mléčné výrobky (nízkotučné či zakysané), libové maso, nebo třeba vejce a luštěniny. Ideální jsou 1-3 porce bílkovin za den.

Sacharidy – abychom dosáhli vyššího příjmu celkové energie, jsou sacharidy ve stravě matky velmi důležité a jejich navýšení by mělo být o 50 g na den. Vybírat je vhodné především z celozrnných potravin. Vyvarujte se příjmu jednoduchých cukrů ve formě čokolád a jiných sladkostí. Kojící žena by měla mít 5-6 sacharidových porcí za den (pečivo, brambory, těstoviny, rýže, v nejlepším případě celozrnné).

Tuky – Pozor na ně, nesnažte se množství tuků ve stravě nijak redukovat. Po dobu kojení jsou nezbytné a mají nezastupitelné úlohy ve stravě a mateřském mléce. Naopak doporučení je na straně navýšení prospěšných omega 3 mastných kyselin, které najdete v rybách či vhodných rostlinných olejích. Omega 3 mastné kyseliny mají důležitou roli ve vývoji mozku dítěte.

Jídelníček je vhodné denně doplnit 3-5 porcemi čerstvé zeleniny a 2-4 porcemi čerstvého ovoce.

Pozor u maminek veganek, aby měly dostatek živin ve vlastní stravě. Ani vyvážená strava u nich nepokryje dostatečné množství vitamínu B12. Ten je tedy nutné suplementovat formou potravinového doplňku. Omega 3 mastné kyseliny získáte příjmem 1-2 lžiček lněného oleje denně, pozor však na jeho teplotu. Omega 3 mastné kyseliny jsou citlivé na zahřátí, takže je třeba je používat do salátů a při přípravě syrové stravy.

PITNÝ REŽIM KOJÍCÍ ŽENY

Kojící matka by měla vypít denně alespoň 2-3 litry vhodných tekutin, za které považujeme kvalitní pitnou vodu (ideálně neslazenou), minerální vodu se slabou mineralizací, neslazený čaj, mléčné nápoje nebo vodou ředěné ovocné šťávy. V horkých dnech však nezapomeňte toto množství ještě navýšit. Pokud si maminka dopřeje ráda kvalitní



FOR BEAUTY

COSMETICS & HAIR & NAILS & FOOT

7.-8. 10. 2022

PVA EXPO PRAHA v Letňanech

www.veletrhkosmetiky.cz

HLAVNÍ PARTNER

MAKE-UP
INSTITUTE
PRAGUE

PARTNER



ZÁŠTITA



MÍSTO KONÁNÍ



ORGANIZÁTOR



OFICIÁLNÍ VOZY



Bára
Poláková

MAKE-UP
INSTITUTE
PRAGUE

INZERCE

ÚLEVA PRO KOJÍCÍ MAMINKY

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

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



www.kojeni-bez-bolesti.cz



kávu, měla by se omezit na maximálně 2-3 kávy za den. U bylinných čajů mějte na vědomí, že aktivní látky z bylin se dostávají do mateřského mléka, pozor tedy na vhodný výběr!

PREVENTIVNĚ PROTI KOLICE A ALERGIÍM

Je chybou, že značná část maminek hned po porodu nasadí dietu, ze které vyřadí potenciální potravinové alergen a nadýmavé potraviny. Toto opatření je úplně zbytečné, protože každé dítě je jiné a velmi snadno vyzorujete, co právě vašemu miminku nevyhovuje a stravu případně upravíte dodatečně. To, jak miminko reaguje na vaši stravu, poznáte se zpožděním cca 10-12 hodin. Můžete si v prvních týdnech vlastní jídelníček zapisovat a případné nevyhovující potraviny pak nahradit jinými, výživově stejně hodnotnými.

JÍDELNÍČEK KOJÍCÍ ŽENY: SHRUTÍ

Kdy: Od narození dítěte ideálně do 2 let věku dítěte, pokud tou dobou stále kojíte.

Co: Vitamín D, vápník, zinek, železo, kyselina listová, jod a vitamín B12.

Příprava: Zmapujte si svůj obvyklý příjem energie a v době kojení ho navyšte o 300-500 kcal denně.

Denní jídelníček:

- 1-3 porce bílkovin za den (mléčné výrobky - nízkotučné či zakysané, libové maso, nebo třeba vejce a luštěniny)
- 5-6 sacharidových porcí za den (pečivo, brambory, těstoviny, rýže, v nejlepším případě celozrnné)
- navýšení prospěšných omega 3 mastných kyselin z ryb a vhodných rostlinných olejů
- 3-5 porce čerstvé zeleniny a 2-4 porce čerstvého ovoce.
- 2-3 litry vhodných tekutin – neslazená, slabá minerální voda, neslazený čaj, mléčné nápoje nebo vodou ředěné ovocné šťávy, maximálně 2-3 kávy za den.

Tajný tip: Rozhodně při kojení nemyslete na diety a raději než na množství se zaměřte na kvalitní stravu plnou vitamínů a minerálů

TO NEJLEPŠÍ PRO MIMINKO

V závěru se pojďme podívat, co je nejlepší pro miminko ve chvíli, kdy maminka přestane kojit.

Vedou se debaty, kdy začít s podáváním nemléčných příkrmů. Někteří odborníci udávají od konce čtvrtého měsíce, někteří odborníci doporučují ještě dva měsíce počkat.

Postupujte krok po kroku. Začněte ideálně zeleninovými příkrmy v podobě

pyré. Miminku zachutnají batáty, mrkev, brambory, postupně můžete přidávat cuketu, dýni, pórek či květák.

Druhým krokem je pak rozmixovat maso. Zvolna můžete přidávat nějaký sacharid v podobě obilovin, těstovin, vloček, rýže. Stejně tak lze zařazovat vločkové, rýžové, obilné kaše. Je ale dobré se poradit s pediatrem a dát na jeho doporučení.

Důsledně však sledujte, co miminku způsobuje potíže či intoleranci. Proto je vhodné každý druh ovoce, zeleniny atd. dva tři dny testovat, než zařadíte další pokrm

6. MĚSÍCŮ

Vedou se debaty, kdy začít s podáváním nemléčných příkrmů. Někteří odborníci udávají od konce čtvrtého měsíce, Simona Lazzari doporučuje ještě dva měsíce počkat. „Maminky učím, že si děti začínají přivykat na nemléčnou stravu a příkrmy s koncem šestého měsíce. Mám k tomu mnoho důvodů. Ve čtvrtém měsíci dítě nemá ještě často stabilní hlavičku, vzpřimování v sedu mu škodí z hlediska budoucího držení těla, povolené břicho i záda, hlavička je těžká a tělo ještě není na vertikalizaci připravené. Nebývá ještě souhra ruka – ústa - oko, jazyk v ústech ještě nemusí dokonale plnit funkci pro tužší sousta, je to vše otázkou vyzrání a vyspělosti,

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

A2
 LEHCE
 STRAVITELNÉ
 KOZÍ MLÉKO



**Kojenecké mléko z lehce stravitelného
 A2 kozího mléka**

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

To nejlepší z přírody. To nejlepší pro přírodu.



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

hipp.cz

INZERCE

DESODROP[®]

**PRO VAŠE MIMINKO
 JIŽ OD PRVNÍHO DNE**

**BEZPEČNÝ OD NAROZENÍ
 DÍKY VÝBORNÉ
 SNÁŠELIVOSTI**

**LÉČÍ PŘÍZNAKY SPOJENÉ
 SE ZÁNĚTEM
 (I INFEKČNÍHO PŮVODU)**

**PODPORUJE HOJIVÉ
 PROCESY V OKU
 A POSKYTUJE ÚLEVU**

OČNÍ ROZTOK pro dospělé a děti

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

BAUSCH + LOMB
 See better. Live better.

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

BEZ KONSERVANTŮ



www.desodrop.cz

tréninku a jistého druhu odolnosti a míry zvědavosti i vůle k experimentování. Každé dítě je jiné, pro některé může ukončený čtvrtý měsíc být vhodný pro pomalé krůčky, pro jiné to bude příliš brzy, vystraší je to a pak to může vést ke složitějšímu přesvědčování i ke zpožděné konzumaci příkrmů," podotýká Simona Lazzari.

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

Laktační poradkyně Simona zároveň doporučuje postupovat krok po kroku. Začněte ideálně zeleninovými příkrmy v podobě pyré. Miminku zachutná jí batáty, mrkev, brambory, postupně můžete přidávat cuketu, dýni, pórek či květák. „Tyto děti se již pohybují po bříšku, a tak neřešíme nadýmání. Určitě je potěšíte červenou řepou, špenátem, oblíbený bude fenykl, protože ho dítě zná z bříška a z čajů na začátku kojení,“ říká Dula Simona Lazzari.

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

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

Za nevhodné považuje sladidla, oříšky, soli, med, semínka, bílek, mořské plody a prázdné kalorie. Právě sůl je častým nešvarem nejen maminek, ale celé naší

společnosti. Jsme zkrátka přesolení. „Pokud maminky kupují hotová jídla a dávají dětem jíst z vlastních talířů, mají mnoho soli. Jsme zvyklí hodně solit. Ale naštěstí jsou maminky většinou disciplinované a mírně solit začínají až od jednoho roku miminka. Pokud je dětem nabízeno něco v podobě konzervovaných pokrmů, uzenin, uzených sýrů, hranolek, brambůrek, pak je to problém,“ podotýká Simona Lazzari.

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

1 AŽ 3 ROKY

Tady se už pomaličku dostáváme k běžné stravě, jen uzpůsobené dítěti.

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

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

Často se však dostáváme do bojové

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

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

POTŘEBY PRO KRMENÍ DĚTÍ A MIMINEK

Před narozením miminka je nutné mít vše připraveno pro první měsíce jeho spokojeného života. Proto neopomínejte ani potřeby určené pro krmení. Nejrůznější dětské lahve, hrnečky, savičky, hubičky a příbory by měly být samozřejmostí. Výborným pomocníkem pro všechny maminky je také ohřívač lahví, díky kterému se mléko snadno, rychle a bezpečně ohřeje. V naší nabídce najdete i elektrické sterilizátory vhodné pro odstranění všech bakterií z lahví, pomocníky pro přípravu příkrmů, dětské jídelní židličky a mnoha dalších jiných předmětů.

Foto: Shutterstock.com



UKLIDŇUJE UDRŽITELNĚ

NOVINKA



VYROBENO
Z VÍCE NEŽ **98%**
PŘÍRODNÍCH SUROVIN*

NUK for Nature dudlík

Příroda uklidňuje nejlépe. Proto k výrobě našich dudlíků NUK for Nature používáme více než 98 % přírodních surovin*. Pevné části vyrábíme z udržitelných plastů. Přírodní původ je nezávisle certifikován. Měkká savička je vyrobena z čistého přírodního kaučuku. NUK for Nature ale neznamená, že udržitelnost končí u dudlíku. Od surovin až po výrobu využíváme obnovitelné energie - všechny procesy optimalizujeme tak, aby byly šetrné k životnímu prostředí a měly co nejmenší uhlíkovou stopu. Dudlíky balíme pouze do papíru s certifikací FSC. Zakoupíte na [Notino.cz](https://www.notino.cz) nebo v prodejnách **Malvík**.



Rozumí životu.

*Tento plast je 100% spojen s obnovitelnými surovinami. V souladu s přístupem hmotnostní bilance a certifikován společností ISCC PLUS.



Příprava do školy

Je to tady. Po dvou měsících volna a radovánek zase brzké vstávání, úkoly a povinnosti. Jak zvládnout přechod z uvolněného režimu a nastolit pevný řád? Poradíme vám.





Dovolená nenávratně za námi, prázdniny se chýlí ke konci a ze zážitků už zůstanou pouze vzpomínky. Teď je ale potřeba zaměřit se na realitu všedních dnů, abychom do nového školního roku vstoupili se vztyčenou hlavou a v pohodě.

Prázdniny jsou od toho, aby se odpočívalo, mají přinášet nové zážitky, radost a uvolnění. I vy jste jistě polevila, a tak bude nutné dostat se zase do správných kolejí. Nejen dítě, ale i vás samotnou.

Začátek školního roku je bezesporu závažná situace. A to nejen pro děti, ale i pro rodiče. Než na ně budete přísně naléhat se snahou ze dne na den na ně vyrukovat pevnou rukou, zadržte. Zkuste se vžít do jejich pocitů. Uvědomte si, jak bylo vám, když jste se vrátila z dovolené a musela naskočit do zaměstnání. A to vaše dovolená trvala týden, možná dva. Děti se vznášely dlouhé dva měsíce.

POMALÝ ROZJEZD

Sama víte, jak je těžké začít naplno pracovat po návratu z dovolené. Také jste pravděpodobně nebyla schopná okamžitě najet do pevného režimu

a podávat super výkony. Pokud jste se o to snažila, zřejmě jste po pár dnech odpadla vyčerpáním. Je to tak? Po návratu z dovolené se doporučuje vzít si ještě dva dny volno na aklimatizaci. V případě dětí a jejich dlouhých prázdnin to platí dvojnásob.

Návrat z různých pobytů, ať už je to dovolená, tábor nebo prázdniny u babičky, plánujte nejdéle týden před nástupem do školy. Dítě bude mít čas se postupně dostávat do běžného režimu. Pomalu ho přivykejte na ranní vstávání a dřívější ukládání k spánku. Nejde to ze dne na den. Jestliže celé léto ponocovalo, těžko ho dostanete do postele po večerníčku. Jděte na to pozvolna. Třeba každý den o patnáct minut dříve. Není od věci poslat dítě na příměstský tábor. Tam bude nuceno už vstávat dříve, bude mít pevný režim, přitom se nebude cítit, že ho nutíte do práce. Bude ho to bavit, bude se těšit a nový čas ukládání k spánku a ranní vstávání zvládne daleko lépe.

POVINNOSTI

Jestliže měl váš potomek celé dva měsíce volnou ruku a držela jste ho od jakýchkoliv prací, ať si ty prázdniny užije,

postupně ho zase zapojte do reality. Přidávejte mu povinnosti, nechte ho, ať si uklidí pokoj, ať vyřadí, co už nebude potřebovat, připraví si seznam, co naopak potřebovat bude (samozřejmě ruku v ruce s věkem dítěte).

Nechte ho, ať pomůže s přípravou snídaně nebo svačiny či večere, zapojte ho do úklidu, do nákupu pomůcek. Ale pozor na urputnost. I s tímto novým režimem začněte pozvolna, nejlépe formou hry. Vařit se dá zábavně, při nákupu můžete vyhlásit: kdo dřív najde konkrétní věc, a i při úklidu pokojíčku lze zažít legraci. Buďte kreativní. Třeba mu něco schovejte na dno šuplíku. A když ho vyklidí, ještě zavýská radostí.

POMŮCKY

Už od poloviny prázdnin na nás v supermarketech útočí reklamy na začátek školního roku. Sice nás obtěžují a žehráme, že nám nedopřejí chvíli klid, ale zkuste je tentokrát poslechnout a nakoupit všechno v předstihu. Na konci prázdnin se často dočkáme jen prázdných regálů a navíc ve stresu často zmatkujeme, co že vlastně máme pořídit. Udělte to tedy, když máte čas a klid. Pak už jen dokupte, co vám chybí, nebo co se aktuálně vyvrbí. Zorganizujte mu pracovní stůl, šuplíky – dosud tam možná vládl chaos. Teď by už měl být pořádek. Místo na ukládání školních potřeb, pomůcky, vše přehledné. Zkontrolujte oblečení, z čeho vyrostlo, co je potřeba dokoupit nové.

ZABRAŇTE TRAUMATŮM

Aby konec prázdnin a začátek školy neprobudil v dítěti trauma, nemluvte o ní v tom negativním. Vždy se snažte držet optimistický postoj. Připomínejte mu, co hezkého tam zažilo, co hezkého ho čeká. Snažte se ho natěšit. Ať už na setkání s Aničkou, Honzíkem nebo oblíbenou paní učitelkou, nebo na zájmové kroužky, nové zážitky i fakt, že už zase bude o něco dospělejší. S tím souvisí i to, že už mu dáte větší zodpovědnost a kdo ví, třeba i vyšší kapesné...

Najděte na dalším školním roce pěkné momenty, které vás čekají. Udělte si konkrétní společné plány, třeba každý měsíc nějaký hezký zážitek – prodloužený víkend, nejbližší prázdniny, výlety, sportovní aktivity, zkrátka cokoliv, na co se budete těšit.

Máte doma předškoláka? Tyhle knihy jsou právě pro vás!



Diagnostika dítěte předškolního věku 2

Pokračování edukativní publikace reaguje na nejčastější otázky týkající se pedagogické diagnostiky a rozšiřuje tematický záběr prvního dílu. Autorky věnují velký prostor zejména diagnostice dynamické, zaměřené na proces učení a podporu rozvoje každého dítěte. Zároveň nabízejí velké množství aktivit pro naplňování jeho potřeb. Chcete-li zjistit, co dítě umí a jak jej dále cíleně rozvíjet, je tato kniha určena právě pro vás!

Diagnostika dítěte předškolního věku 1

Publikace je určena především učitelkám MŠ a rodičům. Přináší návod, jaké oblasti vývoje u dítěte sledovat, co by dítě ve kterém věku mělo umět. Publikace je zaměřena na sledování a rozvoj následujících oblastí: motoriky, grafomotoriky, zrakového a sluchového vnímání, vnímání prostoru a času, základních matematických představ, myšlení a řeči, sociálních dovedností, sebeobsluhy a hry.



Rozvoj zrakového vnímání

Publikace je určena předškolním dětem k rozvoji zrakového vnímání a prevenci potíží ve čtení a psaní plynoucích z nedostatečné zrakové percepce. Knížka se věnuje rozlišení a pojmenování barev, odlišení tvarů prvků. V knize jsou zahrnuta cvičení z oblasti zrakové diferenciacce, zrakové analýzy a syntézy, zrakové paměti, rozlišení figury a pozadí, rovněž také cvičení k rozvoji očních pohybů.

Mezi námi předškoláky pro děti od 4 do 6 let

Publikace je určena dětem k prověření jejich znalostí, schopností a dovedností před nástupem do školy, nejvhodnější je pro věk 4 až 6 roků dítěte. Knížka se zaměřuje na oblast grafomotoriky, zrakového vnímání, řeči, sluchového vnímání, prostorové a pravo-levé orientace, vnímání času a základních matematických představ. Každá strana obsahuje motivační příběh pro děti a vysvětlení činnosti a jejího cíle pro dospělé.



Orientace v prostoru a čase pro děti od 4 do 6 let

Pracovní sešit je určen dětem ve věku 4 až 6 roků k rozvoji časové orientace a prevenci potíží ve čtení, psaní, matematice a obtíží v získávání studijních dovedností plynoucích z nedostatečně rozvinuté časové orientace, vnímání posloupnosti a následnosti dějů, organizace činností. Každá strana obsahuje motivační příběh, pracovní, ilustrovaný materiál pro děti a dále instrukce pro dospělé s uvedením cíle činnosti.

Všestranná příprava do školy

Všestranná příprava do školy je nepostradatelným pomocníkem pro budoucí prvňáčky, než zasednou do školních lavic. Publikace obsahuje ucelený systém předškolní přípravy, který se skládá z pracovních listů pro děti a metodického návodu pro dospělé. Pracovní listy jsou zaměřeny na podporu vývoje schopností a dovedností pro rozvoj myšlení dítěte a také tvoří předpoklady k úspěšnému zvládnutí čtení, psaní a počítání.



AU, TO BOLÍ

Zdá se vám, že s koncem prázdnin začíná dítě trpět nechutenstvím, bolestmi břicha, vidíte na něm strach? Zpozorněte. Zajímejte se, zda se něčeho nebojí. Mělo třeba konflikt se spolužáky? Nedařilo se mu v matematice? Obává se paní učitelky? Ptejte se, povídejte si, rozebírejte situaci tak, aby ve vás cítilo podporu. Pomozte mu, případně si pohovořte s učitelem a dejte si předsevzetí, že nemusí být nejlepší, nemusí nosit jedničky, ale mělo by ukázat, že se snaží. Každé dítě není jedničkář, i snaha se počítá.

DEN D

Nenechávejte nic na dramatické ráno. Sama nejlépe víte, jak rychle či pomalu ráno dokáže dítě fungovat. A tak s ním poslední dny trénujte. Večer společně proberte, co bude ráno následovat, jak bude probíhat. Vše připravte večer, ať máte všechno po ruce. Zkontrolujte aktovku, školní potřeby, oblečení, připravte svačiny. V den školy si přivstaňte a nachystejte nějakou dobrou snídani. Ať mu ten den zpřijemníte od samotného rána. Zkuste z té společné snídáně udělat pravidlo a rituál. Je jasné, že denně asi nebudete smažit palačinky, ale už samotný fakt, že si sednete společně ke stolu a naladíte se na nový den, je k nezaplacení.

Zpřijemněte mu první den

Vezměte začátek školního roku jako oslavu. Vyzvedněte ho ve škole, vezměte do cukrárny, vyrazte do herního centra, povídejte si, zahrajte si hry, pozvěte kamarády, připravte jim program. Uspořádejte cosi jako jakýsi dětský den. V některých zemích se dětem dává první školní den kornout plný bonbónů a dobrot. I u nás už to není nic neobvyklého. Připravte mu balíček s nějakými laskominami nebo dárečkem. Hned pro něj ten start bude hezčí.

Připravte mu chutnou svačinu, na kterou se bude těšit. Dejte mu do kapsy nějakou drobnost, která mu udělá radost a zpřijemní den. Dáte mu tak najevo, že na něj myslíte. Zkrátka ho podpořte, ať na to není samo.

SEZNAMY

Ženy matky bývají skvělými manažerkami. Váš jste takovou manažerkou

rodiny. A tak je dobré mít o všem přehled. Vyvěste na viditelné místo rozvrh hodin, seznam a čas kroužků, ale i rozpis povinností. Sepište, kdo, kdy a kam potomky odváží, kdo má jakou „službu“ na úklid apod. zdá se vám to přehnané? Udělejte to tak, jak cítíte a jak vám vyhovuje. Ale věřte, že pevný režim a řád vám ulehčí práci. Mějte pevný režim, ale pamatujte i na prostor pro případné změny. Nikdy nevíte, co se může přihodit.

VOLNO

Nastavte jasný denní režim a toho se držte. Ale vyhradte v něm i prostor na odpočinek. Bez něj to nejde, jinak nebude schopné se soustředit, bude unavené. Skvělý je odpočinek aktivní – venku, v přírodě, na hřišti. Je na vás, respektive na dítěti, zda mu více vyhovuje udělat si pracovní povinnosti hned po návratu ze školy a pak mít volno, nebo naopak si nejdříve trochu odpočinout a pak se vrhnout na práci. Sama víte, kdy se lépe koncentruje, zda ho motivuje nadcházející hra nebo naopak hraní jeho koncentraci snižuje a pak se nedokáže dostat do varu.

Zajistěte klidné prostředí pro domácí úkoly. Vedte ho k samostatnosti. Nechte ho, ať si připraví školní tašku, oblečení i svačinu. A pak s ním vše zkontrolujte, ukažte, co udělalo dobře. Nechte mu prostor pro sebe. Nesnažte se mu dělat program od rána do večera. Dejte mu čas, ať klidně jen leluje a zírá do stropu. I to je pro děti důležité. Odpočine si, odebere se do světa fantazie, snů, nechte ho toulat se vlastním světem.

BUĎTE MU PARTÁKEM

Nenechte dítě, aby se v tom plácalo samotné. Buďte tu s ním, podporujte ho, motivujte. Ale netrestejte. Kontrolujte, jak si stojí v pracovních povinnostech. Dávejte mu možnost odpovědnosti. Dávejte mu také prostor pro sebe, nejen o práci je život.

Nechte mu pozvolný rozjezd. Nevyžadujte po něm hned stoprocentní výkony. Každý den se sejděte a povídejte si o tom, co jste prožili. Nevyptávejte se jen na známky, ale zajímejte se, jak se ve škole cítí, co prožilo, zda má nové kamarády... Ptejte se citlivě. Netlačte na něj. Nikdy jeho svěřování se nezneuzijte a nepoužijte proti němu. Jeho

starosti nebagatelizujte. Nechte ho mluvit, nepředjímejte.

MOTIVUJTE

Sama znáte své dítě nejlépe. Pokud to není studijní typ, nesrážejte ho větami typu: Nic neumíš, za nic nestojíš. Nedrhlujte, nepoučujte, neukazujte, že ten a ten je lepší. Vžijte se do něj. Podívejte se na problém jeho očima. Je jasné, že když mu nějaký předmět nejde, tak ho nebude bavit. Naopak se zaměřte na to, co mu jde, v čem je úspěšné, co ho baví. Tím začněte a na tom stavějte.

Motivujte ho na snahu, ne na známku, kterou stejně nemůže nesáhnout. Laťku mu nastavujte individuálně, ne podle školních tabulek. Stáhlo to ze čtyřky na trojku? To je přeci báječné. Příště to může být dvě minus, nebo dokonce dvojka?

ACH TY NEMOCI

Připravte se na to, že jak se dostane do školního kolektivu, zase přijde vlna nemocí. Počítejte s tím, že kdykoliv může ochotet a snažte se mít jakýsi záložní plán, kdo s ním případně zůstane doma, jak vše uspořádáte. Poslední dva roky nás dostatečně potrénovaly. Podpořte jeho imunitu. Ať už jsou to výživové doplňky, hlavně však dostatek ovoce, zeleniny, dbejte na plnohodnotnou zdravou stravu, lehké otužování, pobyt venku, v přírodě, dostatek pohybu.

HLAVNĚ KLÍÍÍD

Dejte se do pohody. I vy sama. Emoce se přenáší a když budete vystresovaná, bude vyděšené i dítě. Zameditujte si, uvolněte se a těšte se, co nového vám školní rok přinese. Vždyť to vaše mrně zase povyroste, naučí se nové věci...

Najděte na tom všem i pozitivní věci sama pro sebe. Vám sice začnou nové starosti, na druhou stranu se vám jistě uleví. Už nemusíte plánovat, kdo bude dítě hlídat, strachovat se, jestli zrovna nezapálilo stoh nebo se nevyboural na kole. Bude pod dohledem učitelů, vychovatelů, trenérů. A ještě má zajištěný teplý oběd. Docela prima, ne?

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com



A close-up photograph of a hand holding a slice of white bread, positioned on the right side of the page. The background is a soft, out-of-focus light blue and white.

Celiak ve škole

Máte doma malého celiaka? Musí držet bezlepkovou dietu? A už se klepete hrůzou, jak s touto diagnózou zvládne školní stravování? Lze to. A dnes už vcelku v pohodě.



V první řadě vás uklidníme. Nejste v tom sama. Dnes trpí celiakií nebo intolerancí lepku mnoho lidí. Na to se připravily i stravovací instituce. A tak jestliže se vaše dítě musí vyhybat glutenu, neznamená to, že nemůže chodit do školní jídelny. Některé jídelny zajišťují bezlepkovou stravu zcela automaticky. Jiné na ni nejsou připravené. Je tedy potřeba zjistit, zda vám ta vaše vyjde vstříc.

Jaké máte možnosti?

Než dítě nastoupí do školy či do školky, sejděte se s vedením konkrétní instituce a popovídejte si o problému. Seznamte je se zdravotním stavem dítěte a poraďte se, jaké jsou možnosti. Třeba zjistíte, že právě vaše zařízení je na podobné věci připravené. Pokud ne, hledejte alternativa. Sepište si seznam, který jim předějte, aby věděli, co dítě nesmí ani ve stopovém množství. Vyznačte ty potraviny, v nichž by člověk gluten nečekal. Požádejte je o osvětu mezi dětmi i zvýšený dohled nad tím vašim.

Důkladně a srozumitelně s ohledem na jeho věk také situaci rozeberte se svým potomkem. Přeci jen to pro něj bude zkouška. Nyní již za své jednání a následné zdravotní důsledky nese sám část odpovědnosti. A že kolem něj bude lákadla. Tu někdo přinese do školy pamlsky, tu mu jiný nabídne koláč apod. Dítě tedy musí pochopit, proč to a to nesmí. Aby se však necítilo vykořeněné z kolektivu, pečlivě mu připravujte alternativu. Ať není ošizené. Upečte mu dort z nějaké alternativní mouky, udělejte mu toust z bezlepkového pečiva, připravte domácí zmrzlinu.

DOMÁCÍ PŘÍPRAVA

Je to asi nejčastější forma, kterou maminky řeší stravování celiaka. Uvaříte, dáte do krabičky a předáte kuchařkám či personálu, který jen zajistí, že ho vaše dítě dostane na talíř. Výhodou je, že víte, co přesně svému dítěti připravujete i jak to připravujete. Máte jistotu, že strava není kontaminovaná například nevhodnou úpravou či použitím stejného prkénka, na kterém se před tím krájelo pečivo. Zkrátka máte jasný přehled. Na druhou stranu musíte denně vařit, připravovat jídlo do krabiček a dítě ho nedostane čerstvé. Buď ho bude jíst studené nebo ohříváné.



KOMPROMIS

Pokud se domluvíte s kuchařkami, třeba vám vyjdou vstříc a uvaří pokrm z vámi dodaných surovin. Abyste jim neztěžovala práci, měla byste se předem seznámit s jídelníčkem. Pokud budou mít k obědu jídlo s lepkem, vy můžete donést vhodnou alternativu, z které vytvoří porci pro vašeho celiaka.

VEŘEJNÉ STRAVOVÁNÍ

Jestliže se chystáte do restaurace, i tam můžete vzít celiaka. Při výběru jídla z menu hledejte ve výčtu alergenů číslo 1. Tím se totiž označuje právě lepek. Přesto je dobré číšníka upozornit, že máte celiakii. Pro jistotu. Navíc vám může poradit jinou vhodnou alternativu.

Co používat

Podle statistik celiaků v naší společnosti přibývá. Tomu se mnohá stravovací zařízení přizpůsobují a nabízejí alternativní jídelníček. Pro celiaka je opravdu zásadní držet předepsanou dietu. Jinak mu hrozí průjemy, křeče v bříše, hubnutí, nafouklé břicho, plynatost a další vážnější potíže...

Jak připravovat dítěti svačiny nebo obědy do školy?

Bezlepkové pečivo – aby se dítě necítilo odstrčené a úplně jiné, než jsou jeho spolužáci, mělo by mít možnost zakusnout se do podobné svačiny. Klasické pečivo nahradí to bezlepkové. Nevýhodou je, že je mnohem dražší, ale třeba se časem naučíte péct vlastní z některého druhu alternativní mouky.

PŘIROZENĚ BEZLEPKOVÉ POTRAVINY

Svačinu či oběd můžete připravit z přirozeně bezlepkových potravin. Z čeho vybírat?

OBILOVINY - I mezi obilovinami jsou takové, které neobsahují lepek. Mezi ně patří rýže, jáhly, pohanka, quinoa, amarant, tapioka... I v nich se však může objevit třeba ve stopovém množství. A to v případě, že se zpracovávaly tam, kde zpracovávají i obiloviny s lepkem. Proto pozor a důsledně čtěte informace na obalu.

ZELENINA a OVOCE - zelenina i ovoce jsou bezlepkové. Pozor však na jejich zpracování. Tam se vám může lepek vloudit. Například v případě konzervovaných, sušených či mražených výrobků.

MLÉKO – lepek v mléku? Zdá se to jako bláhosť a v přírodních mléčných produktech by se opravdu vyskytovat nemělo. Jenomže jejich různé chuťové varianty, zmrzlina, sýrová omáčky či možná trochu nečekaně i tavený sýr mohou být zdrojem lepku. Z mléčných produktů se není třeba obávat másla, smetany, přírodních sýrů či bílého jogurtu.

MASO – pokud si dáte kvalitní grilovaný steak, není se čeho obávat. Ovšem pokud si ho naložíte do marinády, pak s ní musíte zacházet obezřetně. Ty kupované skutečně mohou obsahovat lepek. A tak si ji raději udělejte vlastní. Vyhýbejte se také uzeninám, i ty obsahují gluten. Ten se může objevit i v mletém masu, slanině nebo šunce.

LUŠTĚNINY – ty si můžete dopřávat hořem dolem. Dodají vám bílkoviny a jsou přirozeně bezlepkové. Směle tedy do fazolí, čočky nebo hrachu. Chutná je také cizrna nebo sója.

PRO VEGETARIÁNY – jestliže nejíte maso a kupujete si jeho alternativy, pak pozor. Seitan se vyrábí z pšeničné bílkoviny. Můžete si ale dopřát sojové maso, tofu nebo vynikající tempeh.

NA CO POZOR:

DOCHUCOVADLA – už zmíněné marinády, ale také sojová omáčka, koření směsi, kečup, sladový sirup, na to všechno pozor. Zkontrolujte etiketu i v případě majonézy či ochucených olejů.

Text: Michala Jendruchová,
foto: Shutterstock.com



INZERCE

nominal 

Česká firma z Vysočiny
s 25 lety tradice.



Více info a recepty najdete na www.nominal.cz
nebo na našem Facebooku.

www.nominal.cz

n
nairn's
GLUTEN FREE

NAIRNS OVESNÉ SUŠENKY BEZ LEPKU

- s vysokým obsahem bezlepkového celozrnného ovsa
- se sníženým obsahem cukru
- s vysokým obsahem vlákniny
- bez obsahu barviv a konzervantů
- bez obsahu ztuženého tuku
- bez obsahu geneticky modifikovaných ingrediencí
- baleno ve 4 jednotlivých balíčcích, vynikajících na cesty
- vhodné pro vegetariány



Prodejní místa : Kaufland, Albert, www.lekarna.cz, rohlik.cz

Domáci pomocníci



zaměstnané matky

Máte práce nad hlavu? Nevíte, co dříve a chcete udržet domácnost v pořádku? Není nutné se strhat. Pořídte si pár vychytávek, které vám ušetří čas i energii.





a je velmi úsporný. Seženete i modely se zabudovaným mopem.

RUČNÍ VYSAVAČ

Když už jsme u toho vysávání, tenhle drobný pomocník se hodí mít po ruce. Je skvělý například pro úklid automobilu či drobných ploch, gauče, potahů apod. Dnes už vás žádné drobnky v sedačce nerozhodí. Funguje na baterie, je lehký a snadno se s ním manipuluje.

RÝŽOVAR

Pokaždé připálíte rýži, protože odbíháte, abyste stihla ještě tohle a tohle? S rýžovarem se vám to už nestane. Elektrický hrnec, který připravuje pokrmy

Rozvést děti na kroužky, odskočit na nákup, vyzvednout je z kroužku, doplatit se domů, uklidit, udělat s nimi úkoly, mezi tím vařit večeři, kontrolovat školní povinnosti a abyste rodině udělala radost, ještě upéct koláč. Znáte to?

I když se zdá takové tempo nemožné, my ženy to dokážeme. Pak sice padne vyčerpáním, ale druhý den jedeme nanovo. A to jsem ani nezmínila oněch osm hodin v zaměstnání. Jak si tedy usnadnit život? Není to tak složité. Dnes naštěstí existují báječní pomocníci.

S nostalgií vzpomínám na dobu před nějakými třiceti lety, kdy jsem sobotu co sobotu večer s maminkou pekla bábovku, aby byla v neděli na snídani. Ještě teď cítím, jak mě pak bolela ruka, když jsem ručně, v pocínovaném kotlíku po babičce, šlehala osm bílků do třeného těsta. Dnes? Chtěla bych potkat ženu, která tohle ještě dělá tradičním způsobem. Šlehač je běžným vybavením snad každé domácnosti. Mnohé pekařinky jdou o level výš, ty si pořídí rovnou multifunkční roboty, které za vás udělají prakticky všechno.

Tímto způsobem můžeme projít místnost po místnosti. Je na vás, do jaké míry chcete přenechat práci „umělému člověku“ a do jaké míry se s ní hodláte lopotit sama.

MULTIFUNKČNÍ HRNEC

Jediný přístroj, přitom nepřeborné



množství možností. Uvaří, upeče, usmaží, ugriluje. Dokáže toho mnoho dalšího. Nejen že udělá spoustu práce za vás, ale lze v něm připravit i velmi zdravé pokrmy a to za zlomek času. Jen nastavíte potřebné předvolby a můžete se věnovat vlastnímu programu. Výhodou je, že nahradí i další spotřebiče, a tak máte několik produktů v jednom. Nezabere moc místa a vám postačí jeden hrnec na všechno.

ROBOTICKÝ VYSAVAČ

Dnes už nemusíte píglout po podlaze a smýčít pod postelí. Stačí naprogramovat robotický vysavač a zatím si dát nohy nahoru a popíjet s kamarádkou kávičku. Robotický vysavač má zabudovanou navigaci, senzory, dokáže se vyhnout překážkám a vyčistit podlahu i tam, kam byste se jen obtížně dostávala. Poradí si s psími chlupy, zvládne plovoucí podlahu i dlažbu, některé umí vyčistit i koberec. Dokáže „chodit“ po schodech, a to díky senzorům, které zabrání pádu. Nabíjí se v nabíjecí stanici

v páře, vám zajistí vitamíny a skvělou chuť. Vy jen dodáte potřebné množství vody, zapnete a hrnec pracuje za vás. Taková rýže bude prostě top.

POLÉVKOVAR

Zvládne prakticky všechno, a tak se nechte zmást jeho názvem. Polévka je jasná, ale co třeba přesnídávky nebo smoothie? Stačí do něj „naházet“ suroviny a nechat vařit. Pak už můžete rovnou mixovat a připravit třeba dokonalý krém.

KÁVOVAR

Milujete kvalitní kávu z vytříbené kávárny? Udělejte si ji doma. Staňte se amatérským kávovým baristou. Stačí si pořídít dokonalý kávovar, který dnes bývá už součástí běžné domácnosti. Je na vás, zda investujete do automatického kávovaru, který za vás i umele kávu, připraví množství různých kávových delikates, nebo si pořídíte aparát na kapsle. Vše je na vašich preferencích.

lepší péči
nejsme
na to sami

méně
starostí

veselejší
maminku

stabilitu



Amélka (3), Hirschsprungova choroba

KDYŽ VÁŠ DAR ZNAMENÁ VÍC

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

Staňte se Dobrým andělem na
www.dobryandel.cz



DOBŘÝ ANDĚL



CHYTRÁ DOMÁCNOST

Mnozí lidé dnes mají všechno v domácnosti na dálkové ovládání. I to vám ušetří spoustu času. Pořídíte-li si ještě hlasového asistenta, nemusíte už opravdu téměř nic. Hlasem ovládáte a dáváte příkazy. Ztlumíte televizi, zhasne světla, pustí hudbu apod. Stačí stáhnout aplikaci a pak už jen podávat příkazy.

ODŠTAVŇOVAČ

Zdravá snídaně plná vitamínů, osvěžující odpolední drink... Trendem dnešní doby jsou čerstvé freshe, smoothie a stoprocentní džusy. Udělejte si je doma, ať máte jistotu, co do nich dáváte. Spotřebujete ovoce, zeleninu, získáte maximum vitamínů a zdraví prospěšných látek. To vše za pár minut.

NAPAŘOVAČ

Klasická žehlička je klasickou výbavou každé domácnosti. Ale máte už svůj napařovač? Je to velmi praktická věc. Díky páře vyhledá všechno, ať už je to hedvábí či těžké textilie. Teď už žádné záhyby. Máme na mysli parní generátory, které jsou opravdu revolučním přístrojem. Základem je velké množství páry, kterou vytvoří. Díky tomu se dostane opravdu hluboko, a tak velmi rychle

dosáhnete precizního efektu.

STROJEK NA TĚSTOVINY

Milujete domácí těstoviny? Jejich chuť se s těmi kupovanými nedá srovnat. Ale kdo by se s nimi krájel, že? Nezapomenu na moji babičku, která zručně a rychle pokrájela tak dokonalé nudličky, že přecházel zrak. Dnes si můžeme práci velmi usnadnit. Strojek udělá vše za vás. Je na vás, zda chcete široké nudle, tenké nudličky nebo lasaně. Tohle všechno strojek dokáže.

CHYTRÁ PRAČKA

Kde jsou ty časy, kdy naše babičky praly na vaše. Máte-li rádi nostalgii, směle do toho, ale moderním ženám často nestačí ani „obyčejné“ pračky. Pořídte si jejich chytrou variantu společně se sušičkou. Vypere, usuší, vy musíte jen srovnat a uložit do skříně.

Typů tzv. smart praček je mnoho. Stačí připojit chytrý telefon, stáhnout aplikaci a využívat takové funkce, které snad i odpůrkyni praní budou bavit. O nic se nestaráte, vše ovládáte mobilem a ten vás následně upozorní, že je hotovo. Sotva pračka dopere, přihlásí se o slovo sušička, která sama vyhodnotí, jak ideálně sušit právě vyprané prádlo. Funk-

ce vám ukáží, kolik jste spotřebovala vody, energie, zda se někde neobjevil problém apod. Takové praní je vážně hračka.

CHYTRÁ LEDNICE

Také vás rozčiluje partner nebo děti, když otevrou lednici a zírají dovnitř, než zjistí, na co mají chuť? S dokonalou verzí chytré lednice se to už nestane. Zabudované vnitřní kamery vám poskytnou skvělý přehled. Upozorní vás také, zda už některé potraviny nejsou prošlé. Některé lednice vám zajistí i hudbu při vaření, jiné nabídnou konkrétní recept na pokrmy z toho, co v ní chladíte. Zkrátka lednička už není jen jakási krabice na chlazení potravin, je to skvělá partačka do domácnosti.

HOSPODYŇ

Patříte-li mezi vytížené ženy, nebo prostě chcete mít i čas sama pro sebe, co se třeba poohlédnout po pomocnici v domácnosti? Není potřeba se stydět, přenechte jí svou práci a sama se věnujte sobě, dětem, rodině. Užívejte si vzájemnou přítomnost a čerpejte energii. Rodina je totiž nejcí.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com

BUDETE ŽASNOUT

136 stanic máte na 10 dní jen za 1 Kč!

Sledujte své oblíbené televizní pořady **kdekoli a kdykoli** máte chuť. Doma, na chatě nebo u moře a klidně **až 30 dní zpětně**. Navíc s balíčkem **HBO jako dárek**.



Bez závazku!

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

LEPŠÍ.TV

Podzimní výlety s dětmi



Dlouhá letní dovolená za námi a nám zbývají jen vzpomínky. Tak ráda byste si ještě nějaký pobyt s rodinou dopřála, ale nezbývá čas? Konec léta neznamená konec zážitků. Vypravte se třeba na prodloužený víkend. Za pár dnů stihnete odpočinek i spoustu dobrodružství. Jen to stihněte ještě před koncem sezóny.



V létě jste si užívala a dováděla s dětmi u moře a teď stále prohlížíte fotky a vzpomínáte? Přitom i dítka škemrají, že by ráda něco podnikla? Sbalte batoh a vypravte se s dětmi na výlet. Ideálně s přenocováním. Poradíme, jaké vybrat.

NA ZÁMEK

Touží vaše dcera po korunce a dlouhých šatech? Sleduje ráda pohádky? Dopřejte jí přímo pohádkový pobyt na zámku. Postel s nebesy, snídaně do postele, tam se bude cítit jako skutečná princezna. Mnohé zámky nabízejí nocleh i s romantickou večeří. Vyzkoušejte si i s partnerem, jak se asi cítili šlechtici na svém letním sídle.

Můžete zvolit pohodlnou variantu některého ze zámeckých hotelů. Nabízejí veškeré rozmazlování, hýčkání, romantiku... Ale můžete se vypravit i na dobrodružnější cestu, na klasický zámek nebo dokonce hrad, kde se běžně procházejí návštěvníci. To už se budou vaše děti skutečně cítit jako hradní pání. Přes den se mohou prohánět po parku, v labyrintech, v oborách a třeba v noci potkají i bílou paní nebo bezhlavého rytíře.

BLUDIŠTĚ

Pojďte trochu bloudit. Děti to milují. Jestli patříte mezi ty, kteří se bez mapy nebo navigace ztratí snad i doma, pak se v bludišti můžete potrénovat. A představa, že na chvíli ztratíte své děti, samozřejmě v bezpečném prostředí, není zas tak špatná, že?

V bludišti se zabaví děti i dospělí. A že jich je u nás pestrá škála. Ať už je to bludiště zrcadlové, mnoho jich vzniká přírodních. Některá bývají součástí zámeckých parků, jinde vybudovali dokonalé bludišťarium. Vyzkoušejte si bludiště kamenné, dřevěné, vodní, cihlové, buxusové, světelné nebo dokonce i 3D bludiště...

Sdílejte tak s dětmi dobrodružství a zažijte následnou radost ze shledání a z toho, že jste našli cestu k cíli.

ČERT HO VEM...

Co prožít prodloužený víkend s mrazením v zádech? Vypravte se za čerty. Do pekla nemusíte jen na sv. Mikuláše, ale v průběhu celého roku. Čerty potkáte v Čertovině. Pětipatrová spleť tajemných chodeb vás vnese dvanáct

metrů hluboko. Děti se podívají, co se vaří v pekelné kuchyni, nahlédnou do čertovské školy a kdo ví, možná skončí

lých. Výhodou je, že se u něj stmelíte celá rodina.

Oblíbenou atrakci najdete v každém



v mučírně.

Ještě v říjnu, před zimní přestávkou, můžete navštívit muzeum čertů v Ústěku. Nechte si třeba zvážit duši. Nevěrníci se dostanu do klece a třeba potkáte i satanáše. Každopádně tohle je unikátní místo s pestrou škálou výtvarných děl na čertovské téma.

V Kadani si na své přijdou všechny čarodějnice. Právě jim je věnováno zdejší muzeum, které má k tomu čertovskému velmi blízko. Spojuje je jméno zakladatele, výtvarníka Jaroslava Stejného. Do pekelných sklepů se můžete dostat ve Žluticích. Podzemní chodby najdete přímo pod historickým centrem a v Doksech lze bloudit labyrintem strašidelných pohádek.

MINIGOLF

Jako malá jsem milovala stolní minigolf. Měli jsme ho doma a pidi nářadíčkem hráli tuto miniaturu. Venkovní, opravdový minigolf už vyžaduje větší zručnost, pohyb, koncentraci a trpělivost. To vše si vaše dítko natrénují.

Tahle miniaturní verze klasického golfu se hraje na speciálním hřišti. Módní trend k nám přišel z Ameriky, kde se ve třicátých letech začal provozovat jako doplněk pro ty, kteří trénovali klasický golf. Dnes je oblíbený u dětí i dospě-

vějším městě či rekreačním rezortu. Stačí si jen vybrat, případně otestovat, kde ho mají nejlepší.

ROZHLEDNY

Ach ty krásné výhledy. Naše krajina je tak nádherná a malebná. Proto máme v ČR tolik rozhleden a stále vznikají další. Některé jsou úplnými architektonickými díly, některé mají velmi originální vzhled, jiným postačí jednoduchá konstrukce... Tušili jste, že u nás máme více než 600 takovýchto vyhlídek? Každý kraj jich nabízí pestrou škálu.

Najdete u nás rozhledny dřevěné, zděné, železné, ale i hradní či městské nebo radniční věže. A co potom věž zámecká? Vybírat můžete také podle NEJ. Dlouho nejvyšší rozhlednu – Žižkovskou věž se výmě 216 m předčila prosklená vyhlídka s ochozem na věži Elektrárny Ledvice. Nachází se ve výšce 144 m. Zatímco vyhlídka Žižkovské věže v „pouhých“ 93 metrech.

Pokud byste se chtěli vypravit na nejvyšše položenou rozhlednu, pak si vyšlápněte na Praděd. Naopak nejnižše položená je Romanka u Hrubého Jeseníku na Nymbursku. Přesto z ní uvidíte až do Krkonoš, na Ještěd nebo Kozákův. A co trochu kuriozit? Udělejte si výlet na nejmenší českou rozhlednu. Je to,

Maminky pro maminky

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

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

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

Termíny a více info na www.friendlybaby.cz



INZERCE

pro **nožky.cz**
Adjustační ponožky

ADJUSTAČNÍ PONOŽKY®

ZRELAXUJÍ VAŠE NOHY

SLEVOVÝ KÓD
PRO E-SHOP:
zdravenohy15
15% SLEVA



jak jinak, než Cimrmanova u obce Nouzov. Jak je vysoká? Výška je dokonce záporná, a to – 0,15 m. Hledat ji musíte v dolíku.

Děti skvěle zabavíte tím, že budou počítat schody. Která jich má nejméně?

STEZKY KORUNAMI STROMŮ

Nebaví děti šlapat do schodů? A na klasickou rozhlednu je nedostanete? Pak stezka korunami stromů je skvělou volbou, kterou neodmítne snad žádné roβάtko. Dnes jsou velmi módní a po celé republice jich najdeme hned několik. Můžete je objet všechny a prodloužený víkend vzít jako velkou výpravu. Ať děti hlasují, která stezka je uchvátíla nejméně. Stihněte to ještě než přijde zima.

Můžete cestovat z Krkonoš, přes Ji-

zerské hory, Dolní Moravu, na Lipno, Pustevny, ale vypravit se můžete i za hranice. Při cestě vzhůru se děti dozví spoustu zajímavostí, vyluští hádanky a dolů se často mohou svézt tobogánem. To je panečku zážitek.

PO STOPÁCH FILMOVÝCH HRDINŮ

Objevujte s dětmi místa, kde se točily vaše oblíbené filmy a pohádky. Vypravte se do Českého ráje, kde lumpačil malý Vašek, když ve filmu Jak dostat tatínka do polepšovny zdolával skály. Nebo se podívejte, kde se točila pyšná princezna, vezměte děti na Panskou skálu. Mnoho pohádek se točilo také na Bouzově, například O princezně Jasněnce a létajícím ševci, Dvanáct měsíčků, Arabela se vrací atd. Na Karlštej-

ně se vnesete do doby Kala IV, kterou skvěle zpracoval muzikál Noc na Karlštejně. Věděli jste ale, že se tady točila také pohádka Tři veteráni, Sůl nad zlato nebo Anděl páně? Do Ratibořic se pak vypravte za Babičkou. Na Sychrově možná potkáte Zlatovlásku nebo Nesmrtelnou tetu.

Nechcete svůj výlet pojímat tématicky, ale právě jste se ocitli v některém z našich krajů? Inspirujte se tím, co vám nabízí.

PRAHA

Krokodýlí zoo

Máte prochozené všechny pražské památky? Klasická zoo už vás neláká? Vydejte se mezi krokodýly. Najdete zde desítky krokodýlů a suchozemských



V lesoparku nad zoologickou zahradou si prohlédnete desítky modelů dinosaurů v životní velikosti. A to statických či pohyblivých a dokonale ozvučených. Jsou zde opravdové skvosty, například pod Apatosaura se vejde celá parta dětí. Nechybí hromada prolézaček, houpaček a dalších atrakcí. Vydejte se na dobrodružnou cestu do druhohor.

ZLÍNSKÝ KRAJ

Valašské muzeum v přírodě

Tradice, ale i zábava čeká na vás i vaše děti ve Valašském muzeu v přírodě v Rožnově pod Radhoštěm. Zatímco vy budete obdivovat architekturu a historii, děti jistě ocení historický kolotoč v Dřevěném městečku. Poznají, jak se bavily děti v druhé polovině 19. století. Za sýpkou z Heřmanic je jim dispozici také dvorek, kde se hravou formou dozví, jak žili naši předci, jak hospodařili, jak pracovali v lese. Tady zažijete opravdovou radost.

KARLOVARSKÝ KRAJ

Boheminium

Zavítáte-li do Karlovarského kraje, určitě se zastavte v Mariánských lázních. Miniaturpark Boheminium patří mezi největší v Evropě. Svou rozlohou zaujímá čtvrtou příčku. Jak během jediného dne navštívit hrad Karlštejn, zámek Český Krumlov, Červená Lhota a ještě si zajet třeba na Ještěd? Tady máte vše jako na dlani. Modely jsou detailně zpracované, a to v měřítku 1:25. Tohle je prostě top atrakce, kterou si snad žádný návštěvník města nenechá ujít.

Fontána

Když budete v Mariánkách, nenechte si ujít další unikát, a to zpívající fontánu, která každou lichou hodinu zahráje jednu ze slavných skladeb. Můžete hádat, která to je. Večer pak hudbu dokresluje barevné osvětlení. Odpočnete si také při procházce kolonádou nebo lázeňskými parky. A vůbec nejdělnější bude, když zůstanete i přes noc a ubytujete se v některém z hotelů. Pak si lázeňskou atmosféru vychutnáte opravdu naplno.

MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ

Dolní Vítkovice

Do Ostravy na výlet? Jednoznačně ano. Areál Dolní Vítkovce je unikátní histo-

želv. Jestli vás zajímá, jak vypadá takový krokodýlí jídelníček, pak si nenechte ujít pravidelné krmění, které se odehrává každý víkend vždy v 10.30 a ve 14h.

Ocelové figuríny

Figuríny z oceli? Ano, najdete je v Muzeu ocelových figurín přímo v centru města. A zážitek je to vskutku velkolepý. Interaktivní výstava se rozkládá na ploše 1500m². Prohlédnete si sochy v životní velikosti vyrobené z recyklovaného šrotu. Jsou to výrobky z rukou 120 umělců a celých týmů.

STŘEDOČESKÝ KRAJ

Lesranda

Máte rádi dobrodružství, les a legrandu? Pak se vypravte na Lesrandu. Zahrajte si únikovou hru v srdci přírody.

S celou rodinou vás stmelí procházka po lesích u Staré Boleslavi.

Chocotopia Průhonice

Je vaše dítě nebo i vy sama čokolíkem? Pak v Průhonících budete jako v ráji. Projdete parním strojem, který vyrábí čokoládu, ocitnete se na kakaovníkové plantáži. Děti se dozví, jak pracně se k nim dostává tahle pochoutka, jak se vyráběla dřív a na vlastní oči uvidí, co se z ní dá nyní dělat za dobroty. Můžete se objednat na workshop, kde si připravíte vlastní čokoládu. A nechybí ani dokonale vybavená herna.

PLZEŇSKÝ KRAJ

DinoPark Plzeň

Není snad dítě, které by nezajímali dinosauři. Vezměte je do DinoParku.

rickou památkou, která nadchne děti i dospělé. Dlouhých 170 let (v letech 1828 až 1998) se zde těžilo uhlí a vyrábělo surové železo. Takto dokonale propracovaný železárenský závod byl v Evropě unikátem. Dnes zde najdete centrum kultury, vzdělání i společenských akcí. Přesně před dvaceti lety byl areál vyhlášen Národní památkou.

Vydejte se po stopách železa, které se vyrábělo ve vysoké peci. Ze střešní terasy uvidíte až do Beskyd.

Populárně naučné centrum Velký svět techniky skrývá čtyři interaktivní výstavy, 3D kino, spoustu atrakcí pro děti i rodiče. Úplně nejmenší se zabaví v Dětském světě. Koho láká podzemí, ocení výpravu do největšího Hornického muzea v ČR, které vás zavede svými chodbami 250 hluboko pod zem. Naopak koho lákají výšky, může se vyšplhat na lezeckou stěnu, nebo si zaskákat v obřím trampolínovém parku.

Na Dolní Vítkovice vám jeden den nestačí. Z výletu se budete vracet opravdu plni dojmů.

PARDUBICKÝ KRAJ

Země Keltů

Život Keltů vám představí archeoskanzen Země Keltů. Stojí nedaleko Chrudimi, v obci Nasavrky. Prohlédnete si opevnění, dvorec řemeslníků z doby železné, dobové nástroje, rekonstrukci oppida, to vše zasazené do malebného kraje Železných hor.

Zámek Slatiňany

Klasicistní zámek byl letním sídlem Auerspergů, jejichž život vám připomene jeden z prohlídkových okruhů. Děti jistě ocení speciální hravou Prohlídku s žokejkou Latou. Jak asi trávil čas děti na zámku?

Tady ani v zimě nezahálí a můžete vyrazit na zimní prohlídku, která vás zavede do zrekonstruovaných interiérů, suterénu se zámeckou kuchyní a umývárnou nádobí.

Tohle místo rozhodně stojí za návštěvu. Po prohlídce se můžete projít krásným a rozlehlým zámeckým parkem a zamířit až na Kočičí hrádek, což je miniatura hradu, kterou nechala vybudovat kněžna Vilemína z Auerspergu pro své ratolesti.

KRÁLOVÉHRADECKÝ KRAJ

Obří akvárium

Přímo v krajské městě se můžete vypravit do útrob největšího sladkovodního akvária v Čechách. 130 tisíc litrů vody, 500 ryb, 40 jejich druhů. Do akvária proniknete podvodním tunelem, kterým můžete sledovat život pod hladinou. Prohlídky jsou celoroční, a tak sem lze zavítat i v zimě a při nevlídném počasí. Tady se ohřejete, třeba v tropickém deštném pralesi s exotickými rostlinami.

Pohádková cesta

Oblíbili jste si pohádky Marie Kubátové? Připomeňte si je při procházce Pohádkovou stezkou v Malé Úpě. Na každém zastavení si přečtete pohádku a děti se vyřádí na herních prvcích. Kdo si vyzvedne a vyplní brožurku, získá odměnu v podobě Maloúpského pohádkového groše. Ten je pro vás připraven v informačním centru a na dalších několika místech. Trasa je 17 km dlouhá a má deset zastavení. Ale není nutné ji projít najednou. Můžete si ji rozdělit třeba do tří etap.

VYSOČINA

Muzeum rekordů a kuriozit

Jediné muzeum svého druhu v Evropě vás zabaví na celé odpoledne. A že toho je k vidění opravdu hodně. Třeba nejrozsáhlejší kolekce unikátních výtvarů ze zápalek včetně funkčních hudebních nástrojů. Cokoliv, co se může pyšnit přívlastkem největší, nejdelší, nejtěžší, nejmenší atd. Tady zjistíte, že české ručičky jsou opravdu zlaté. A třeba vás prohlídka stovek exponátů bude inspirovat k vlastní tvorbě.

JIHOČESKÝ KRAJ

Sladovna

Největší dětská galerie v Čechách se nachází v Písku a nabízí zábavu, poznání, hru i inspiraci dětem i dospělým. Originální interaktivní expozice vás nenechají chladnými. Tady neexistuje označení „nesahat“. Naopak sahání je povoleno a dokonce vyžadováno. Určitě děti zaujme obří dřevěné mraveniště plné chodeb, komůrek, mostů, skluzavkou. Život Jana Amose Komenského hravou formou připomíná výstava Jan A jak dál. Jak se animuje film, to zjistíte a dokonce si i vyzkoušíte v Animáriu.

ÚSTECKÝ KRAJ

Památník Terezií

Nemusíte svým dítkům plánovat jen zábavu a legraci. I poznání a připomínka smutné historie patří k životu. Posláním Památníku Terezií je uchovat památku desetitisíců obětí nacistické perzekuce za 2. světové války. Prohlédněte si Malou pevnost, Muzeum ghetta, Magdeburská kasárna nebo bývalé krematorium na Židovském hřbitově.

LIBERECKÝ KRAJ

Babylon

Jestli jste tam ještě nebyli, určitě si udělejte jeden den nebo i celý víkend čas a pořádně se vymáchejte v libereckém aquaparku. Když budete mít štěstí, zažijete i jedinečnou Laser show. Několik bazénů, mnoho atrakcí, od těch romantických po adrenalinové. Skluzavky, vodní hrad, jeskyně, divoká řeka a samozřejmě tobogany. Až budete dostatečně unaveni, můžete si odpočinout v sauně nebo na masáži. Ideální výlet pro celou rodinu.

JIHOMORAVSKÝ KRAJ

Špilberk

Tyčí se nad městem Brnem a odehrávala se v něm pestrá historie. Děti určitě nadchnou kasematy, které původně soužily vojákům. Ale v první polovině 19. století byly nejtvrdí věznicí v Habsburské monarchii. Poté můžete vystoupat na věž, kam vás zavede 103 schodů. Ale vynaložit energii se vyplatí, protože se vám naskytne nádherný výhled na celé město.

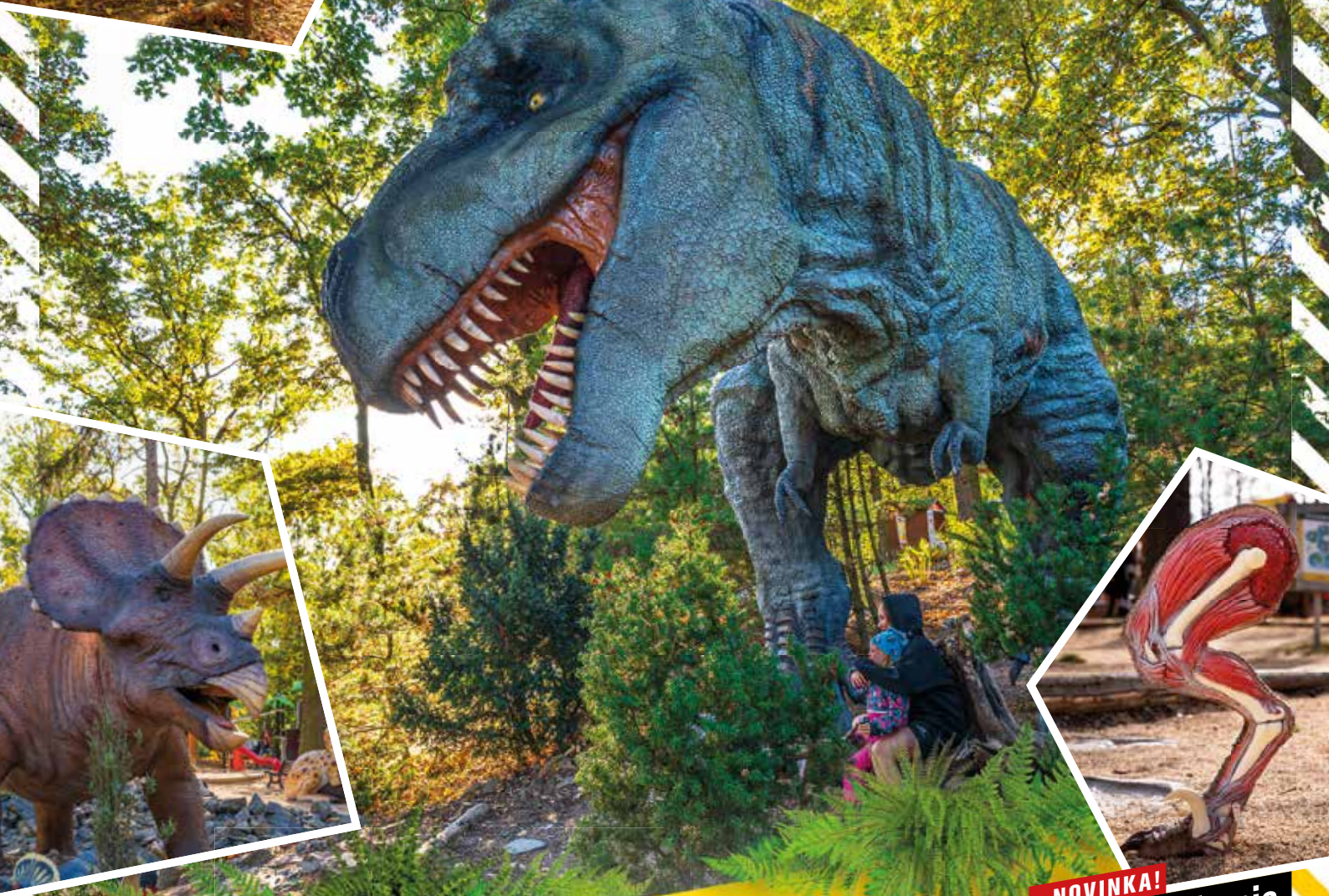
OLOMOUCKÝ KRAJ

Muzeum olomouckých tvarůžků

Buď je milujete nebo je nemůžete ani cítit. Opravdu aroma olomouckých tvarůžků je ojedinělé. Nahlédněte pod pokličku jejich výroby. Kde jinde než v Lošticích. Historie této jedinečné speciality Loštic sahá až do 16. století. Tady se seznámíte s prvopočátky výroby až po současnost. A samozřejmě si je můžete následně i zakoupit a hned se do nich zakousnout. Tak dobrou chuť.




Text: Michala Jendruchová,
foto: Shutterstock. com

DINO PARK



NOVINKA!
DinoHurikán

PODZIM TOMU DÁVÁ ŠTÁVU!

S koncem prázdnin zábava nekončí. Vyměňte gaučing za výlet za dobrodružstvím. DinoParky jsou jako stvořené pro podzimní výlety. Užijte si den s rodinou a spolu se zážitky si odnesete i fotky v barvách podzimu. Sledujte nás na sítích...   

NEJVĚTŠÍ SÍŤ ZÁBAVNÍCH PARKŮ



DINOPARK.CZ

NOVINKA!
DinoAnatomie

3D FILM

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



5 + 1

vada na kráse

Příliš tlustá, příliš pomerančová kůže, příliš pupínků.... Nejste na sebe taky příliš náročná? My ženy to umíme. Mnohdy vidíme i takové nedostatky, které ostatní ani nezaznamenají. Jiné mám ale mohou zkomplikovat život nejen z estetického, ale i ze zdravotního hlediska.





Ne vše, co se na první pohled jeví jako vada, musí být zákonitě potíž. Naopak, mnohé celebrity na svých nedostatcích založily kariéru. Některé věci nám ale dost komplikují život a dokážou pořádně potrápit...

PROBLEMATICKÁ PLEŤ

Obtíže se vyskytují obvykle v pubertě, kdy se na pokožce objevují zanícené pupínky. U mnohých ale přetrvává až do dospělosti a není ojedinělé, že se projeví teprve ve vyšším věku. Mohou za to hormonální změny, ale i nevhodná strava, špatný životní styl apod. Máte-li sklony k problematické pleti, vyhněte se alkoholu, čokoládě, elimi- nujte kávu a zahodte cigarety. (Ovšem to byste měla dělat i v případě, že s ple- tí potíže nemáte).

Pokud se vám na obličejí či jinde na těle objevily vrádky naplněné mazem, tak je, i když vás to možná láká, zásadně nevy- mačkávejte. Pokud se budete v obličejí tzv. hnípat, můžete si tím narušit okol- ní tkáň. Zvláště v případě, když pupínek ještě nedozrál. Tím si stav jen zhoršíte. A dokonce takovéto zásahy mohou mít trvalé následky v podobě jizev.

Co pro sebe můžete udělat? Používej- te kosmetické přípravky určené pro problematickou pleť. Zásadně se vždy dokonale odličte. Nikdy nejděte spát neodličená. Částečně můžete pupín- ky zakrýt makeupem, který neucpává póry. V těžších případech byste se měla svěřit do rukou dermatologa.

JIZVY PO AKNĚ

Jak jsme již zmínili výše, pubertální pu- píňky mohou přerůst ve vážnější formu a pak po sobě zanechají stopy v po- době nevzhledných jizviček. Kolikrát člověka potrápí ještě víc než samotné akné. Pokožka je hrubá, jakoby dolíč- katá, rychleji se vysušuje.

Co s tím, když už se s jizvičkami musíte potýkat? Pravděpodobně se nepodaří je zcela vymýtit, ale je možné je výraz- ně zmírnit. A to i invazivními metoda- mi, ale v takovém případě se poraďte se svým dermatologem a svěřte se do rukou osvědčeného odborníka. Vlast- ním neznalým přičiněním byste si mohli ublížit.

Co můžete udělat sami, jsou masáže mastnými krémy. Ale pozor, jen těmi, které neucpávají póry. To byste si ako-

rát přidělali další potíže. Správnou ma- sáží pleť prokrvíte, což má vliv na zjiz- venou tkáň.

Doporučuje se také peeling, který od- straní svrchní vrstvu kůže. I tady pozor, mnohé peelings, které si koupíte, vám mohou svým složením potíže zhoršit. Proto se i v tomto případě svěřte do rukou kosmetičky, která umí pracovat s chemickým peelingem na bázi ovoc- ných kyselin. Ten se dostane hluboko do pokožky, která začne produkovat více kolagenu. Pleť se vyčistí a omladí. Je možné podstoupit i laserové ošetře- ní, které také vybědne pokožku k pro- dukci kolagenu. Pleť se vyhladí a pro- zřadí.

ATOPICKÁ PLEŤ

Atopická dermatitida, kterou znáte zřejmě pod názvem ekzém, patří mezi časté kožní nemoci a případů rapidně narůstá. A i když je známé, že nejčas- těji vzniká už v batolecím věku, není neobvyklé, že nás zaskočí až ve věku zralém. Je to dáno stylem života, stre- sem, nevhodnou stravou, prostředím, ve kterém žijeme a v neposlední řadě také genetikou. Toto zánětlivé one-

OD PŘÍRODY KRÁSNÉ VLASY

DiXi



Příroda už dávno to nejlepší pro vlasy vymyslela. Kopřivu pro růst, žloutek s pšeničnými klíčky pro lesk a pivoňku pro bohatý objem.



mocnění je vleklé, nepříjemné a bolestivé. Pleť je extrémně suchá, objevují se na ní červené skvrny s malými puchýřky. Přestože není nakažlivé, mnohdy vzbuzuje odpor.

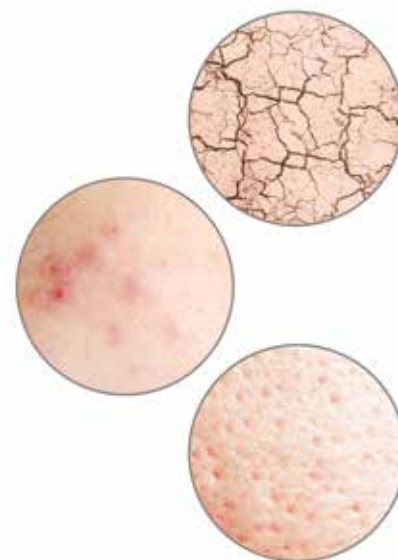
Můžete mít období, kdy jste relativně v klidu, pak zase přijde nápor, který vás potrápí. Jak jsme již zmínili, velkou měrou za atopii stojí genetika. S tou toho mnoho nezmůžeme, ale můžeme si ulevit, předcházet atakům a snažit se o prevenci. Například posilovat imunitu, která s tímto zánětem také souvisí. Dopřejte si stravu bohatou na vitamíny, hodně ovoce, zeleniny, bílkovin a zdravých tuků a sacharidů. Vyhybejte se momentům, které vám potíže zhoršují, může to být například stres, některé potraviny (například čokoláda, ostré či pálivé koření) a vše, co pleť vysušuje.

Pomůže vám speciální kosmetika. Tu kupujte výhradně v lékárně. Je důležité jí pokožku často promazávat. Pleť omývejte vlažnou vodou (ale nesmí být příliš horká, neměla by přesáhnout 35 stupňů). Pokud se koupete, nepřidávejte si do vany žádné přípravky typu sůl či pěna, zbytečně byste si tím pokožku podráždila. Kupte si speciální mýdla pro citlivou pokožku, která dostatečně promazávají kůži. Velmi opatrně pleť vysušte. Rozhodně neдрhněte ručníkem. Pouze ho opatrně přikládejte. Poté natřete krémem, který pokožku zvláční.

HYPERPIGMENTACE

Všimla jste si tmavých skvrn na své pleti? Způsobovat je může tzv. hyperpigmentace, známá jako stařecké skvrny. Ačkoliv se jim tak říká, postihnout vás mohou i v mladším věku, například, když příliš holdujete opalování. I proto se nazývají také skvrny sluneční. Objevují se obvykle na místech, která hodně vystavujeme slunečním paprskům, nejčastěji tedy na obličeji nebo na ruce. Někdy hyperpigmentaci mohou způsobit také hormonální změny například v těhotenství. Náchylní jsou k nim i lidé, kteří trpí na akné a různé záněty pokožky. Ale mohou být i reakcí na některý kosmetický zákrok. A vliv na jejich vznik mohou mít i některé léky.

To vše může vést ke zvýšené produkci melaninu, což následně „vytáhne“ viditelné tmavé skvrny. Mohou mít různé rozměry, ale i sílu zbarvení. To se



odvíjí od pigmentace naší kůže. Možná vás překvapí, že se častěji objevují u lidí s tmavší pokožkou.

Co s tím? Pokud už se vám skvrny na kůži objevily, neměla byste ji vystavovat slunci, protože tím projevy ještě zhoršíte. Skvrny ztmavnou a budou výraznější. Při pobytu na slunci se mažte krémy s vysokým SPF. Nejméně 30, ještě lépe 50. Mezi 11. a 16.h nechoďte na slunce vůbec. Osvědčily se také zesvětlovací krémy, které snižují pigmentaci.

Tón pleti vám může pomoci sjednotit obličejová kyselina. Např. kyselina mléčná nebo citrónová. Ale pozor, v přípravku by obsah kyseliny měl být maximálně 10 procent. Raději se svěřte do rukou odborníka.

Pomoc můžete najít také v chemickém peelingu, který vám aplikují v kosmetickém salonu, nebo se poraďte s dermatologem. Buďte opatrní, špatná aplikace vám může uškodit. Hyperpigmentaci sníží také ošetření laserem.

VITIGLIO

Asi třetina postižených ztrátou pigmentace ji získala na základě genetiky. O příčinách se spekuluje. Toto autoimunitní onemocnění není nakažlivé, není bolestivé, ale je nevzhledné a významně může ovlivnit náš život. Obvykle se projevuje mezi 20. a 30. rokem. Výraznější je u lidí, kteří mají tmavou pleť. Na kůži prakticky kdekoli na těle pak vznikají bílá místa.

Projevy může zhoršit stres nebo třeba infekce, oslabená imunita. Může být i přidruženým onemocněním k jiným nemocem, jako je například cukrovka,

revma, Crohnova choroba nebo poruchy štítné žlázy.

Co s tím? Snažte se udržovat dobrou imunitu, jíst hodně vitamínů, vyhybat se stresu a dobře pečovat o pleť. Používejte opalovací krémy s vysokým SPF. V lékárně se poptejte po speciálních mastičkách. Dermatolog vám může doporučit i fototerapii. Na obličeji můžete skvrny zamaskovat kvalitním make-upem.

RŮŽOVKA

Sice má pěkný název připomínající nádhernou květinu, ale potrápí nás dokáže dokonale. S nevzhledným a nepříjemným překrvením obličeje častěji bojují ženy. Ale proč tomu tak je, to se neví. Nevyhýbá se však ani mužům. Většinou se poprvé objeví až ve zralejším věku, nejčastěji mezi 40. a 60. rokem života.

Začíná nenápadně, postupně se však zhoršuje a projevy jsou výraznější. Zarudlá pokožka, rozšířené cévky, pupínky... mohou se přidat i záněty spojivek. I když není jisté, co přesně růžovku způsobuje, vliv na ni má genetika. A tak jestliže se ve vaší rodině vyskytla, můžete k ní být náchylnější. Problémy mohou zhoršit horké nápoje, alkohol, slunce, pálivé koření či horko. A tak se jako prevence doporučuje vyhybat právě těmto faktorům.

Každopádně by vás měl vidět lékař, který vás vyšetří a vyloučí jiné přidružené nemoci. Pak vám doporučí vhodnou léčbu.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com

lepší péči

klidnější
spánek

veselejší
maminku

být více
spolu

porozumění



Anežka (8), leukémie

KDYŽ VÁŠ DAR ZNAMENÁ VÍC

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

Staňte se Dobrým andělem na
www.dobryandel.cz



DOBŘÝ ANDĚL

Aby klouby a záda netrpěly

Pohyb bez bolesti. V dnešní době luxus, kterého se mnohým z nás nedaří dosáhnout a rozhýbat klouby a protáhnout záda se tak stává spíše utrpením. Velkému množství problémů s pohybovým aparátem lze přitom včas předcházet a ušetřit si tak spoustu trápení. Pomůže například správná židle či úprava jídelníčku.



PŘÍČINY BOLESTI

Příčin bolesti kloubů a zad je celá řada. Často se ale stává, že dokud nám klouby i záda slouží bez problémů, nemáme

kteřé souvisejí s životním stylem. Aby klouby a záda dlouho sloužily bez bolesti, je určitě vhodné zařadit do svých denních aktivit pohyb. Nejde však o le-

pomínat na svoje tělo ani v práci. Ostatně velké množství bolestí zad a kloubů pochází právě z nesprávného a jednostranného zatížení těla právě v zaměstnání.



potřebu o ně pečovat. To se mnohým z nás ale nemusí vyplatit. Například bolestem způsobených špatnými pohybovými návyky se totiž dá předcházet a nemusí vůbec vzniknout. Naproti tomu jiné bolesti sami příliš ovlivnit nemůžeme a jejich léčbu bychom měli svěřit do rukou odborníka.

Bolesti pohybového aparátu se mohou objevit v průběhu celého života. Vzhledem k tomu, že její příčiny mohou být jak banální a snadno řešitelné, tak i závažnější, není dobré ji podceňovat. V každém případě bolest signalizuje, že s naším tělem není něco v pořádku. Krátkodobě nám sice mohou pomoci léky proti bolesti, ty ale příčinu neodstraní. Bolest se tak může vrátit. V případě silné či opakující se bolesti je tak nejlepší obrátit se na lékaře a neřešit bolest samotnou, ale najít a řešit její původ.

Ukáže-li se, že za bolestmi nestojí některé ze závažnějších onemocnění, můžeme do značné míry svoje potíže sami zmírnit. Jsou to především ty,

dajaký pohyb. Nárazovým sportovním výkonem, kdy se jednou za čas snažíme dohánět prosezené hodiny u počítače, si můžeme spíše uškodit. Dle odborníků jsou nevhodnější aktivity a sporty, ve kterých nejsou naše klouby a záda vystaveny prudkým nárazům a otřesům. A také ty, kde není vyvíjena jen jednostranná zátěž na určitou část těla. Z tohoto pohledu je tak nevhodnějším pohybem například chůze, plavání, ale i jízda na kole či pravidelné cvičení jako jóga či pilates pod dozorem zkušeného cvičitele.

Naopak sporty, jako tenis, squash, fotbal či gymnastika pro dlouhodobé udržení kloubů a zad v dobré kondici příliš vhodné nejsou. Vedou totiž k předčasnému opotřebení kloubů a páteře a také ke mnohým zraněním. U takových sportů je tak potřeba myslet například i na vhodné kompenzační cvičení, aby se vyrovnala jednostranná zátěž.

Kromě pravidelného přiměřeného sportování ve chvílích volna je ale dobré neza-

SEDAVÉ POVOLÁNÍ

Prosedíme-li většinu pracovní doby v kanceláři, základem je zamyslet se nad tím na jaké židli a jakým způsobem vlastně sedíme. Kromě toho, že správným sezením předejdeme bolavým zádkům, ale i kyčlím a kolenům, zvýšíme i produktivitu své práce. Při správné poloze sezení u počítače totiž dochází k menší únavě a tím i menší ztrátě koncentrace při práci.

Každé tělo je jiné a máme-li třetinu i více dne strávit sezením na židli u kancelářského stolu, je důležité si pracovní prostředí přizpůsobit přímo sobě na míru. Na trhu je dnes již nepřeberné množství kancelářských židlí od klasických přes herní křesla až po zdravotní či nejrůznější balanční židle. Nejlepší je si židli před koupí přímo vyzkoušet a volit podle našeho aktuálního zdravotního stavu.

Při správném sezení bychom měli mít kolena v úhlu o něco málo větším než 90°, chodidla jsou přímo pod kolena celou plochou položená na zemi. Kyčle

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 pohybujte ze strany na stranu. Než se klíště uvolní, může to trvat i 3 minuty.

Místo po odstraněném klíštěti znovu vydezinfikujte. Pokud se klíště přetrhlo, 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 lymfské 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.

Očkování chrání před encefalitidou.

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



INZERCE

RYCHLÁÁÁ ÚLEVÁÁÁ ALPÁÁÁ



www.alpa.cz

jsou lehce výš než kolena a výška sedáku je nastavena tak, aby nám umožnila lehký náklon vpřed. Nohy bychom neměli křížit přes sebe. Po celou dobu sezení bychom se měli snažit o napřímený sed. Tedy nehrbit se. Brada mírně přitažená ke krku.

Stejně jako židle je také důležité správné nastavení pracovního stolu. Ten by měl být v takové výšce, abychom mohli položit předloktí v pravém úhlu na pracovní desku.

Monitor by měl být umístěn přímo před námi. Nikoliv tedy mírně bokem v rohu stolu, jak bývalo v posledních letech často zvykem. Symetricky by měly být umístěny i všechny ostatní pomůcky, které během dne nejčastěji používáme. Zapomínat bychom neměli ani na vhodnou podložku pod ruku ovládající myš, která odlehčí zápěstí. Horní hrana monitoru by měla být ve výšce našich očí, aby náš pohled směřoval spíše dolů.

Ani samotné správné nastavení pracovního prostředí nás však od bolesti zad a kloubů zcela neochrání. Během dne je důležité střídat pozice. K tomuto účelu lze v dnešní době využít nejrůznější polohovací stoly. Díky nim můžeme například pravidelně střídat práci v sedě a ve stoje. Střídání poloh uleví zádům, ale i kolenům a kyčlím. Zapomínat bychom neměli ani na pravidelné protahování a jednoduché cvičení, které přizpůsobíme našemu

vhodné kompenzovat cvičením a protahováním.

ZA VOLANTEM

Bolestmi zad jsou ohroženi i lidé, kteří tráví hodně času za volantem. Dlouhodobé vibrace totiž mohou poškozovat páteř a zádové svaly. Vše navíc umocňuje mnohdy špatně nastavené sedadlo a tím pádem nesprávné sezení. Opěradlo sedadla by mělo být nastaveno tak, aby záda byla ve vzpřímené poloze. Ruce při položení na volant mají být mírně pokrčené a stejně tak nohy i při sešlápnutí pedálů. Při delších trasách jsou důležité pravidelné přestávky, při nichž je vhodné se protáhnout, projít, případně tělo lehce procvičit.

SPRÁVNÁ VÝŽIVA

Ovlivnit kondici svého pohybového aparátu můžeme i stravou. V první řadě je potřeba ji uzpůsobit společně s pohybem tak, abychom si udrželi zdravou váhu. Nadváha a obezita totiž přispívají k opotřebením kloubů a páteře.

Pro podporu kloubů je také vhodné do jídelníčku zařadit dostatečné množství vitamínu C obsaženého především v zelenině a ovoci, například v červené paprice, brokolici či jahodách. Ten totiž podporuje tvorbu kolagenu a odpovídá za jeho pevnost. Kolagen je bílkovina, která je nezbytnou součástí některých tkání těla. Mezi ně patří i kosti a kloubní chrupavka, což je pev-

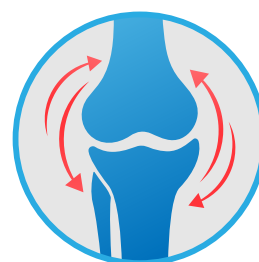
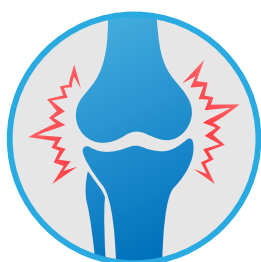
Kromě toho zdravé klouby a kosti podpoříme dodáváním vápníku a vitamínu D3. Pojďme si v krátkosti shrnout, co vše by měla kloubní výživa obsahovat.

PROBLÉMY UŽ V DĚTSTVÍ

V dnešní době se bohužel bolesti kloubů a zad nevyhýbají ani dětem. I u nich je důležité především zjistit příčinu bolesti, a i u nich je často příčina spojená s životním stylem. Takovým bolestem je nejlepší včas předcházet. Například zajistit dětem dostatek různorodých pohybových aktivit. V dnešní době totiž mnoho dětí tráví většinu času u počítače či mobilu a stále častěji se také potýkají s nadváhou a obezitou.

Naproti tomu je potřeba dát pozor i na přetížení například při jednostranných sportech. Odborníci se v posledních letech shodují, že pro nejmenší děti není vhodná přílišná specializace na určitý sport, a především jednostranná zátěž. Pro zdravý vývoj těla je dle nich nejprve nejdůležitější rozvíjet všestranné fyzické dovednosti a se specializací začít dle individuálně dle vyspělosti dítěte. Důležité také je jednostranný sport správně kompenzovat jinými aktivitami a cvičením.

Dalším častým problémem, který může dětem způsobovat bolesti, je nošení nevhodné obuvi. Vytvářející se nohu totiž špatná bota může snadno zdeformovat a děti se poté potýkají s plochýma nohama. Od nich se potom odvíjí



zdravotnímu stavu.

CELÝ DEN NA NOHOU

O bolestech zad, kolen či kyčlí vědí své i ti, kteří většinu své pracovní doby netráví v sedě, ale na nohou. Číšníkům, kadeřníkům, dělníkům a dalším, kteří v práci stráví mnoho hodin ve stoje či pobíháním, se vyplatí investovat do kvalitní obuvi a stélek. Jednostranné přetěžování určitých partií těla je

ná a pružná pojivová tkáň pokrývající kloubní plochy většiny kloubů. Jejím úkolem je společně s nitrokloubní tekutinou zajistit hladký, plynulý pohyb kloubu. Dodáním vitamínu C ve stravě tak podpoříme pevnost chrupavky a zpomalíme její opotřebením.

Stravou můžeme doplňovat i samotný kolagen, a to buďto v přirozené podobě ve formě masových vývarů či želatiny nebo ve výživových doplncích.

i problémy s koleny, kyčlemi a také se zády.

V neposlední řadě je také třeba myslet i na školní batoh a na jeho správné nošení. Zátěž by neměla být příliš velká a především musí být rovnoměrně rozložena a nezatěžovat pouze jednu stranu.

Text: Kamila Fuchsová,
foto: Shutterstock.com



ABELSON FOTO

umělecké
fotografie
těhulek,
novorozenců,
miminek a
dětí

www.abelsonfoto.com

tel: 603 425 605

email: [abelsonstudio@
volny.cz](mailto:abelsonstudio@volny.cz)



Také vaše děti trápí nachlazení?

*Virové onemocnění horních cest dýchacích dokáže potrápiti děti i dospělé.
Právě teď na podzim začíná jeho hlavní sezóna. Poradíme vám, jak s ním
zatočit.*



Klasika. Sotva začne školní rok nebo dítě odevzdáte po rodičovské dovolené do školky, už abyste si brala volno, protože si domů přineslo bacila. Je to tradiční obrázek a není důvod se stresovat. Přirozená věc, které ale můžete čelit.

Nejdříve si ujasněme, co že je to nachlazení. Nastydlo se dítě, protože promoklo nebo bylo nedostatečně oblečené? Nebo má snad dokonce chřipku? Nachlazení se s ní často zaměňuje.

NOVOROZENĚ

Rýma a nachlazení nás může zastihnout v každém věku. Nevyhýbá se ani malým miminkům. Zdá se vám, že se snažíte vašeho drobečka chránit, co to jde, přesto mu tečou nudle? Je to dáno hlavně tím, že novorozeně nemá ještě dostatečně vyvinutou imunitu. A tak stačí málo a je tady kojenecká rýma.

Rýma sama o sobě sice není žádná katastrofa, pro dospělého banalita, ale v případě miminka je to trochu problém. Novorozeně dýchá jen nosem, poměrně rychle a navíc nemá dost široké dýchací cesty. A tak se mu špatně spí, hůře konzumuje stravu a s tím souvisí pláč a nespokojenost.

Tvoří se vašemu dítěti bublinky u nosu? Způsobuje je vodová rýma. Oči slzí, děťátko špatně dýchá, kašle, je unavené, nespokojené, kýchá a k tomu všemu se může přidat i teplota.

Abyste byla klidná, spojte se s pediatrem a prokonzultujte s ním stav vašeho miminka. Bez váhání se k němu vypravte, pokud novorozeně více než tři dny sužuje horečka, kašel je silný, přidá se zbarvený hlen. Lékař by měl dítě vidět i v případě, že odmítá kojení nebo když se s rýmou během týdne nevypořádá.

Co pro něj můžete udělat sama? Pokud to jen trochu jde, kojte. Mateřské mléko nejlépe podporuje imunitu, proto je tou nejlepší prevencí. Když už je ale miminko nachlazené, ulevit mu můžete zvlhčením vzduchu. Například na topení lze pověsit mokrý ručník. Lépe se mu bude dýchat také ve vyvětrané místnosti. Ale nevětrejte v jeho přítomnosti. Při spaní by mělo mít hlavu ve vyvýšené poloze, aby se neucpávaly dutiny. K čištění nosu poslouží izotonický solný roztok, s hleny pak pomůže odsávačka. Jen to s ní nepřehánějte, stačí jednou až dvakrát denně a velmi opatrně. V lékárně vám mohou podat vhodné kapky, sirupy na kašel či rýmu, na snižování teploty lze použít čípky.

Zásadně ale neexperimentujte a veškeré léky novorozeněti podávejte na doporučení lékaře.

BATOLE

Říká se, že nejčastěji postihuje nachlazení děti do dvou let. Za těch 24 měsíců jich u svého potomka můžete napočítat až deset. Zvláště, pokud ho posíláte do jesliček či s ním chodíte do kolektivu dětí, nebo má doma staršího sourozence, který tu a tam něco přinese ze školky či ze školky.

Nachlazení se projevuje zpočátku vodnatou rýmou, která se později zhuští a zbarví, dítě kýchá, může mít teploty kolem 38 stupňů, bolí ho v krku, kašle, nemá chuť k jídlu, je unavené. Můžete pozorovat i nateklé uzliny.

Za týden až deset dnů by se s tím mělo vypořádat. Pokud nachlazení trvá déle, vypravte se k lékaři. Tam byste měla zaměřit i v případě, že se teplota vyhoupe přes 38 stupňů, dítě nemůže dýchat, je dehydratované, odmítá stravu, je příliš unavené nebo se stav zhoršuje.

Nachlazení je virového původu. S virem se tělo musí vypořádat. Díky tomu, že to zvládne, si buduje imunitu, a tak si při příštím kontaktu s virem poradí lépe. Nachlazení se tedy léčí pouze tl-

Pořad o zdraví, kde hlavní roli hraje naděje. Naděje, kterou zosobní lékař jako hlavní host, a také příběh jeho pacienta.

Autorsky připravuje a moderuje pro Český rozhlas Dvojka Šárka Volemanová (Kubelková).

Mediálním partnerem pořadu je časopis Zdravý životní styl, v každém z čísel proto představíme jednu ze zajímavých diagnóz a možnosti léčby.

Pořad se vysílá každé úterý v 18:04, má i svoji podcastovou verzi v aplikaci mujRozhlas, nebo Spotify.

 Dvojka

MOCI BEZ NEMOCI



Každý díl patří jinému onemocnění, diagnóze nemoci, možnostech léčby, novým vyšetřovacím metodám, výzkumu, testovacím látkám. Zkrátka komplexní péči o pacienta se všemi lékařskými postupy a benefity. Dnes představujeme nedonošené děti

Pepíček se nám po narození vešel do dlaně

Pepíček se narodil 4. června 2020 v 10:17 jako extrémně nedonošené miminko ve 22 + 6 týdnu těhotenství s váhou 610 g a délkou 30 centimetrů.

„Bylo 31. května večer a břicho mi začalo tvrdnout stále víc a víc,“ vypráví maminka. „Rozhodla jsem se, že pojedu do nemocnice na pohotovost. Myslela jsem si, že dostanu magnezium a pojedu domů, bohužel jsem se mylila. Lékař v porodnici, který mě prohlédl zkonstatoval, že to vypadá na předčasný porod. Ležela jsem v porodním boxu, kapačka napíchnutá, srdce mi tlouklo, až jsem ho cítila v krku. Byla jsem 22 + 2, což znamená nízký týden těhotenství – šedá zóna. Přemlouvala jsem malého, aby v bříšku ještě vydržel. Další den vše vypadalo lépe a tvrdnutí břicha ustalo. Dopoledne mě převezli z porodního boxu na pokoj na oddělení rizikového těhotenství. Během dne jsem absolvovala vyšetření i ultrazvuk. Bohužel nález nebyl příliš pozitivní – hlenová zátka odešla, otevřená jsem byla na tři, čtyři prsty, plodová voda zatím neodtékala. Musela jsem další dny jen ležet na kapačce a modlit se. Pepíček se narodil 4. června 2020 v 10:17 jako extrémně nedonošené miminko ve 22 + 6 týdnu těhotenství s váhou 610 g a délkou 30 centimetrů. I přes takto extrémně brzký příchod na svět dokázal sám dýchat pouze s podporou CPAP (podpora dýchání u novorozenců, pozn. red.). Podle doktorů se celkem dobře adaptoval na svět. Pepíčkovy šance na přežití byly podle lékařů 50 : 50. Byla to příšerná bolest vidět ho napojeného na hadičkách. Byl tak malinký, nemohla jsem ho ani pochovat. Vyčítala jsem si, že jsem ho nedokázala v sobě udržet ještě pár týdnů. Zároveň jsme si ale uvědomili, že musíme udělat maximum, aby Pepíček svůj předčasný start do života zvládl. Měli jsme obrovské štěstí. Velké komplikace se nám vyhnuly. Pepíček byl velký bojovník. V nemocnici strávil 104 dnů. Samozřejmě jeho stav byl jako na houpačce. První tři dny byl na podpoře dýchání, potom ho museli napojit na plicní ventilátor, na kterém byl poměrně dlouhou dobu. Měl nitrožilní katetr a musel dostávat několik krevních transfuzí. Prodělal také nějaké infekce a měl výrazně otevřenou dučeť na srdíčku. (Botallova dučeť je céva, která spojuje plicnici a aortu a po porodu se má sama uzavřít, pozn. red). Srdíčko víc pracovalo, otekl, rychle nabíral na váze a dostatečně se mu neprokrvovaly ledviny. Naštěstí zabrala antibiotika a Pepíček to všechno zvládl.“

Lékař, který zachránil Pepíčkovu život, prof. MUDr. Richard Plavka, DrSc.

– primář neonatologie, Gynekologicko-porodnická klinika 1.LF UK a VFN v Praze

„Těhotenství trvá přibližně 40–42 týdnů. Když se pohybujeme níže, znamená to od 38.týdne půjdeme zpátky v průběhu těhotenství, jde o neزالost, která se podle stupně klasifikuje na lehkou, střední, těžkou, a extrémní. A pak se dostáváme na hranici životaschopnosti, která je vytvořena do určité míry uměle, protože ta se vyvíjela v průběhu padesáti let, a dnes se pohybuje kolem 24.týdne. Příčiny předčasného porodu jsou dvě. Je to především zánět, který postupuje na obaly plodu, intraovulární infekce, která způsobuje kontrakce děložní a může vést k předčasnému porodu. A dále přibývají problémy s placentou, která vyživuje plod, a my říkáme, že je lepší v těchto případech těhotenství ukončit. Pak je celá řada menších příčin, těžké onemocnění matky. Pepíček se vyvíjí dobře. Pravdou je, že tato miminka jsou aktivnější a já většinou rodičům říkám – máte speciální dítě.“

Naděje na zdravý život. O tom je pořad Moci bez nemoci se Šárkou Volemanovou v Českém rozhlase Dvojka, a v podcastových aplikacích v prodloužené verzi.

Všechny díly pořadu najdete na webu ČRo2 <https://dvojka.rozhlas.cz/moci-bez-nemoci-8687883> nebo v aplikaci MůjRozhlas a v podcastové aplikaci Spotify

mením příznaků. Důležité je dítě udržet v klidu, hydratovat ho dostatkem tekutin. Na snížení teploty se podávají čípky, na rýmu platí odsávání, dále nosní kapky či spreje. Sirupy a kapky na kašel ale před podáním konzultujte s pediatrem.

STARŠÍ DĚTI

Asi jste to zažila. Po rodičovské dovolené jste dítě odvedla do školky a následující rok bylo více doma než v mateřince. Sotva se vykřeše z jedné nemoci a pár dnů stráví mezi dětmi, už je zase marod. Větší děti se dostávají do kolektivu, kde se to viry a bakteriemi jen hemží. Zvlášť na podzim a v zimě, kdy je venku chladněji, deštivěji, a tak děti tráví více času v uzavřených a často i méně větraných prostorách. Kontakt je ještě intenzivnější. Pak se není co divit, že se nám domů vracení s rýmou a kašlem, ucpaným nosem, bolestí hlavy, škrábáním v krku a velkou únavou. Z vašeho raubíře se stane unavený beránek. Můžou mu i slzet oči, chraptit... Imunitní systém malých školáků stále ještě není dostatečně vyvinutý, a tak jedno nachlazení střídající druhé není nic výjimečného. Není tedy třeba se lekat. A to ani v případě, že onemocní i několikrát za rok. Statistiky uvádějí, že děti mívají do období puberty každý rok v průměru 6 až 8 nachlazení. Sice je to nepříjemnost hlavně pro rodiče, kteří musejí zajistit hlídání, ale samotné děti se s nachlazením vcelku dobře vypořádají. Obvykle mívá mírný průběh a za týden až deset dnů jsou za se zdravé.

S většími dětmi v případě nachlazení obvykle ani nemusíte k lékaři a vystačíte si s běžně dostupnými léky. Na rýmu lze doporučit mořskou vodu, kterou budete proplachovat nos. Hlavně dítě zásobte dostatečným množstvím tekutin, zvlhčujte prostředí, případně mu udělejte zábal na krk. A chybu neuděláte silným kuřecím vývarem.

DOSPĚLÍ

Ani nám dospělým se nachlazení nevyhýbá. Oproti dětem ale výrazně méně často, v průměru tak dvakrát do roka. Ale sáhněte si do svědomí. Že často nachlazení pře-

cházíte a když vás neskolí, tak neulehnete?

Jak si ulevit? Snažte se smrkat, což vám pomůže z těla vyhnat viry. Aby se zastydla rýma uvolnila, inhalujte. Dobře vám udělá bylinková parní lázeň, například s příměsí tea tree, mátou nebo levandulí.

Sama za sebe mohou doporučit žehlení. Možná si tuto pro mnohé neoblíbenou činnost zamilujete, protože pára vám krásně uvolní nosní dutiny. S rýmou si poradí prolévání nosních dírek solným roztokem. Voda by měla být tak akorát teplá, abyste si nepopálila sliznice. Použijte mořskou sůl a pomocí speciální konvičky prolevejte nad umyvadlem. Dopřejte si také horkou koupel.

Při nachlazení doplňujte vitamíny, důležitý je vitamín C, ale také D a skupina B. Sílu vám dodá silný kuřecí vývar, který můžete jíst během celého dne. Zkuste bylinkové čaje, dobrá je šalvěj, jitrocel, meduňka. Jako přírodní lék se považuje česnek. Babičky nedaly dopustit na sirup z cibule. Stačí nakrájet cibuli, zalít medem, přidat citrón a nechat uležet. Pak už jen scedit a užívat třikrát denně. A nezapomeňte na posílení těla je nejlepší spánek a odpočinek. Tak si ho dopřejte.



PREVENCE

Jak se nejlépe vyrovnat s nachlazením? Ideálně se mu vyhnout. Co můžeme udělat v rámci prevence? Dodržovat hygienu, mýt a dezinfikovat ruce, používat kapesník, podporovat imunitu. Tu si vybudujete kvalitní stravou, omezením stresu, dostatečným spánkem, sportem, otužováním a výživovými doplňky.

Strava by měla být pestrá a plná vitamínů. Snažte se o plnohodnotnou stravu obsahující bílkoviny, zdravé sacharidy i tuky (jezte libové maso, celozrnné obiloviny, ořechy, semínka, olivový olej, luštěniny), doplňte ovocem a zeleninou. Imunitu a dobré trávení podporují kysané mléčné produkty. Zásadní je pestrost. Zaměřte se na vitamín C a také D, který nám většinou chybí. V létě ho čerpáme ze slunce, v zimě jsou dobrým zdrojem vejce, mořské ryby, játra, případně doplňky stravy.

Ochutnejte také fermentované produkty, jako je tempeh nebo kombucha, kysané zelí, kimči apod. Právě ty jsou přímo blahodárné. Na druhou stranu omezte kávu, cukr, alkohol, dochucovadla, syčené nápoje.

Imunitu podporuje rakytník, na rýmu je dobrá bylinka zvaná rýmovník, kterou jednoduše vypěstujete doma. Sušený černý bez je skvělý na nachlazení. Dobře působí odvar ze sušených květů divizny.

I když se vám možná do toho nechce, začněte se otužovat. Dnes je to moderní a hlavně účinné. Stačí pomalu, odložte jednu vrstvu oblečení, sprchujte se vlažnější vodou, chodte do sauny.

Snažte se neponocovat, zajistěte si alespoň sedm hodin spánku. Ložnici dobře větrejte, zatemněte, nestresujte se a pokuste se nenosit si do ní ani starosti, ani PC, mobil nebo televizi.

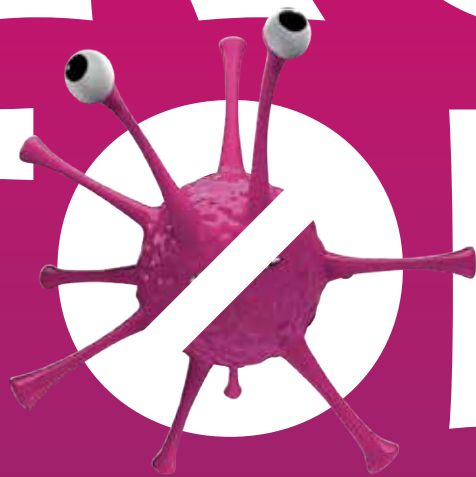
Sportujte. Žádné extrémní výkony, ale příjemný pohyb na čerstvém vzduchu. Chodte pěšky, dobrá je jízda na kole, výlety. Smějte se a jděte s lehkou hlavou.

Jestliže vše nezvládáte, zaměřte se na vhodné výživové doplňky.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com

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



Pomáhají při akutních stavech COVID-19



Vhodné pro dospělé a děti od 3 let



[virostop_cr](https://www.instagram.com/virostop_cr)



[virostop čr](https://www.facebook.com/virostop_cr)

cz.virostop.info

 **FYTOFONTANA**



*Jak zatočit s podzimní únavou
a posílit imunitu?*

*Vyzkoušejte i bylinky
a koření, které máte v kuchyni!*

Období nástupu podzimu nebývá snadné. Vyskytuje se zvýšené riziko viróz, převážně chřipky, a také jiných respiračních onemocnění. Otázka posílení imunity je na místě. Býváme unavení, objevují se chmury a deprese. Jak si udržet silnou imunitu, pozitivní myšlení, a tedy i pevné zdraví? Pomoci mohou nejen vitamíny, ale i bylinky a koření, které třeba máte běžně v kuchyni.



SILNÁ IMUNITA A PREVENCE VIRŮZ V ZIMĚ I NA JAŘE

Pro silnou imunitu jsou důležité všechny vitamíny a minerály, které je nejlepší přijímat rovnou ze stravy. Zejména jsou to vitamín C a vitamín D, které pomáhají v boji s virózy. Kromě zdravé stravy a přiměřené životosprávy, pohybu na čerstvém vzduchu, správného dýchání a dostatku spánku, je pak rovněž pro prevenci respiračních onemocnění a posílení imunitního systému vhodné co nejvíce eliminovat ze svého života všudypřítomný stres. Když si pustíme televizi, přečteme každodenní zprávy, necháme se zahltit konspiračními teoriemi a negativními myšlenkami druhých, hned je nám těžko u srdce a našemu imunitnímu systému to rozhodně neprospívá.

Nenechte se zahltit negativními zprávami z médií – lepší než u celý den u počítače či televize, je zdravější trávit čas venku na čerstvém vzduchu!

Veškeré negativní emoce jako smutek, strach, vztek a mnohé další, snižují práci imunitního systému a o to více podléháme nemocem a nákazám. Pro zdravou imunitu je rozhodující mít pozitivní myšlení a žít svůj život v harmonii. Někomu pomáhá jóga, meditace, procházky v přírodě, kreativní a umělecká tvorba či poslech hudby. Je dobré dbát na duševní hygienu a umět se odreagovat, třeba si zaběhat, zatančit nebo zazpívat. I zpěv posiluje imunitní systém, protože zvyšuje kapacitu plic, posiluje bránici a přispívá k dobré nála-

dě a celkovému uvolnění.

V neposlední řadě zdraví prospívá otužování. Otužilý člověk je více odolný vůči nemocem a jen tak snadno v zimě neprochladne. Nemusíte se zrovna, dle současného trendu, chodit koupat do zamrzlé řeky, ale vhodné je postupné otužování, stačí třeba jen poslední večerní sprcha chladnější vodou nebo omývání studenou vodou každé ráno, případně také spaní u otevřeného okna. Samotné dobré větrání v místnosti a chůze ven za každého počasí patří k zásadám pro silnou imunitu, a platí to už pro naše děti.

JAK NA ÚNAVU A KTERÉ VITAMÍNY BUDEME POTŘEBOVAT?

V průběhu podzimu se vyplatí nezapomínat na céčko a děčko, a to především proto, že těchto vitamínů máme poté v zimě přirozeně málo. Vitamín D nám umožňuje v těle vytvářet přímé sluneční záření, kterého v průběhu zimního období zrovna moc není. Vitamín D však lze získat užíváním rybího tuku, anebo častou konzumací ryb.

Během podzimu a zimy dbejte na dostatečný přísun vitamínu C, a také vitamínu D!

S vitamínem C je to obdobně, veškeré ovoce obsahující vitamín C, které se u nás přirozeně vyskytuje, najdeme na zahrádkách v létě. Není však problém doplnit si céčko jiným způsobem. V zimě jsou k dostání citrusy a třeba

také plody rakytníku, které se udrží na keřích i dlouho v mrazu.

TIP PRO ZDRAVOU SVAČINU PLNOU VITAMÍNŮ:

Kdykoliv během roku je vhodné nechat si naklíčit na vatě řeřichu, která má vysoký obsah vitamínu C i A a velice dobře chutná v salátu nebo třeba v tvarohové pomazánce, kterou si můžete namazat na pečivo. Řeřicha obsahuje i vitamíny skupiny B a vitamín E, ale i vápník, fosfor, železo a jód.

Vitamíny skupiny B jsou dobré především na nervy, což je pro silnou imunitu rovněž důležité. Potřebujeme také betakaroten, vitamín E a z prvků je nejdůležitější zinek, hořčík, vápník a železo. Pojdte se podívat na náš přehled, ve kterých potravinách najdete nejvíce vitamínů a minerálů potřebných pro naše zdraví.

VE KTERÝCH POTRAVINÁCH NAJDEME NEJVÍCE ZÁKLADNÍCH VITAMÍNŮ A MINERÁLŮ?

Vitamín A a betakaroten – mladá mrkvička, naklíčená řeřicha, sušené meruňky, špenát, dýně hokkaidó, barevná paprika, mangold, brokolice, chřest, olej z tresčích jater

Vitamíny skupiny B – kvasnice, obiloviny, banány, cizrna, slunečnicová semínka, vlašské ořechy, para ořechy, avokádo, datle, žampiony, tuňák

Vitamín E – semínka a ořechy, například slunečnicová semínka, mandle, vlašské ořechy, lískové oříšky, avokádo, olivy

Vitamín C – šípky, rakytník, brusinky, kiwi, citrusy celkové, ředkvičky, řeřicha, pórek, ale i cuketa, dýně, brokolice a brambory ve slupce

Vitamín D – rybí tuk, ryby, například losos, sardinky, tuňák, olej z tresčích jater

Hořčík – všechny druhy semínek a ořechů, některé obiloviny a luštěniny, datle a fíky, celozrnná rýže

Vápník – mák, sezam, mořské řasy, po-



TIENS má řešení pro efektivní podporu Vaší imunity!

TIENS VIGOR SHOT
NAKOPNE VAŠI
IMUNITU A OBNOVÍ
ZTRACENOU ENERGIÍ
DÍKY HESPERIDINU
A LIPOSOMÁLNÍMU
VITAMÍNU C



EXKLUZIVNÍ
SLEVA
20 %
UVEĎTE HESLO:
TIENS

Produkty TIENS jsou inspirovány 5000 lety tradiční čínské medicíny, preventivně chrání naše zdraví a podporují přirozený zdravý životní styl.
Více o produktech na www.tiens.cz, slevu uplatníte na tel. 724 175 888

TIENS

INZERCE

Immun44®

PRO NORMÁLNÍ FUNKOVÁNÍ IMUNITNÍHO SYSTÉMU

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

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



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



www.vegall.cz

hanka, fíky, brokolice, luštěniny, ořechy a semínka

Zinek – dýňová semínka, kešu a para ořechy, slunečnicová semínka, vlašské ořechy, celozrnná rýže, cizrna

Železo – rozinky, sušené meruňky, špenát, červená řepa, borůvky, višně, mangold, cizrna, ořechy, například i pistácie nebo piniová semínka, žito, chřest, datle

BYLINKY A KOŘENÍ PRO SILNOU IMUNITU, ENERGIÍ A DOBRŮ PSYCHICKOU POHODU

Abychom byli zdraví, odolní a plní energie, můžeme sáhnout po mnoha účinných domácích prostředcích. Patří mezi ně nejen zdravé potraviny plné vitamínů a minerálů, ale i bylinky a koření běžně používané v naší kuchyni. Tyto přírodní alternativy jsou vždy přirozenější a příjemnější, než užívání léků.

S viry zatočí kurkuma, ze které si můžete připravit i posilující nápoj!

V boji s imunitou může pomoci například kurkuma, při začínající viróze je dobré okamžitě sáhnout po zázvoru, proti kašli zabere mateřídouška či dobromysl, antidepressivní účinky má bazalka a kardamom a jako přírodní antibiotikum vám pomůže například dobromysl a majoránka. Zapomenout bychom neměli ani na česnek a cibuli, tyto pomocníci neodmyslitelně patří do naší kuchyně. Energii pak může dodat i ženšen, nebo jeho náhražka v podobě nepravého ženšenu.

Kurkuma – je považována za zbraň číslo jedna v boji s virovou nákazou. Je též dobrá na žaludek a celkově podporuje dobré trávení. Kurkuma bývá součástí kari koření, ale lze ji používat též samostatně. Je známá i v podobě takzvaného zlatého mléka, což je nápoj s mnoha příznivými a léčebnými účinky.

JAK SI PŘIPRAVIT ZLATÉ MLÉKO?

Stačí jen kurkumu rozmíchat v teplém mléce, rostlinném mléce nebo vodě jako nápoj společně s trochou másla, medu či dalšího koření a vypít. Nejčastěji se ještě přidává skořice a pepř. Zlaté

mléko patří mezi ájurvédské speciality.

Zázvor – při nachlazení, kašli a bolestech v krku hned saháme po strouhaném zázvoru, ze kterého si připravujeme silný čaj pro "vypálení" bakterií a virů v dýchacích cestách. Zázvor také pomáhá proti žaludeční nevolnosti, proti kinetóze (nevolnosti v dopravních prostředcích) nebo nevolnosti v těhotenství. Výborné jsou i zázvorové bonbóny nebo kandovaný zázvor. Zázvor se jako koření přidává do mnoha jídel a sladkého pečiva, například sušenek. Opatrně se zázvorem v těhotenství a při žaludečních vředech.

Dobromysl – je známá také jako ore-gano koření, má silně antibiotické a antimykotické účinky, vyrábí se z ní také silný esenciální olej k hubení virů, plísni a bakterií. Dobromysl si můžete přidávat běžně do různých pokrmů, anebo do čaje. Ovlivňuje také nervy. Není to úplně vhodná bylina pro těhotné ženy.

Tymián – je výborný proti nachlazení a kašli. Společně s mateřídouškou, která patří do stejné čeledi, podporuje dobrou náladu, uvolňuje hleny a připravuje se z něj i skvělá tymiánová mast na průdušky. Jeho vůně se využívá i v aromaterapii, obdobně jako v případě jiného aromatického koření. Vyzkoušet můžete i tymiánový nebo mateřídouškový sirup proti kašli, který mohou také děti.

Kardamom – vynikající prostředek pro dobrou náladu a proti depresím. Toto voňavé koření se dává například do čaje či kávy nebo do mnoha sladkých ovocných pokrmů. Jeho antimikrobiální účinky nám pomáhají hubit bakterie a viry už v ústech, kardamom osvěžuje dech, podporuje trávení a velmi příznivě působí na psychiku.

Ženšen – je prostředek, který zvedá tlak, povzbuzuje a dodává energii. Ve své pravé podobě je vzácný, je považován za životabudič s mnoha všestrannými léčebnými účinky, ale mimo jiné také stimuluje imunitu. Obdobné účinky má i nepravý ženšen.

Ženšen však určitě neužívejte v těho-

tenství a období kojení, a pokud máte vysoký krevní tlak či poruchy krevní srážlivosti. Opatrně také v případě, kdy užíváte nějaké léky, ženšen totiž interaguje i s mnohými běžně užívanými léčivými. Ženšen rovněž neužívejte současně s kofeinem či jinými stimulanty, a také pokud krvácíte. Pozor i na jeho dávkování a nežádoucí účinky, které se mohou u někoho objevit. Především jsou to vysoký tlak, bolesti hlavy, nespavost nebo zvracení.

Bazalka – bazalka je známé přírodní antidepressivum, možná ji znáte v pokrmech s rajčaty, ale lze si z ní také připravit čaj. S množstvím to určitě nepřehánějte, stačí jen špetka bazalky, ve větším množství by mohla mít pro někoho i nepříjemné účinky, například v podobě bolesti hlavy nebo podráždění nervů. Nedoporučuje se těhotným ženám.

Skalní růže - tato půvabná rostlina není jen ledajaká kráska pro ozdobu, ale především léčivka doslova nadupaná prospěšnými látkami pro lidské zdraví. Dokáže posílit imunitu, je silným antioxidantem, přírodním antivirotikem i antibiotikem a rovněž si poradí s plísněmi či kvasinkami. Prospěšným látkám obsaženým ve skalní růži kralují takzvané polyfenoly. Jsou to různorodé látky obsažené pouze v rostlinách, které se mohou pochlubit silným antioxidačním působením. Kromě toho, že ničí škodlivé volné radikály, látky obsažené ve skalní růži rovněž účinně potlačují infekci a silně působí proti virům. Vědci zjistili, že látky ze skalní růže cílí hlavně na proteiny virových obalů, díky nimž se viry napojují na hostitelské buňky a následně do nich pronikají. Skalní růže aktivitu těchto proteinů potlačuje, a tím zabraňuje virům v množení.

Majoránka – majoránka se nehodí jen k bramborovým pokrmům. Svařená v rostlinném nápoji, například rýžovém mléce, pomáhá v boji s infekcí. Má dezinfekční účinky, uklidňuje žaludek a tiší nervy.

Text: Taťána Kročková,
foto: Shutterstock.com

Skvělá inspirace pro školáky i neškoláky



Citronáda klasik

MONIN Cloudy
Lemonade,
soda, led



Ledový čaj s příchutí broskev

MONIN čajový
koncentrát
Broskev,
voda, led

Fresh Jogurt s příchutí banán

MONIN sušená
jogurtová směs,
MONIN pyré Banán,
mléko, led



Limonáda s příchutí žvýkačka

MONIN sirup Žvýkačka,
MONIN Lime Juice,
soda, led



Milkshake s příchutí popcorn

MONIN sirup
Popcorn, mléko,
šlehačka, led



Ovocná limo s příchutí mandarinka

MONIN pyré
Mandarinka,
MONIN Lemonade
Mix, soda, led

Inspirujte se více než 200 recepturami v našem Drink menu
na webu sirupy-koktejly.cz.

Když nás oči trápí...

Bolesti očí jsou problémem, který nám dokáže velmi znepříjemnit život. Způsobit je může mnohé. Velmi častým problémem je suché oko. Potrápit nás mohou ale mohou i další oční diagnózy...



SUCHÉ OKO...

Slzy jsou komplexní směs vody, která tvoří 99 %, bílkovin a organických sloučenin. Tato směs oko zvlhčuje, odplavuje nečistoty, pomáhá stabilizovat vidění a chránit proti infekci. Pokaždé, když mrkneme, pokryjí slzy rohovku (tedy přední část očí) a poskytnou jí zvlhčení nezbytné ke zdraví očí. Problém je, když oči netvoří slz dostatek, když je kvalita slz špatná nebo když se slzy příliš rychle vypařují. Oči jsou pak suché a dochází k jejich podráždění nebo i zánětu.

Nedostatek zvlhčení očí obvykle nezpůsobuje závažné obtíže, ale může mít za následek jejich zvýšenou citlivost nebo pálení. Pokud máme podezření na zánět nebo infekci, odvíjí se léčba od příčiny, od oblasti oka, kde k infekci došlo, a její míře. Pokud máte pocit suchých očí, vidíte rozmazaně nebo vás oči bolí, navštivte očního lékaře – v případě potřeby vám může předepsat oční kapky s antibiotiky.

Jak na problém se suchýma očima? Suché oči nejde úplně vyléčit, jsou ale cesty, jak jim pomoci.

JAKÉ JSOU MOŽNOSTI?

V základní orientaci vám pomůže i expert v oční optice, můžete také navštívit očního lékaře. Vždy se začne rozhovorem a analýzou vaší zdravotní historie. Je totiž důležité znát vaše onemocnění, jak už prodělané, tak (hlavně) ty aktuálně probíhající, jaké léky užíváte, a další okolnosti. Lékař také otestuje, zda se správně tvoří slzy, jaká je jejich kvalita a také míru odpařování. To vše je důležité, aby šlo navrhnout přístup k prevenci suchých očí.

Obecně existují tři cesty, jak udržet oči dostatečně zvlhčené:

- regulace tvorby vlastních slz
- použití umělých slz nebo očních kapek
- omezení plýtvání slzami.

Oční lékaři obvykle v závislosti na příčinách obtíží předepisují následující léky na ošetření suchých očí.

Pokud jsou suché oči důsledkem zánětu očních víček, záleží na tom, zda je vyvolaly povrchové bakterie, nebo jiná závažnější kožní onemocnění, (například atopická dermatitida). V takovém

případě se standardně nasazují antibiotika. Kromě jejich užívání je vhodné si denně oční víčka čistit, a to nejen dokud příznaky trvají, ale i po jejich odeznění.

Pokud jsou suché oči důsledkem zánětu rohovky (což je zánět přední části oka včetně zornice a duhovky), řešením



jsou obvykle antivirové kapky.

Pokud jsou suché oči důsledkem špatné tvorby slz, je nutné nasadit léky na regulaci tvorby slz.

Další způsoby, jak předcházet problémům se suchýma očima:

- K ošetření suchých očí můžete použít různé přírodní prostředky. Pomáhá třeba přikládání teplých mokrých obkladů, masáž očních víček, užívání doplňků s obsahem omega-3 kyselin nebo ricinový olej na hydrataci očí.
- Pokud nosíte kontaktní čočky, může pomoci nošení silikonových hydrogelových čoček, které propouští do očí více kyslíku.
- Správné zvlhčení očí zajistí také pravidelné mrkání. To totiž rozprostírá slzy po celém oku.
- Pro udržení hydratace očí je důležitý také pitný režim.
- Pokud máte pocit suchých očí, snažte se je nemnout. Namísto úlevy byste je tím mohli ještě více podráždit.

- K faktorům zvyšujícím vysoušení očí patří kouř či prach, ale také vytápění nebo klimatizace, které vysušují vzduch a tím i oči. Jejich působení na oči můžete předcházet používáním zvlhčovačů vzduchu.
- Pokud často pracujete na počítači, snažte se omezit příliš dlouhé sle-

dování obrazovky. Držte se při tom pravidla 20-20-20. Po 20 minutách práce na počítači se na alespoň 20 vteřin zaměřte na objekt vzdálený 20 stop (přibližně 6 metrů).

K faktorům přispívajícím k vysoušení očí může patřit i užívání některých léků.

Pokud máte podezření na zánět nebo infekci, odvíjí se léčba vždy od typu viru nebo bakterie, oblasti oka, kde došlo k infekci, a stupni infekce. V takovém případě je potřeba navštívit očního lékaře, který doporučí vhodnou léčbu.

DĚTI A SUCHÉ OKO

Suché oko může trápit i dětské pacienty. Děti stěžují na pocit, že jim něco spadlo do oka, oči je pálí a jsou celkově podrážděné. Rodiče si mohou toho, že není vše v pořádku, všimnout díky začervenání, citlivosti na světlo a častějšímu mrkání. Mnoho z nás má zkušenosti se suchým okem např. po delší práci na počítači nebo sledování televize. Výše uvedené příznaky je velmi důležité nepodceňovat. Pokud si dítě stěžuje

Artelac® 
TripleAction
 ÚČINNÁ ÚLEVA,
 KTERÁ TRVÁ

- 1 Účinná ochrana oka před vysycháním díky **LIPIDŮM**
- 2 Okamžitá úleva od nepříjemných potíží díky **HYALURONÁTU** a **GLYCEROLU**
- 3 Klid a pohodlí na dlouhou dobu díky **KARBOMERU**



Artelac® TripleAction: Čtěte pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání. Artelac® TripleAction je zdravotnický prostředek určený k zvlhčení očního povrchu v případě pocitu suchého oka. Číslo notifikované osoby: 0483.

mnout
 mhouřit
 zavírat






otevřít
 zklidnit
 rozzářit

BAUSCH+LOMB

Hyal-Drop®
 multi

**PŘIROZENÁ A ÚČINNÁ
 POMOC PRO VAŠE OČI**

-  Obsahuje oku vlastní látku – hyaluronát.
-  Vyrží sterilní 6 měsíců bez konzervantů.
-  Snižuje tření mezi očním víčkem a rohovkou.



Hyal Drop® multi. Čtěte pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání. Hyal Drop multi je zdravotnický prostředek určený k okamžité úlevě a zvlhčení pro suché oči. Číslo notifikované osoby: 0483.

pravidelně, snažte se nejprve vypoza-
rovat příčinu (například návštěva bazé-
nu, hraní na počítači). Pokud ji najdete,
před danou aktivitou můžete dítěti
preventivně dávat tzv. umělé slzy. Tedy
kapky, které oko zvlhčují, chrání a na-
hrazují porušený slzný film. Kvalitní
výrobky je možné používat už pro děti
od dvou, Použití je můžete i při akutním
podráždění. V tom případě několik mi-
nut poté, co je dítěti dáte, ověřte, zda
u něj došlo k úlevě. Při dlouhodobých
potížích je na radě konzultace s oč-
ním lékařem, aby vyloučil vážnější
příčinu (například infekci).

Jaké jsou další poruchy zraku?

Mezi základní refrakční vady
patří krátkozrakost, dale-
kozrakost, astigmatismus
a stařecká vetchozrakost
neboli presbyopie. Všechny
tyto refrakční vady se
řeší dioprickou korekcí
brýlemi, případně kon-
taktními čočkami. Alter-
nativou pak jsou lasero-
vé a nitrooční operace
zbavujících závislosti na
brýlích. A jak poznáme,
že s našimi očima není
něco v pořádku?

Existuje nepřehledné množ-
ství známek a příznaků
poruch zraku a očních one-
mocnění. Pokusíme se uvést
alespoň některé z možných pří-
znaků. Pokud se u Vás vyskytuje
jedna či více uvedených známek, je
nejspíše na čase objednat se na pro-
hlídku.

- Zamlžené, rozmazané či dvojité
vidění
- Náhlá, těžká bolest očí či opakující
se bolest v oku nebo kolem oka
- Záblesky světla nebo náhlé světlé
plovoucí skvrny před očima
- Duhy nebo světelné kruhy kolem
zdrojů světla (např. pouliční lam-
py)
- Neobvyklá, či dokonce bolestivá
citlivost na světlo nebo osvětlení
- Oteklé, červené oči
- Změny barvy duhovky
- Svědění, pálení nebo těžký výtok
z očí

- Jakákoliv náhlá změna vidění
- Bolesti hlavy

Dalšími náznaky možných problémů se
zrakem mohou být obtíže při provádění
každodenních aktivit.

- Potíže při chůzi na nepravidelných
nebo nerovných površích
- Váhavá chůze, pomalá a opatrná
chůze po schodech
- Špatné uchopování předmětů



v důsledku špat-
ného nasměrování rukou

- Provádění určitých činností (např.
čtení, sledování televize, jízda au-
tem, atd.) odlišným způsobem než
v minulosti
- Obtíže při identifikování tváří
nebo předmětů
- Přibližování novin, knih, textu na
displeji a podobně příliš blízko
k obličeji nebo pod jiným úhlem
- Méně jasné psaní či potíže psát
přesně na řádku
- Problém s přesným určováním
barev
- Obtíže s krájením a servírováním

- jídla, nalévání nápojů do sklenic či
hrníčků
- a mnohé další

KRÁTKOZRAKOST (také nazývaná
myopie) je stav, kdy se blízké objekty
jeví jasně, zatímco vzdálené objekty
rozmazaně. V oku dochází k zaměření
světla před sítnicí místo na sítnici.

DALEKOZRAKOST (také zvaná hype-
ropie) je refrakční chyba, kdy

jsou vzdálené objekty viděny jasněji
než objekty blízké. Pro jedince s výraz-
nou hyperopií může být vidění rozma-
zané u objektů v jakékoliv vzdálenosti.

ASTIGMATISMUS je stav, kdy oko ne-
zaměřuje dopadající světlo rovnoměr-
ně na sítnici. To může vést k rozmaza-
nému vidění či k vidění objektů jakoby
roztaženě.

PRESBYOPIE je porucha související pře-
vážně s věkem pacienta, kdy se schop-
nost zaostřovat nablízko jeví obtížnější.
Oko stárne a čočka již těžko mění tvar
tak, aby oko mohlo jasně zaostřit na
blízké objekty.

První tři vady zraku se mohou vyskyt-
nou u osob v jakémkoliv věku. Často
postihují i malé děti. Poslední jme-
novaná presbyopie se objevuje spíše
u starších lidí nad 35 let. Refrakční chy-
by mohou být opraveny pomocí brýlí,
kontaktních čoček nebo operace.

Foto: Shutterstock.com



FOR BABIES

12. VELETRH POTŘEB PRO DĚTI A KOJENCE



www.for-babies.cz

OFICIÁLNÍ VOZY

6.-9. 10. 2022



INZERCE



FOR TOYS

12. VELETRH HRAČEK A HER



www.fortoys.cz

OFICIÁLNÍ VOZY

6.-9. 10. 2022



Inkontinence, aneb jak bojovat s únikem moči

Stav, kdy člověk není schopen zadržet moč, je označován jako inkontinence a jen v České republice jím trpí až desetina populace. V současné době našťástí existují speciální vložky či plenkové kalhoty, díky nimž se pacient nemusí nijak výrazně omezovat, a v mnoha případech se dá navíc samovolný únik moči velmi dobře léčit.



VYBÍRÁ SI HLAVNĚ ŽENY

Ačkoliv se dříve tvrdilo, že je únik moči způsobený vysokým věkem, ani zdaleka jím netrpí pouze senioři. Ve většině případů se objevuje spíše u žen, které kontrolu nad svým močovým měchýřem ztrácejí z mnoha různých důvodů. Inkontinence je přitom typická nejen pro ženy v menopauze, ale častokrát postihuje i novopečené maminky. Vzniká pak v důsledku nadměrného tlaku v břiše, například při kašlání, zvedání těžkých břemen anebo i při smíchu. Tento typ inkontinence pak označujeme jako stresový.

VZNIKÁ Z POUHÉHO STRACHU I VLIVEM NEMOCI

Kromě stresové inkontinence rozlišujeme také inkontinenci urgentní či psychogenní. U té druhé je již z jejího názvu patrné, že vzniká důsledkem strachu či nějaké úzkosti. Obvykle bývá dočasná a často se objevuje u zejména u starších lidí, a sice jako důsledek stresujícího zážitku (např. po hospitalizaci). Urgentní inkontinence o sobě povětšinou dává vědět ve spánku, projevuje se náhlým, velmi intenzivním nutkáním na malou a končím samovolným pomočením. Někdy však bývá také následkem infekce močových cest, úrazu či opera-

ce, a stejně tak se může vyskytovat i při roztroušené skleróze nebo diabetu.

Jako paradoxní inkontinenci označujeme stav, který postihuje častěji muže a jehož vinou jsou oslabené svaly močového měchýře, případně zablokovaná močová trubice. Projevuje se tím, že je močový měchýř stále plný a pouze přetéká, a ve většině případů jde ruku v ruce s močovými kameny, cukrovkou nebo náročnými chirurgickými zákroky. Ve chvíli, kdy je pak únik moči spojený se zvětšenou prostatou, mluvíme o inkontinenci návalové.

U MAMINEK NENÍ NIČÍM VÝJIMEČNÝM

Samovolný únik v pokročilém stádiu těhotenství již potrápil nejednu nastávající maminku. Objevuje se proto, že miminko vyvíjí enormní tlak na oblast pánevního dna, a tedy i na samotný močový měchýř. Po porodu může být naopak inkontinence způsobena otoky vaginálních tkání, po jejichž zhojení únik moči většinou ustoupí. Nelepší-li se však stav do šesti měsíců od porodu, je vhodné navštívit lékaře.

JAKÉ VLIVY ZVYŠUJÍ RIZIKO INKONTINENCE

Únik moči není sám o sobě nemocí. Je spíše symptomem, za nímž může stát mnoho a mnoho příčin. U někoho jsou na vině genetické dispozice či degenerativní onemocnění a u žen bývá, jak jsme již zmínili, rizikové zejména období těhotenství, krátce po porodu a během menopauzy. Riziko vzniku inkontinence se navíc zvyšuje s přibývajícím věkem, stejně jako nadváhou, kdy nadbytečné kilogramy zvyšují tlak na močový měchýř, případně i kouřením.

JAK PROBÍHÁ VYŠETŘENÍ U LÉKAŘE

Objeví-li se u vás nebo u vašich blízkých únik moči, je zcela nezbytné poradit se s praktickým lékařem, potažmo urologem. A to zejména v případě, že trápí malé děti nebo přetrvává déle než měsíc. Aby mohl lékař zahájit úspěšnou léčbu, zaměří se na reflexní i fyzikální vyšetření, provede rozbor moči, ale i krve, a případně vás pošle na ultrazvuk či cystoskopii. Někdy sje také prováděn stresový test, při němž pacient



Pro celou rodinu! **SLEVY AŽ 100%**

z doplatků na léky pro všechny držitele PHARMACARD.



Rezervace eReceptu

pomocí SMS nebo emailu



Všechny inzulíny bez doplatku

SBÍREJTE BODY ve věrnostním programu a získejte neodolatelné odměny!

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



Vše pro zdraví...

www.ipcgroup.cz

INZERCE

www.medi-set.cz



Naše výrobky Vás vrátí opět do aktivního života

- Inkontinenční spodní prádlo nejen pro ženy, muže, ale i děti
- Vhodné k použití i jako menstruační kalhotky
- Střihy v moderním designu
- Jediné inkontinenční spodní prádlo na trhu, které je více jak 100 krát pratelné.

www.medi-set.cz

MEDISET
made by modellia

GERMAN DESIGN

zakaše a lékař sleduje, zda při tom nedošlo k úniku moči.

CO JE NEZBYTNÉ PRO ÚSPĚŠNOU LÉČBU

Jakmile bude známa přesná příčina neovladatelného úniku moči, může lékař zahájit vhodnou terapii. Ta se přitom odvíjí nejen od stanovené diagnózy, ale i na stupni inkontinence. Lehčí stádia lze totiž poměrně snadno léčit pomocí cvičení, laserem či elektrostimulací, a mnohým pacientům navíc pomáhá i farmakologická terapie. Ve vážnějších případech nebývá výjimkou miniinvasivní chirurgický zákrok, při němž je močové trubice podepřena speciální páskou zabraňující úniku moči.

Mezi věci, které můžete udělat sami, patří zejména změna celkového životního stylu. Kromě redukce tělesné hmotnosti je vhodné omezit fyzickou zátěž a důsledně dodržovat pitný režim, v němž by se mělo nacházet minimum kofeinu a močopudných nápojů. Nejednomu pacientovi navíc pomáhají i Kegelovy cviky sloužící k posílení pánevního dna, případně mikční dril neboli trénink močového měchýře určený lékařem. A kromě hormonální léčby či parasymptolytik můžete vyzkoušet i akupunkturu či bylinnou terapii.

PŘI ÚNIKU MOČI ZALISTUJTE V HERBÁŘÍCH

Jedním z pozitivních trendů moderní doby je návrat k přírodní medicíně, k níž se v minulosti uchýlovaly celé generace. Nechcete-li při prvních příznacích inkontinence hned běžet do lékárny, můžete dát na babské rady a vyzkoušet jednu z těchto pěti bylinek. První z nich je lichořeřišnice, kterou pro její příznivé účinky na celý močový systémem dost možná již znáte. Platí za účinné přírodní antibiotikum, poradí si se streptokoky i bakterií escherichia coli a zaručeně vás zbaví nejen zánětu močových cest.

Zejména při inkontinenci způsobené zbytněnou prostatou se nabízí celík zlatobýl. Přisuzují se mu močopudné účinky i schopnost posilovat ledviny, a navíc dokáže rozpustit ledvinové kamínky. Skvělý je přitom nejen k popíjení ve formě čaje, ale i jakožto obklad

beder nebo příjemná koupel. Bylinkou, která působí močopudně, je rovněž medvědice lékařská. Ta navíc snižuje kyselost moči, předchází vzniku močových kamenů a celé močové cesty velmi účinně čistí.

Bylinkou, kterou zahradníci likvidují jakožto otravný plevel, je kopřiva dvoudomá. Na lidský organismus má celou řadu pozitivních účinků, a doporučuje se nejen při ledvinových a žlučových kamenech, ale dokonce i při benigní hyperplazii prostaty. Čaj z ní připravený pak příznivě působí na celé močové cesty, a vedle s ním určitě nešlápnete ani při úniku moči. Samostatnou kapitolu bychom pak mohli věnovat i brusince, jež je na močové ústrojí jedním z nejlepších přírodních prostředků. Užívat ji můžete jak čerstvou, tak sušenou, a to v množství cca. 30 gramů denně, případně si ji pořídit ve formě kapslí.

NEBOJTE SE VYRAZIT DO SPOLEČNOSTI

V současné době je na trhu již mnoho inkontinenčních pomůcek, díky nimž můžete žít plnohodnotný společenský život. Pro jejich správné zvolení je nejprve třeba rozlišit, jakým stupněm úniku moči trpíte. Při malém úniku moči jsou doporučovány inkontinenční vložky, které vypadají podobně jako ty menstruační. Rozdělují se podle savosti

a vyrábějí se jak ve verzi pro ženy, tak pro muže. U středních a těžších stupňů inkontinence je již vhodné sáhnout speciálních navlékacích kalhotkách, které se doporučují především aktivním lidem a svým vzhledem připomínají běžné spodní prádlo. Pro ležící pacienty, kteří trpí těžkým stupněm úniku moči, pak existují zalepovací pleny, které svým vzhledem připomínají dětské papírové plenky.

JAK INKONTINENČNÍ POMŮCKY VYBRAT

Správně zvolené vložky či plenkové kalhoty absorbují samovolně uniklou moč, a zabraňují tak „nehodě“ na veřejnosti. Člověku tak dodají pocit bezpečí, a díky tomu, že nejsou pod oblečením patrné, pak navíc působí i diskrétně. Při výběru je však důležité sledovat zejména savost produktu, jeho velikost i to, pro jaký stupeň inkontinence je určený. Kromě denní vložek a plenkových kalhotek navíc existují i produkty, které lze použít na noc. Savost neboli absorpce určuje, kolik moči je inkontinenční pomůcka schopna uzamknout do svého jádra, a velikost se určuje podle obvodu boků (logicky neplatí pro vložky). Přesně stupeň inkontinence pak určí lékař, ať už gynekolog, urolog, či neurolog.

Text: Zuzana Holmanová,
foto: Shutterstock.com





TRIODERM®

Zdraví, péče, ochrana

PĚNA NA VELMI SUCHOU POKOŽKU

Pro ošetření velmi suché, citlivé a strupovité pokožky. Doplňková péče při lupénce nebo atopické dermatitidě.

Přináší úlevu a zklidnění, zjemňuje a zvláčňuje pokožku.



PRO VELMI SUCHOU POKOŽKU



Aplikace pomocí lehké pěny



K ošetření celého těla



Obsahuje přírodní oleje



Vhodné pro děti od 3 let



Vhodné i pro diabetiky



Na lokty, chodidla, paty



Bez alergenů

K zakoupení v každé dobré lékárně a e-shopech.

www.trioderm.cz



Atopický ekzém a jak na něj

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

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

Atopický ekzém je dán z části genetickou dispozicí, pokud mají atopický ekzém oba rodiče, je pravděpodobnost, že se projeví u dítěte, pětasedmdesát procent. "Kromě genetiky hraje roli také dysregulace imunitních mechanismů, porušená bariérová funkce epidermis a přítomnost bakterie *Staphylococcus aureus*," popisuje doktorka Stanislava Polášková z Dermatovenrologické kliniky VFN a 1. LF UK.

OHROŽENÁ MIMINKA

Nemoc často začíná již v kojeneckém věku, ale ani pozdější objevení choroby není vzácností. Bývá často spojena s dalšími atopickými projevy, například se sennou rýmou nebo astmatem. "Termín atopický dobře vystihuje abnor-

říká lékařka.

Nejnepříjemnější je kojenecká forma atopického ekzému, která se zpočátku často nepozná, a někteří lékaři jej zaměňují například s potničkami. Začíná obvykle mezi druhým a čtvrtým měsícem silně svědícími výsevy skupin pupínek i puchýřků na tvářích nebo ve vlasech, které se mohou rozšířit na celou hlavu, trup i končetiny. Často dochází ke vzniku mokvajících ložisek, která se pokrývají strupy," vysvětluje Stanislava Polášková.

Dětská forma atopického ekzému postihuje batolata a děti předškolního věku. Nejčastějšími lokalitami této formy jsou loketní a podkolenní jamky, šíje, krk, místa kolem kotníků, nártý a zápěstí. Často bývají postiženy ruce i obličej, především víčka a okolí úst. K mokvání nedochází často, jde spíše o suché chronické projevy – zdrsnění a vysušení kůže s občasnými akutními fázemi, které s projevují jako zčervenání a svědění.

U dospělých a dospívajících zůstává

ličeň a často i ruce. Hlavním příznakem všech klasických forem této nemoci je svědění, které přichází v záchvatech.

NA PREVENCI MYSLETE UŽ V TĚHOTENSTVÍ

Prvním krokem po diagnostikování atopického ekzému by měla být úprava životosprávy a domácího prostředí. Je třeba odstranit všechny provokační a zhoršující faktory. Často je možné (v rodinách, které jsou v tomto směru rizikové) atopickému ekzému předejít preventivními opatřeními ještě před narozením potencionálního pacienta. Těhotná žena v druhé polovině gravidity a kojící žena by měla vynechat ve svém jídelníčku ryby, vejce a ořechy, které jsou nejčastějšími potravinovými alergeny.

Optimální je co nejdříve doba kojení. Pro dítě je nejlepší výlučné kojení do šesti měsíců. V případě, že matka kojit nemůže, je dobré, aby dítě dostávalo speciální mléčné přípravky se sníženým obsahem alergenů. Ze stravy dítěte by rodiče měli vyřadit vaječný bílek až do věku jednoho roku.

"Po druhém roce již nemá dietní opatření zásadní význam. Hlavní roli v tomto období hrají alergeny ze zevního prostředí a infekce. Ve školním věku se negativně projevuje fyzická i psychická zátěž, stres. V pubertě mívají na průběh atopické dermatitidy vliv hormonální změny," popisuje dále Stanislava Polášková.

JAK S NEMOCÍ BOJOVAT?

Realita je totiž, bohužel, taková, že lék, který by na atopický ekzém účinkoval stejně jednoduše jako třeba antibiotika na angínu, zatím neexistuje. Nemoc totiž vyvolává několik příčin, především však alergická reakce. Chorobu může snadno zhoršit také bakteriální infekce. Posledním hitem jsou lokálně působící léky, které mírní zánětlivou reakci imunitního systému a kůže (tacrolimus, pimecrolimus), pacienta však atopického ekzému nezbaví. I když v bitvě s chorobou představují pozoruhodný kvalitativní skok a spoustě pacientů přinášejí velkou úlevu.

MAZAT, MAZAT A MAZAT...

Základní léčbou zůstávají relativně levné hormonální masti, pasty se zinkem



mální, atypickou a často nečekanou odpověď kůže a sliznic na nejrůznější zevní i vnitřní provokující podněty,"

atopický ekzém lokalizován v ohybových partiích končetin, postižena je i horní část hrudníku, ramena, krk, ob-

Bez
škrábání
již po
5
dnech*



**Patentovaná aktivní
látka proti svědění**

**Vyživuje a obnovuje
kožní bariéru**

0 % konzervačních látek

Vyrobeno ve Francii

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





Prevence atopického ekzému

- eliminace alergenů z okolí
- nekouřit v okolí dítěte
- zabránit styku s domácími zvířaty,
- omezit prašnost domácího prostředí
- odstranit peřiny a žíněné matrace z místnosti, kde dítě pobývá
- lůžkoviny, závěsy, popřípadě koberec měly být prány ve vodě horké minimálně 60 °Celsia a vlhkost místností by měla být pod padesát procent.

nebo endiaronem a dehtové přípravky. Pomáhá i rozumná dieta, domov bez alergenů a pravidelné promazávání kůže přípravky, jako jsou Lipobase, Exipial nebo Lipoderm, případně kosmetika s konopným olejem získaným extrakcí pomocí zkapalněného plynu. Každému vyhovuje něco jiného. Díky této kosmetice ale nemocní přežívají s a žijí běžný kvalitní život.

MRTVÉ MOŘE DOMA, VE VANĚ

Hodně pomáhají pobyty u Mrtvého moře. Jezdí tam lidé s lupénkou i s atopickým ekzémem. Pro koho je to příliš drahá záležitost, koupí v lékárně alespoň soli z Mrtvého moře. Koupele doma sice obvykle nemívají tak velký efekt jako samotný pobyt u Mrtvého moře, u kterého příznivě působí i sluníčko a zdejší velice specifické mikroklima. Ale i tak přinesou úlevu malým pacientům a to je skvělé.

HOJIVÉ SVĚTLO

Dalším způsobem, jak zlepšit atopický ekzém, jsou různé druhy světla: biolampy, speciální lasery a UV záření. Biolampy využívají tzv. polarizovaného světla. Zlepšují hojení ran, jizev, vředů a dalších kožních komplikací. Pomáhají lidem s menšími ložisky. Pokud totiž ekzém zasáhne velkou plochu kůže, trvalo by nutné ozařování lampou příliš dlouho. Solária, a to i s UVA zářením, nejsou na

ekzém příliš vhodná. Na rozdíl od zářičů s přesně vymezeným UV zářením, které lékaři kombinují s koupelemi, do nichž lze přidat i mořskou sůl. Biostimulační lasery zlepšují prokrvení v podkoží, a tedy i hojení jizev nebo jiných, kožních defektů. Mají také smysl u některých nepříliš rozsáhlých forem.

ČÍNSKÉ JEHLIČKY

Pacienti se stále častěji obracejí i na alternativní medicínu. K nejužší metodám patří akupunktura. Často zmírní svědění a zlepší stav ekzému. Je však nutné několik sezení u zkušeného lékaře-akupunkturisty. Ten nemusí akupunkturální body stimulovat pouze jehličkami. U malých dětí, které se jich často bojí, bývá výhodnější laser nebo třeba speciálně modulovaný elektrický proud (tzv. EAV metoda). Nevýhodou opakovaných návštěv je, že tato léčba nebývá levná, na druhou stranu jde o terapii, která nemá žádné vedlejší účinky.

A CO TAKHLE OLEJ?

Olej z australského čajovníku bývá považován za nejúčinnější přírodní dezinfekci. To je asi hlavní důvod, proč může postiženým lidem pomoci zklidnit ekzém. Řada z nich si proto oblíbila pleťové mléko, které jim pomáhá promašťovat suchou a často i zrohovatělou kůži. Díky antiseptickým účinkům oleje se ekzém i snáz hojí. Potlačuje totiž druhou infekci, kvůli které rána čas-

to popraská až do krve nebo začne mokvat.

Řada maminek přidává několik kapek oleje dětem do koupele. Nejen kvůli jeho účinkům proti bakteriím, virům a plísním, ale také kvůli tomu, že pomáhá mírnit svědění ekzému.

Lidé, kteří mají ložiska ve vlasech, si někdy kupují vlasový šampón obsahující olej tea tree. Potlačí totiž v oblasti vlasů možné infekce a zlepší tím projevy ekzému. Zároveň pomáhá odstraňovat lupy.

Protože olej je přípravkem obsahujícím extrakt z rostliny, tedy z australského čajovníku, doporučují kožní lékaři pacientům, aby ho na kůži nejprve v malém množství vyzkoušeli. Alergické reakce na kvalitní olej jsou sice vzácné, ale nelze je vyloučit.

V každém případě je dobré probrat možné přínosy i rizika všech metod včetně novinek s ošetřujícím lékařem. Bez ohledu na to, jestli jde o novinky z klasické, nebo alternativní medicíny.

BIOREZONANCE

V poslední době se hodně hovoří v souvislosti a atopickým ekzémem o biorezonanci. Biorezonance umožňuje najít příčiny zdravotních potíží. Rozpozná již v raném stádiu výskyt alergenů a pomocí několika sezení pomůže tělu se s nimi vypořádat. Dokáže nastartovat imunitní systém, což je u atopiků velmi důležité.

foto: Shutterstock.com

Česká CBD kosmetika s patentovanými kompozicemi

ŘEŠENÍ PRO KŮŽI S PROJEVY:

- + Akné
- + Lupénky
- + Ekzému



BETULDIOL®

BETULDIOL® JE ZCELA NOVÁ,
GENERAČNĚ REVOLUČNÍ, LÉČEBNÁ
KOMPOZICE, KTERÁ BYLA VYVINUTA
ZNAČKOU EPIDERMA®.

Hodí se na hojení většiny zánětů lidského orga-
nismu. U kožních zánětů jako je ekzém, kontaktní
ekzém, alergická dermatitida, psoriáza či akné
má tato nová kompozice vysoké léčebné účinky.



LZE ZAKOUPIT VE VAŠÍ
OBLÍBENÉ LÉKÁRNĚ



WWW.EPIDERMA.CZ

5 tipů a zajímavostí o medu

Využijte sílu sladkého zázraku!

Už 80 milionů let obývají naši planetu včely, které dokážou vytvořit blahodárnou lepkavou tekutinu. Ne nadarmo se medu přezdívá „tekuté zlato“ nebo také „lék z přírody“. Působí příznivě na naše zdraví i krásu – a když se ještě smíchá se včelím pylem, vznikne směs s takřka zázračnými účinky...



1 BOJOVNÍK (NEJEN) PROTI NACHLAZENÍ!

Příznivé účinky medu na lidské zdraví znali již starověcí Egypťané, kteří 4 tisíce let před naším letopočtem chovali včely v hliněných nádobách. Med posiluje imunitní systém, pomáhá při detoxikaci, podporuje trávení a je cenným bojovníkem proti infekcím a nemocím dýchacího ústrojí. Bývá součástí mnohých „babských receptů“: teplé mléko s medem neboli „medvědí mléko“ odedávna zlepšovalo spánek, nakládání zázvoru v medu zase léčil při nachlazení a protizánětlivé vlastnosti lepkavé tekutiny se využívaly při hojení ran či drobnějších popáleninách.

TIP Vyroberte si domácí sirup proti kašli! Postup je jednoduchý: nakrájejte cibuli najemno a drobné kostičky smíchejte s medem tak, abyste je zakryli. Nechte odležet přes noc, cibule pustí do medu šťávu. Stačí jen přecedit a tekutinu pak můžete v uzavíratelné čistě (nejlépe vyvařené) sklenici skladovat v lednici. Podávejte třikrát denně jednu lžičku. Do sirupu lze přidat i strouhaný zázvor nebo citrónovou kůru z chemicky neošetřeného bio citrónu.

2 OKUSTE ELIXÍR MLÁDÍ!

Med má pozitivní účinky na zdraví i krásu! Díky obsahu antioxidantů zpomaluje stárnutí buněk a působí příznivě nejen při konzumaci, ale i vnějším použití. Zjemňuje a omlazuje pleť, potírají se jím rozpraskané rty, aby byly zase hedvábné, působí proti celulitidě a má blahodárné účinky na pupínky či kožní infekce. Velkou oblibu si získala rovněž medová masáž, která detoxikuje a revitalizuje a působí nejen na fyzickou stránku těla, ale také na psychiku, jelikož uvolňuje a dokáže zatopit se stresem.

TIP Vyzkoušejte domácí pleťovou masku z medu! Med můžete na pokožku nanést i samotný a po přibližně čtvrt hodiny působení jej opláchnout vlažnou vodou. Chcete-li vytvořit domácí peeling, přidejte do medu rozdrčené ovesné vločky či mletá kávová zrnka a krouživými pohyby odstraňte odumřelé buňky. Ze směsi medu a olivového oleje lze vytvořit

také celotělovou masku. Po deseti minutách působení bude pokožka krásně jemná!

3 POZNEJTE KOUZLO VČELÍHO PYLU!

Pyl je pro včely nezbytný! Je zdrojem bílkovin, vyživuje larvy, pomáhá přežít zimu... Z jednoho květu nabere včelka až 2500 pylových zrn. Z nich se jí na holeních vytváří hrudky, takzvané pylové rousky, které nosí do úlu. Pro vytvoření pylových rousků včela mnohdy navštíví 80 květů! Včelstvo dokáže denně nasbírat až kilogram pylu! A ten je užitečný nejen pro ně samotné, ale i pro lidské zdraví. Včelí pyl je právem považován za jedinečnou potravinu, zejména pro vysoký obsah biologicky aktivních látek a cenných bílkovin, enzymů a minerálních látek. Protože pyl včelám slouží jako základní složka potravy, je z nutričního hlediska velice hodnotný. Vyniká obsahem vitamínů skupiny B, zinku a rutinu. Přispívá k celkové odolnosti organismu a podílí se na zachování fyzické i duševní vitality.

4 VZÁCNÝ PRODUKT PILNÝCH VČELEK SI ZASLOUŽÍ SPRÁVNÉ ZACHÁZENÍ!

Aby včely nasbíraly jeden kilogram nektaru z květů pro výrobu medu, musí v průměru překonat podobnou vzdálenost, jako by sedmkrát obletěli Zemi kolem rovníku! Jedna včela za svůj život nasbírá pouhou půlku čajové lžičky nektaru, a kvůli jednomu gramu navštíví přibližně sedm tisíc květů. Vzpomeňte si na to vždy, když si budete užívat blahodárné účinky tohoto cenného

produktu. Zacházejte s ním proto opatrně a s úctou! Uchovávejte med při teplotě do 25 °C v temnu a dbejte, aby na něj nesvítily přímé sluneční paprsky a aby se do něj nedostala vlhkost a nezačal kvasit. Pokud jej vystavíte dlouhodobě vysokým teplotám, může zase přijít o své výživově hodnotné látky. Nikdy jej neohřívejte v mikrovlnné troubě!

TIP Také včelí pyl zpracovávejte pouze při nízkých teplotách! Pokud směsí medu a pylu chcete „vylepšit“ například muffiny či brownies, využijte ji na zdobení.

5 ZKRYSALIZOVANÝ MED JE ZNÁMKOU KVALITY

Nemějte obavy, když začne med krystalizovat. Není to známka „zkažení“, jedná se o přirozený proces, který vás nemusí znepokojovat – naopak, jde o důkaz, že se jedná o kvalitní produkt. Pouze akátový med může zůstat tekutý déle než rok, ostatní typy medů postupně mění konzistenci a „cukernatí“. Je-li med dobře skladován, nemůže se prakticky zkazit. V minulosti dokonce sloužil pro konzervaci potravin. Nakládalo se do něj ovoce i ořechy. A staří Egypťané do něj dokonce „nakládali“ těla zesnulých – využívali totiž med při balzamování.

TIP Pokud chcete zkrystalizovaný med rozpustit, aby byl tekutější a dal se s ním například lépe sladit čaj, můžete jej vložit do vodní lázně o teplotě do 50 °C.

Foto: Shutterstock.com





CORD
BLOOD CENTER
Více buněk, více života

Porod miminka – jedinečné rozhodnutí ve výjimečné chvíli

Okamžik porodu je jedinečný a stejně neopakovatelná je také možnost **uchování kmenových buněk z pupečnickové krve** ihned po porodu.

Pupečnicková krev obsahuje kmenové buňky, které mají **velký léčebný potenciál**.

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

Proč jsou kmenové buňky z pupečnickové krve tak jedinečné?

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

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



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

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

dnes představují alternativu pro buněčnou terapii a regenerativní medicínu.

Proč Cord Blood Center?

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

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

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

Na bezplatné infolince 800 900 138 se můžete:

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

Tábor?

*Tentokrát ve znamení
Pokémonů...*



Každý rok vám přinášíme zápisky z našeho táborového deníku. Letos, kdy jsme na táboře oslavili 21. výročí a Brandýský klub dětí, kterým za tu dobu prošly tisíce dětí, opět připravil dětem hezké prázdniny, jsme se sešli opravdu v rekordním počtu a nikomu se nechtělo domů...





veně a museli jsme otisk načíst znovu.

1.8. - DEN DRUHÝ - HLEDÁNÍ INKUBÁTORŮ

Hned druhý den jsme si potřebovali vyzvednout inkubátor na pokémonní vajíčka. Inkubátor slouží k líhnutí vajíček (v Pokémon GO je také možné líhnout vajíčka chozením – je třeba ujít například 7 km, aby se vejce vylíhlo). Oddíly společně s inkubátorem dostaly i fitness náramek pro sledování kroků. Týmy si každý den vyberou 1 zástupce, který dostane inkubátor s náramkem a do konce dne musí ujít třeba 5 tisíc kroků, aby se vejce vylíhlo.

Dále jsme se také dozvěděli pokyny k celotáborové hře. Kromě chození vajec budeme každý den točit s Pokéstopem, ze kterého dostaneme denní úkol. Pokud úkol splníme, získáme nějakou odměnu, která nám pomůže v postupu celotáborovkou. Po protočení pak půjdeme do Pokémarketu – obchodu s Pokémonními

kartičkami (ale speciálními pro tábor). Kartičky si budeme postupně kupovat za Pokécoiny – mince, které získáme podle umístění v denní etapě. Nakoupené Pokémony pak budeme používat v soubojích na stadionech proti silným Trenérům, od kterých budeme získávat odznaky. A nakonec, pokud se nám povede vylíhnout vajíčko, tak si vystřelíme z jednoho velkého vajíčka nové. Každé vajíčko má jen vždy jiný počet potřebných kroků k vylíhnutí. Z vylíhnutého

31.7. - DEN PRVNÍ - PŘÍJEZD

Pokémon mánie koluje po celém světě, a tak bylo nevyhnutelné, že i nás musí zasáhnout. Letos jsme se tedy ponořili do světa malých příšerek (zajímavost pro rodiče: Pokémon je zkratka z anglického Pocket Monsters čili doslova kapsení příšerky. Pokémoni se totiž chytají do míčků, které lze nosit i v kapse). Profesor Oak, který vede výzkum nad těmito Pokémony potřebuje s výzkumem pomoci a za asistence trenérů se mu to určitě podaří. Zároveň tu jsou ale zlí Raketáči, kteří se rozhodli nám během naší cesty všelijak škodit. Museli jsme být také neustále ve střehu, protože nám chtěli ukrást naše pracně pochytené Pokémony. Jejich šéf, podlý Giovanni, navíc ukradl vzácného Pikachu, kterého jsme museli najít a osvobodit. Na cestě nás tedy čekalo potkávání spousty Pokémonů, se kterými jsme zápasili se silnými trenéry na stadionech. Za vítězství jsme získávali odznaky a vzhledem k tomu, že jsme jich nasbírali dost, měli jsme šanci se utkat se zákeřným Giovanni.

Po příjezdu na nás čekal už Profesor Oak se svým superpočítačem, který nás po jednom vyvolával, abychom do počítače načítli svůj otisk prstu. Počítač pak vyhodnotil shodu – pokud se shoda povedla, vypadl z počítače Pokéball (míček na chytání Pokémonů), ve kterém se schovával náš první Pokémon v barvě týmu, do kterého budeme patřit. A pokud se vyhodnocení nepovedlo, kontrolka zablikala čer-



vajíčka pak získáme další kartičku Poké-
mona do Pokédexu, což je naše databá-
ze Pokémonů, kde jsme si také vyplnili
karty trenéra – nakreslili jsme si svého
oddílového Pokémona, vyplnili seznam
trenérů v týmu a také jsme si vymysleli
pokřik.

2.8. - DEN TŘETÍ - CHAOS V POKÉMONNÍ ŠKOLCE

Nový den začal jako obvykle rozcvičkou,
snídaní a protočením Pokéstupu, ze kte-
rého jsme dostali denní úkol. Cílem bylo
se umístit v dnešní etapě alespoň do tře-
tího místa a tím získat 1 Pokécoin navíc.
Na nástupu jsme si také vystřelili z vel-
kého vajíčka nová do našich inkubátorů
a zároveň jsem se dozvěděli, kolik kro-
ků budeme muset ujit. Nejdelší vajíčka
byla na 30 tisíc kroků, což znamená,
že budeme muset chodit i mimo hry,
ale čím více kroků, tím lepší Pokémon
se vylíhne. Kdo měl vystřeleno, pře-
sunul se do Pokémarketu. Tam jsme
si mohli koupit až 3 karty a v týmu
jme si rozmysleli, jestli chceme všechny
3 karty Pokémony nebo i nějaké pod-
půrné karty předmětů. Až jsme všichni
měli vajíčka v inkubátorech a nakoupe-
né karty do našich Pokédexů, sešli jsme
se znovu na nástupu, abychom se dozvě-
děli informace o dopolední hře. Stalo se
totiž, že Pokémonní školka, ve které se
starají o malé Pokémony, chytila počíta-
čový virus, a pomíchala se jim databáze
Pokémonů. Bylo tak třeba dát informa-
ce dohromady a identifikovat všechny
Pokémony, abychom měli databázi zase

kompletní...

Po obědě jsme odpočívali bě-
hem poledního klidu. Profesor Oak si
na nás také udělal chvíli ze svého draho-
cenného času a pomáhal nám určovat
pravost našich pokémonních kartiček,
učil nás, jak takové pravé karty správně
rozpoznat od falešných, a když měl ně-
kdo i nějaké vzácnější karty, tak zjišťoval
jejich cenu. Kdo měl také ve své chatič-
ce nepořádek, tak si během klidu uklí-
zel, protože po táboře pluje smradlavý

pšouchavý
Koffing, který vždyc-
ky zaleze do té chatičky, kde je největ-
ší nepořádek. A Koffinga samozřejmě
v chatičce nikdo nechce.
Odpoledne jsme se pak přesunuli na
další hru. Pokémonní školka totiž do-
končila obnovu své databáze, ale stalo
se, že všichni Pokémoni ve školce utekli
do divočiny a smíchali se s divokými Po-
kémony. Bylo tak třeba Pokémony ze
školy znovu pochytat a vrátit, aby školka
byla zase kompletní.

Postupně jsme tak chytali všechny po-
třebné Pokémony a Pokémonní školka
nám pak za poděkování dala plyšového
Pokémona jako maskota našeho týmu.
Červení tak dostali Charmandera, Čer-
ní získali Snorlaxe, Modří mají Squirtla,
Oranžoví obdrželi Vulpixe, Zelení byli
odměněni Bulbasurem a Žlutým věno-
vala Togepiho. S maskoty jsme se pak
ještě vyfotili. Večer se pak obě etapy vy-
hodnotily a dostali jsme další Pokécoiny
pro nákup. A protože etapu vyhráli Čer-
vení, rozsvítil se náš stadion v červených
barvách, který nám svítil dokud jsme
neusnuli.





ného stadionu v Cínovém městě. Tam už na nás čekal trenér Brock a tak jsme si vybrali z našeho Pokédexu 2 nakoupené Pokémony a začali jsme souboj. Všem se nakonec povedlo Brocka porazit a tak jsme dostali náš první odznak! Nalepili jsme si ho tedy do Pokédexu a pak už jsme si šli lehnout a těšili jsme se na další den, protože na nás už čeká další dobrodružství.

5.8. - DEN ŠESTÝ - PROBOUZENÍ SNORLAXE

Dnešní den začal jedním velkým problémem. Do tábora se nám totiž dostal Snorlax – obrovský a těžký Pokémon a zavalil nám cestu, takže nemůžeme pokračovat v naší výpravě. Snorlax se dá probudit jen 2 způsoby: buď začne mít hlad a zvedne se sám, aby našel další jídlo, nebo musíme použít speciální předmět Pokéflétnu. Naštěstí jsme věděli, kde takovou Pokéflétnu najít, a tak jsme se jí vydali hledat. Po cestě nás ale

potkávali nejrůznější divocí Pokémoni, takže jsme museli pečlivě vybírat, který typ Pokémona použijeme, abychom byli silnější. Na výběr bylo vždy ze 3 možností. Takže když jsme potkali ohnivého Pokémona, museli jsme správně vybrat vodní typ, protože oheň je proti vodě v oslabení. Na konci této strastiplné cesty jsme potkali starého pána s dlouhými bílými vlasy a vousy, a dostali jsme od něj Pokéflétnu. Výpravu jsme pak zakončili v bazénu, protože se rychle oteplovalo, tak aby nám nebylo takové vedro...

3.8. - DEN ČTVRTÝ - POKÉMONNÍ POCHOUTKA

Dnes jsme se potřebovali posilnit. Zašli jsme proto za Brockem, naším kamarádem, který nám dal recept na pokémonní pochoutku. Brock nám pak také řekl, kde najít jednotlivé ingredience, dal nám mapu, a tak jsme mohli vyrazit. Cestou jsme ovšem museli nejdříve udělat nějaké úkoly, za které jsme pak dostávali suroviny na pochoutku. Celkem jsme jich potřebovali 6 – slzy Dratiniho, Akrtikunovo pírkó, okvětní lístek z oxopesandu, zázračný prach, měsíční kámen a dračí krev. V táboře jsme pak všechno smíchali, tekutinu nalili do formiček, ozdobili květy oxopesandu a dali zatuhnout.

4.8. - DEN PÁTÝ - SAFARI POKÉMON

Dnes nás čekal náročný den. Začali jsme ho tím, že jsme se přesunuli do Pokémonního safari. V oddíle jsme si měli zvolit 6 trenérů, kteří budou chytat Pokémony, a zbytek byli právě ti Pokémoni. Naši praktikanti pak byli Rakeťáci. Každý pak

měl svou roli – Pokémoni museli utíkat, aby je nechytili trenéři. Ti s sebou měli Pokébally a snažili se Pokémony polapit. Když se tak stalo, tak si i trenéři museli dávat pozor, protože tu byli Rakeťáci, kteří je mohli chytit a trenér jim musel odevzdat svůj Pokéball s Pokémonem. Všechny polapené nebo uloupené Pokémony jsme pak nosili na naše stanoviště a tým, který donesl nejvíce Pokémonů vyhrál. Večer jsme potřebovali zajít do odemče-



6.8. - DEN SEDMÝ - ZMATEK V POKÉDEXU A POKÉMONNÍ ŠKOLA

Dnes jsme došli jsme do Pokémonní školy, kde jsme museli prokázat naše znalosti. Po jednom jsme tedy přibíhali k vedoucím, kteří nám položili nějakou otázku ze světa Pokémonů nebo Pokémon Go. Když jsme znali odpověď, mohli jsme se vrátit. Ovšem pokud ne, museli jsme si pro odpověď doběhnout k moudrému Profesorovi Willow. Zopakovali jsme mu otázku a ten nám řekl odpověď.

Po večerním nástupu se odemkl třetí stadion, takže jsme si mohli zkusit zápasit v Rumělkovém městě na stadionu poručíka Surge a získat hromový odznak. Komu se to povedlo, přidal si pak odznak do svého Pokédexu.

7.8. - DEN OSMÝ - SESTRA JOY

Hned ráno za námi přišla Sestra Joy z Pokémonního centra, kde se léčí nemocní Pokémoni, že jí zlí Raketáci ukradli a roztrhali její knihu nemocí. Zeptala se nás, jestli jí knihu pomůžeme složit zase zpátky dohromady, s čímž jsme samozřejmě souhlasili. Vydali jsme se do lesa na místo, kde se nacházely kousky knihy. Bohužel Raketáci ještě knihu zamíchali, takže jsme nejprve potřebovali zjistit, který symbol patří k jakému léčivu a příznaku a pak až jsme přiřazovali názvy nemocí. Raketáci ale byli tentokrát opravdu podlí, takže se bohužel nikomu nepovedlo dát dohromady knihu celou. Nicméně někteří byli



opravdu blízko.

Naštěstí se ale povedlo obnovit starší verzi zálohy, takže odpoledne začínali všichni nastejno.

Po dobrém obědu jsme se dozvěděli, že se stala velká nehoda a zranilo se mnoho Pokémonů. My jsme samozřejmě přispěchali na pomoc, abychom všechny Pokémony zachránili. Na louce jsme se rozdělili do 3 týmů – doktoři, záchranáři a sběrači. Záchranáři běhali na louku, kde měli hledat zraněné Pokémony vždy v barvě oddílu. Potom je přinášeli

do nemocnice, kde je 2 doktoři vyšetřili a zjistili, co je trápí a jak to vyléčit. K tomu vysílali tým sběračů, který běhal do laboratoře, kde jim laboranti poradili, jaké suroviny na lék potřebují. V momentě, kdy měli všichni suroviny správné, laborant je poslal zpět do nemocnice, kde Pokémona vyléčili. Takto jsme postupně nosili všechny Pokémony a všechny je zachránili.

Jako poděkování od Sestry Joy jsme pak dostali speciální kartu trenéra, který vyléčí všechna zranění, což se nám bude určitě hodit...

8.8. - DEN DEVÁTÝ - VÝLET DO SAFARI

Výletní den je tady. Nastoupili jsme do autobusu a vyrazili do Dvora Králové, až na parkoviště u safari. S výletem nám finančně pomohli – skvělá Veolia, která nás zachraňuje již několikátý rok a nově i Včelka domácí péče. Díky nim jsme mohli prožít den v ZOO. Navštívili jsme výběhy žiraf a zeber, zavítali jsme do Údolí hrochů, podívali jsme se na lvy a lví maminku s lvíčaty, přesunuli jsme se do obrovského akvária a také jsme vi-





děli nosorožce.

Odpoledne každý oddíl dostal pracovní sešit a dostali jsme úkol ho vyplnit. Kdo pak bude mít nejvíce správných odpovědí, získá nejvíc bodů do celotáborovky. Protože už jsme ale safari trochu znali, šlo nám to dobře od ruky a za chvíli jsme měli hotovo.

Večer se nám pak opět odemkl další stadion s trenérem na zápas, tak jsme pečlivě vybírali z pokédexu, abychom trenéra porazili.

9.8. - DEN DESÁTÝ - LOV SHINY MAGIKARPŮ

Dnes jsme vyrazili na moře a lovili jsme shiny Magikarpy – zlaté pokémony podobné kaprům. Problém byl ale v tom, že je chránili Gyaradosové – velcí dračí hadi, kteří jsou věčně naštvaní. Když jsme na něj tedy hodili síť, zaútočil na nás svým dračím hněvem a my jsme příští kolo nehráli. Magikarpy jsme lovili ve stylu hry lodě – v týmu jsme se domluvili, na které políčko hodíme síť, například D15. Vedoucí pak políčko odkryli a tam se nacházela buď prázdná voda, nebo shiny Magikarp nebo, v tom horším případě, kus Gyaradose. Postupně jsme se

takto po oddílech střídali a ten oddíl, který měl na konci nejvíce shiny Magikarpů, vyhrál...

10.8. - DEN JEDENÁCTÝ - LOV POKÉMONŮ A COMMUNITY DAY

Budíček a rozcvička! Tak se ozývá z tábora každé ráno. Po protažení si jdeme vyčistit zuby a nasnídáme se. Dnes třeba máme rohlík nebo toastový chléb se šunkou nebo marmeládou. (Díky sponzorům, kterými jsou každoročně Alimpex, nově Penam a pro celiaky skvělá firma Biolepek. Zapomenout nesmíme ani na firmu Maspex a na dobrotu z Lidlu a Kauflandu.)

Následuje dopolední nástup, kde se vybírá jeden zástupce z týmu, který vyhrál poslední etapu celotáborové hry. Vyvolený jde protočit Pokéstop a tím zjistíme, jaký úkol musíme splnit, abychom dostali odměnu. Na dnešek máme za cíl vylíhnout vajíčko a za to dostaneme slevu 1 minci na Pokémony v Pokémarкетu. Pak po jednotlivých týmech střídáme pomocí nerf pistole nové vajíčko. Některé týmy tak mají užít 15 tisíc kroků nebo dokonce 30 tisíc. Potom se dozvídáme pravidla dopolední hry. Každý trenér v týmu má přiřazené písmeno. Jakmile

se vyhlásí, že se mají hledat Pokémoni od daného písmene, tak ti, kteří to písmeno mají, vyběhnou a hledají Pokémana, který tím písmenem začíná. Jediný

problém je v tom, že každý Pokémon je rozdělený na třetiny, takže musíme Pokémony dobře znát, abychom nasbírali vždy 3 části a mohli je pak dát dohromady.

Odpoledne zní nástupová písnička "Já chtěl bych být ten nejlepší." Začíná Community Day – příležitost pro každého trenéra získat nějaké ty body navíc (v Pokémon Go je Community Day 3 hodinová událost, během které se častěji objevuje jeden druh Pokémana, který navíc může mít i alternativní zbarvení, tzv., shiny). Přesouváme se na louku, kde už je ohraničený kus lesa. Naším úkolem je do lesa vběhnout a hledat v něm červené žetonky. Některé jsou označeny žlutým kolečkem. Takové žetonky jsou shiny a počítají se za 2 body, protože jsou vzácné. Po týmech se tedy řadíme před lesem a na lovení "Pokémonů" máme 90 sekund. Každý se snaží, aby jich našel co nejvíc, a po uplynutí času jdeme počty nahlásit našim oddílovým vedoucím.

11.8. - DEN DVANÁCTÝ - OČIŠŤOVÁNÍ POKÉMONŮ

Zlí Rakeťáci nám unesli naše Pokémony a odmítli nám je vydat zpátky. Museli jsme se tak dostat do jejich tajné základny a Pokémony zachránit. Bohužel

to ale nebylo tak jednoduché, protože Raketáři zjistili, že jsme do základny vnikli, a bránili nám v úniku. Museli jsme tedy šikovně mezi Raketáři probíhat, aby nás nechytily, a pronést co nejvíc Pokémonů. Když nás Raketáři chytily, museli jsme Pokémona odevzdat a jít pro dalšího, což jsme samozřejmě nechťeli, protože ten tým, který pronese nejvíc Pokémonů vyhrává.

Po obědě bylo nutné vzbudit Snorlaxe, který nám už několik dní spí v táboře a odmítá se hnout. Zašli jsme proto do jídelny, kde jsme s pomocí hudebních Pokémonů zjišťovali, jak musíme mít přiložené prsty na flétně, abychom zahráli ten správný tón. Pak jsme se jen naučili melodii, která byla z hudebních Pokémonů složená, a mohli jsme jít za Snorlaxem. Všem týmům se povedlo melodii zahrát, takže se Snorlax vzbudil a odkráčel zase jinam, aby se nažral a opět usnul. Potom jsme se vrátili zpátky k zachráněným Pokémonům od Raketáků. Ty je totiž třeba ještě očistit od Raketácké špíny, která dělá Pokémony agresivními. Vydali jsme se proto na cestu, kde jsme se pomocí šipek trefovali do balónek. Když jsme se trefili do správného, získali jsme předmět, který nám ulehčí čištění – kyblíček, vodu, houbičku a podobně (zachránění Pokémony totiž představovaly kartičky, na kterých byl Pokémon přetřený tmavě fialovou barvou). Po dokončení cesty a získání všech věcí jsme smíchali přípravku v kyblíčku a dali jsme se s pomocí houbičky do čištění. Jak jsme pak zjistili, očistění Pokémoni měli různé hodnoty podle jejich vzácnosti. Hodnotil se tak nejen počet zachráněných Pokémonů, ale i jejich vzácnost.

13. - 14.8. DEN TŘINÁCTÝ A ČTRNÁCTÝ - ZÁCHRANA PIKACHU, KRÁMEK A NÁVRAT DOMŮ

A finále je tady. Čeká nás poslední souboj na stadionu proti Giovanni, veliteli Raketáků. Když ho porazíme, budeme se moci vydat zachránit uneseného Pikachu. Nejprve ale bylo potřeba Giovannioho najít. Vydali jsme se tedy na průzkum po táboře a za chvíli jsme ho našli v jídelně. Giovanni už na nás byl připravený se svým týmem Pokémonů. Měl jich rovnou 6 a všichni byli velmi silní. Nejsilnější byl ovšem ten poslední –



Mewtwo. Museli jsme tak použít téměř všechny naše bitevní předměty, abychom zvládli porazit i jeho. Nakonec se to všem týmům povedlo a Giovanni nám předal zprávu, kam se máme vydat. Jak se ale ukázalo, cílové místo byla jen falešná stopa. Našli jsme tam jen další zprávu s indicií na další lokalitu. Celkem bylo takových míst 6 a chvíli nám trvalo, než jsme je všechny našli a oběhli. Po chvíli hledání jsme ale Pikachu přeci jenom našli. Pro každý tým tam čekal jeden (jednalo se o žlutý pytel s obrázkem Pikachu). Poklad, nalezeného Pikachu, jsme si pak vzali na klidné místo, a odměnu si spravedlivě rozdělili. Našli jsme tam různé sladkosti, přívěsky na klíče a balíčky Pokémon kartiček. Odpoledne na pódium vystoupil Professor Oak a oznámil nám, že výzkum, se kterým jsme mu pomáhali, byl dokončen, a získaná data budou použita k vylepšení Pokédexů. Zároveň nám také poděkoval za záchranu Pikachu, protože ten byl potřebný k završení výzkumu a ukončení celotáborové hry. Po posledním nástupu jsme každý dostali naše kreditky, na kterých jsme měli získané body převedené na táborové peníze. V krámku byla hromada věcí.

Nejrůznější plyšáci, stavebnice, puzzle, batohy, klíčenky, knížky, lego, Baby born panenky i s příslušenstvím, LOL překvapení a další hračky. Na samostatném stole pak byly nejrůznější Pokémon předměty – plechové Pokébally s balíčky uvnitř, booster balíčky, samostatné karty pro doplnění kolekce, krabičky s náhodnými kartami jako štěstíčka, obaly na karty, V Battle box se 2 připravenými balíčky pro okamžitou hru a Morpeko box s velkou sběratelskou kartou a dalšími balíčky. Bylo tedy opravdu z čeho vybírat. Za příspěví předměty do našeho krámku moc děkujeme našim sponzorům: Zapf Creation, Černý Rytíř, Veselý Drak, LOL Surprise a Atrium Dřevostavby. Bez vás by letošní krámeček nebyl to pravé tradiční zakončení tábora.

Letos jsme toho zažili opravdu hodně. A moc se těšíme na další rok, kdy chystáme pokračování POKÉMONNÍHO DOBRUDRUŽSTVÍ.

Deníky a fotografie pro vás připravoval Tadeáš Varga.

GENERACEMI OVĚŘENÝ ODBORNÍK V OBLASTI PÉČE O POKOŽKU CELÉ RODINY

Bepanthen Baby je ochranná mast, která je určena pro každodenní péči o pokožku celé rodiny. Miminkům a dětem pomáhá v boji s opruzeninami způsobenými nejčastěji třením pokožky zadečku o plenku. Kojící maminky ocení její účinek zejména v péči o bradavky při kojení. Své využití však najde i u dospělých – pomáhá chránit před opruzeninami vzniklými sportem či tělesnou nadváhou, hydratuje namáhanou pokožku nevládným počasím a v létě je možné ji využít na praskliny pat a různé kožní oděrky.



ALPA MASÁŽNÍ GEL

s extraktem z konopí v kombinaci s eukalyptem navozuje pocit úlevy. Urychluje regeneraci namožených partií, jako jsou klouby, svaly nebo bolavá záda.



SAMBUCUS IMMUNO KIDS SIRUP

je doplněk stravy, který obsahuje výtažky z plodů bezu černého a aronie černoplodé – černé jeřabiny. Jak bez černý, tak aronie jsou doslova vitamínové bomby. Vysoce koncentrovaný extrakt z plodů bezu černého, na 100 g výtažku je používáno 4,4 kg plodů, podporuje přirozenou obranyschopnost organismu.



Doplněk stravy SambucusImmunoKids sirup 120 ml za 169 Kč je určený pro děti od 3 let.

www.sambucuskids.cz



Rychlý a efektivní úklid s rotačním třásňovým mopem Vileda TURBO 3v1



TURBO 3v1 má trojúhelníkový tvar, který zajistí snadný úklid i v rozích. Kombinace tří druhů třásní odstraní i ty nejdolnější nečistoty. Jeho tenká mikrovlnka perfektně přilnou k povrchu, kde zachytí nečistoty a více než 99 % bakterií jen za pomoci vody. Uklízení vám ulehčí i trojdielná teleskopická tyč s nastavitelnou délkou a kbelík se šlapacím pedálem pro odstranění přebytečné vody a nečistot z hlavice mopu.

Více informací na www.vileda.cz



ZDE JSEM ČLOVĚKEM ZDE NAKUPUJI

NEZAPOMEŇTE SE HÝČKAT

Krémový sprchový gel alverde Mama

(64,90 Kč/200 ml) s divokým slézem obsahuje jemné mycí substance na rostlinné bázi, které šetrně čistí pokožku během těhotenství i po něm. Kombinace bio slunečnicového oleje a výtažku z divokého slézu účinně pečuje o pokožku. K dostání v prodejnách dm a na dm.cz.



MUSTELA® MASÁŽNÍ OLEJ

Nic neupevní rodičovské pouto víc, než pravidelná masáž olejíčkem. Ta má pro vaše děti mnoho výhod. Podporuje trávení, zlepšuje krevní oběh a zmírňuje bolesti zubů. A navíc je to takový relax!
Co dodat jemné dětské pokožce nějakou tu hydrataci navíc? Mustela® Masážní olej s avokádovým olejem je ideální k masáži celého těla. Suchý olej se rychle vstřebává, nemastí a miminko bude po masáži hezky klidné a jeho pokožka hloubkově hydratovaná a voňavá.

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

K dostání na www.pilulka.cz



Jsmo s Vámi již od roku 1950.



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

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



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

Vaginální infekce? Kvasinková nebo bakteriální?



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

www.canesten.cz

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





HARRY POTTER A VĚZEŇ Z AZKABANU - ILUSTROVANÉ VYDÁNÍ

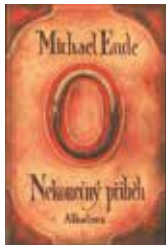
Třetí díl kouzelnické série s ilustracemi Jima Kaye! Harry Potter a jeho kamarádi Ron a Hermiona jsou už ve třetím ročníku bradavické Školy čar a kouzel. Harry se nemohl dočkat začátku školního roku, když ale přijede do Bradavic, panuje tam napjatá atmosféra a strach. Proč? Na svobodu uprchl vězeň z Azkabanu, nebezpečný vrah Sirius Black – prý nástupce lorda Voldemorta, Pána zla. A stopa vede – kam jinam než do školy v Bradavicích.



NÁPAD ZA MILIARDU

Z nuly až na vrchol. Deset příběhů úspěšných českých startupů a jejich zakladatelů.

Ještě před čtyřicátkou zažili mezinárodní úspěch ve světě byznysu. Tomáš Čupr, Josef Průša, Simona Kijonková a další osobnosti stojící za úspěšnými českými startupy, jejichž hodnota překročila hranici miliardy korun. O čem snili v dětství? Co je žene dál? Jak se poučili ze svých nezdarů? Sbíрку soukromých i profesních příběhů doplňují rady a tipy, které jednotlivým podnikatelům a jejich firmám pomohly dostat se až na vrchol.



NEKONEČNÝ PŘÍBĚH

Příběh o tlouštíkově Bastiánovi

Příběh o tlouštíkově Bastiánovi, nesmělém a všemi spolužáky vysmívaném chlapci, synovi nikoho, zavede čtenáře do zvláštního světa. Je jím Fantázie a Bastián se do ní dostane skrze stránky neméně zvláštní knížky. Spolu s chlapcem Átrejem – synem všech – prožije na Veliké Cestě Hledání četná dobrodružství. Nejednou se ocitne v nebezpečí, stane se z něj hrdina a zmoudří. Nakonec se vrátí tam, kde je jeho místo – mezi lidmi. Nekonečný příběh byl několikrát zfilmován.



HRA NA OLIHEŇ - THE SQUID GAME NEOFICIÁLNÍ PRŮVODCE

Všechno o seriálu, který spustil celosvětovou mánií Několik dětských her. Pohádková výhra. A účastníci, kteří nemají co ztratit – až na vlastní život. Seriálový hit Netflixu Hra na oliheň vzal útokem obrazovky po celém světě a vy se o něm teď můžete dozvědět první i poslední. Co stojí za úspěchem celé série? Jaké jsou příběhy jeho protagonistů? Čeho jste si v jednotlivých dílech nevšimli? To a mnohem víc zjistíte v jedinečném průvodci, který váš oblíbený seriál rozebere do nejmenšího detailu.



RYCHLÉ ŠÍPKY - SEŠIT 2

Sešitové vydání Rychlých šípů otevírá celý nový svět příběhů Jaroslava Foglara! V každém díle najdete původní komiksový seriál a zároveň zbrusu nové komiksy ze světa Jaroslava Foglara od současných tvůrců. Komiksy doplňují texty o foglarovkách, hry a soutěže, tentokrát o románu Hoši od Bobří řeky.

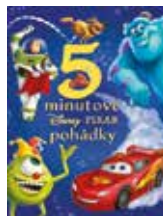


OD POHÁDKY K POHÁDCE - AUTA

Auta jsou zpátky Sviští za vámi Blesk McQueen a jeho kamarádi z přátelského městečka Kardanová Lhota! Dozvíte se, jak slavného závodníka v městečku přijali, jak se učil jezdit podle jejich pravidel, co se událo v Seržově výcvikovém táboře a jak si Burák poradil s partou chuligánů.

DISNEY PIXAR - 5MINUTOVÉ POHÁDKY

Vydejte se do světa oblíbených filmových hrdinů! Připravte se na výpravu pod moře, vydejte se na závodní dráhu a na výpravu pod stan! Nemo se svými kamarády objeví strašidelnou rybu, Blesk McQueen s Franceskem Bernoullim uspořádají v Itálii odvetný závod, Dug bude stanovat, Úžasnáková zachrání město a zažijete i spoustu dalšího. Každý z příběhů v této knize je právě tak dlouhý, aby ho bylo možné nahlas přečíst za pět minut – a je doslova našlapaný dobrodružstvím!



HRA NA OLIHEŇ - KUBA ŘEKL: ZEMŘEL!

Napínavý příběh podle seriálu, který způsobil celosvětovou mánií Will dostane životní šanci studovat na prestižní univerzitě. Celá jeho rodina se snaží shromáždit finance k úhradě školného, ale nestačí to. Když Willovi škola zamítne žádost o stipendium, zdá se, že jeho snům je konec. Setkání s tajuplným cizincem ale může vše změnit. K získání pohádkového bohatství stačí zavolat na telefonní číslo na viziťce a říct „ano“. Will souhlasí, aniž by tušil, že se vydává vstříci smrtelně nebezpečnému dobrodružství... Doslova!

DISNEY - PŘÍHODY KAČERA DONALDA

Užijte si spoustu zábavy s novými příhodami kačera Donalda a jeho přátel! Prožijte plno báječných dobrodružství s kačerem Donaldem a jeho kamarády a nechte se vtáhnout do nových příhod oblíbených animovaných hrdinů! Zjistěte, jak si Donald poradil s nezbednými čipmanky, pomozte mu postavit úžasný domeček na stromě a užijte si spoustu zábavy při napínavém hokejovém utkání s Kulíkem, Dulíkem a Bubíkem.



DENÍK MALÉHO POSEROUTKY 14 - NA SPADNUTÍ

Čtrnácté dobrodružství malého poseroutky! Ustojí rodina Heffleyových neplánovanou rekonstrukcí? Nečekané dědictví umožní rodině Grega Heffleyho důkladně přestavět dům. Jenže brzo se zjistí, že taková rekonstrukce není žádná legrace. S každou zdí, která jde k zemi, se objeví nějaký nový problém: shnilé dřevo, jedovatá plíseň, nevídané potvůrky a ještě něco mnohem zlověstnějšího... Greg i jeho rodina začínají pochybovat, jestli to vůbec stálo za to. Až se prach usadí, ukáže se, zda budou moci zůstat... nebo se budou muset odstěhovat z města?

DISNEY - DOBRODRUŽSTVÍ MYŠÁKA MICKEYHO

Užijte si spoustu zábavy s novými příhodami myšáka Mickeyho a jeho přátel! Myšák Mickey vyráží za novým parádním dobrodružstvím! Zahrajte si s Mickeym a jeho přáteli na lovce duchů a prozkoumejte tajuplné sídlo nebo se vydejte na veselou výpravu s karavánem, při níž nebude o překvapení nouze. Přečtěte si, co všechno kamarádi na svých neuvěřitelných cestách prožili, a užijte si spoustu zábavy s oblíbenými animovanými hrdiny!



TAJEMSTVÍ ROMANTIKY

Hřejivá love story o tom, že život bývá plný nečekaných tónů Madison Pryceová si myslí, že má svůj život pevně v rukou: pracuje na portfoliu pro letní výtvarný program, baví se s kamarádkami a má sexy přítele. Pak ale přijde událost, která všechno obrátí vzhůru nohama. Jesse McMann se stále vzpomíná na rozchodu, který mu rozbil srdce i kapelu, a hledá novou inspiraci pro svou tvorbu. Osud svede Jesse s Maddie dohromady – a ukáže jim, že tajemství přitažlivosti funguje úplně jinak, než si dosud mysleli.

Tanec mě pěkně vycvičil do života

Desetinásobná mistryně ČR v latinskoamerických a standardních tancích je dítě štěstěny. Za vším ale stojí velká dřina. Ta jí přinesla nejen úspěchy, ale i životní lásku. S Janem Onderem dnes tančí nejen na parketu, ale i v životě.





Čím je vám tanec?

Tanec je pro mě vyjádření něčeho, co nemůžu říct slovy. V tanci se cítím svá, jsem to já. Je to mé pravé já, přirozená Natálie.

Narodila jste se s tanečními střevíčky na nohou?

Dalo by se to tak říct. Když jsem byla malá, chtěla jsem být herečka, zpěvačka a tanečnice. Až na tu zpěvačku se to vyplnilo. Zpěvačkou nebudu, to je jasné a přijala jsem to jako fakt. Můj hlas na to není přizpůsobený a nikdy jsem na zpěv nechodila, až teď, když studuji herectví. Tanečnicí jsem se stala brzy a kdyby se mi podařilo i to herectví, byla bych šťastná. K absolutoriu mi zbývá poslední rok.

Tanci a baletu se věnujete od pěti let, že?

Ano. K tanci mě přivedla babička,

kteřá s dědou vedla taneční školu Metronom. Když mi bylo pět, přivedla mě do přípravky Národního divadla, kam mě dvakrát týdně vodila. Po roce a půl, když jsem získala základy, mě vzala do své školy. Ale s přípravkou jsem pokračovala až do svých jedenácti let. Babička kvůli mně dokonce roztrhla taneční pár, abych měla partnera. To ona umí, takovéhle věci. Poté jsem si přidala i společenské tance, kdy mě v začátcích trénoval hlavně můj dědeček Rudolf Janoud, byl to úžasný člověk a skvělý trenér.

Jak jste to všechno zvládala? Když jste tolik trénovala a jezdila po soutěžích, měla jste třeba individuální plán?

Ano. Měla jsem na Gymnáziu Jiřího Gutha Jarkovského individuální plán a všichni mi na škole vycházeli vstříc.

Nebylo to snadné, často jsem chyběla i na mimoškolních aktivitách, a tak jsem neměla možnost trávit tolik času se spolužáky, což mě možná malinko mrzelo. Trénovala jsem každý den, někdy i dopoledne a někdy jsem ve škole nebyla třeba celý týden, protože jsem byla na soustředění v zahraničí. Hodně jsme jezdili trénovat do Itálie a do Slovinska.

Jaké vůbec bylo vaše dětství?

Byl to opravdový drill?

Byl. Neměla jsem moc času chodit s kamarády po škole ven, ani jezdit na školy v přírodě. Místo toho jsem jela na trénink. Ale já jsem to brala jako samozřejmost. Prostě to tak bylo nastavené, jasně dané. Nevadilo mi to. Můj táta je v tomhle úžasný. Je to bývalý profesionální kanoista, dokonce byl dvakrát na olympiádě. On nezná bolest, takže nás s bratrem vychoval k tomu, abychom makali. Oba jsme tedy dřeli. Brácha je bývalý fotbalista, hrál za Slavii. Táta mi tedy pomohl v tom, abych dosáhla na úspěchy. Bez jeho vůle a bez toho, jak na nás byl v dobrém slova smyslu tvrdší, bych nebyla tam, kde jsem. Hodně mi to pomohlo v přístupu k tanci a v tom něco dělat pořádně.

Vyplatilo se. Desetkrát jste získala titul mistr ČR v latinskoamerických a standardních tancích.

Vnímáte to jako velký závazek?

Uvědomuji si to asi až dnes. V době, kdy jsem získávala tituly, tak jsem měla vždy hned spoustu dalších aktivit a vidinu nového cíle. Samozřejmě mě úspěch potěšil, ale hned jsem šla dál. Takže jsem ani neměla čas si je nějak příliš užít. A najednou se z jednoho titulu stalo deset. Bylo to krásné, ale vážně jsem si to nepřipouštěla. Přicházelo to tak nějak samo. Často nevím, co vlastně dělám, a ono to vychází, ani nevím jak.

Jste dítě štěstěny...

Asi ano, tak bych to řekla. Honza (partner – tanečník Jan Onder, pozn. Red.) někdy říká, že jsem jako šťastný blbec. Pořád se směju, všemu. Každá drobnost mi udělá radost. Já se opravdu raduju z každé maličkosti.

Vaše úspěchy ale rozhodně nejsou jen maličkosti, jsou to velké věci. Například druhé místo ve StarDance. Jak toto ovlivnilo váš život?

Velmi. Získala jsem spoustu skvělých přátel, kteří patří mezi špičku ve svém oboru. Například můj taneční partner Matouš Ruml. StarDance mi malinko otevřelo cestu i jiným směrem. Studuji VOŠ hereckou a všiml si mě Jan Hřebejk, který si mě vybral do svého seriálu Pozadí událostí. Dostala jsem menší roli, ale je to pro mě obrovská zkušenost. V září by měl být seriál na obrazovkách. Jsem za to strašně šťastná. Stardance mi taky pomohla více najít sama sebe a otevřít se světu. Dostala jsem se do povědomí lidí. Což ale není jednoduché, když se to stane ze dne na den. Přitom dosud mě nikdo neznal, přestože jsem roky dřela. Tohle je tedy jakási krásná třetíčka na dortu.

Ale StarDance vám dalo ještě jednu velkou věc.

Máte pravdu, dalo mi to samozřejmě lásku. Je to už tři roky, co jsme s Honzou spolu. Ale přijde mi, jako by to bylo včera. Honza mě stále překvapuje. Je hodně hyperaktivní, nic není v klidu a pořád se něco děje. Opravdu se s ním nenudím.

Jak váš život soužití s Honzou ovlivnilo?

Je to velká jízda. Honza miluje vše hektické, já jsem zase pohodářka, takže pro mě ta jeho rychlost znamená trochu stres. Snažím se ho zklidnit, ale moc se mi to nedaří. Ale asi je to dobře, oba se díky rozdílným povahám obohacujeme. Já bych se děla doma na zadku a on by doma asi vůbec nebyl.

Dá se říci, že spolu tančíte životem?

Přesně tak bych to popsala. Tančíme spolu tak, že jednou je náš život rumba, podruhé valčík, potřetí paso doble. Pořád se to mění, není to jeden tanec. Možná jich takto s nadsázkou žijeme víc, než umíme zatančit. Rozhodně nežiju stereotypně, což je úžasné. Za to jsem mu vděčná. Navíc Honza je opravdu výborný pedagog

a já od něj dost věcí okoukávám.

Jste mladinká, máte kariéru ještě před sebou. Přesto, přemýšlíte, co bude potom? Toto povolání asi nejde dělat celý život. Proto si děláte zadní vrátka herectvím?

Právě. Uvědomuji si, že profesní život vrcholové tanečnice není dlouhý. Navíc jsem už měla i zdravotní problémy. Měla jsem větší skoliózu, musela jsem nosit korzet. Pak jsem si vyhodila koleno, byla jsem na operaci. A čím

dál tím víc vnímám, jak je tělo a tento obor křehký. Teď po covidu trénujeme méně než dříve, a tak najednou vnímám, jak trénink bolí. A říkám si, že takhle trpět nechci celý život. Takže bych si ráda vytvořila ještě jinou dráhu než ten taneční dril.

Máte představu, kdy třeba založit rodinu? Jak to bude potom vypadat?

Samozřejmě rodinu bych si jednou přála. Nedokážu ještě říct, kdy. Až





dokončím školu, tak se trochu uvidí, co dál. Nemám to přesně naplánované. Chtěla bych ji dřív než později, abych byla mladší maminka. Ale jedno je jisté. Jestli naše dítě s Honzou nebude kudrnaté, tak to bude fakt divné.

Myslíte, že je možné skloubit děti a kariéru tanečnice?

Myslím si, že to určitě jde. V tanečním světě je spousta párů, které spolu tančí, žijí a mají dítě. I moje bývalá trenérka má s partnerem – tanečnickem druhého chlapečka a zvládají to skvěle. Dokonce soutěží. Podle mě se to dá uzpůsobit.

Dovedete si představit, jaká budete máma?

Myslím, že v našem případě, já budu určitě ta tvrdší a drsnější, Honza bude na ty kraviny a já ta, co říká, co smí a nesmí. On bude blbnout, já budu mít větší autoritu.

A budete své děti vychovávat po vzoru svých rodičů?

Zastávám názor, že by dítě mělo dostat prostor, aby se realizovalo, ale taky je potřeba mu dát nějaké mantinely. Jak mi dali rodiče. Je nutné dít, pokud chci být dobrá. Ne že když mě něco přestane bavit, tak hned přejít k něčemu jinému. Pak by člověk nakonec neuměl nic.

A čemu byste se naopak vyvarovala?

Možná bych ocenila, kdyby mě rodiče dali na zpěv, to by se ze mě třeba stala ta zpěvačka. Ale vážně, to, co jsem říkala, má své plusy a minusy. Zase kvůli drilu v tanci jsem neměla moc možností dělat něco jiného. Bylo to tak jasné, nikdo se mě neptal, jestli bych chtěla třeba chodit zpívat. Brala jsem to jako fakt a šla jsem touto cestou.

Užila jste si dětství?

Určitě ano. Prázdniny jsem trávila na chalupě u babičky s dědou. A to byla velká sranda. Děda byl úžasný člověk, strašně vtipný. Hráli jsme spolu ping pong. Babička nám zase dělala moc dobré ovocné knedlíky. Ráda na to vzpomínám.

Ovocné knedlíky, to mi připomíná, jak to teď máte se stravou?

Musíte se jako tanečnice hlídat?

Dříve jsem to dost řešila, teď s tím přestávám. Bohužel profese tanečnice v tomto směru není ideální, protože klade nároky i na vizáž. Tancování ukazuje jakýsi ideál, ke kterému jsem měla daleko. Mívala jsem s tím problémy. Když jsem viděla ty nádherné tanečnice, mistryně světa s dokonalou postavou, měla jsem komplexy. Bylo tedy období, kdy jsem se dost držela. Ale je fajn, že se dnes lidé nestydí a ukážou i rozměrnější postavu. Zkrátka už si dám, co chci.

Máte tedy svou postavu vydřenou?

Co se postavy týče, momentálně nejsem úplně ve formě. Ale už se tím netrápím. Hrozně rychle nabírám svaly, tak jsem vždycky měla širší stehna. Vadilo mi to a snažila jsem se s tím něco dělat, jenomže to nešlo, protože jsem pořád trénovala a tím pádem nabírala hmotu a svaly. Teď už je mi to víc „šumák“.

Byla jste i vegetariánka, co vás k tomu přivedlo? A co vás přimělo zase jíst maso?

Vegetariánka jsem byla určitě minimálně pět let. Začalo to etikou. Moje mamka je velká milovnice zvířat. Ani ona masu zrovna neholduje. Od ní jsem to nějak přejala. Když jsem viděla videa, jak jdou zvířata na porážku, tak mi to nedělalo dobře. Jsem cítá a tohle neunesu. Ani teď to s masem nepřeháním. Neobjednám si steak, doma si maso taky nepřipravuji. Asi by mi po něm ani nebylo dobře. Dám si spíše drobnosti, jako je šunka, pršut, krevety...

Kdo u vás doma vaří?

Pokud si chceme dát housku se sýrem a se šunkou, tak vařím já, pokud chceme špagety, pizzu nebo opravdu dobré jídlo, tak vaří Honza. Dělam skvělé tousty, pečenou zeleninu, rattouille, batátové hranolky... To chutná dokonce i Honzovi, který je spíš na maso. Když bych chtěla, tak bych zvládla uvařit. Ale tím, že jsme málo doma a není tolik času, tak spíš připravuji rychlovky.

V tanci vede muž. Kdo vede u vás doma?

Honza. Je starší. Já si sice taky dokážu říct svůj názor, ale ráda se od něj nechám vést. Většinou vede Honza, jak v tanci, tak v životě. Ale vede moc hezky.

Jak vnímáte společné soužití a s ním spojenou slávu?

Zpočátku to byl hukot. Když jsme spolu začali žít, každý věděl, kdo je Honza, s kým chodil, co dělal. To pro mě bylo těžké. Zná se se spoustou známých osobností, což pro mě bylo nové, zvláštní. Najednou jsem nevě-

děla, jak se před těmi lidmi, které znám třeba z obrazovky, chovat, bylo to těžké. Na Honzovi oceňuji, že se nechová nijak arogantně. Nedělá ze sebe žádnou celebritku, je úplně normální.

Jaké jsou výhody soužití s tanečником?

Nikdy mi nedával najevo, že je známý, slavný, je naprosto přirozený, obyčejný kluk. Největší bonus je v tom, že máme společné téma, můžeme a nemusíme spolu pracovat. Prakticky vůbec se nehádáme. Jestli se někdy náhodou nepohodneme, tak jen proto, že každý tanečník má svou cestu a třeba při výuce chce předat lidem to své, což může občas názorově kolidovat. Ale jestli jsme se pohádali všeho všudy jednou? Já říkám, proč se se mnou hádáš, a Honza, ale to není



hádká. Já to ani neumím.

Dokážete nechat práci za dveřmi bytu?

My dva ano. Bavíme o všem možném. Máme spoustu jiných společných témat. Málodky si tedy práci přineseme domů. Zas tak moc se o ní nebavíme. Došla si to hlídáme, protože to nedělá dobře.

Biobox

Natálie Otáhalová se narodila 5. června 2000 v Praze.

Po maturitě studuje Vyšší odbornou školu hereckou v Praze.

S Janem Onderem vede taneční kurzy pro dospělé i pro mládež.

Natálie účinkuje také v divadle Bez Hranic ve hře Duet pro tři a vyzkoušela si několik epizodních rolí v seriálech. Větší příležitost získala v minisérii Pozadí událostí v režii Jana Hřebejka, kterou uvede ČT na podzim.

Je desetinásobnou mistryní ve společenském tanci.

V desáté řadě Stardance skončila s hercem Matoušem Rumlem na druhém místě.

Text: Michala Jendruchová,

PŘEDPLATNÉ MOJE rodina a já

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



OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

JMÉNO A PŘÍJMENÍ:

ULICE:

MĚSTO A PSČ:

E-MAIL: TELEFON:

VZDĚLÁNÍ: VĚK:

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

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

PROČ SE ROZHODNOUT PRO PŘEDPLATNÉ?

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

PROČ VOLIT PŘEDPLATNÉ?

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

Z PŘÍŠTÍHO VYDÁNÍ

TIPY, JAK SNÍŽIT STRES



ZÁŘÍ 2022

MOJE
rodina
a já

17. ročník

Vydává **IN publishing group s.r.o.**

Šéfredaktorka: Mgr. Iva Nováková

Grafické oddělení: Jaroslav Novák

Fotoeditorka: Monika Navrátilová

Jazyková korektorka: Mgr. Barbora Kvapilová

Obchodní oddělení: Petra Lahrachová

Web designe: carpone

Odborné poradny: MUDr. Eva Vitoušová,

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

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

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

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

Obchodní oddělení tel.: +420 774 584 123

E-mail: inzerce@rodinaaja.cz

Předplatné e-mail: predplatne@rodinaaja.cz

Registrační číslo: MK ČR E 17058

Mezinárodní standardní číslo ISSN: ISSN 2571-239X

Náklad: 60 000 výtisků

Za obsah inzerce odpovídá inzerent

Přirozeně bezlepkové výrobky z Anglie

Kvalitní směsi bez obsahu deproteinovaného pšeničného škrobu, sóji a lupiny

Freee směsi na chléb a pečení



Samokypřící směs bez lepku

Vhodná pro šlehaná a kynutá litá těsta do formy (všestranné pečení, muffiny, dorty, babovky).

Složení: směs (ryže, brambor, tapioky, kukuřice a pohanky), kypřící přísady.



Směs bílá bez lepku

Vhodná pro všestranné pečení a vaření (zahušňování polévek a omáček, palačinky, cukrovi - v kombinaci

s chlebovou směsí bílou a jiné). Vhodná i pro kynutá těsta litá do formy

Složení: směs (ryže, brambor, tapioky, kukuřice a pohanky).



Směs na tmavý chléb bez lepku

Kromě lahodného chleba též vhodná pro všestranné pečení (mazanec, makovec, kreky, vdolky na plechu aj). Skvělá v kombinaci s chlebovou směsí bílou. Vhodná i pro kynutá těsta litá do formy.

Složení: směs (ryže, brambor, pohanky a karubinu, vlákna z cukrové řepy), xanthanová guma.



Směs na světlý chléb bez lepku

Směs na bílý chléb, též vhodná pro vánoční cukrovi, vánočku, pizzu, těstoviny a jiné.

Vhodná i pro kynutá těsta litá do formy. *Složení: směs (ryže, brambor, tapioky, kukuřice a pohanky), kypřící přísady.*



Rýžová mouka bez lepku

Vhodná pro všestranné použití - pečení i vaření. *Složení: směs bílé a celozrnné rýže.*



Rychlé makovky bez lepku

Ingredience:

250 g tvarohu (vanička) - 2 vejce - 5 lžíc cukru - špetka soli - vanilkový cukr - 250 g Freee Doves Farm Samokypřící směsi bílé bez lepku - trochu mléka na pomazání - mák na posypání

Postup:

Prošleháme vejce, cukr, vanilku a sůl spolu s tvarohem, přidáme mouku. Plech si vyložíme pečicím papírem a pomazeme olejem. Namočenými rukama tvoříme z těsta kuličky, které klademe na plech a posypeme mákem. Pečeme 12 minut na 190 °C. Poté pomazeme makovky mlékem a pečeme ještě dalších 5 minut.

Rozmanité recepty na www.dovesfarm.cz a FB Freee - Doves Farm

V prodeji v síti Kaufland, Albert, Tesco, Globus, Billa, Lekarna.cz, Rohlik.cz, Kosik.cz, Grizly.cz

Prevenar 13

Meningitida,
sepsy nebo
zápal plic?

Pneumokok
může zaútočit
náhle a způsobit
řadu závažných
onemocnění.



Pomozte své děti lépe chránit proti onemocněním způsobeným pneumokokem.

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

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

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