

MOJEL. rodina

a já

19. ročník
ZÁŘÍ 2024
ZDARMA

Karolína Surý

Svatbu jsme pojali jako oslavu lásky



www.prevenar.cz

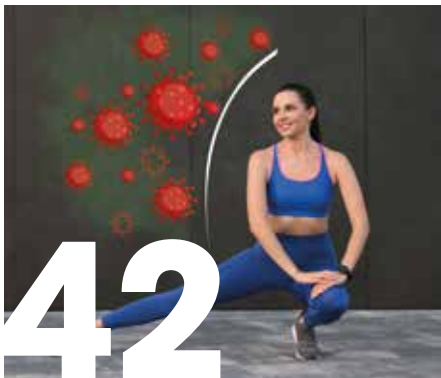
KAŽDÝ ÚSMĚV SE POČÍTÁ!

Vakcína PREVENAR 20 pomáhá chránit před 20 typy zlých PNEUMOKOKŮ.

Přispějte očkováním k ochraně svých dětí před meningitidou, zápallem plic či zánětem středního ucha.

Vakcína Prevenar 20 je registrovaný přípravek (vakcína proti pneumokokovým infekcím), jehož výdej je vázán na lékařský předpis. Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. Vakcína Prevenar 20 neposkytuje 100% ochranu proti typům pneumokoka, které vakcína obsahuje, a nechrání před typy neobsaženými ve vakcíně či jinými mikroorganismy. O možnostech očkování se poraďte s ošetřujícím lékařem.

Obsah



4

7 důležitých otázek, které by si budoucí rodiče měli položit při výběru porodnice

12

Miminko je tu

18

Co trápí naše nejmenší

24

Nachlazení u miminka

30

Hurá do školy

36

Záněty a mykózy

42

Imunita nás chrání proti nemocem

48

Komáři, klíšfata, pobodání hmyzem

54

Opalujte se bezpečně

60

Kam s dětmi za relaxací a pohodou

72

Aktivní podzim

78

První měsíc doma se štěňátkem

84

Hurá, tábor je tady...

Rozhovor

92

Karolína Surý

Svatbu jsme pojali jako oslavu lásky



Editorial

Milé čtenářky,

máme tu nový školní rok a pro většinu z rodičů to znamená konec prázdninového lenošení a nástup do role taxikářů. Je přece zapotřebí všechno stihnout, sladit nový rozvrh s hodinami klavíru, výukou angličtiny a nejlépe ještě fotbalový tréninkem...

Pravda, mohli bychom se rovnou na něco vykašlat, protože, co si budeme nalhávat, s tím hudebním talentem to není zrovna nic moc a hudební sluch se jaksi taky nedostavil, angličtina hošička stejně moc ne baví a po dvou letech výuky si neumí sán ani koupit zmrzlinu a vlastně jedině, co má úspěch, je ten fotbal... Jenomže, my vždycky s počátkem školního roku máme pocit, že bychom to měli vzít tak nějak lépe a zodpovědněji...

Takže, co na chvíli zvolit, zbytečně se nestresovat a namísto běhání od zápisu k zápisu si přečíst nějaký pěkný článek? Výběr je jako vždy pestrý. Popovídáme si o tom, jak pečovat o pleť po opalování, jak vybavit děti do školy, nebo třeba, jak to zvládnout, když se narodí miminko. Zároveň samozřejmě nakousneme i téma podzimních neduhů, protože, co si budeme povídat, za chvíli jsou tu mihavá podzimní rána a s nimi nachlazení, chřipky a rýmy. Tak si držme place, ať je společně dobře zvládneme.

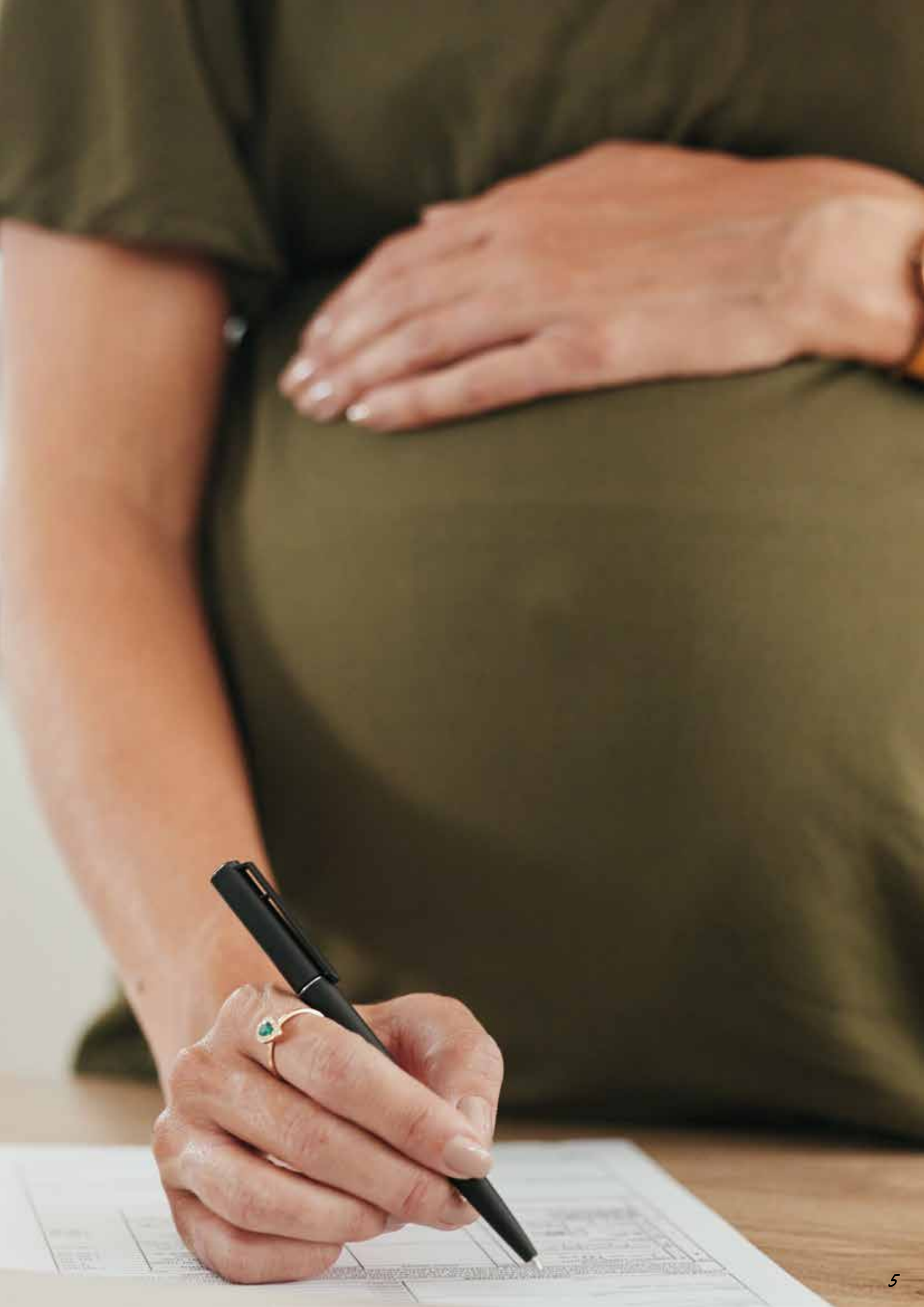
Takže krásné počtení a příští měsíc na shledanou

Iva Nováková

Titulní foto: Petr Huser,
Styling: Simona Pechal

7 důležitých otázek, které by si budoucí rodiče měli položit při výběru porodnice

Při přípravě na příchod nového člena rodiny je jedním z důležitých kroků výběr místa porodu. V České republice je téměř devět desítek porodnic, v nichž se každoročně narodí okolo 100 tisíc dětí. Podle čeho se rozhodnout, které z nich bude nejvhodnější pro vás a vaše miminko? Existují různé faktory, jež je potřeba zvážit.





Otázka č. 1: Mám rizikové těhotenství nebo vše probíhá bez komplikací?

Při výběru porodnice hraje zásadní roli fakt, zda se jedná o fyziologické, málo či hodně rizikové těhotenství. „Od toho se poté odvíjí také možnosti výběru porodnice. Rizikové porody směřujeme dle daného rizika do perinatologických a intermediárních center, což je v rukách lékaře. Fyziologické či nízké rizikové těhotné v případě donošeného těhotenství pak mají větší možnost výběru,“ vysvětluje MUDr. Daniela Fišerová z gynekologicko-porodnického oddělení Nemocnice Slaný.

Organizace péče a centralizace patologických těhotenství do specializovaných center je v České republice na velmi vysoké úrovni. Porodnice jsou u nás rozdělené do tří skupin. Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR uvádí, že perinatologická centra intenzivní péče, kterých je v ČR 12, zajišťují péči o novorozence narozené již od 23+0 týdne těhotenství. Perinatologická centra intermediární péče, jichž je 15, se dokáží postarat o miminka narozená od 31+0 týdne těhotenství. V praxi je však příjem na tato pracoviště v každém z nich nastaven individuálně. Ně-

kteřá přibírají rodičky k porodu už od 31. týdne těhotenství (31+0), jiná až od 32+0. Záleží na konkrétním pracovišti a jeho kapacitě.

Do těchto porodnic s vysoce specializovanou péčí musejí jít rodit maminky, které čekají například jednovaječná dvojčata, rodičky s diabetem prvního typu, ženy nosící miminko s vážnou vývojovou vadou atd. Třetím typem jsou zařízení primární úrovně. Těchto základních porodnic určených pro fyziologické či nízkorizikové rodičky a donošené děti narozené po 37. týdnu (od 37+0) je po celé ČR 60. Dle statistiky víme, že předčasně, tedy před 37. týdnem (do 36+6) těhotenství, se ročně rodí pouze 7 ze 100 dětí.

Většina maminek má proto možnost si porodnici vybrat dle vlastních preferencí.

Otázka č. 2: Jak důležitou roli pro mě hraje blízkost bydliště?

Nastávající maminky se obvykle nejprve poohlíží po nejbližších porodnicích. „I já osobně bych vybírala porodnici podle místa bydliště, abych měla pohodlnou cestu do porodnice a domů,“ připouští Lucie Pecinová, porodní asistentka porodnice ve Slaném. V České republice máme naštěstí velice hustou

síť porodnic. Podle údajů Ústavu zdravotnických informací a statistiky jsou v každém kraji ČR minimálně 3 porodnice, až na 6 výjimek je nejméně jedna porodnice také v každém okrese. V každém kraji je alespoň jedno specializované perinatologické centrum. To znamená, že v dobrém dojezdu od místa svého bydliště můžete mít na výběr hned několik porodnic. Navíc některé maminky jsou ochotné kvůli své „porodnici snů“ vážit i delší cestu. Výjimkou nejsou ani maminky, které jedou rodit do města, kde mají své rodiče, protože babička pak může v šestinedělí s péčí o novorozence vypomáhat. „Porodnická turistika“ je dnes zkrátka velmi oblíbená.

Otázka č. 3: Budu se lépe cítit ve velké porodnici nebo v rodinném prostředí?

Každý člověk je jiný, proto i nastávající maminky mohou ke svému porodu přistupovat různými způsoby. Záleží na tom, co žena od porodu očekává a jaké prostředí je pro ni důležité. Některé rodičky, ačkoliv nemají rizikové těhotenství, mohou mít obavy z případných komplikací, které nelze u žádného porodu dopředu vyloučit. Vybírají proto



Nourisil™ MD

Gel k péči o jizvy

Ultralehký, transparentní, samoschnoucí silikonový gel, který byl vyvinut pro prevenci a péči o nové i staré jizvy vzniklé chirurgickými zásahy, řeznými ranami, poraněními nebo popáleninami.

Na všechny typy jizev

Nourisil™ MD je efektivní v prevenci a **při léčbě starých i nových** keloidních a hypertrofických jizev.

Zmírňuje svědění

Jednoduchá aplikace na jizvy kdekoli na těle, včetně oblasti obličeje a kloubů.

Na bázi silikonů

Silikonové gely jsou **prokazatelně efektivní** při zplošťování, změkčování a zjemňování jizev.

 **Fagron**

www.fagron.cz

Nourisil™ MD je zdravotnický prostředek.
Upozornění: před prvním použitím si pečlivě přečtěte příbalovou informaci.

zařízení s nejmodernější lékařskou péčí, včetně novorozeneckého ARA a JIP. Pro jiné je však důležitější pocit intimity a atmosféra klidného rodinného prostředí, proto raději volí menší porodnici, kde nepřichází na svět tolik dětí a díky tomu je možné se blíže seznámit i s personálem. V malé porodnici se snadno může stát, že stejná porodní asistentka maminku přijme, odrodí, a nakonec ji propustí domů. „Je pravdou, že v posledních letech se porodnictví ubírá spíše komunitním směrem. Rodičky se více informují o tom, kdo se o ně stará. I mně se líbí, že v menších porodnicích, jako je ta naše, se člověk potká s nastávající maminkou před porodem, během porodu i po porodu. Ženy mají šanci s námi komunikovat, a také pro mě je zpětná vazba velmi důležitá, když za nimi mohu druhý či třetí den po porodu přijít a popovídat si s nimi. Navíc je možné se setkat s maminkami ještě v těhotenství, například v předporodním kurzu. Když jsem dříve pracovala ve velké porodnici, viděla jsem maminku pouze na porodním sále,“ říká porodní asistentka Jitka Benešová ze slánské porodnice, kde ročně přijde na svět okolo šesti stovek dětí, v průměru tedy dvě denně.

I malá porodnice by však měla být personálně a přístrojově vybavena pro případy náhlých komplikací a disponovat porodním sálem s možností provedení akutního císařského řezu i vybavením pro provedení porodnických operací jako VEX (vakuumextrakce – porod plodu pomocí podtlakového „zvonu“) nebo kleště.

Otázka č. 4: Koho budu mít u porodu a chci doprovod i během celého pobytu v porodnici?

Trendem posledních let jsou právě komunitní porodní asistentky. Vybraná asistentka provází maminku již během těhotenství, je přítomna u jejího porodu a v případě nekomplikovaného průběhu ženu přímo odrodí. Následně je jí k dispozici i v poporodním období. Tato služba je placená, a pokud o ni máte zájem, je opět důležité zjistit, zda ji ve vámi vybrané porodnici umožňují. V některých porodnicích musí být komunitní porodní asistentka pouze součástí stálého týmu porodnice, jiná zařízení umožňují i vedení porodu asistentkou

na volné noze.

Některé maminky si také k porodu plánují vzít dula. Jestliže k nim patříte, je důležité zjistit přístup porodnice k přítomnosti dul. Dula, na rozdíl od porodní asistentky, nemusí mít zdravotnické vzdělání, tudíž nesmí rodičku vyšetřovat, poslouchat srdeční ozvy miminka, podávat léky ani rodit. Sahrává ale důležitou roli jako psychická opora, může pomáhat nefarmakologickými způsoby tlámit bolesti a funguje jako jakási „spojka“ mezi lékařem a maminkou.

Doprovod u porodu v dnešní době umožňují všechny porodnice, je tedy standardem, že při příchodu miminka na svět je přítomný jeho tatínek, případně ještě druhá osoba. Někdy si s sebou rodička ale vezme jako oporu i maminku, kamarádku, sestru či tchyni. U některých porodnic se lze setkat také s nadstandardními pokoji, kde může doprovod po celou dobu pobytu zůstat s novopečenou maminkou a miminkem. Některé rodinné pokoje připomínají dokonce samostatnou bytovou jednotku se sociálním zařízením i kuchyňkou.

Otázka č. 5: Jaká jsou moje očekávání?

Trendem dnešní doby a častým přáním rodiček je takzvaný přirozený porod. Co si pod tím ale představit a co je vlastně reálné? „Rodičky často přicházejí s porodním plánem, kde mají sepsané

různé požadavky a přání. Ve většině případů si přejí, abychom do průběhu porodu nijak nezasahovali, není-li to nutné. Je-li to možné, nepřejí si žádné léky v průběhu porodu, odmítají protržení vaku blan, často chtějí omezenou monitoraci plodu, volný pohyb, příjemné a intimní prostředí, doprovod v průběhu porodu, možnost výběru polohy při porodu, odmítají nástřih hráze. Po porodu pak obvykle žádají o dotepání pupečnicku, přejí si bonding, tedy přiložení nahého novorozence na hrudník matky a takzvaný rooming-in, tedy nepřetržitý kontakt novorozence s maminkou. Někdy odmítají aplikaci vitamínu K (Kanavit) do svalů novorozence a tzv. kredeizaci, tj. ošetření očí novorozence antiseptickými očními kapkami,“ vyjmenovává MUDr. Fišerová nejčastější položky na seznamu porodních přání maminek a dodává: „Jsme ochotni vyhovět přáním rodiček, probíráme s nimi jejich porodní plány, snažíme se jim vysvětlit, co je a není reálné a za jakých podmínek. Vše záleží na průběhu těhotenství a porodu, zdraví rodičky a plodu.“

Otázka č. 6: Mám zájem o alternativní metody?

Některé maminky zaujímají k porodu alternativní postoj a chtějí vyzkoušet například různé nefarmakologické metody tlášení bolesti. Poměrně běžně se





Ize v českých porodnicích setkat s podpůrnými metodami, jako je například využití rebozo šátku, aromaterapie, hydroterapie, spolupráce s fyzioterapeutem, anebo možnost polohování. Dnes už nemusejí maminky rodit na klasickém porodnickém lůžku na zádech, ale mohou miminko přivést na svět i v jiných polohách. Trendem, který se dostává také do České republiky, je například porodnický gauč, jenž umožňuje porod v různých polohách.

V některých porodnicích naleznete také vany či nafukovací porodnické bazénky – ale pozor, často bývají pouze součástí hydroterapie v první době porodní, kdy ulevují od bolesti. Porod do vody je v ČR umožněn jen v několika málo porodnicích.

Za poměrně neobvyklý je považován také ambulantní porod, při němž maminka s miminkem opouští porodnici do 24 hodin po porodu. „Umožňujeme propustit maminku po 12 hodinách od porodu, pokud má dopředu domluveného pediatra, který převezme zodpovědnost za novorozené dítě. To znamená, že za novorozencem dojde

domů nebo se s maminkou domluví, že bude 24 hodin k dispozici,“ uvádí MUDr. Markéta Matoušková, primářka gynekologicko-porodnického oddělení nemocnice Slaný.

Otázka č. 7: Kde zjistím o porodnici co nejvíce informací?

Výběr porodnice se často řídí také zkušenostmi jiných maminek. „Dnes si ženy vybírají porodnice podle sociálních sítí, recenzí, doporučení kamarádek a známých,“ potvrzuje porodní asistentka Lucie Pecinová. Základní informace lze najít na webových stránkách či v informačních brožurách jednotlivých porodnic.

Od loňského roku byla také veřejnosti zpřístupněna data o českých porodnicích, která poskytl Ústav zdravotnických informací a statistiky (ÚZIS). Údaje umožňují zjistit, jak jsou na tom jednotlivé porodnice, pokud jde o četnost císařských řezů, vyvolávané porody, použití porodnických kleští a vakuumeextraktoru či nástřihy hráze. Odborníci však upozorňují, že tato data je důležité správně interpretovat – například

v porodnicích, kde se kumulují rizikové rodičky, lze logicky očekávat i vyšší počet císařských řezů. Také Aperio – Společnost pro zdravé rodičovství, z. s. ve svém průvodci porodnicemi uvádí v profílech jednotlivých porodnic zajímavé informace, statistiky i hodnocení rodiček.

Ideální však je, když vybranou porodnici ještě před porodem navštívíte. Seznámení může proběhnout v rámci těhotenské poradny či předporodního kurzu, mnohé porodnice umožňují i prohlídky prostorů a možnost setkání a konzultace s porodními asistentkami. Zkuste proto do porodnice zavolat a informovat se o této možnosti. Je užitečné si dopředu sepsat otázky, které vás o porodnici zajímají: zejména co vše porodnice umožňuje, jak bude možné realizovat váš porodní plán nebo porodní přání, jaká je poporodní péče a možnosti kojení atd. Díky předem připravenému seznamu na nic důležitého nezapomenete. Osobní prohlídka vám navíc prozradí nejvíce o atmosféře, která v porodnici panuje.

Foto: Shutterstock.com



Miminko je tu

I když se na něj připravujeme celých devět měsíců, realita nakonec bývá jiná. A najednou zjistíme, že nemáme vše připravené tak, jak by bylo ideální.

Poradíme, co s tím.

Tuhle chvíli jste si možná promítala v hlavě stále dokola od té doby, co jste zjistila, že jsem těhotná. A najednou je to tady. Sen se stal realitou a pravděpodobně vaše představy vzaly za své. Co s tím malým uzlíčkem? Mám pro něj všechno, co potřebuje, aby neustrádal? Vezměme ten seznam krůček po krůčku, co je nutné, co můžete oželeť.

POMOCI NÁM MŮŽE, KDYŽ SI VĚCI ROZDĚLÍME DO KATEGORIÍ:

- SPÁNEK
- HYGIENA
- KRMENÍ
- CESTOVÁNÍ
- OBLEČENÍ
- LÉKÁRNIČKA

1 SPÁNEK

Miminko potřebuje bezpečné a pohodlné místo pro odpočinek. Však zpočátku prospívá většinu dne.

Věděla jste, že...

v prvních týdnech spí miminko až 20h denně?

Kam ho uložíte, do které místnosti? Chcete ho mít nestále na očích, nebo mu chcete poskytnout absolutní klid? Rozhodujete se, jestli zvolit kolébku, postýlku nebo ho necháte ve velké posteli?

Kolébky jsou krásné, tradiční a vrací nás do dob našich babiček. Taková kolébka se může stát i designovým prvkem. Vhodná je pro malá miminka. Počítejte s tím, že z ní po pár měsících vyrostete a budete potřebovat postýlku.

Postýlka musí být bezpečná, dostatečně pevná. Všimněte si šířky šprušlí, aby až povyroste a začne se domáhat vyjít ven, neprostrčilo do nich hlavu. Velkým trendem jsou postýlky multifunkční, nebo-li rostoucí. Rostou totiž společně s dítětem, protože je můžete přestavět na postel. Zajímat by vás mohlo i příslušenství. Skvělé jsou třeba postýlky se šuplíky, kam uschováte vše potřebné.

Náš tip

Cestujete často třeba za příbuznými nebo na chalupu? Možná oceníte skládací postýlku, kterou jednoduše sbalíte do kufru auta.



Zásadní je kvalitní matrace, protože má významný podíl na zdravém vývoji dítěte. Měla by být prodyšná a hypoalergenní. Dobré je pořídit také snímatelný potah. Co se týče povlečení, vhodná je bavlna.

Náš tip

Odkopává se vaše děťátko a vy stále chodíte a přikrýváte ho? Zkuste spací pytel. V něm bude stále v teple. Klidný spánek mu zajistí hnízdečko, které je příjemné, pohodlné a chrání ho, aby se nekutálelo do strany. V bezpečí se bude cítit v zavinovačce. Dnes jsou na trhu nejrůznější stříhy, tvary i materiály.

Monitor dechu

Zatímco hnízdečko zajistí klidný spánek miminku, vám ho zajistí monitor dechu a chůvička. Monitor dá vědět, když miminko přestane dýchat. Však také už zachránilo nejedno dítě před náhlým úmrtím, které tu a tam postihne novorozence. Díky chůvičce se můžete vzdálit do vedlejší místnosti a miminko nechat nerušeně spát. Vám přenese zvuky (a některé i videozáznam), co se děje vedle. Jsou i typy, prostřednictvím kterých můžete i vy z větší vzdálenosti na dítě hovořit.

2 HYGIENA

Přebalit, umýt, vykoupat... Můžete sice přebalovat na posteli, na gauči nebo na zemi, kde rozložíte deku, případně na kuchyňském stole, ale jen si přiděláváte práci s odklizením, případně přebalujete v nepohodlné poloze.

Skvělý je přebalovací pult se šuplíky, který vlastně nahrazuje komodu. Do příhrádek uskladníte vše, co potřebujete k přebalování nebo koupání. Nemáte-li na něj dost místa, zvažte alespoň nákup přebalovací podložky, kterou položíte, kamkoliv bude třeba. A snadno ji sbalíte i na cesty.

Samostatnou kapitolou jsou plenky. Jdete-li přírodní cestou a cestou tradice, nakupte zásobu textilních plen z bavlny. Jsou dobré i při kojení či koupání. Pár jich ale kupte i v případě, že preferujete jednorázové plenky. Těch si ale nedělejte velkou zásobu, alespoň ne v prvních týdnech, kdy miminko roste závratnou rychlostí a hrozne rychle se mění velikost plenek.

Další rozhodování vás čeká v případě koupání. Raději vaničku nebo kbelík? Nebo dokonce ve velké vaně?

Vana – pokud třeba i v rámci úspory místa hodláte koupat v klasické vaně, poříďte koupací lehátko, na které miminko položíte. Obzvláště důležité je to u malinkých novorozenců, ke kterému se musíte hodně ohýbat.

Vanička – to je taková standardní cesta. Ideální velikost pro dítě, zároveň pohodlné řešení pro vás.

Kyblík – koupací kyblík je dnes hodně oblíbenou variantou. V něm uspoříte nejvíce vody. Pro dítě je to přirozené, ale vy se musíte trochu naučit zručnosti. Zároveň z něj vcelku brzy vyrostete. Obvykle od půl roku je nutné zvolit klasické koupání.

Náš tip

Některé maminky mají koupání jako příjemný rituál, jiné se ho bojí, protože dítě nereaguje dobře. Možná vám pomůžou naše rady:

- Miminko zásadně nekoupejte hladové nebo unavené. V takovém

FOR KIDS

19. VELETRH HRAČEK, HER A POTŘEB PRO DĚTI

Součástí veletrhu budou:

- JARMARK HRAČEK | čeští výrobci hraček a her
- SPRÁVNÁ HRAČKA | ocenění udělované odborníky
- DESIGN HRAČKY | soutěž designérů se specializací na hračku

Souběžně s veletrhy:

FOR GAMES | FOR BEAUTY | FOR INTERIOR

PVA
EXPO PRAHA

www.forkids.cz

4.-6. 10. 2024

PARTNER PVA EXPO PRAHA

shopex.cz

OFICIÁLNÍ VOZY

SKODA

INZERCE

MonPeri

STAR

novinka

**Prémiové, hypoalergenní
plenky s prodyšnou
AIR TOP vrstvou**

Bezpečné pro pokožku vašeho dítěte
a zároveň šetrné k životnímu prostředí.
**Díky nadstandartní kvalitě jsou
vhodné pro miminka s extrémně
citlivou pokožkou či se sklony
k alergiím a ekzémům.**



★ hvězda mezi plenkami ★

právě teď výhodná cena

slevový kód: **podzim24**

Kód neplatí na akční a již zlevněné zboží.

www.monperi.cz

- případě se mu to nebude líbit.
- Zároveň není dobré koupat hned po jídle. Raději chvíli počkejte.
- Udělejte si z koupání rituál a provádějte ho ve stejném čase. Dítě si navykne.
- Větší miminko při koupání zabavíte třeba hračkou do vody.
- Koupání příliš neprotahujte. Voda rychle vychladne a ani pokožce dlouhý pobyt ve vodě neprospívá, protože se vysušuje.
- Nedoporučuje se často používat mýdlo. Rozhodně ne denně, stačí jednou za dva za tři dny.

3 KRMENÍ

Krmení je jednou z nejdůležitějších chvil mezi maminkou a miminkem. I k němu využijete pomocníky, které naše prababičky neměly, ale vám tyto chvíle zpříjemní.

Jednou z nich je odsávačka, která uleví od přetížených prsou. Zároveň díky ní můžete odsát mléko do zásoby. Pomůže i v případě zánětu prsu. Ať už kojíte nebo ne, nakupte lahvičky na mléko. Váháte, zda sklo nebo plast? Sklo se lépe udržuje, ale může se rozbít. Plast se rychleji opotřebuje, ale zase je lehčí. Nakupte i zásobu saviček. Pro údržbu lahviček se bude hodit sterilizátor, oceňte i ohřívač.

Intenzivní práci bude odvádět kojící podprsenka. Nakupte si do ní také jednorázové vložky. Kupte si i krém na bradavky, které dostanou hodně zabrat.

Náš tip

Pořídte si kojící polštář. Je velmi příjemný a kojení bude pohodlné pro vás i miminko.

4 CESTOVÁNÍ

S miminkem se musíte nějak přepřevážet. První cesta vás čeká z porodnice. Jednou z nejdůležitějších položek dětské výbavičky bude kočárek. Měli byste si ho pořídít i v případě, že preferujete ergonomické nosítko nebo šátek.

Náš tip

Mějte sbalenou cestovní přebalovací tašku. Vše budete mít přehledně po ruce.

Kočárek by měl mít dostatečně dlouhou a bezpečnou korbu. Jinak záleží na vašich preferencích a prostředí, kde se pohybuje. Podle toho si zvolíte kolečka, jejich velikost i šíři pneumatik.

Ke kočárku lze přidat různé vychytávky, které vám usnadní cestování. Samozřejmě je pláštěnka na kočárek, skvělé jsou návleky na ruce. V zimě za ně budete ráda. Na léto je naopak neocenitelná obyčejná síťka proti hmyzu.

Náš tip

Možná oceníte korbičku, kterou lze otáčet po a proti směru jízdy.

Pro rychlou přepravu poslouží malé vajíčko. A samozřejmě je bezpečná autosedačka. Měla by mít parametry 0-11kg.

Náš tip

Ať už šetříte sebevíc a mnoho věcí pořizujete z druhé ruky, na autosedačce nešetřete. Musíte ji vybírat i podle věku a velikosti dítěte. Autosedačka musí splňovat všechny parametry.

5 OBLEČENÍ

Pravděpodobně oblečky byly to první, co jste začala nakupovat. A zřejmě i vaše kamarádky. A tak se vám

doma hromadí svetříky, dupačky a další věcičky, které možná ani neunosí. Miminka rostou tak rychle, že spoustu věcí nevyužijete. Zvláště v prvních týdnech stačí jen pár kousků.

Než módním trendům raději dejte přednost praktičnosti. Skvělé jsou zavazovací košíčky a bodyčka, která se lehce oblékají. V případě dupaček a overálek je praktické zapínání mezi nohama.

6 LÉKÁRNIČKA

Domácí lékárnička se vám trochu nafoukne. Kromě vašich potřeb přidejte i propriety na ošetření nemluvněte:

- Teploměr
- Odsávačka hlenů
- Kulaté nůžky
- Gáza
- Líh
- Borová voda
- Mořská voda
- Kapky do nosu
- Rektální rourka
- Masážní olejovku
- Léky na snížení teploty (čípky, sirup)

Text: Michala Jendruchová,

foto : Shutterstock.com



Prohlubte vztah se svými dětmi

Konverzační hra pro děti a dospělé

karty Podle sebe

- Sada 53 otázek pro rodiče, učitele a kohokoliv, kdo je v kontaktu s dětmi.
- Cílem karet jsou hlubší diskuze, díky kterým se rozvíjí fantazie a přemýšlení dětí a také se prohlubuje váš vztah s nimi.
- Máme i sadu pro partnery.
- Karty používá přes 10 000 spokojených zákazníků.

více info



www.podlesebe.cz



Které 3 věci ti nejvíc jdou?

Co tě vidyčky rozesměje?

Jaká je nejvtipnější věc, co jsi kdy udělal/a?

podle sebe
pro děti a dospělé



INZERCE

DESODROP®

PRO MIMINKA JIŽ OD PRVNÍHO DNE

Léčí příznaky spojené se zánětem (i infekčního původu)

Podporuje hojivé procesy v oku a poskytuje úlevu

Bezpečný od narození díky výborné snášenlivosti

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

DESODROP oční roztok: Čtete pečlivě návod k použití. DESODROP oční roztok je zdravotnický prostředek určený pro ochranu, zvlhčení, zklidnění očí a léčbu příznaků souvisejících se zánětem, včetně zánětů infekčního původu u očí.

www.desodrop.cz

BEZ KONZERVANTŮ



Co trápí naše nejmenší

Nejraději bychom jin snesly modré z nebe. Udělaly bychom pro ně, co jim na očích vidíme. Bohužel někdy se v těch očích objevuje úpěnlivá prosba, abychom je zbavily bolesti. A my jsme kolikrát v koncích. Jak se vypořádat s nejčastějšími dětskými neduhy?





si je. Miminko pak nebude polykat tolik vzduchu.

Ulevíte mu jemným cvičením, kdy opatrně přitáhnete nožičky k bříšku. Je možné ho ponořit do teplé vody, jemně masírovat bříško, nebo přiložit lehce nahřátou plenku. Známa je poloha tygříka, kdy miminko položíte bříškem na své předloktí.

Zásadní však je vaše strava, protože mateřským mlékem dostane vše, i to, co není vhodné. Proto se vyhýbejte nadýmovým potravinám, perlivým nápojům.

Co jíst?

Pokud kojíte, měla byste důkladně přemýšlet nad tím, co vkládáte do pusy. Vše, co sníte, se mateřským mlékem dostane do žaludku miminka. A může začít zlobit.

Co by do vašeho jídelníčku rozhodně nemělo patřit:

- POLOTOVARY
- INSTANTNÍ POKRMY
- RYCHLÉ OBČERSTVENÍ
- UZENINY
- PLÍŠŇOVÉ ČI TAVENÉ SÝRY
- PŘÍLIŠ ZPRACOVÁVANÉ POTRAVINY
- SYCENÉ A COLOVÉ NÁPOJE
- OBEZŘETNĚ S KÁVOU
- ALKOHOL
- NADÝMAVÉ POTRAVINY

Naopak se zaměřte na co nejčerstvější potraviny a pokud možno co nejméně upravované. Zařaďte dostatek zeleniny, ovoce, obiloviny. Ale i zdravé potraviny mohou být nevhodné. Proto je potřeba vyzorovat, co vašemu dítětku dělá dobře a co nikoliv. Zpočátku si nechte zajít chuť na nadýmovou zeleninu, alergenní druhy ovoce (potíže mohou způsobit například jahody), luštěniny.

Z luštěnin lze doporučit červenou čočku, která nenadýmá a uvařená je za pár minut i bez předchozího namáčení. Ze zeleniny je skvělá cuketa. Komplexní sacharidy vám dodá například rýže nebo brambory, bílkoviny zajistí libové maso, čerstvé sýry, kysané mléčné výrobky. Energii a vitamíny zajistí ořechy, semínka, olivový olej.

Pravděpodobně se tomu nevyhne žádná novopečená maminka. Neutišitelný pláč, který to drobounké křehké stvoření promění v šelmu, která nás trhá na kusy. Ano, trhá naše srdce, protože nevíme, co se děje, co miminko trápí a my jen bezradně zkoušíme jeden „trik“ za druhým, jestli některý z nich zabere.

Snad každá máma mi dá za pravdu, že by nejraději všechny bolesti svého dítěte přenesla sama na sebe. Bohužel to nejde, ale mnohé z těch bolestí z miminka opravdu sejmout můžeme. Jen je potřeba mu porozumět a zjistit, co je na dané neduhy nejlepší.

BŘÍŠKO

Bolavé nafouklé bříško je u kojenců na denním pořádku. Čím je dítě strašit a pohyblivější, břišních kolik ubývá. Může za ně totiž právě nehybnost, nezralý trávicí systém, který se ještě nedoveze s při-

jímanou potravou dobře vypořádat. Ve střevech se pak hromadí plyny, bříško se nafukuje a bolí. Hodně bolí.

Dospělý člověk se s plynatostí docela hravě vyrovná, stačí se rozpohybovat, udělat pár dřepů a plyny odejdou z těla. Novorozeně toto nedokáže. A tak pláče, snaží se různě kroutit, propíná tělo i nohy.

Kolika se objevuje už u měsíčního miminka, nejčastěji pak po šestinedělí až do takových tří měsíců. Poté se frekvence i síla zmenšuje. Pokud kojíte, sledujte, jak je přisáté k prsu. Pokud chybujete v technice kojení, může se dítě nalokat nepřiměřeně mnoho vzduchu, který pak ve střevech dělá neplechu.

Věděla jste, že...

existují antikolikové savičky? Pokud krmité umělým mlékem z lahvičky, kupte

suavinēx

Open heart. Open mind.

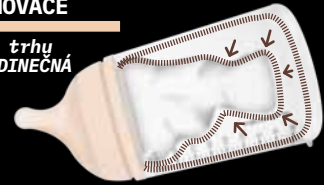
PRVNÍ
DUDLÍK
PRO
MIMINKO.

PRVNÍ
LÁHEV
PRO
MIMINKO.

PATENTOVANÁ
ANTI-KOLIKOVÁ

DVOJÍ
INOVACE

na trhu
JEDINEČNÁ



Kompatibilní
s kojením

Č.1

lídr
na trhu
Španělska¹
s dudlíky

OD PRVNÍCH DNŮ,
dokonce pro
předčasně narozené²



se savičkou
SX PRO™

Zero.
Zero™

Speciálně navrženo
pro novorozence

NYNÍ
Nové
odstíny



#DEEP



#FAIR



#MEDIUM

Náš tip:

Zklidnit rozbouřené břicho můžou zklidňující kapičky. K dostání jsou čistě přírodní, případně obohacené o probiotika. Pamatujte, že každé miminko je jiné, jinak reaguje, a tak možná budete muset vyzkoušet různé typy, než najdete ty, které budou fungovat.

KŮŽE

Pokožka miminek je extrémně jemná a velmi tenká. Sebemenší nekomfort se na ní hned projeví. Proto vyžaduje i extrémně jemné zacházení. Vždy tedy používejte přípravky určené dětem, případně kojencům. Důležité je kůži dostatečně a pravidelně promazávat, protože rychle přichází o hydrataci, snadno se podráždí a vysychá. Mohou se na ní tvořit šupinky, zarudnutí či ekzémy.

Kosmetika pečující o pokožku miminek by měla být přírodní, neparfémovaná, hypoalergenní, neměla by obsahovat konzervační látky. Abyste předcházela suché pokožce a nepříjemným projevům, pálení či svědění, pravidelně ji promazávejte. Skvělý je starý dobrý a léty osvědčený dětský olej.

Náš tip:

Stav pokožky miminka ovlivní i oble-



čení. Víc než módní výstřelky je podstatná kvalita materiálu. Oblečení musí být vzdušné, aby se miminko zbytečně nepotilo.

ATOPICKÝ EKZÉM

V souvislosti s pokožkou je třeba zmínit atopický ekzém. Velmi nepříjemné a svědivé onemocnění. Tady je ale nutné zjistit příčinu, která na první pohled s kůží ani nemusí zdánlivě souviset. Toto onemocnění vyžaduje odbornou péči. Je nutné se vyhýbat se spouštěčům.

Věděla jste, že...

atopický ekzém postihuje asi 15-20 % dětí?

Toto chronické onemocnění dokáže dítě pořádně potrápiti. Nejčastěji se objevuje v ohybech kůže, na krku nebo na obličejí či na ruce. Ale může postihnout prakticky celé tělo. Nejčastěji se poprvé objeví do tří let věku dítěte. Příčin může být mnoho od genetiky, přes prostředí, ve kterém žijeme a mnoho dalšího.

Je tedy jasné, že atopik patří do rukou odborného lékaře. Každopádně musíme pečovat o kůži, důkladně promazávat, vyhýbat se potravinám s obsahem histaminu, jako jsou citrusy, rajčata nebo jahody.

NACHLAZENÍ

I malé miminko může trápit nachlaze-

ní, rýma, kašel. Poznáte to lehko. Kromě pláče a neklidu či horšího spánku může mít miminko plný nos, hůř se mu dýchá, stoupne teplota a může se ob-

jevit i nechutenství. U nosu se mu tvoří bubliny způsobené vodovou rýmou.

Jak mu ulevit? Místnost, kde pobývá, by měla být dobře vyvětraná, zvlhčujte vzduch, případně se v lékárně poptejte po vhodných nosních kapkách.

Náš tip

V péči o nachlazené miminko vám poslouží nosní odsávačka. Použijte ji, pokud kapičky nezaberou. Dbejte také na dostatečný pitný režim.

Jestliže se rýma zbaví do žluta nebo do zelena, případně se přidají horečky, hned běžte k lékaři.

HOREČKA

Nejpřesněji změřte miminku teplotu v konečniku. Od naměřené teploty pak odečtete půl stupně a dostanete jeho reálnou tělesnou teplotu. U zdravého miminka by se měla pohybovat mezi 36,5 až 37,2 °C. V případě, že se dostane nad 37,2 °C, má zvýšenou teplotu. Jakmile ale přesáhne 38°C, jedná se o horečku. Obvykle ji provází únava, neklid, podráždění, nechutenství.

Ulevíte mu čípky na snížení horečky nebo sirupem. Ale vždy je potřeba řídit se věkem a hmotností. Jestliže horečka přetrvává, běžte k lékaři.

PRŮJEM

Novorozenci mívají běžně řídkou stolicí. Krmíme je totiž tekutou stravou. Pokud je ale stolice častější a vodnatější než obvykle, je zelenější, případně i s hlenem, jedná se o průjem. Může ho způsobit onemocnění, zrovna tak jako vaše dietní chyba. Zkuste tedy změnit svou stravu a hlavně miminku podávejte dostatek tekutin, o které průjmem přichází.

Co se vašeho jídelníčku týče, nasadte si dietku v podobě rýže, banánů, případně sucharů. Průjem by měl během dne ustoupit. Pokud se tak nestane, nebo ho provázejí horečky, pak zamiřte k lékaři.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com

Homeopatie pro nejmenší

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

Na bolavá břicha

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

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

Nechce papat nebo neprospívá?

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

Hepčí! Je tu rýma!

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

Pálí, svědí, bolí - opruzeniny

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

Na bolavá očička

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





Nachlazení u miminka



Není to nic závažného, přesto nezkušené maminky vyleká. První rýma, kašel, nachlazení, teplota, to vše malé miminko a potažmo s ním i rodiče umí potrápít.



Většinou to bývá jedna z prvních zdravotních komplikací. Sice z pohledu dospělého prkotina, ale malému miminku opravdu zkomplikuje život. Může se přihlásit o slovo poměrně brzy, protože miminko nemá dostatečně vyvinutý imunitní systém. Navíc je pro jeho organismus všechno nové a to i střet s mikroby. Než si na ně vyvine dostatečnou protilátku, bude ho sužovat rýma a další příznaky nachlazení.

Věděli jste, že...

kýchání samo o sobě ještě neznamená nachlazení? Pokud nekýchá často a nemá další příznaky, pravděpodobně se mu tímto způsobem čistí dýchací cesty. Novorozенец ještě totiž pár dnů po porodu má v dutinách zbytky plodové vody. Tu a tam se mu tam dostane i mléko, které po zaschnutí šimrá.

JAK HO POZNÁM?

Je to podobné jako u dospělého. Akorát že dospělý příznaky mnohdy přehlídí a nemoc přechází, miminko téměř „odrovnají“. Už proto, že nedokáže smrkat, dýchá rychleji než dospělý člověk, nosík se mu záhy ucpe, dítě špatně jí, špatně spí. Protože cítí silný nekomfort, tak pláče a je celkově podrážděné.

PŘÍZNAKY

- Vodová rýma
- Ucpaný nos
- Zhoršené dýchání
- Horečka nebo teplota
- Únava
- Podrážděnost
- Kýchání
- Kašel, chrčení

Věděli jste, že...

vodovou rýmu poznáte tak, že se miminku tvoří u nosu bubliny.

CO S TÍM

V případě malého miminka se nespolehejte na vlastní medicínu, ale poraďte se s pediatrem. Proberte s ním příznaky a dohodněte se, zda je nutné zamířit do ordinace, nebo si poradíte sami. Jestliže ale potíže přetrvávají více než tři dny, sužuje ho horečka, velký kašel, případně objevíte zabarvený hlen, neváhejte a jděte k lékaři. Navštivte ho i v případě, že odmítá potravu.

JAK POSÍLIT IMUNITU

Jak jsme se již zmínili, miminko nemá imunitu a teprve si ji budují tím, jak se střetávají s „cizím“ prostředím. Nejvíce imunitních látek získávají z mateřského mléka, proto pokud to jen trochu

jde, snažte se kojit. Ale ani když se vám kojení nedaří, není nutné se obávat. Podobné látky obsahuje i mléko umělé. Od jednoho roku života lze přidávat i vitamíny, které koupíte v lékárně.

JAK MU ULEVIT

Miminku se při nachlazení špatně dýchá. Nedělá mu dobře suchý vzduch, který bývá zvláště v panelácích dost častým jevem. Pomoci mu můžete tím, že budete v místnosti zvlhčovat vzduch. Můžete použít radu našich babiček, namočit utěrku a položit na radiátor. Jdete-li moderní cestou, pořídte si zvlhčovač. Dostatečně také větrejte, ale ne ve chvíli, kdy je zde miminko přítomno. A nepřetápějte zbytečně místnosti.

POMOCNÍCI

Pro další pomocníky, které dítěti poskytnou úlevu, zamiřte do lékárny. Co koupit?

• **Odsávačka**

Pomůže zbavit děťátko hlenů, které mu brání v dýchání. Maminky se odsávačky kolikrát bojí. Ale není to nic, čeho byste se měla obávat. Jen je potřeba opatrnosti. Neměla by se používat často, spíše v akutních případech. Pokud by se používala často nebo nevhodným

ŠETRNÁ LÉČBA RÝMY PRO NAŠE MALÉ SUPERHRDINY



- Šetrná homeopatická léčba
- Přípravek léčí soubor příznaků, jako jsou např. nosní sekrece, kýčání, pocit ucpaného nosu a slzení
- Perorální roztok v jednodávkovém obalu
- Sterilní praktická léková forma
- Předem nadávkované množství, aplikace přímo do úst dítěte

Čtěte pečlivě příbalovou informaci.

Coryzalia® pro děti je homeopatický léčivý přípravek k vnitřnímu užití užívaný tradičně v homeopatii k léčbě rýmy a nachlazení u dětí do 12 let.



Vaše zdraví si zaslouží ten největší respekt

způsobem, sliznice by produkovala další hleny. Budete-li s ní zacházet obezřetně, stane se dobrým pomocníkem a může vám být hodně nápomocná.

Odsávejte pouze jednou, maximálně dvakrát denně. Nevkládejte ji hluboko do nosánku, opravdu jen na kraj.

Věděli jste, že...

kromě manuálních existují i elektrické odsávačky?

• **Mořská voda**

Je to solný roztok, který zvlhčuje nosní sliznici, zároveň čistí nosík a ředí hlen. Aplikuje se dva až šestkrát denně. Ale používejte pouze přípravky určené pro miminka.

Kapky

Kapky do nosu lze podávat i kojencům, ale opět pouze ty kojencům určené. Důsledně dbejte přesného dávkování a rozhodně nepřidávejte. Zpočátku stačí jedna kapka maximálně třikrát denně. A opět ji kápněte na kraj nosní dírky, potom nosánek lehounce na chvílku stiskněte.

Čípky

Podávají se při horečce, ale až od tří měsíců věku nebo od určité tělesné hmotnosti. Záleží na konkrétním pří-

pravku. S menším miminkem raději běžte k lékaři. Čípky se zavádějí do konečníku a uleví od horečky, od bolesti třeba při prořezávání zoubků, při virózách apod. Striktně se držte doporučení lékaře nebo lékárníka.

Sirup

Některé sirupy lze podávat hned od narození, ale v případě kojenců se vždy poraďte s lékařem. Sirup uleví od kašle nebo horečky. Užívá se dvakrát denně. Měl by brzy zabrat. Pokud do tří dnů neuvidíte zlepšení, jděte k lékaři.

SUMA SUMÁRUM

Tak si to shrňme. Miminko bohužel nedokáže říci, že ho bolí hlava. A tak na nekomfort reaguje pláčem a snaží se nám sdělit, že je mu uvej. I proto se mnohdy obtíže zdají být mnohem horší, než je skutečnost. Proto nepodléhejte panice, ale jednejte s chladnou hlavou.

Věděla jste, že...

existuje více než 200 virů, které způsobují virózy? Přestože každý z nich má jiné vlastnosti, projevy jsou podobné.

Nachlazení je kapénková infekce, a tak se rychle šíří vzduchem, při kašlání, kýčání nebo při mluvení i pouhým dýcháním. A tak děťátko na ně narazí prakticky všu-

de. Proto tolik malých dětí bez vyvinuté imunity stále pokašlává nebo smrká.

KDY JE TEPLOTA?

Teplota zdravého miminka se pohybuje mezi 36,5 a 37 °C. Do 38 °C hovoříme o zvýšené teplotě, nad 38°C se jedná o horečku. Pokud se dostane přes 40 °C, případně trvá déle než tři dny, určitě jděte k lékaři.

PITÍ

Při horečce miminko přichází o tekutiny, a tak je potřeba myslet na dostatečný pitný režim. Pokud kojíte, snažte se kojit častěji, od dvou měsíců lze podávat i vlažný čaj. Ideální jsou bylinky jako heřmánek, anýz nebo fenýkl či šípek.

NÁŠ TIP

Podložte postýlku, aby miminko mělo hlavičku ve zvýšené poloze. Bude se mu lépe dýchat.

Podobně jako u dospělých i kojenci obvykle bojují s nachlazením přibližně týden. Krok po kroku potíže pomalu ustupují. Do deseti dnů by mělo být miminko bez příznaků. Jestliže ale přetrvávají, nebo se dokonce zhoršují, nezůstávejte u domácí léčby, ale nechte dítě prohlédnout pediatrem.

Text: Michala Jendruchová,
foto: Shutterstock.com



MediSpend

Fagron
personalizing
medicine

Řešení pro perorální
podání léčiv

- ✓ Usnadňuje polykání léků
- ✓ Pro pacienty s dysfágií
- ✓ Pro děti 2+, seniory a další

MediSpend je zdravotnický prostředek.
Čtěte pečlivě příbalovou informaci.



MediSpend má lehce viskózní, krémovitou konzistenci a příjemnou citrónovou příchuť, proto je velmi vhodný pro navlhčení léku, které **usnadní pacientovi jeho polknutí.**

www.fagron.cz



A collection of school supplies including a blue compass, a blue pencil, a blue pen, a yellow ruler, and several colorful sticky notes (pink, yellow, red) scattered on a light blue background.

HURÁ DO ŠKOLY

A je to tu zas. Doba dovolených za námi, prázdniny se chýlí ke konci a o slovo se hlásí školní povinnosti. Co vše pořídit školákovi, abyste pak nemuseli všechno honit ve stresu?





Začnete včas a v klidu. Však to znáte. Stále něco odkládáme na poslední chvíli a pak marně běháme po supermarketu, kde už na nás zírají jen poloprázdné regály. Necháváme-li vše na potom, honíme se ve stresu a hrozí, že na něco zapomeneme. A že je toho hodně, co bychom měli zařídit a nakoupit.

NÁŠ TIP:

Zapojte svého školáčka do procesu. Ať přijme trochu odpovědnosti a vidí, že to není jen tak. Zároveň může i přispět svým názorem. Jen pozor, abyste nepodlehla dětskému nátlaku a nepořídila líbivé zbytečnosti, které mají k praktičnosti daleko.

Abyste na nic nezapomněla, je dobré si vytvořit podrobný seznam a pak už jen odškrtnávat jednotlivé položky. Zvláště, pokud máte v rodině prvňáčka. Pravděpodobně jste dostali tento seznam od třídního čítele, což vám usnadní práci.

AKTOVKA

Možná ji vašemu prvňáčkovi přinesl Ježíšek. Pokud ne, pak je ten nejvyšší čas. I když je na trhu nepřeberné množství typů, barev i tvarů, hlavní je bezpečí a ergonomie. Pokud investujete do kvality, může vydržet i několik let.

PENÁL

Další velmi důležitá pomůcka denní potřeby. Penál bude mít školák stále po ruce. Jaký zvolit? Jednopatrový, dvoupatrový nebo dokonce třípatrový?

Měl by se snadno otevírat a měl by být přehledný. Pořádek zajistí dobré vnitřní uspořádání prostřednictvím gumiček na psací potřeby. Proto by pouzdro mělo být dostatečně pevné, dobře otevíratelné a zavíratelné, ideálně na zip.

Co by v penálu nemělo chybět?

- Pero na psaní
- Tužky
- Guma
- Pastelky
- Ořezávátko
- Případně nůžky s kulatou špičkou

NÁŠ TIP

Kupte spíše menší sadu pastelek. V penálu bohatě postačí dvanáct odstínů. Dejte přednost kvalitě. Jinak by mohly být příliš tvrdé, nebo by se lámaly. Je dobré koupit u stejného výrobce také ořezávátko, které tak s danými pastelkami koresponduje.

JAKÝ VYBRAT

Děti milují zipy, obrázky i zajímavé tvary. A tak vás možná budou prosit o ně-

kolikapatrové penály. Jaká jsou specifika?

Klasika

Obyčejný jednopatrový penál s jedním křídlem bohatě postačí pro běžnou školní práci. Má vše nutné k základní potřebě. Podstatná je kvalita. Gumičky musejí pevně držet, měl by se snadno otevírat a zavírat. Prohlédněte, jestli je kvalitní zip.

Patrový

Nabízí množství gumiček pro zachycení tužek nebo pastelek, per, ale i kružítko nebo pravítka. Zvažte ale, jestli vaše dítě vše upotřebí. Ne vždy musí nosit do školy tolik propriet. I když se to nezdá, může se docela významně navýšit hmotnost a navíc bude v batohu zabírat místo.

NÁŠ TIP

Kupte vše v jednom. Seženete už plně vybavené penály včetně kružítko, pera i pastelek. Ušetří vám to práci, jen promyslejte, jestli se vám to vyplatí a dítě opravdu vše využije.

LÁHEV

Do batohu určitě patří láhev na pití, aby dítě dodržovalo pitný režim. Měla by mít minimálně půl litru objem. Zá-

Kores®



Free your ideas!



Objevte kreativitu se školními a výtvarnými potřebami Kores!
Vše pro rozvoj nejen uměleckých dovedností dětí.



www.kores.cz

roveň nemá smysl kupovat příliš velkou. Jednak by byla těžká a zabírala by zbytečně mnoho místa. Vždy si ji může zase doplnit vodou.

KRABIČKA

Krabička na svačiny bude pro dítě nejpříjemnější artiklem, pokud ji naplníte dobrou svačinkou. Nejlepší jsou takové, které mají i vnitřní členění, a tak můžete zvláště uložit kousky ovoce, zeleniny...

NÁŠ TIP

Zdravá svačina

Dopolední jídlo pro školáka by mělo být plnohodnotné, chutné a zdravé. Mělo by mu zajistit energii na zbytek školní doby, než se dostane k obědu. Nemělo by to být nic těžkého, co mu bude ubírat energii na trávení, ale ani rychlé cukry, které mají za následek hyperaktivitu.

Často maminky bojují s tím, že se jim celá svačina vrátí netknutá. Když ono je těch lákadel, kterým dá dítě přednost, tolik. Proto buďte kreativní. Chleba namazaný máslem ho asi neohromí. Ale takový zapečený toust se sýrem, šunkou a k tomu zajímavě vykrájené ovoce či zelenina by ho mohly oslovit.

Klidně přidejte i něco na zub, ale místo sušenek a oplatek třeba upečte domácí müsli tyčinky. Není to nic složitějšího. Stačí ovesné vločky, oříšky, sušené ovo-

ce, banán, med a trocha oleje. Hmotu vmačkejte na plech a upečte. Po upečení a vychladnutí nakrájejte a když je ještě třeba omotáte stužkou, je to i krásný jedlý dárek, kterému jistě neodolá.

PŘEZŮVKY

Počítejte s tím, že je budete kupovat i několikrát ročně. Dítě rychle roste a za pár týdnů mu budou malé. Přesto jejich výběr ale nepodceňujte. Dítě v nich stráví podstatnou část dne. Zaměřte se nejen na estetickou stránku, ale i na ergonomii a pohodlí. Obuv by měla být dostatečně široká a přesně dlouhá.

CVIČEBNÍ ÚBOR

V čem na tělocvik? Za našich mladých let to bylo dané. Dnes je sportovní oblečení v mnoha designech, materiálech i variantách. Vybavte ho jak oblečením na ven, tak sálovým. Totéž platí pro sportovní boty. Tričko, tepláková souprava, kraťasy... A kam s ním? Skvělý je o obyčejný vak, který jednoduše stáhne.

OBLEČENÍ

Jednu dobu bylo trendem chodit i do školy v teplácích. Byť luxusních a krásných, stále jsou to však tepláky a pro společenské odívání nevhodné. V zemích (a v některých školách i u nás) mají jasný dresscode, uniformu. Pak je vše jasné a jednodušší.

Co ale když vám nikdo nic nenařizuje?

Ať tak či tak, dítě by se mělo naučit společenskému stylu oblékání. Přesto by oblečení mělo být pohodlné. Bude v něm trávit minimálně třetinu času dne. Příjemný je přírodní materiál, v kterém pokožka může dýchat a nikde to netlačí. Lepší je více tancích vrstev, aby je v případě tepla mohlo postupně odkládat.

VÝTVARNÉ POTŘEBY

Výtvarná výchova bude děti provázet celou školní docházkou:

- Vodové a temperové barvy
- Štětce
- Paleta
- Plastelína
- Pastelky
- Lepidlo

... To vše budete muset obstarat. Určitě se bude hodit hadřík a nějaká zástěrka nebo pracovní tričko. Jinak se vám šmudla bude domů vracet se zničeným oděvem.

HYGIENA

V době covidu jsme si zvykli nosit s sebou dezinfekční gely či respirátory. Není od věci mít je stále po ruce. Naučte dítě, aby hygienický gel opravdu používalo. Však dobře víme, kam všude děti své ruce strkají a na nějaké mytí nemyslí.

Michala Jendruchová



Ušetřete za sledování televize

a užívejte si mnoho stanic a filmů za 139 Kč měsíčně



Vyzkoušejte za 1 Kč sledování 155 TV stanic i obrovské videotéky se 4400 filmy. Kdykoli a kdekoli chcete. Třeba na telefonu, tabletu, počítači a samozřejmě televizi. Navíc až 100 dní zpětně. Pokud vám bude Lepší.TV vyhovovat, můžete ji mít už **za 139 Kč měsíčně** - www.lepsi.tv

Zkusit za 1 Kč

LEPŠÍ.TV

Záněty a mykózy

V létě se jim daří. Vlhké plavky, teplé dny, zapaření... A bolest, štípání, svědění a dyskomfort „tam dole“ je na světě. Postihlo vás něco podobného? Pak máte zřejmě co do činění s kandidózou, tedy s kvasinkami. Pokud se přemnoží, způsobují vaginální infekci, která nás dokáže pořádně potrápít.





Houby máme rády na talíři, houby rády sbíráme, ale houby – tedy zastupitele plísní a kvasinek – v našem těle dělají neplechu. Obvykle si je spojujeme s intimními oblastmi, ale mohou se objevit kdekoli na těle.

Plísně se nacházejí prakticky všude kolem nás. Za běžných okolností nám nic nezpůsobují. Pokud se ale přemnoží, nastává problém.

JAK SE MŮŽOU PROJEVIT PŘEMNOŽENÉ KVASINKY?

- Výtoky
- Bolestí břicha
- Kožními potížemi
- Nadýmáním
- Poruchami trávení
- Bolestmi či pálením při močení
- Bolestmi při pohlavním styku
- Únavou...

Mohou se ale přidat i projevy, které bychom si s mykózou nespojovaly. Například nadýmání, zvětšení tříselných lymfatických uzlin, ale i afty, záněty dásní a dokonce velká chuť na sladké.

Věděla jste, že...

kvaskové infekce patří mezi nejběžnější potíže, které nás doženou do or-

dinace gynekologa?

PROČ SE JIM TAK DAŘÍ V LÉTĚ?

Venku je teplo, více se potíme, zapaříme se, nosíme mokré plavky... Infekce si ale nemusíme způsobit jen nevhodným oblečením a přístupem k životu. Kvasinky se mohou přemnožit i v důsledku některých onemocnění nebo při užívání určitých léků. Příznaky rozhodně nepodceňujte. Neléčené infekce se můžou rozšířit a způsobit velké gynekologické záněty.

Věděla jste, že...

za onemocněním způsobeném kvasinkami stojí obvykle Candida albicans? Tento mikroorganismus máme v těle běžně. Při určitých podmínkách se ale rozmnoží a pak nás šírá mykóza. Může se to stát, když máme oslabenou imunitu, jídelním přešlapem, hormonálními změnami atd.

Podmínky pro rozvoj kvasinek může vytvořit cokoli, co naruší pH v pochvě a přirozenou rovnováhu v těle. I za běžných okolností máme v pochvě širokým spektrem mikroorganismů. Jsou nám ale vlastní a nezpůsobují žádné problémy. Jsou prostě naše. Při různých hor-

monálních změnách, při užívání léků, jako jsou antibiotika, nebo při oslabené imunitě se rovnováha nabourá a problémy jsou na světě.

Věděla jste, že...

přirozenou rovnováhu nám může nabourat také věk? Zásadní roli hraje výživa, životospráva a v neposlední řadě hygienické návyky.

Čemu se vyvarovat

- Střídání sexuálních partnerů
- Nošení neprodyšného prádla
- Nošení mokrých plavek
- Koupání v nevhodné a znečištěné vodě

Co se pak děje v těle?

Pokud nějakým způsobem narušíme rovnováhu poševního prostředí, dostanou se do ní infekce a způsobí zánět. Z přirozeného čirého sekretu se stane zažloutlý, případně bílý hrudkovitý, nebo dokonce zelenavý zapáchající výtok. Podle typu výtoku se dá zjistit, co ho způsobilo, zda je to zánět, kvasinky nebo bakterie.

V každém případě by vás měl vidět gynekolog, který nasadí vhodnou léčbu!

Pro celou rodinu! SLEVY AŽ 100%

z doplatků na léky pro všechny držitele PHARMACARD.



**Většina inzulinů
bez doplatku**



**Rezervace
eReceptu/ePoukazu**

online na rezervace.ipcgroup.cz



**SBÍREJTE BODY
ve věrnostním
programu a získejte
neodolatelné odměny!**

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



Vše pro zdraví...

Odkaz v QR kódu nebo
<http://rezervace.ipcgroup.cz/>

www.ipcgroup.cz

INZERCE

Kam se vlečou a co to vlastně nesou?

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

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



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

Jak se ochránit proti přisátí

a tím i proti nebezpečné lymeské borelióze a klíšťové encefalitidě.

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

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

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

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

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



NEBEZPEČNÁ KLÍŠŤATA



Jak správně odstranit



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

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

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

Nakonec klíště zabalte do kousku papíru a spalte.

Sledujte místo přisátí i svůj zdravotní stav

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

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



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

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

Očkování chrání před encefalitidou.

Pro získání více informací o problematice klíšťat naskenujte QR kód nebo navštivte stránky WWW.SZU.CZ



TĚHOTENSTVÍ

Těhotné ženy jsou k různým infekcím ještě náchylnější. Rozhodně žádné potíže nepřehlížejte, protože mohou vést k vážným problémům. A to dokonce fatálním, například k potratu, infekci plodové vody či předčasnému porodu. Jsou to sice ty nejhorší scénáře, ale je potřeba mít je na vědomí a včas problémy řešit.

Přitom kvasinkové infekce jsou v těhotenství běžné.

Věděla jste, že...

ke kvasinkám jsou náchylné ženy užívající hormony?

Kandidóza ohrožuje ženy i při menstruaci. Důvodů je více. Jedním z nich je snížení kyselého prostředí v pochvě, zároveň jsou „otevřené“, a tak do pochvy lehkou proklouznou bakterie.

Věděla jste, že...

kandidózu může způsobit i dlouhodobý stres? Ale také nedostatek vitamínů.

CO MŮŽETE UDĚLAT?

Doplňuje vitamíny. Skvělý je vitamín C, ale také echinacea, která podporuje imunitu.

Mykózám můžete předcházet užíváním probiotik. Ta hrají velkou roli a jsou nám velkými pomocníky. Jdete přírodní cestou? Zkuste bylinky. Kromě zmíněné echinacey můžeme doporučit měsíček.



Však to je skvělá ženská bylinka. Poptejte se po čípcích s měsíčkem.

Věděla jste, že...

škodí i přílišná hygiena? I ta může narušit rovnováhu v pochvě. Nedoporučuje se také používat běžná mýdla, protože jsou příliš agresivní. Vybírejte zásadně intimní kosmetiku k tomu určenou.

Neprospívá nám ani chlorovaná voda. A tak na infekce mohou trpět ženy, které často plavou v bazénu. Problém je, že když se jednou infekce objeví, neznamená to, že po léčbě budete mít navždy klid. Mykózy se rády vracejí. Proto je důležitá prevence, abychom

možnost nákazy co nejvíce eliminovaly.

Věděla jste, že...

infekci si můžete předávat i s partnerem? Proto se v některých případech doporučuje přeléčit oba. U mužů se infekce projevuje obvykle zánětem žaludku. Když hovoříme o mužích, i oni by měli dbát na dobrou hygienu. Mohou totiž Trpět na plísně, o kterých ani netuší, protože jim nečiní žádné problémy. Ale žena je od nich může chytit a ta s nimi pak bojuje daleko hůře.

Léčba musí být komplexní a důsledná. Jedině tak zahubí všechny záškodníky. Pokud se tak nestane, hrozí, že se onemocnění změní z akutního na chronické.

Pár rad nakonec

- Omezte používání menstruačních tamponů
- Nepoužívejte parfémované menstruační vložky
- Nenoste příliš upnuté neprodyšné prádlo
- Dávejte přednost bavlněnému oblečení
- Při praní prádlo dokonale vymáchejte
- Vyvarujte se voňavých koupelových přísad
- Zvlhčujte pochvu
- Zařadte do jídelníčku probiotika



Text: Michala Jendruchová,
foto: Shutterstock.com


Podpořte svá střeva přírodní cestou

Vyzkoušejte
pečlivě vybrané
produkty z celého
světa po jednu
střechou



 **salveo**
PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA

Objednávejte na: www.salveo.cz
Nebo nás navštivte na adrese: Vinohradská 1999/110, Praha 3



*Imunita nás chrání proti nemocem.
Vyplatí se o ni pečovat, a to celkovým
zdravým životním stylem.*

Ležíte v posteli s horečkou a přemýšlíte, jak se pro příště nepříjemnému stavu vyhnout? Základem je silný imunitní systém. Jeho úkolem je chránit naše tělo proti škodlivým patogenům a udržovat ho zdravé. Naštěstí existuje celá řada způsobů, jak můžeme svou imunitu posílit a držet si tak nemoci „dál od těla“. Například vhodnou stravou nebo otužováním.





CO JE IMUNITA, JAK PRACUJE

Viry, bakterie, toxiny, ale například i nádorové buňky. Záškodníci, kteří den co den působí na náš organismus a mohou ohrozit naše zdraví. Naštěstí je naše tělo vybaveno mechanismem, který proti nepřátelům bojuje. Imunitní systém udržuje naše tělo zdravé a využívá k tomu hned několik nástrojů.

Jako první nastupuje tak zvaná nespecifická imunita. Mezi ni se mimo jiné řadí i první bariéra, která brání potenciálně nebezpečným látkám proniknout do našeho těla. Je jí kůže a sliznice. Jednak dokáží vetřelci mechanicky zabránit vstoupit do organismu. Navíc také obsahují buňky, které umí nebezpečí rozeznat a umožnit tak bílým krvinkám jej včas zneškodnit.

Dalším mechanismem, kterým náš imunitní systém bojuje proti záškodníkům, je zánět. I ten patří do nespecifické imunity. Je spouštěn chemickými signály, které k místu, kde došlo k napadení organismu, přiláká bílé krvinky a proteiny, které se naváží na vetřelce a zlikvidují ho.

Ani tím ale naše schopnost bránit se patogenům nekončí. Lidské tělo disponuje i tak zvanou specifickou imunitou. Její nástup je po setkání s „vetřelcem“

sice pomalejší, zato má schopnost si záškodníka zapamatovat. Spočívá v tom, že po rozpoznání patogenu bílé krvinky zahájí tvorbu protilátek. Zatímco s nespecifickou imunitou se rodíme. Specifická imunita se začne rozvíjet až po narození a vyvíjí se celý život.

MŮŽEME JI OVLIVNIT

Imunita je poklad, který by si každý z nás měl hýčkat a pečovat o něj. Bez ní bychom totiž nemohli v normálním životě fungovat. Naštěstí je hned několik způsobů, jak lze naši obranyschopnost podpořit a posílit.

Důležitou a každodenní rutinou při posilování imunity by se pro nás měla stát zdravá a pestrá strava. Klíčový je pravidelný přísun vitamínů. Pro imunitní systém je důležitý především vitamin C. V posledních letech se ale ukazuje, že i vitamin D má zásadní význam. Dále naši obranyschopnost podporují vitaminy skupiny B, vitamin E, proteolytické enzymy, ale také minerální látky, jako selen či zinek.

Kromě vitamínů a minerálů je zapotřebí dodávat tělu i další důležité látky. Správný poměr tuků, bílkovin a sacharidů v potravě udržuje naše tělo v dobré kondici. Vlákna, která patří mezi sacharidy, zase pomáhá udržet zdravé

naše střevo, ve kterém sídlí mikroorganismy, podílející se na správném fungování imunity.

Nejzdravější je dodávat všechny tyto živiny tělu v přirozené podobě. Tedy jíst velké množství zeleniny, ovoce, luštěnin a zařadit do jídelníčku i ořechy, celozrnné potraviny, popřípadě kvalitní maso. Například na vitamin C jsou bohaté šípky či rakytník. Efektivně jej ale doplníme i díky citrusovým plodům, kiwi, paprikám, rajčatům či jahodám. Velmi bohaté jsou na něj i brambory, brokolice či květák a růžičková kapusta. U těchto plodin si ale musíme dát pozor na vhodný způsob tepelné úpravy. Teploto totiž vitamin C ničí a neprospívá mu ani dlouhé máčení ve vodě. Nejvíce vitamínu se tak zachová při přípravě v páře a zeleninu vařit jen tak dlouho, aby zůstala na skus křupavá.

I vitamin D můžeme částečně získat ze stravy. Najdeme ho například v mořských rybách nebo mléčných výrobcích. Hlavní způsob, jak jej ale naše tělo přijímá je ze slunečního záření. Jak ale poslední výzkumy ukázaly, velká část Čechů má vitamínu D nedostatek a v našich zeměpisných šířkách je v zimních měsících složité jej získat v přirozené podobě. „V našich podmínkách

Jičín město pohádky

33. ročník s podtitulem

VĚDA DĚDA VŠEVĚDA
11. - 15. září 2024

www.pohadka.cz

@jicinmestopohadky



INZERCE

PROČ UŽÍVAT GLUKÁNEK?

Glukánek sirup pro děti

- ▶ sirup má příjemnou pomerančovou chuť
- ▶ obsahuje přírodní kvasničný betaglukan s garantovanou 80% čistotou
- ▶ lze užívat ho dlouhodobě
- ▶ pomáhá bojovat proti virovým a bakteriálním onemocněním
- ▶ je vhodný pro děti již od 1 roku
- ▶ mohou ho užívat i diabetici
- ▶ není potřeba ho skladovat v lednici



Betaglukan junior

- ▶ obsahuje 100 mg kvasničného betaglukanu v jedné tobolce
- ▶ obohacený o vitamin C a nukleotidy k normální funkci imunitního systému
- ▶ vhodný pro děti od 3 let



 SENIMED

 AKESO

Doplňky stravy. Dbejte na vyváženou stravu a zdravý životní styl. Nepřekračujte doporučené denní dávkování.



kupte on-line

je možné ze slunce získávat vitamin D pouze od května do října. Pak již kvůli malému úhlu dopadu slunečního záření na naši pokožku k tvorbě vitaminu D kůži nedochází," uvádí na svém webu Ministerstvo zdravotnictví České republiky s tím, že v takovém případě je vhodné vitaminu tělu dodávat ve formě doplňků stravy z lékárny.

Vitaminy skupiny B doplníme díky luštěninám, listové zelenině, masu a vnitřnostem, ořechům, celozrnným obilninám či mléčným výrobkům.

Vitamin E najdeme v rostlinných olejích, semenech, ořešících či máku.

Selen, který je také stimulatorem imunity, najdeme například v obilovinách, zelenině, mléce, masu a v mořských plodech.

Zinek, který urychluje hojení a působí proti virům, dodáme našemu tělu při konzumaci vajec, dýňových semen, ale i masa.

Pokud máme stravu pestrou, ale přesto chceme imunitu ještě více podpořit, můžeme si vybrat z celé škály rostlinných přípravků. Obrannou schopnost posiluje například hlíva ústřičná, echinacea neboli třapatka nachová nebo Aloe Vera. Výborný je také zázvor, který má protizánětlivé účinky a proti bakteriím či plísním ochrání i česnek.

Důležité je také dbát na dostatečný pitný režim, přičemž nevhodnějším nápojem je čistá neperlivá voda, doplnit ji můžeme o různé neslazené ovocné či bylinné čaje.

Naproti tomu je dobré omezit rafinovaný cukr a s ním i sladkosti a slazené limonády. Vyhnout bychom se měli polotovárům, bílému pečivu, potravinám připravených na přepáleném tuku a také omezit sůl. Ani častá konzumace jídel z fast foodů naši imunitě příliš neprospěje.

Nezapomínejte na enzymy

Co jsou enzymy? Enzymy jsou nepostradatelnou součástí všech biochemických procesů v těle, proto se také nazývají biokatalyzátory. Bez těchto molekul by reakce v lidském těle prakticky nemohly probíhat. Zvláštní úlohu



při zvládání zánětů v organismu hrají takzvané proteolytické enzymy. Pomáhají nám zajišťovat rovnováhu imunitního systému tak, aby záněty proběhly optimálně a bez následků. Jejich dostatek je nutnou podmínkou dobrého fungování imunitního systému. Jestliže však máme oslabenou imunitu nebo nás ohrožuje silný zánět, je vhodné podpořit náš obranný systém podáváním obdobných enzymů zvenčí.

Klíč k účinnosti enzymů

Proteolytické enzymy se užívají vždy nalačno. Při konzumaci s jídlem se spotřebují na trávení potravy a nemohou se vstřebat do krevního oběhu. Pouze užívání na prázdný žaludek umožní enzymům cirkulovat tělem a efektivně působit proti zánětům v celém organismu.

POHYBEM PROTI NEMOCEM

Kromě zdravé stravy se nám naše imunita odvděčí i za přiměřený a pravidelný pohyb. Kvůli zvýšení fyzické kondice nemusíte hned běžet do posilovny nebo se snažit trhat rekordy. Zpočátku budou stačit pravidelné procházky na čerstvém vzduchu. Výtah vyměnit za schody, popřípadě si najít nějakou zajímavou sportovní aktivitu ve vašem okolí přiměřenou věku a zdravotnímu stavu. Vyjíždky na kole či koloběžce, lekce pilates nebo jógy či pravidelné plavání příjemně protáhnou tělo a zrelaxují mysl.

CO BYSTE ŘEKLI NA

MEDICINÁLNÍ VÍNA

Výborným pomocníkem pro posílení imunity či řešení některých zdravotních potíží a přírodní a lahodnou možností jsou medicínální vína.

Od nepaměti lidstvo vědělo, že alkohol je výborným rozpouštědlem bylinných extraktů a dalších účinných látek a zároveň výtečným konzervantem. Není tedy divu, že bylinky a další léčivé látky lidé přidávali právě do vína a víno samotné používali k léčbě mnohých onemocnění. Užívání medicínálních vín razantně pokleslo až ve 20. století, v němž byl tento typ léčení nahrazen chemickou medicínou.

V dnešní době se užívání bylin pro zdraví dostává opět na výsluní. Heslo „návrat k přírodě“ je slyšet čím dál častěji proto, že si dobře uvědomujeme, že byliny jsou dostupným zdrojem látek, jejichž příznivé účinky na lidský organismus jsou prověřeny staletími. A tak nastává se i medicínální vína pro podporu organismu opět dostávají do popředí.

Vzhledem k tématu posílení imunity se však v tomto článku budeme věnovat především vínu železitému, což je ve správném množství zdraví prospěšné sladové medicínální s vysokým obsahem železa.

Některá vína „na železo“ obsahují kromě iontů železa a sladu také výtažek z kůry chinovníku lékařského, díky němuž je vstřebávání tohoto, pro lidské tělo nepostradatelného, minerálu v zaživacím traktu efektivnější.

Jak již bylo výše zmíněno, železité víno obsahuje velké množství železa, jež je pro život nepostradatelné. Tento minerál, který je nenahraditelnou složkou hemu, se účastní transportu kyslíku do lidských tkání a zároveň je součástí mnohých enzymů, včetně enzymů podílejících se na buněčném dýchání. Nedostatek železa v těle může vést k anémii, jež se zpočátku projevuje především únavou, bledostí, bolestmi hlavy a vypadáváním vlasů.

Železité víno se, vzhledem ke svému složení, podílí na tvorbě červených krvinek a napomáhá transportu kyslíku v organismu. Je tedy vhodným doplňkem stravy při léčbě anémie či v době rekonvalescence po operacích. Dále má vliv na optimální funkci imunitního systému, snižuje únavu, vyčerpání a stresové napětí a zároveň se podílí na mno-



ha dalších životně důležitých procesech v organismu.

OTUŽOVÁNÍ

Trápí vás několikrát do roka rýma, kašel, bolest v krku a další virózy? Ty pomůže udržet dál od těla pravidelné a správně provedené otužování. Kromě toho otužování snižuje riziko vzniku vysokého krevního tlaku, pomáhá zlepšovat stav autoimunitních onemocnění a zmírňuje například i bolesti zad.

Klasickým otužováním se většinou ro-

Zpočátku můžeme chladnou vodou sprchovat pouze nohy. Po několika dnech postupně přidávat krk, hrudník, břicho a poté celé tělo. Po chladné sprše je zapotřebí se utřít suchým ručníkem a své tělo zahřát pomocí zahřívacího cvičení. Pro ty, kteří si ale raději užijí horkou vanu a chladnou vodu snášejí špatně, ale není nic ztraceno. Otužovat se můžete i vzduchem, začít můžete například tím, že si při spaní v ložnici necháte pootevřené okno.

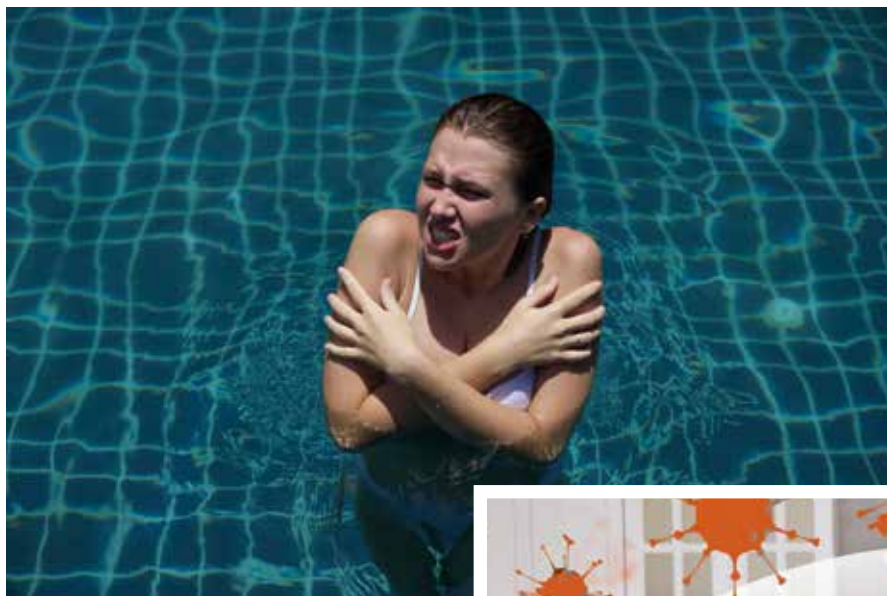
V širším slova smyslu lze k otužování za-

vytápět ještě méně, a to nejlépe na 18 °C. Vhodné je také často větrat a dbát i na správnou vlhkost v místnostech. Ta by se měla pohybovat mezi 40 a 60 %.

To totiž přispívá mimo jiné i ke kvalitnějšímu spánku, který je pro posílení imunity nezbytný. Dopřejte si tedy pravidelně každý den minimálně šest, maximálně devět hodin vydatného spánku bez rušivých prvků, jako jsou mobily, tablety či zapnutá televize.

ZBYTEČNĚ IMUNITU NEZATĚŽUJTE

Náš imunitní systém má dost práce každý den i s běžnými situacemi, kterým se nelze vyhnout. Například cesta v přeplněném a lidmi přeplněném hromadném dopravním prostředku či každodenní stres v zaměstnání. Nepřidělávejte jí proto práci ještě s věcmi, kterým se vyhnout lze. Zbavte se neštěstí, jako je kouření či konzumace alkoholu. Místo toho si dopřejte odpočinek u zdravé činnosti, která vám pomůže zapomenout na každodenní shon. Přečtěte si hezkou knihu, pusťte si film nebo vyrazte na výlet, ať už sami



zumí sprchování studenou vodou. Zkušenější „otužilci“ si později troufnou například i na plavání venku v řekách či jiných vodách při teplotách vzduchu pohybujících se pod bodem mrazu.

S otužováním je ale potřeba začínat velmi pozvolna. Nejvhodnějším obdobím pro zahájení otužování je přelom léta a podzimu, kdy je tělo po teplém ročním období v dobré kondici a je dostatečně zásobené vitaminy. Základem otužování je tzv. domácí otužování. Začátečníci by se měli denně sprchovat studenou vodou. Nejlepší je začít vlažnou vodou a postupně ji ochlazovat, s tím, že otužovat ve sprše bychom se měli zásadně ráno.

Teplotu vody můžete i střídat. Nejprve se opláchněte teplou, potom na sebe na pár vteřin pusťte chladnější a tento postup několikrát opakujte. Končete chladnou vodou a interval postupně prodlužujte. V zimě je ideální sprchovat se studenou vodou 1- 3 minuty, v létě můžete vydržet 3 – 5 minut.



řadit i pravidelné saunování, nepřehánět to s oblékáním v chladných měsících roku, pravidelný pobyt venku na čerstvém vzduchu za každého počasí a také snížení teploty v našem domově. Pokojová teplota by neměla překročit 22 °C. Místnost, ve které spíme, bychom měli

nebo s rodinou. Vymyslet se dá nespočet relaxačních aktivit, které budou vyhovovat právě vám.

Text: Kamila Fuchsová,
foto: Shutterstock.com

Enzymová péče pro dospělé i děti Walzym® enzymové kapsle

Vyvinuto
v České
republice

Originální kombinace enzymů
obohacená o flavonoid rutin a vitamin C

Klíčové účinky

- **Podpora imunity**
- Optimalizace zánětlivé reakce
- Rychlejší regenerace a navrácení životního komfortu
- Zlepšení kvality života

Výhody produktů Walzym

- Pouze 2 kapsle denně
- Malé kapsle pro děti a při poruchách polykání (Walzym junior)
- Vysoká enzymová aktivita
- Bez chemických barviv

Walzym poptávejte ve Vaší **lékárně** nebo na **www.walzym.cz**



Doplněk stravy nenahrazuje pestrou stravu a zdravý životní styl.

NOVINKA
Dostupný
od 10/2024



www.walzym.cz

INZERCE

Immun44 = unikátní aktivní látky Plantovir® a Phyto-Panmol®!

Immun44®

Stimulujte imunitu dětí a celé rodiny!

Pomáhá tělu
dobít a udržet
„imunitní baterii“

pro děti
od 3 let

Efektivní,
komplexní,
bioaktivní
složení

Testováno
v Rakousku

Vyvinut speciálně pro potřeby
imunitního systému

Okamžitý efekt
na růst
a množení virů

Pro celou
rodinu



www.vegall.cz



Komáři, klíšťata, pobodání hmyzem

Dovedou nám pořádně znepříjemnit dovolenou. Pro alergiky ale můžou být i vážnější hrozbou. Nenechte si otrávit léto. Připravte se na otravný hmyz.



Při exotické dovolené s nimi tak trochu počítáme. Jenomže pěkně dotěrní umí být i v našich končinách. Nejen že jsou otravní, jejich pokousání svědí a bolí, ale navíc můžou přenášet nemoci.

KOMÁŘI

Mnohdy nám připraví bezesnou noc, pokazí posezení u večerního grilování nebo opékání špekáčků či relaxaci u vody. Kdyby jen šlo o jejich nepříjemné bzučení, horší je, jak číhají a hledají ideální místo na našem těle, kam by se mohli zakousnout.

Komáři si libují ve vlhkém prostředí s příjemnými teplotami mezi 15 až 38 stupni. Mezi jejich oblíbená místa patří okolí vodních toků, rybníků, zkrátka tam, kde si rádi postavíme stan nebo si užíváme pohled na vodní hladinu.

Věděli jste, že...

za jakýsi přirozený repelent je považován vitamín B? Měli byste ho začít užívat alespoň čtrnáct dní před dovolenou, ale neměli byste s ním přestat do konce pobytu.

Aby nás nezahnal domů, chtělo by to je odpudit dřív, než vůbec zaútočí. Vybavte se kvalitním repelentem. A hlav-

ně ho dobře používejte.

Věděli jste, že...

existují i repelentní náramky? Stačí si je nasadit na ruku a o nic se nemusíte starat.

Věděli jste, že...

pro děti je potřeba koupit jiný prostředek než pro dospělé? Jejich organismus vyžaduje jiné složení repelentu.

Poštipání

Když už si na nás komár pochutná, jeho štípnutí svědí, může mírně pálit nebo bolet, lehce zarudnout, případně místo trochu oteče. I když to k tomu svádí, snažte se neškrábat. Akorát tím ránu zvětšíte a hrozí, že si do ní zanesete infekci. Chcete-li si ulevit, namažte postižené místo Fenistilem. Nebo zkuste tea tree olej, který má i dezinfekční a protizánětlivé účinky. Pokud ale úleva nepřichází, naopak se obtíže stupňují, otok se zvětšuje, případně se přidá zimnice či slabost, vydejte se k lékaři.

Věděli jste, že...

při pokousání komárem nehrozí přenos lyské boreliózy? S mýtem, že tomu tak je, se často setkáváme.

Věděli jste, že...

Český hydrometeorologický ústav poukazuje na aktivitu komárů? Podle indexu se dozvíte, jak budou aktivní vzhledem k počasí daného dne.

KLÍŠŤATA

O poznání nebezpečnější jsou klíšťata. Z nich máme právem obavy. Nejen, že se nepříjemně přisají a my je musíme dost složitě odstraňovat, hlavně nám můžou pekelně zavařit. V lepším případě lyskou boreliózou, v horším případě klíšťovou encefalitidou. Tato dvě onemocnění si s klíšťaty spojujeme nejčastěji.

• **Borelióza**

Je infekčním onemocněním, které postihuje klouby, nervový systém či kůži. Důležité je ho podchytit včas a nasadit léky. Po pokousání klíštětem místo pozorujte. Borelióza se obvykle projevuje jasně ohraničenou skvrnou v okolí, a to za pár dnů, ale i týdnů. Ta se zvětšuje a může narůst až do průměru většího než je pět centimetrů. Obvykle vám lékař předepíše antibiotika.

• **Encefalitida**

Ta je daleko závažnější. Problém je, že se na začátku projevuje podobně jako

A
NATU
RAL
AND
PEA
CE
FUL
EXPE
RIEN
CE.

suavinēx

Open heart. Open mind.

SPECIÁLNÍ
REPELENT
PROTI KOMÁRŮM
A KLÍŠŤATŮM
PRO CELOU RODINU

Pro miminka,
těhotné ženy
a kojící
matky.



PŘÍRODNÍ OCHRANA

*S přírodními esencemi a
jemnou vůní citrónu.*

Baby, Kids & families



Citronella
sprej proti
klíšťatům
a komárům



Citronella
tetování



Po kousnutí
ke zklidnění
roll-on



Citronella
Baliček
Enjoy & Go



chřipka, a tak si bolesti hlavy, svalů či kloubů, únavu a horečku nespojujeme s klíštětem. Tyto obtíže obvykle po pár dnech odezní a my máme dojem, že je vše v pořádku. Jenomže po čase udeří znovu, bolesti jsou větší, horečky vyšší a může se přidat nevolnost, svalový třes, ale i třeba dezorientace. Encefalitida je dost nevyzpytatelná. Zatímco někdo se úplně uzdraví, jiný si nese dlouhodobé následky a čtvrtina lidí dokonce celoživotní. Proto se doporučuje očkování.

Nejlepší je prevence:

- Nechte se naočkovat
- Do lesa se dobře oblékněte. Zásadní jsou dlouhé nohavice i rukávy.
- Ideální je oblečení ve světlých barvách, na kterém klíšťata dobře uvidíte.
- Používejte repelent, který byste měli aplikovat na celé tělo včetně oblečení a bot.
- Klíšťata žijí ve výšce do jednoho metru, proto nechoďte do vysoké trávy a různých houštin.
- Doma se prohlédněte. Hlavně místa, která mají sklony k zapáření, jako je podpaží, třísla, pod prsy, zátylek...

Věděli jste, že...

čím dříve klíště vytáhnete, tím větší šanci máte, že vás nenakazí? Nejlépe ho odstraníte pomocí pinzety. Klíště přichyťte co nejbližší u kůže a kývavým pohybem vytáhněte. Místo vksu vydezinfikujte. Nasaďte si před tím jednorázové gumové rukavice.

JAK ZLIKVIDOVAT KLÍŠTĚ?

Otázka je, kam s ním...

- Klíště namočte do dezinfekce, zabalte do toaletního papíru a spláchněte do záchodu.

VOSA, VČELA

Na koupališti nám rády dělají společnost. Lákají je odpadní koše plné obalů od všech dobrot, na kterých zůstaly zbytky sladkostí, chutnají jim zbytky ovoce...

Pro běžného člověka píchnutí neznamená žádné riziko. Nehrozí vážné přenosy nemocí. V případě alergiků však může jít i o život.

Pokud vás bodla včelka, pak žihadlo hned vytáhněte, místo omyjte a zchladíte. Obvykle totiž místo bodnutí trochu nateče. Ulevit vám může například Fenistil. Pokud se objeví lehká alergická reakce, pomohou běžná antihistaminika, jako je například Zyrtec.

Jestliže se ale přidá nevolnost, zvracení, mdloby, případně se vám začne hůře dýchat, pak se zřejmě jedná o silnou alergickou reakci a v takovém případě co nejdříve volejte záchranku. Pokud víte, že trpíte alergií, vždy mějte po ruce jakýsi pohotovostní balíček, v kterém byste měli mít kromě antihistaminika také léky na bázi kortizolu a hlavně adrenalinové pero, které působí okamžitě a může vás zachránit v případě anafylaktického šoku.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com



Dar pro vaše miminko na celý život

V době narození vašeho miminka máte jedinečnou příležitost uchovat pupečnickovou krev, tkáň pupečníku a placentu obsahující jedinečné kmenové buňky, které mají potenciál při léčbě různých onemocnění. Buňky získané z těchto perinatálních tkaniv jsou mladé a nezatížené získanými onemocněními, léčbou či procesem stárnutí. Uchovávají se v parách tekutého dusíku při velmi nízkých teplotách. Samotný odběr je naprosto bezbolestný a v okamžiku narození dítěte jej ani nepostřehnete.

Pupečnicková krev je krev miminka, která zůstává po narození dítěte a po přestřížení pupečníku v placentě a pupeční šňůře. Výjimečná je tím, že obsahuje vzácné krvetvorné kmenové buňky, které **jsou využívány při léčbě hematologických či onkologických onemocnění a mohou být klíčové pro záchranu života. Jedná se například o leukémie, lymfomy, neuroblastomy, meduloblastomy, anémie a další onemocnění.**

Krev může využít i sourozenec miminka

Pupečnicková krev může být v případě shody použita také na léčbu nemocného sourozence s lepšími výsledky než při použití cizích dárců. Pokud je starší sourozenec nemocný a maminka právě těhotná, lékaři mohou doporučit odběr pupečnickové krve právě pro starší dítě. V takovém případě rodiče neplatí náklady za odběr ani uskladnění. Taková **pupečnicková krev již byla v Čechách při léčbě vícekrát využita.**

Novinka v České republice

Cord Blood Center Vám jako jediná banka nabízí možnost uchovat nejen pupečnickovou krev a tkáň pupečníku, ale i placentu. Placenta obsahuje největší a zároveň nejširší spektrum buněk, které je možné při porodu získat a uchovat. Obsahuje krvetvorné kmenové buňky, které jsou předmětem klinických studií v oblasti hematologie a onkologie. Zároveň je také zdrojem mezenchymálních, endoteliálních či epiteliálních kmenových buněk, jejichž využití se předpokládá v regenerativní medicíně, buněčných terapiích a v tkáňovém inženýrství.

Zvažte uchování pupečnickové krve, tkáň pupečníku a placenty pro své dítě. Je to úžasná možnost, jak uchovat kousek z prvních chvil života vašeho děťátka ve formě výjimečné zdravotní pojistky, která může být v budoucnu klíčová pro inovativní léčebné postupy. Jsou dostupné pouze při narození, ale s možností využití po celý život.

**Uchováním placenty, pupečnickové krve a pupečníku při porodu získáte pro své dítě
O KAPKU JISTĚJŠÍ BUDOUCNOST.**

Bezplatná infolinka **800 900 138**

 zeptejse@cordcenter.cz

www.cordbloodcenter.cz

 [CordBloodCenterCZ](https://www.facebook.com/CordBloodCenterCZ)





Opalujte se bezpečně

Opalování je kontroverzní záležitostí. Máme se vystavovat slunci? Nebo se před ním máme ukryvat? Lze se opalovat zdravě? V následujícím článku najdete odpovědi.



Na jedné straně je po nás slunce životně důležité. Bez něj bychom nepřežili. Závisí na něm veškerý život na Zemi. Na straně druhé nám může velmi ublížit. Je třeba najít správnou střední cestu.

Jak příjemné je nechat se polechtat slunečními paprsky. A do určité míry je to také zdraví prospěšné. Právě z nich získáváme vitamín D. Zároveň krásná hnědá pokožka je sexy. Jenomže musíme znát správnou míru. Jinak negativa převáží nad pozitivy. Pak hrozí spáleniny, stárnutí pleti, pigmentové skvrny a rakovina kůže.

Věděli jste, že...

kůže si pamatuje každé spálení? Poctivě si prohřešky zapisuje a střeďá.

Jestli je opalování zdravé, o tom můžeme polemizovat. Každopádně je možné se opalovat bezpečně. Poradíme, jak na to.

Věděli jste, že...

přípravky proti spálení kůže používali už ve starém Egyptě? Tehdy byla v módě světlá pleť. V doložených nástěnných textech najdeme i ingredience, které se používaly, například výtažky z jasmínu, vlčího bobu nebo rýžových otrub.

Ovšem tehdy netušili, že je to před spálením neochrání. Mysleli si totiž, že pokožku spálí teplo, které slunce vydává.

Ale pojďme do novodobé historie. Teprve začátkem 20. let 19. století začalo svítat. V roce 1820 britský lékař Everard Home přišel s poznatkem, že lidé z tropů, kteří mají tmavší barvu kůže, jsou lépe chráněni před spálením, než lidé se světlejšími odstíny. Vědci zjistili, že za spálením stojí světlo ze slunečního záření.

Průlom přišel o sto let později. Přesně v roce 1922, kdy vědci Karleilham Hauser a Wilhelm Vahle přinesli důkazy o tom, že za spálením stojí ultrafialové světlo. To byla cesta k dnešním opalovacím krémům. Není jasné, kdo přesně krém na opalování vymyslel. Experimentovali s nimi hned čtyři vynálezci, a to v průběhu celých patnácti let.

Věděli jste, že...

první přípravky byly velmi husté a zapáchaly? Ani ochranný faktor nebyl nic moc. Dosahoval výše pouze SPF 2.

SOUČASNOST

Dnes se nám nabízí spousta nejrůznějších bází, stupňů ochrany, vůní... Každý

si najde to své. Vybírat můžeme mezi krémy, tělovými mléky, spreji, gely, pěnamy... A výše SPF se dostává i na 50 či 100. Máme přípravky pro děti, máme přípravky voděodolné, máme i makeupy či šampóny s UV filtry.

To však neznamená, že bychom neměli být před sluncem ostražití.

PŘÍPRAVA

Před létem, před dovolenou, před pobyt u moře je dobré pokožku na opalování připravit. Neuděláte chybu, když se poradíte s kožním lékařem, jestli je pro vás opalování vhodné. Můžete absolvovat vyšetření, nechat si prohlédnout znaménka a zjistit, jaký máte fototyp.

Dnes všeobecně známé schéma je dobré si připomenout. Hodně nám napoví o tom, jak dlouho můžeme pobývat na slunci, aniž bychom se spálili. Ovlivňuje ho odstín kůže, barva očí a vlasů. Z logiky věci vyplývá, že světlá pleť, oči a vlasy inklinuje ke spálení více než tmavé odstíny. A tak má i nižší fototyp.

Fototyp I

- Světlé oči
- Zrzavé vlasy

White Glo[®]

OPRAVDU ZÁŘIVÝ ROZDÍL

DOPŘEJTE SI LUXUSNÍ PÉČI S PRODUKTY ZNAČKY WHITE GLO, KTERÉ PATŘÍ MEZI ŠPIČKOVÉ PRODUKTY PRO BEZPEČNÉ A ÚČINNÉ DOMÁCÍ BĚLENÍ ZUBŮ

Sebevědomí vyzařuje
zevnitř a nic nezvýší
sebevědomí jako zářivý,
krásný úsměv

Bělící produkty značky
White Glo[®] patří mezi
špičkové produkty pro
bezpečné a účinné
domácí bělení zubů

V současnosti patří
svým složením mezi
TOP bělící produkty
dostupné na trhu



KOBY VÍKRE KOUPIŤE WHITE GLO

Dr.Max⁺

+pilulka

Lékárna.cz

NOTINO

BENU⁺

teta

ROSSMANN



WhiteGloCZ



whiteglo_cz

whiteglo.cz

PROZDRAVI.CZ

KAKISHOP.CZ

ELNINO.CZ

Nazuby.cz

- Bledá pleť
- Pihy
- Nemožnost se opálit. Prakticky okamžitě hrozí spálení.
- Doporučený pobyt na přímém slunci maximálně pět až deset minut.

Fototyp II

- Světlá pleť
- Oči modré, zelené nebo šedé
- Blondaté vlasy
- Citlivá pleť, která rychle zrudne, přesto má šanci trochu zhnědnout.
- Doporučený pobyt na přímém slunci maximálně deset až dvacet minut.

Fototyp III

- Bývá nejčastější u většiny populace
- Normální pleť
- Má schopnost zhnědnout, ale může se i spálit.
- Špinavá blond či kaštanová barva vlasů
- Hnědé nebo šedé oči
- Doporučený pobyt na přímém slunci maximálně dvacet až třicet minut.

Fototyp IV

- Hnědá pokožka
- Vlasy tmavě hnědé až černé
- Prakticky vždy se opálí dohněda
- Přesto je doporučený pobyt na přímém slunci maximálně 45 minut.

A dostáváme se k přípravě pokožky na sluneční záření. Začněte s ním v dostatečném předstihu a velmi pomalu. Chodte do přírody, postupně si zvykejte na sluníčko a opatrně kůži vystavujte paprskům. Vždy se ale poctivě namažte krémem s ochranným faktorem. A to i u nás. Mnoho z nás kolikrát zjara dychtivě vyrazí ven, aniž by si uvědomil, že právě jarní paprsky bývají dost rizikové. Ono to už tehdy dost pálí. A my nejsme nachystaní.

**Zásadní pravidlo tedy zní, vždy ma-
zat, začínat pomalu a postupně po-
byt prodlužovat. Ideální je se opa-
lovat v pohybu, při procházkách
nebo sportu.**

Můžete také užívat doplňky stravy. Vhodný je beta karoten, který napomáhá zhnědnutí kůže. Případně lykopen,

který obsahuje červená a oranžová ze-
lenina, například paprika nebo rajčata.

DOVOLENÁ

Abychom si pobyt na dovolené nezka-
zili bolavými puchýřky a rudou, páli-
vou kůží, měli bychom v preventivních
úhonech pokračovat i nadále. I tady si
nejprve zvykejte. Nesnažte se honem
dohonit vše, abyste rychle nabrali tma-
vý odstín. Pak to skončí právě těmi ru-
dými bolestmi. Klidně první dny chodte
oblečení do lehkých, vzdušných šatů
a zakrývejte se. Sluníčku se nevystavuj-
te, snažte se trávit čas spíše pod sluneč-
níkem. Ono i ta chvíle, kdy se půjdete
smočit do vody, stačí k tomu, abyste se
spálili. Zvlášť ve vodě jsou paprsky dale-
ko intenzivnější.

Nechodte na slunce v inkriminovaný
čas, kdy jsou paprsky nejintenzivnější,
tedy mezi 11. a 15. hodinou

Než se vypravíte ven, celé tělo namaž-
te vhodným přípravkem. U moře by
to zpočátku měl být SPF i 50. Postup-
ně můžete ubírat. To ovšem hovoříme

a pokaždé, když vyjdete z vody. A to
i v případě voděodolných přípravků.

PO OPALOVÁNÍ

Jakmile přijdete domů nebo do hotelu,
vysprchujte se. Nepřidávejte si do kou-
pele přísady, mohly by dráždit. Poté si
naneste mléko, sprej či jiný přípravek
určený k ošetření pokožky po opalová-
ní. Většinou obsahují panthenol nebo
aloe vera, které zklidňují pokožku.

Potřebujete kůži hodně hydratovat, a to
i zevnitř, proto dostatečně pijte. Nejlépe
čistou vodu o pokojové teplotě.

DĚTI OPATRNĚ

Zvláštní přístup k pobytu na slunci by-
chom měli mít v případě dětí. Malé děti
ještě nemají v pokožce dostatek melani-
ninu, není proto chráněná a mohli by-
chom jim způsobit velké bolesti. Proto
s miminky na přímé slunce nechodte
vůbec. Starší děti mažte přípravky urče-
nými na dětskou pokožku. Pořád je ale
hlídejte a pravidelně přemazávejte.

Budete-li dodržovat vše, jak máte, slu-



o lidech s běžným fototypem. Namažat
byste se měli v dostatečném předstihu,
alespoň půl hodiny předem. Teprve pak
začne totiž působit.

Mazání obnovujte každé dvě hodiny

ničko vám dodá mnoho. Kromě krásné
pleti, vitamínu D taky báječnou náladu.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com

Volba spotřebitelů 2024 podporuje vazby mezi výrobcí a zákazníky. Vyhlašuje nejlepší novinky pro tento rok

Můžeme jako zákazníci ovlivnit výrobu velkých korporací? Nebo vyjádřit naše přání ohledně rozšíření portfolia výroby lokální firmě na druhé straně republiky? Volba spotřebitelů je právě takovým nástrojem, který propojuje výrobce a spotřebitele. Vyvrcholením tohoto snažení je pak každoroční vyhlášení výrobků, které zákazníci oceňují, které na trhu vítají, a které kupují. O účast v programu je každoročně velký zájem.

Hledejte v obchodech výrobky označené červeným logem se zvednutým palcem. Volba spotřebitelů usnadňuje výběr mezi novinkami na trhu. Zvolili si je sami spotřebitelé, podobě jako jejich volbou neuděláte chybu Vy sami.



„Velkým tématem letošního ročníku Volby spotřebitelů 2024 je opět udržitelnost a s tím spojený zájem o zdravý životní styl. Oproti loňsku vzrostl podíl těch zákazníků, kteří berou při rozhodování v potaz lokálnost produktu a také těch, kdo na nákup nosí vlastní tašku,“ uvádí Lukáš Matějka, manažer marketingové skupiny pořadající společnosti. „Mezi trendy kategorie letošního ročníku patří například bezlepkové snacky, dekorativní kosmetika, dětská výživa, dětské nápoje, dětské pleny, koupelová a sprchová kosmetika, pamlsky pro kočky a psy, potřeby pro zvířata, pleťová kosmetika, veganské produkty, proteinové dezerty nebo zdravé snacky,“ dodává Lukáš Matějka.

Více na www.volbaspotrebitelu.cz

INZERCE

asombroso[®]

by Osmany Laffita

Parfémy, se kterými se budete cítit naprosto úžasně!

Nejnovější dámské a pánské parfémy **The Noble** od ikonické značky **Asombroso**, jejímž autorem je světoznámý návrhář Osmany Laffita.



Ceny již
od 1389 Kč

K dostání na

www.asombroso.cz

a v parfumeriích Fann.

Noblesní vůně pro úžasné ženy a muže

Kam s dětmi za relaxací a pohodou

Potřebujete si odpočinout a zároveň zabavit své ratolesti? Spojte příjemné s užitečným. S našimi tipy si svou dovolenou nebo jen výlet užijete celá rodina.



„Kdy už tam budem.“ „To mě nebaví.“ „Mě bolí nohy...“ Že tyhle věty slyšíte na svých cestách prakticky neustále? Tentokrát to bude jinak.

HOTELY PRO DĚTI

Skvělý relax pro rodiče, zároveň zábava pro děti. To jsou tzv. babyfriendly hotely. A nemusíte se ani plahočit daleko za hranice. I u nás je pestrý výběr.

Sporthotel Barborka

Areál v malebném prostředí Hluboké nad Vltavou přímo vybízí k rodinné dovolené. V létě dokonce můžete absolvovat sportovně zábavní program pro rodiče a děti. Vyzkoušíte si sílu v lanovém centru, potopíte se s přístrojem v bazénu, zajezdíte na paddleboardu, zahrajete orientační hru a můžete se bát na stezce odvahy. Zažijete také klasický, nefalšovaný táborák.

Oceníte dokonalé vybavení, počínaje wellness, dětským hřištěm, trampolínou, venkovním 25m bazénem či brouzdalištěm. Můžete si zahrát zahradní šachy, ping pong, nebo opéct buřty na ohništi. Děti se nebudou nudit ani v případě nepříznivého počasí. Pro tyto účely je připravená hotelová herna s klouzačkou, knihovničkou a legem.

Za příplatek pak lze vyzkoušet lukostřelbu, lanové centrum a milovníci únikových her určitě nebudou chtít opustit speciální místnost k tomu určenou.

Hotelový RESORT STEIN

Chcete-li strávit dovolenou na západě Čech, pak se můžete ubytovat v resortu nedaleko Chebu. S dětmi se lze uchýlit do apartmánového domku, kde se ocitnete v naprostém soukromí. Recepce vám zapůjčí hračky, společenské hry i časopisy. Zatímco vy se budete oddávat wellness, lázním, sauně či římské aroma koupeli, děti jistě nadchne EKO farma a Mini ZOO, které je součástí areálu.

Že zde opravdu myslí na děti, o tom vás přesvědčí speciální dětské menu, jídelní židlička, dětské příbory a možnost ohřátí dětského pokrmu. Děti se zabaví v dětském koutku, je pro ně připraveno hřiště se skluzavkou, pískovištěm a trampolínou. Zahrajete si stolní tenis, badminton, můžete si půjčit koloběžku či jízdní kolo. A na dobrou noc jim pustit DVD s pohádkami. Budete-li si chtít

užít trochu soukromí a romantiky ve dvou, po domluvě vám zajistí i hlídání vašich ratolestí.

Babyhouse

Jak už sám název napovídá, Babyhouse je rodinný dům zaměřený na děti. Lu-



xusní byty v Beskydech nabízejí soukromí a navíc má každý z bytů k dispozici vybavený dětský koutek. Půjčí vám nočník, vaničku, protiskluzovou podložku či stupátko k umyvadlu. Samozřejmostí je dětské kuchyňské nádobí, ohříváč láhví a dětská jídelní židlička.

Děti jistě bude lákat play station, společenské hry a dobrodružné povahy zřejmě nedostanete z teepee. Usínat se jim bude dobře v náručí plyšových hraček. A že se nesmí malovat na stěny? Omyl. Tady je uměleckému talentu prostor otevřený. Oceníte také oplocené dětské hřiště s travnatým povrchem, gril či venkovní ohniště. Oblíbené jsou zejména animační programy.

Chalupa Pohádka

Chalupa Pohádka je skutečně pohádková a vás čeká pohádkový pobyt v srdci Vysočiny. Penzion si zakládá na rodinné atmosféře. Což dokládá i vybavení a služby specializované na pobyty s dětmi. Že to nejsou jen planá slova, o tom vás přesvědčí Zlatý certifikát Baby Friendly a certifikát Ověřeno rodiči.

O vaši romantiku se postará krb, o zá-

bavu kulečnick, o kulturu klavír. O dětskou zábavu pak interaktivní herna a bohaté animační programy. Venku je nedostanete z velkého hřiště vybaveného spoustou herních prvků. A všichni se můžete dokonale vymáchat v bazénu.

Hotel Peklo

Po čertech skvělé zážitky čekají celou rodinu v hotelu Peklo v Josefově Dole. Hotel je zaměřen především na rodiny s malými dětmi do osmi let. Nemusíte vozit hračky, je zde dokonalé zázemí i krytý bazén.

Děti zláká systém heren a hřišťátek, ohromná sbírka her k zapůjčení, interaktivní zábava po chodbách a spousta dobrodružství. Venku tři velká pískoviště, kaskáda hřišť propojených skluzavkami, houpačky, prolézačky, kolotoč. Malí raubiři vybijí svou přebytečnou energii na trampolíně, můžete si zahrát badminton, házenou, oceníte plochu pro jízdu odrážedel a šlapacích vozítek. I kuchyni se provozovatelé snaží přizpůsobit mlsným dětským jazýčkům. Kvalitní suroviny, minimum soli, málo koření, v jídelníčku sekce věnovaná mrňouskům. Máte-li dvojčata nebo trojčata, pak platíte pouze za jedno z nich. Majitelé tím vzdávají hold lidem, kteří se starají o vícčata.

ZÁBAVNÍ PARKY

Nemůžete se vydat na delší dovolenou, ale hledáte, jak zabavit dítě alespoň

DINOPARK®

Paleontolog

VR Zóna

DinoHurikán

NOVINKA
DinoVěda

3D film

ZÁŽITKY V BARVÁCH PODZIMU

S podzimem zábava nekončí, naopak! **Vyražte na úžasný rodinný výlet do DinoParku.** V barvách přicházejícího podzimu si užijete parádní den plný zábavy pod širým nebem... :-)

NEJVĚTŠÍ SÍŤ ZÁBAVNÍCH PARKŮ



DINOPARK.CZ



ZTRACENÝ SVĚT 2



na jeden den? Pak zábavní parky jsou jasnou volbou.

Dinopark

DinoPark je ojedinělý koncept tematicky zaměřených zábavních parků v České republice, na Slovensku, nebo třeba ve . Unikátní síť DinoParků představuje návštěvníkům záhadný svět dinosaurů v jejich reálných podobách a seznamuje návštěvníky s prostředím druhohor.



DinoPark nabízí nádherné pohyblivé a statické modely dávných vládců naší planety v životních velikostech, dětské atrakce, DinoKlub, kamarády Fina Dina a Dinu Minu a mnoho dalšího. Mottem DinoParku je přinášet malým i velkým DinoFandům radost, poznání, zábavu a zážitky, na které se nezapomíná. Každý rok navštíví DinoParky více než jeden milion návštěvníků.

Hotel Lázně Kostelec u Zlína

je léčebně relaxační resort. Nachází se v malebné krajině, na úpatí Hostýnských a Vizovických vrchů. Součástí resortu je hotelový komplex s láznemi, vyhřívánými venkovními bazény, sportovní areál a golfový klub.

Mnohaletá lázeňská tradice se v Kostelci u Zlína datuje již od počátku 18. století. Svého času šlechtické lázeňské středisko se dočkalo svého znovuzrození koncem minulého století. Od této doby jsou Lázně Kostelec u Zlína vyhledávaným letoviskem skýtajícím hostům unikátní kombinaci wellness, relaxačních, rekondičních a sportovních pobytů a aktivit. Blahodárné účinky kosteleckého sirovodíkového geotermálního

minerálního pramene jsou využívány v balneo provozu při procedurách zaměřených na léčbu pohybového aparátu a kožních onemocnění.

Součástí lázeňského sportovního areálu je tenisový kurt s umělým povrchem, minigolf, volejbalové hřiště, hřiště pro nohejbal, ruské kuželky a půjčovna kol. Areálem prochází asfaltová cyklostezka, spojující nedaleké kulturní středis-

ko kraje, město Zlín, se zoologickou zahradou Lešná. Rovněž lesy obklopující resort Lázně Kostelec u Zlína jsou protkány terénními cyklosezkami. Ve venkovních bazénech, od dubna do října vyhříváných na teplotu 26-30°C, jsou pravidelně pořádána relaxační cvičení a aqua aerobic. Uvnitř hotelové budovy se nachází malá tělocvična s pingpongovým stolem a nepřetržitě vytopená sauna.

Místní golfový klub, Golf Club Lázně Kostelec, nabízí zázemí kvalitního 9 jamkového hřiště, driving range s tréninkovými odpališti, cvičný chipping a putting green s písečným bunkerem. K dispozici je indoor golf s celoročním provozem s tréninkovými odpališti a jemně modelovaným cvičným greenem se šesti jamkami. V golfovém klubu se nachází rovněž About Golf 3D simulátor a Pro shop.

ZÁBAVNÍ PARKY

Nemůžete se vydat na delší dovolenou, ale hledáte, jak zabavit dítě alespoň na jeden den? Pak zábavní parky jsou jasnou volbou.

Co je vida!?

No přece zvolání – když objevíte něco překvapivého. „Vida! To jsem nevěděl...“. Přijďte k nám a schválně počítejte, kolikrát u nás řeknete „Vida!“ Důvodů je tu dost. A na každý z nich si musíte sáhnout. Osobně vyzkoušet. Objevujte, bavte se a učte se hrou. To je VIDA!

VIDA! je zábavní vědecký park u brněnského výstaviště a je úplně pro všechny. Možná batolata si to tu úplně neužijí, ale jinak se u nás zabaví každý. A ještě se i něco dozví!

VIDA! science centrum Brno nabízí čtyři základní oblasti: Planetu, Civilizaci, Člověka a Mikrosvět. V každé oblasti si můžete vyzkoušet různé exponáty, které vám ukážou zajímavé jevy a principy z fyziky, chemie, biologie, matematiky, techniky a dalších oborů. Například si můžete:

- Spustit vodíkovou raketu, zahrát si s počasím v televizním studiu, zmrazit svůj stín, zažít zemětřesení, uvolnit tornádo nebo prozkoumat Bermudský trojúhelník v oblasti Planeta.
- Vybudovat most, ovládat roboty, zahrát si s optickými klamy, prozkoumat principy elektřiny a magnetismu nebo si zkusit Morseovu abecedu v oblasti Civilizace.
- Změřit si tepovou frekvenci, krevní tlak nebo reakční čas, podívat se do svého mozku nebo srdce, zjistit jak funguje DNA nebo imunitní systém nebo si zahrát s iluzemi a emocemi v oblasti Člověk.
- Zvětšit si mikroskopem různé organismy nebo předměty, podívat se do nitra rostliny nebo živočicha nebo si poslechnout zvuky z mikrosvěta v oblasti Mikrosvět.

VIDA! science centrum Brno je moderní a barevné místo plné světla a zvuků. Exponáty jsou rozděleny do čtyř tematických oblastí podle barev: Planeta je modrá, Civilizace je červená, Člověk je žlutá a Mikrosvět je zelený. V každé oblasti najdete také informační tabule s popisy exponátů a zajímavostmi. VIDA! má také velkou halu s pódium pro představení s pokusy a 3D kinem pro promítání filmů. Venku je pak rozlehlá zahrada s dalšími exponáty a hřištěm pro děti.

www.vida.cz

FESTIVAL
POPULARIZACE VĚDY

POP
SCIENCE

15.–17. 11. 2024

VIDA! SCIENCE CENTRUM

DNY PLNÉ ZÁBAVNÝCH POKUSŮ
PERFORMEŘI Z ČESKA I ZAHRANIČÍ

Království lesa

Co se odehrává v mechu a mlází? To se dozvíte na Šumavě. Lesní město s množstvím herních prvků přibližuje krásu a rozmanitost šumavského lesa. Jak asi mňouká kočka divoká? Jak si hrají veverčí mládátka? A co se pomazlit s kozičkami?

Lesní zoo, tvořivé dílny, hodiny zábavy pro všechny generace. Zažijte, co se odehrává pod zeleným kobercem, zabydlete se v loupežnickově bludišti nebo se zatoulejte v mraveništi. Obří lesní trampolína vás pak vynese až k větvím stromů. Malí skřítkové si budou lebedit ve své vesničce, ukryjí se v šumavské chýši nebo si vyzkouší šiškovisko, houpačičku či zemní telefon.

Stezka korunami stromů Krkonoše

se nachází na jižním okraji Janských Lázní, 100 m od hranice Krkonošského národního parku. Byla otevřena 2. července 2017 a postavila ji společnost Zážitková Akademie provozující i Stezku korunami stromů v jihočeském Lipně nad Vltavou. Krkonošská stezka je 1511 m dlouhá. Zhruba ve dvou třetinách je vyhlídková věž vysoká 45 metrů s výhledem na jih, východ a západ. Celá stavba je bezbariérová a má několik adrenalinových sekcí, jde například o osmdesátimetrový tobogan vedoucí vnitřkem vyhlídkové věže. Součástí je i podzemní jeskyně o rozloze 400 m² s expozicí o kořenech stromů a mikrosvětě půdy.

Podlesíčko

Chcete se ocitnout v pohádce? Kde jinde než v pohádkové vesničce? Podlesíčko nabízí kouzelné ubytování v hravých chaloupkách. Je zde plno atrakcí, zajímavý je například domeček sedmi trpaslíků, chaloupka červené Karkulky, pařez Křemílka a Vochomůrky nebo Rumcajsův domek. O víkendech a o prázdninách vás budou provázet pohádkové bytosti.

AQUAPARKY

Pořádně se vymáchat ve vodě a to za každého počasí? Hurá do aquaparku.

Aqualand Moravia

Pasohlávky jsou vyhledávaným místem pro dovolenou. A zdejší aquapark nabízí ohromnou porci zábavy. Nabízí čtrnáct bazénů, i ty venkovní jsou vyhřívá-



né na teplotu lidského těla, a tak v nich lze plavat celoročně. Zažijete vlnobítí, svezete se na leknínech, ozkoušíte svůj um na lezeckých sítích. A když spadnete? Nevadí, bude to přímo do vody. Zajezdit si můžete na dvaceti tobogánech, a ne jen tak ledajakých, některé z nich jsou pořádně adrenalinové. K důkladnému vypocení vám poslouží

výběr ze 24 saun. S malými dětmi pak zamíříte do vodního dětského světa s vodním hradem, vodopády, prolézačkami... A budete-li z toho všeho vyčerpaní, není od věci se zde ubytovat a strávit třeba i další den.

Aquapalace Praha

Na okraji Prahy, v čestlickém Aquapala-



Cestovní nevolnost

Problémem při cestování může být nevolnost. Některé děti zvládají jízdu autem, či autobusem bez problémů, pro jiné je ale utrpením. Co je příčinou? Takzvaná kinetóza neboli nemoc z pohybu, která se projevuje nevolností, motáním hlavy, nucením na zvracení nebo přímo zvracením. Laicky řečeno, jde o stav, kdy je mozek zmatený z rozporuplných signálů, které k němu přicházejí zvenku, a nedokáže se s nimi dostatečně vyrovnat. Organismus jednoduše nechápe, že se pohybuje, i když pro to nic nedělá.

Pro každý případ si proto připravte jakousi „lékárničku první pomoci“. Co by v ní nemělo chybět? Skvěle funguje zázvor, který podporuje zažívání a zklidňuje žaludek. Zmoženému mrňousovi rychle uleví chladivý obklad na čelo nebo na zápěstí, za vyzkoušení stojí také homeopatika. V lékárnách samozřejmě seženete i tabletky určené speciálně na potíže spojené s kinetózou.

ce, zažijete velkou porci zábavy, odpočinku, ale můžete si dát i pořádně do těla ve zdejším fitness. Vodní svět nabízí před 9 tisíc m² plochy plné atrakcí. Kterou zkusit jako první? Co třeba nejdelší tobogán u nás? Jen samotná jízda na všech 21 tobogánech vám dá zabrat. Pak si můžete sjet divokou řeku dlouhou čtvrt kilometru, nechte se strh-

nout mořským vlnobitím nebo vyplavte adrenalin ve spirále Spacebowl.

Aquapark nabízí pro děti i pestrou škálu kurzů plavání. A tak zatímco se budou cachtat pod dohledem odborníků, vy můžete plni dojmů a s unavenými svaly spočinout v některé z osmnácti prohříváren.

Centrum Babylon

Liberecký Babylon je proslavený široko daleko. Disponuje propracovaným systémem. Pod jednou střechou najdete aquapark, lunapark, iqpark, a tak, až vás přestane bavit voda, můžete s dětmi potrápit mozkové závity.

V bazénu zažijete unikátní laser šou, která vás jistě uchvátí. Děti jen tak ne-



dostanete z vodního hradu, skluzavek nebo tobogánů. Romantiku zažijete v jeskyních, kde se můžete naložit do whirlpoolu. V akváriu si prohlédnete Arowany dvouvousé a dopřát si můžete i vodní masáže.

Až se dostatečně vymácháte, přejděte do lunaparku, kde se na 3 hektarech vyřádí děti i dospělí. Myslí tady i na nejmenší, pro které je připraven vláček s kačenkami, houpačky, řetízák, větší si určitě nenechají ujít autodrom nebo originální rodeo na divokém býku. Ve funparku děti na vlastní kůži poznají, že pohyb je skvělá zábava. Hravou formou se dokonale protáhnou. A v IQ parku poznáte hravou formou spoustu zajímavostí ze světa techniky.

Aquapark Olomouc

Venkovní i vnitřní bazén, spousta atrakcí, tobogány, turbo skluzavka s trychtýřem, ale i masážní bazén, whirlpool, nebo dětský bazén vyhřátý na 31 stupňů. Ideální nabídka pro rodiny, které potřebují zabavit svá dítka za každého počasí. A co si dát výzvu v podobě vodní trampolíny?

Větší děti se zabaví na horolezecké stě-

ně, malé děti pak na lanové pyramidě a ty nejmenší na kolotoči ptačí hnízdo. Zamířit můžete do lanového parku s 3D bludištěm a vzduchovými trampolínami. Bludiště je složeno ze zavěšených pochozích lávek, je plné přestupových domečků, cestu vám ztíží lanové překážky umístěné ve třech patrech nad sebou. Tohle je výzva, kterou jen tak někde nezažijete.

FARMY PRO DĚTI

Touží váš potomek po nějakém tom zvířátku, neustále škemrá, ale vy víte, že si ho nemůžete dovolit? Chcete mu ukázat, co vyžaduje práce v přírodě? Poučení, zábavu i spoustu zážitků nabízejí farmy.

Kozí farma ROZINKA

Udělejte si výlet na Hanou. V Čelechovicích vás bude přecházet zrak ze stáda nádherných bílých koziček. Ochutnáte čerstvě nadojené mléko, přírodní sýr, dozvíte se, jak se vyrábí jogurt. Na pastvě si můžete vyzkoušet i pasení koz nebo s dětmi soutěžit, komu z vás se lépe podaří kozu podojit.

Farma Košík

Dáte spíše přednost ovečkám? Pak se vypravte kousek za Prahu, kde se rozprostírá bio farma Košík. Tady se nachnete čistého venkova a můžete i pobýt několik dnů. Můžete je strávit fyzickou prací s vidlemi, lopatou či motyčkou, nechat si ukázat farmu s odborným výkladem, toulat se pastvinami, loukami a poznávat rostliny, krmit zvířátka a ochutnávat výtečné pokrmy. Zdejší lesy přejí houbařům, přímo u penzionu si lze zarybařit.

Farmapark Muchomůrka

Chcete děti hravou formou seznámit se zvířátky a zároveň si užít horskou atmosféru? Vydejte se do Krkonoš. Tady najdete vše, co lze chovat v běžném hospodářství a co dnes městské děti jen tak nevidí, jako jsou slepice, ovce, kozy, králíci, či prase. Určitě je zaujmou hlavně koně nebo poníci. A až je živá zvířata přestanou bavit, zabaví se na prolézačkách, samozřejmě přírodních.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com

S námi den začíná.

nominal 



nominal.cz

INZERCE



LÉČEBNÉ LÁZNĚ
LÁZNĚ KYNŽVART

PROSLUNĚNÁ LÁZEŇSKÁ CENTRA
NA SVAZÍCH SLAVKOVSKÉHO LEŠA



Manes
lázně Karlovy Vary



Komplexní lázeňská léčebně rehabilitační péče bez doplatku
Příspěvková lázeňská péče, samoplátecká lázeňská péče
Bonusy a preventivní programy zdravotních pojišťoven
Pobyty pro kolektivy, nabídka pro dětské domovy a centra
Souběžně léčíme dětské pacienty i doprovod dle schválených
Návrhů na lázeňskou léčbu.



Léčebné lázně Lázně Kynžvart
Lázeňská 295
354 91 Lázně Kynžvart
telefon: +420 354 672 151, 354 672 152
recepce@lazne-kynzvart.cz
www.lazne-kynzvart.cz



Lázeňská léčebna Manes
Křížikova 13
360 01 Karlovy Vary
telefon: +420 353 334 224, 353 334 111
info@manes-spa.cz
www.manes-spa.cz

Pozvěte přírodu do své rodiny

Vytvořte doma klidné a harmonické prostředí pro zdraví a pohodu vás i vašich dětí, kde se každý den budete cítit uvolněně, spokojeně a plní energie.

KDE SE CÍTÍTE LÉPE?

V dnešní hektické době, kdy jsme často obklopeni moderní technologií a spěchem, je důležité si uvědomit, jak velký vliv má příroda na naši pohodu i zdraví našich dětí. Mnoho z nás by si vybralo klid a krásu přírody před ruchem města, pokud bychom měli tu možnost. Příroda totiž nenabízí jen krásné scenérie, ale také klid a harmonii, které jsou pro maminky a jejich děti neocenitelné.

PŘIROZENÁ ENERGIE PŘÍRODY

Když trávíme čas s dětmi v přírodě, nejenže se sami regenerujeme, ale také pozitivně ovlivňujeme psychiku našich dětí. Čerstvý vzduch, zeleň a zvuky přírody snižují stres a zlepšují náladu, což platí jak pro nás, tak i pro naše malé ratolesti. Děti jsou pak klidnější, spokojenější a lépe spí. Navíc, příroda podporuje kreativitu a zlepšuje schopnost soustředění, což je důležité pro jejich rozvoj a učení.

ZE STUDÁNKY NEBO Z KOHOUTKU?

Jistě byste souhlasili, že voda z přírodního pramene chutná lépe než voda z kohoutku. A právě kvalitní a energeticky bohatá voda je klíčem k dobrému zdraví našich dětí. Představte si, že byste mohli mít tuto kvalitu vody každý den přímo u vás doma. Energeticky nabitá voda pomáhá hydratovat tělo, což je zásadní pro zdravý život celé rodiny.

NAŠLI JSME ŘEŠENÍ

Již 13 let řešíme nedostatek přirozeného prostředí a vody v domácnostech. Podařilo se nám vyvinout frekvenční přístroj Somavedic, který vytváří energetické prostředí přírody přímo u vás doma. Navíc, Somavedic dokáže energeticky nabít i běžnou kohoutkovou vodu, což přispívá k přirozené regeneraci těla i mysli. Tento, napříč trhy, unikátní přístroj harmonizuje prostředí kolem nás, eliminuje negativní vlivy a vytváří zdravější a klidnější prostředí pro život celé rodiny.

JAK FUNGUJE SOMAVEDIC?

Somavedic funguje na principu řízeného uvolňování energie ze sestavy drahých kovů a broušených krystalů, které jsou rozvibrovány nízkonapětovým elektromagnetickým polem. Díky tomuto principu se v domě nebo bytě, kde je Somavedic umístěn, uvolňují záporné ionty, které zlepšují kvalitu prostředí a vody.

POUŽIVÁNÍ SOMAVEDICU JE SNADNÉ

Používání Somavedicu je snadné, bezpečné a nevyžaduje žádnou údržbu. Stačí ho zapojit do zásuvky, přiložit k němu nádoby s kohoutkovou vodou a pít tuto vodu každý den. Zkušenosti maminek, které Somavedic již vyzkoušely, ukazují, že během několika dnů až týdnů zaznamenaly u sebe i svých dětí lepší spánek, zvýšenou pohodu a celkově lepší pocit.



SPOLEČNÁ VIZE





První Somavedic sestavil Ivan Rybjanský ve své dílně 1. dubna 2011. Tehdy se mu honila hlavou vize: „Kdyby to pomohlo jedinému člověku, tak to úsilí stálo za to.“ Ještě tentýž rok vyrobil přes pět set kusů. Po letech inovací, výzkumů, zkoušek a sbírání zpětných vazeb ušel Somavedic velký kus cesty. Po celém světě nyní svítí a harmonizuje prostor přes 150 000 Somavediců.

Od začátku má Somavedic potenciál pomoci změnit svět k lepšímu a s každým novým rozsvíceným Somavedicem se tato vize naplňuje a stává skutečností. Děkujeme všem klientům, že jsou součástí této zásadní a pozitivní změny. Z celého srdce věříme v další světlou budoucnost.

Tým Somavedic

Harmonizace prostoru, těla a vody







-  **99 % spokojených zákazníků**
Vaše spokojenost je naší prioritou
-  **Garance 60 dní**
Na vrácení Somavedicu
bez udání důvodu
-  **Vědecky prověřené**
4 studie
11 certifikací
-  **K dispozici po celém světě**
Zákazníci ve více než 60
zemích

Jaké mají uživatelé Somavedicu zkušenosti?

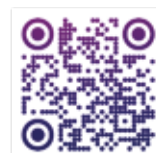
-  Zlepšení spánku
-  Více energie
-  Zlepšená hydratace
-  Snížení stresu a úzkosti
-  Zlepšená fyzická regenerace

Proč používat právě Somavedic?

-  Snižuje obsah volných
radikálů v těle
-  Zlepšuje přirozené
regenerační procesy těla
-  Podporuje odpočinek a
relaxaci
-  Zlepšuje biologickou dostupnost
vody (hydratace)
-  Stále více lidí je nadměrně citlivých na
elektromagnetické záření (EHS –
elektromagnetická hypersenzibilita)



Video o Somavedicu
Otázky a odpovědi
Recenze klientů
Nejoblíbenější model



A large, mature tree with a thick trunk and a dense canopy of bright yellow and orange autumn leaves stands in a park. The ground is covered in fallen leaves, and other trees with similar foliage are visible in the background under a soft, overcast sky.

AKTIVNÍ PODZIM

I když závěr roku láká k lenošení, překonejte se a zůstaňte aktivní. Využijte podzimní měsíce ke sportu a zdravému jídelníčku. Babí léto v přírodě vám dodá potřebnou energii, pohyb zlepší kondici a pestrá strava zajistí fantastickou postavu. A tak o Vánocích nebudete muset řešit nějaký ten vanilkový rohlíček.





Mnozí vnímají pohyb jako jakousi sezónní věc. V létě plavou v moři, vypraví se do lesa na houby, nebo na dovolené vyrazí na kolo. Po návratu k běžnému provozu typu práce, rodina, domácnost se hýbat přestanou. Zkrátka pohyb mají spojený jen s prázdninami. A to je škoda.

Pohyb by se měl stát součástí pravidelného denního režimu. I kdyby to měly být jen svižné procházky se psem. Pohyb rovná se život.

PROČ SPORTOVAT NA PODZIM?

Konec letnímu horku, spousta barev, a tak se sportuje daleko lépe. Nehrozí tolik přehřátí, dehydratace a můžeme sportovat i v denní době, která je v parném letu zapovězena. Co si vybrat?

TÚRA

I když si na ni v pracovních dnech čas asi nenajdete, udělejte si ho alespoň o víkendu. Vydejte se s přáteli do hor, nebo si vytyčte jakoukoliv trasu třeba spojenou s poznáním, v cíli s návštěvou hradu, zámku nebo si dopřejte chutné jídlo v dobré restauraci.

Uděláte dobře tělu i psychice. Nebudou

vás omezovat letní parna, podáte fyzický výkon, vyčistíte si hlavu v přírodě, s kamarády bude legrace a jako třešnička na dortu si třeba v ckrárně pochutnáte na nějakém tom dortíku.

KOLO

Cykloturistika je fajn. Dokud počasí dovolí, kolo neuklízejte. Oproti klasické turistice má výhodu, že toho uvidíte víc, dojedete dál. Kolo skvěle buduje kondici. A taky spálíte poměrně dost kalorií. Cyklostezkami je naše republika dnes už doslova protkaná. A můžete se třeba i někam připosunout vlakem.

BĚH

Dnes kdo může, tak běhá. Běh je skvělý způsob, jak si zvýšit kondici, snížit váhu a vyčistit hlavu. Přitom k němu potřebujete jen kvalitní boty. Velkou výhodou je, že je nazujete a rovnou můžete vyběhnout. Žádné přemísťování někam daleko, než začnete sportovat. Teď se běhá jedna báseň. Nesužují vás vedra, přitom není zima, právě nyní je skvělý čas začít s běháním. Tak směle do toho.

IN LINE

In line brusle jsou in. Že jste na nich v životě nestála? To vůbec nevádí. Za-

čít se dá kdykoliv. Odhodte stud. Jestli si nevíte rady, přihlaste se do kurzu pro začátečníky. Instruktor vám vše vysvětlí, ukáže, poradí a za chvíli budete dělat piruety. Kolečkové brusle perfektně vymodelují lýtka, ale posílíte celé tělo. Navíc jízda na kolečkách je skvělá zábava.

GOLF

Není to jen sport pro smetánku, jak si mnozí mylně představují. Golf je dostupný všem a je ideální i pro ty, kteří jinak sportovat nemohou, třeba kvůli zdravotí. Než obejdete green, nachodíte pěkných pár kilometrů. Budete na čerstvém vzduchu, s partou přátel. Je to zkrátka výborné cvičení.

NÁŠ TIP OTUŽOVÁNÍ

Je to velký trend. Počátek podzimu ke vhodná doba s ním začít. Stále ještě je relativně teplo, a tak si na chlad budete zvykat postupně, společně s pomalu klesajícími teplotami. Otužování neznamená vrhnout se po hlavě do ledového rybníku, začněte pomalu. Třeba odložte jednu vrstvu oblečení. Sprchujte se vlažnější vodou, postupně ubítrejte na teplotě a prodlužujte čas.



Mléko s vysokým obsahem bílkovin

NOVINKA



0,9%
TUKU

60g

Proteinu v balení



Do našeho Protein mléka dodáváme vlastní tekutou bílkovinu a tak má mléko jedinečnou plnou chuť při optimálním složení pro aktivní životní styl. Pro dobré zdraví je důležitá rozmanitá a vyvážená strava a zdravý životní styl.



Mějte ale na paměti, že otužovat se může jen zcela zdravý člověk. Proto svůj zdravotní stav nejdříve proberte s lékařem. Jestliže vám to schválí, správným otužováním pro sebe uděláte opravdu hodně.

KDYŽ JE VENKU NEVLÍDNO

Počasi jako na houpačce? Nechce se vám běhat v dešti nebo popadaném listí? Vezměte za vděk indoor aktivitami. Nemusíte se nutit tahat činky ve fitku, když se vám posilovna přičí. Co třeba squash, klasický nebo stolní tenis, badminton... A nebo s partou přátel volejbal, basketbal či jiné sporty. Pro individualisty pak běhací pás, rotoped nebo eliptický trenažér či trenažér na veslování jsou ideální aerobní aktivity.

SKUPINOVÉ LEKCE

Ať už je to aerobik, kruhový trénink, crossfit, jumping, nebo cokoli jiného. Moderní fitnesscentra nabízejí ohromnou škálu lekcí. Ve skupině se cvičí skvěle. Motivuje vás hudba, kolektiv i instruktor, který navíc dohlédne, jestli vše provádíte dobře.

VIDEO

Nejste typ člověka na sportování v ko-

lektivu? Nechce se vám dojíždět do fitka? Cvičte doma. Na sociálních sítích je tolik videí, která vás provedou dokonalým tréninkem. Věřte, že i v pohodlí domova si můžete dát pořádně do těla.

CO DÁT NA TALÍŘ

S aktivitou jednoznačně souvisí také strava. Využijte, co příroda nabízí. Právě teď je víc než štedrá. Lokální a sezónní produkty jsou to nejlepší, co můžete svému tělu dát. Podzimní druhy ovoce, jablka, hrušky, švestky, ze zeleniny pak dýně, červená řepa apod. Jsou plné vitamínů a máme je po ruce. Využívejte co nejvíce to, co je čerstvé.

NÁŠ TIP

Zajistěte si každý den pět porcí zeleniny a ovoce. Zdá se vám to nad vaše síly? Stačí si ke každému jídlu přidat kousek. Nakrájejte si na špalíčky a společně s jogurtovým dipem chroupejte u televize.

- dýně
- houby
- červená řepa
- kořenová zelenina
- ořechy
- jablka
- hrušky

- švestky
- celozrnné obiloviny
- luštěniny

Na podzim je fajn zařazovat hřejivé druhy koření:

- Chilli
- Zázvor
- Skořice
- Pepř
- Česnek

VITAMÍNY

U vitamínů ještě zůstaneme. Právě teď je naše tělo potřebuje, aby zvládlo nápor přicházejícího podzimu. Vitamíny podpoří vaši imunitu. Prim v tom hraje vitamín C. Skvělým zdrojem je například rakytník. Měli byste doplnit i vitamín D, kterého máme obvykle nedostatek. V létě ho ještě získáváme ze slunečních paprsků, v chladnějších obdobích ho ale máme málo. Zaměřte se na ryby.

PROBIOTIKA

Mají zásadní vliv na naši imunitu. Ta se totiž odvíjí od střevní mikroflóry. Pokud je v pořádku, je v pořádku i naše imunita. Jestliže je ale narušená, pak jsme náchylní k nastuzení a virózám. Probiotika nám v tom pomohou. Nejlepším zdrojem jsou přirozeně kvašené potraviny, jako je kysané zelí, kefír nebo tempeh. Můžete je ale svému tělu dodat i v doplňcích stravy.

ČEMU SE VYVAROVAT

Naopak jsou potraviny, které nám nedají žádnou výživovou hodnotu, naopak nám škodí:

- průmyslově zpracované potraviny
- instantní jídla
- uzeniny
- slazené limonády
- příliš tučná a sladká jídla
- bílá mouka
- cukrovinky
- chipsy a spol.

A nezapomínejte na odpočinek. Snažte se dostatečně spát, trochu si i zalenošit a hlavně se radovat. Pozitivní mysl je báječným posilovačem imunity.

Michala Jendruchová
Foto: Shutterstock.com



MONIN®

Podzimní drinky jsou konečně tady

Lidé milují na podzimu spoustu věcí - huňaté svetry, barevné listy na stromech, klidné večery pod dekou a především návrat hřejivých drinků s podzimními příchutěmi. Protože kdo by odolal lahodné chuti dýně, jablečného koláče nebo skořicové rolky v kávě a jiných nápojích? My rozhodně ne! A díky produktům MONIN si je nyní můžete vytvořit v pohodlí (a teple) vašeho domova.

**Inspirujte se více než 200 recepturami v našem Drink menu
na webu zanzibarshop.cz.**





Péče o zuby

Zuby jsou jakousi naší výstavní skříní. Jak se o ně dobře starat, aby nám dlouho sloužily? Poradíme vám.





a péči nezanedbává. Hold někomu bylo dáno. S predispozicemi se narodíme. Zbytek ale můžeme ovlivnit sami.

KE ZDRAVÝM ZUBŮM NÁM POMŮŽE:

- Pravidelné čištění
- Správná technika
- Vhodná strava
- Preventivní péče u zubního lékaře
- Dentální hygiena

KARTÁČEK

Podívejte se na zubní kartáček, který používáte. Vzpomenete si, kdy jste ho naposledy měnili? Podle čeho vybírat, když jich je na trhu tolik, že se v tom těžko vyznáme? A raději mechanický nebo elektrický?

Podle odborníků je vhodnější měkký kartáček, který má menší plochu, hustá vlákna a je rovně střížený. Nedoporučují se výkroje ani příliš tvrdé štětiny. I když si třeba říkáte, že tvrdým kartáčkem dobře dostanete plak ze zubů, buďte opatrní, protože si můžete narušit sklovinu.

Pořídte si také mezizubní kartáček, který se dostane tam, kam běžný nemá šanci. Máte-li křivé zuby, které se překrývají, případně mezi zuby jen minimální prostor, používejte zubní nit.

TIP:

Znáte sólo kartáček?

Říká se mu také jednosvazkový. Dostane se i na špatně přístupná místa, například na stoličky.

Jak vybírat kartáček

Manuální kartáčky jsou šetrnější, a tak jestli máte citlivé zuby, bude pro vás zřejmě vhodnější. O to víc se ale musíte zaměřit na správnou techniku. Elektrické udělají hodně práce za vás. Čištění je účinné, a tak jsou stále populárnější. Dobře odstraňují zubní plak. Každé tři měsíce byste však měli vyměnit hlavici. Totéž platí u manuálního kartáčku, který byste měli po třech měsících vyměnit.

JAK ČASTO A JAK DLOUHO

Většina z nás si čistí zuby dvakrát denně. Ale stopli jste si někdy, jak dlouho? Není to jen „fik fik“ a hotovo? Měli bychom si je čistit alespoň dvě minuty.

Darovanému koni na zuby nekoukej, hlásí jedno přísloví. V případě lidí to však neplatí. Zuby jsou jednou z prvních věcí, kterých si na druhém všimneme. Mnohé o nás prozradí. Zkažené zuby a nedejbože dokonce i zápach z úst nám může podlomit nohy. Zhatí první dojem a může být i rozhodujícím faktorem třeba při pracovním pohovoru.

Hezký a zdravý chrup nám naopak může otevírat dveře. My sami se budeme cítit sebejistější. Správná ústní hygiena našim zubům prodlouží život a nám zajistí, že budeme moci i ve vyšším věku kousat vlastním chrupem a ne si lepit zuby umělé.

PRAVDY A MÝTY?

Co si představíte pod pojmem správná ústní hygiena? Na první pohled se to zdá jasné, čistit si zuby každé ráno a večer je přeci automatické. Možná byste se ale divili, že to tak automatické není. Mnoho lidí si zuby nečistí prakticky vůbec. Jenomže i ti, kteří si zuby čistí pravidelně, kolikrát dělají chyby. Zvolí špatnou techniku, nevhodný čas po konzumaci některých potravin apod.

Zatímco jeden člověk se pyšní výstavním chrupem bez jediného kazu, přitom pro to téměř nic nemusel nikdy udělat, druhému se kazí a láme jeden zub za druhým, ačkoliv je velmi opatrný

HERBADENT



VYROBENO Z BYLIN

Unikátní a léty ověřená
receptura pro vaše
zdravá ústa.

HERBADENT.CZ



Ale ani čas není vypovídající. Správně bychom si měli čistit tak dlouho, než je důkladně vyčistíme.

Důležitá je správná technika. Rozhodně na zuby netlačte. Pracujte jemně a kartáčkem pohybujte od dásně po celé ploše zubu. Jako když je stíráte. Čistěte každý zub zvlášť. Hlavní je odstranit plak ze zubního povrchu. Jak to poznat? Jazykem. Projděte si všechny zubní plošky. Jakmile na některé z nich ucítíte nerovnost, pak ji ještě dočistěte.

Kdy si čistit zuby? Obvykle to děláme ráno a večer. Někteří lidé i po obědě a jsou i tací, kteří si čistí chrup po každém jídle. To není nutné, dokonce se to ani nedoporučuje. Zbytečně byste si drásali sklovinu. Správně bychom si měli čistit zuby ráno po snídani a večer před ulehnutím.

Věděli jste, že....?

Zuby bychom si neměli čistit ihned po konzumaci kyselého jídla, jako jsou citrusy nebo třeba cola. Mohli bychom si poškodit sklovinu. Proto raději půl hodiny počkejte, až se v ústech neutralizuje Ph.

ZUBNÍ PASTA

Existují dohady, zda výběr zubní pasty ovlivní účinek. Nejdůležitější je samotný kartáček a technika čištění. Pasta však může pomoci posílit zubní tkáň, bránit zubnímu kazu a kameni nebo ulevit při citlivosti. Je dobré také pastu střídat.

Tip:

Máte citlivé zuby?

Pak si vybírejte pasty k tomu určené. Obsahují látky, které snižují citlivost a některé dokáží vytvořit jakýsi mikro povlak, který obnovuje celistvost skloviny.

ÚSTNÍ VODA

Čištění završte výplachem ústní vodou. Dodá vám svěží dech. Rozhodně ji ale nezaměňujte za samotné čištění. Sama o sobě neodstraní zubní plak. Máte-li za sebou trhání zubu, operaci či větší zásah, v takovém případě je dobré používat ústní vodu s chlorhexidinem, který je protizánětlivý.

JAK VZNIKÁ ZUBNÍ KAZ?

Po požití jídla na zubech ulpívají bakterie. Postupně se vytváří zubní plak, který když neodstraňujeme, změní se i v zubní kámen. Pod nimi se daří kazům. Proto je tak důležitá dennodenní pravidelná a správná péče.

DO ORDINACE

Dvakrát ročně byste měli zaměřit do zubní ordinace v rámci prevence. Jednou za rok preventivní prohlídku hradí pojišťovna. Ale po půl roce vás lékař může prohlédnout v rámci pravidelné prohlídky. I tu hradí pojišťovna. Dvakrát ročně byste měli zajít také na zubní hygienu, kde vám odstraní zubní kámen, zuby hloubkově vyčistí a naučí vás správné technice čištění.

Věděli jste, že těhotné ženy mají nárok na preventivní zubní prohlídku dvakrát ročně?

DĚTI

Mnohdy my dospělí dodržujeme správnou hygienu. Docílit toho u dětí je však někdy nadlidský výkon. Každodenní boj, vyčistit jim zoubky. Někteří lidé na to rezignují s tím, že u mléčných zubů není péče tak důležitá, když stejně vypadnou. To je velký mýtus. Zubní kaz je infekční a může se dostat i do kosti. V případě kosti pak může poškodit i druhý zub, který ten mléčný nahradí.

Miminkům se začínají prořezávat zoub-

ky mezi 6. až 8. měsícem. Ideální je je hned zvykat na kartáček. Díky tomu pro ně bude přirozenou součástí. Než se vyklube první zoubek, můžete jim pusinku a dásně čistit například hladkou látkou, čímž odstraníte bakterie. Jakmile se zoubky začnou klubat, poriďte dětský jemný kartáček s malou hlavičkou.

Když si dítě samo začne pohrávat s kartáčkem, nechte ho, ať si ho vkládá do pusinky. Seznámí se s ním a následně se nebude bát a bránit čištění. Od druhého roku, kdy se zlepší jeho motorika, už ho můžete opatrně učit, jak na to. Kupte mu tzv. cvičný kartáček s jemnými vlákny a tenkou rukojetí. Vždy mu ale ještě zuby přečistěte. Než půjde do školy, už bude čištění hravě zvládat samo. Cca do deseti let byste však na něj měli dohlížet. Důležité je vybrat správnou zubní pastu, která je určená pro děti a je pro ně složením vhodná.

Aby se nebálo doktorů

Děti mívají hrůzu z návštěvy zubní ordinace. Proto se doporučuje začít k němu docházet, jakmile se prořeže první zoubek. Dítě si tak na prostředí zvykne, seznámí se s panem doktorem a pochopí, že se tam nic tak hrozného neděje. A vy budete mít jistotu, že vše děláte správně.

Foto: Shutterstock.com



suavinēx

Open heart. Open mind.

The best fusion of beauty & innovation

WONDER
LAND
collection by
suavinēx



Objevte kolekci
exkluzivních kousků:
lahvičky, pouzdra na
dudlíky, kousátka,
tašky na kočárek,
toaletní tašky... a
další nádherné
produkty!

No. 1
v produktech
péče o děti¹

SX PRO™
INNOVATION



Savičky schválené:

seop

ŠPANĚLSKOU ASOCIACÍ
PEDIATRE
STOMATOLOGIE

1. ve španělských lékárnách, údaje z HRM 04/23, Španělsko.
2. v porovnání se standardním fyziologickým testem Suavinēx.

WONDER
NOVÝ



SAVIČKA SX PRO™
FYZIOLOGICKÁ

respektuje orální
vývoj dítěte
Tenčí, širší krk
Kratší, plošší hlava savičky²

a KONVEXNÍ ŠTÍTEK
minimalizuje kontakt
s jemnou pokožkou v okolí úst

WONDER
Butterfly NOVÝ



Hurá, tábor je tady...

Rok utekl jako voda, jsou tu prázdniny a my se opět setkáváme na táboře, abychom si tu 14 dní užívali společné hry a dobrodružství. Letos jsme vyrazili hned na první turnus v červnu, což se nám velmi hodí, protože vedle tábora máme rybník, takže se ještě můžeme koupat, než se voda pokazí. Po třech letech jsme navíc v novém areálu, takže máme příležitost poznat nový kraj a jeho krásy.







30.6. - DEN PRVNÍ

Letos jsme se sešli v Boněticích na krásném táboře nedaleko Plzně. Tábor je uprostřed lesa, takže je zde skvělé prostředí na hraní her. První den jsme se zabydleli a začali se těšit. Zítra už to začne.

1.7. - DEN DRUHÝ

První celý den na táboře. Po probuzení a rozcvičce jsme si vyčistili zuby a přesunuli se na snídani. Pak jsme se svolali na nástupu, tentokrát už rozdělení do našich oddílů. A protože se většinou navzájem neznáme, tak si každý oddíl zalezl do jiného kouta tábora a pomocí různých her jsme se seznamovali. Hráme se věnovali až do oběda a pak jsme si odpočinuli během poledního klidu.

Po odpoledním nástupu jsme se pustili do výroby vlajek a přípravy pokřiků. Několik dětí z každého oddílu také pomáhalo se stavbou hřiště na famfrpál a další skupinka asistovala s výrobou vorů na rybník. Nafasovali jsme barvy a štětce, rýče a lopaty, pily a kladiva a dali jsme se do práce. Zabralo nám to celé odpoledne a ani jsme všechno nestihli dodělat, takže s vlajkami se pokračovalo i další den.

V areálu tábora se před jídelnou nachází pódium. Vedoucí na něj připravili reproduktory a po večeri pak pustili

hudbu na seznamovací diskotéku neboli piškotéku. Na ní jsme si i zahráli nějaké hry jako limbo nebo židličky. Během tančení nad námi vyšla duha, takže jsme měli diskotéku nejen pod širákem, ale dokonce pod duhou. Na konec diskotéky začala hrát Jede Jede Mašinka, takže jsme pak jako jeden velký vlak odjeli z tanečního placu až rovnou do chatiček, kam jsme se uložili k zaslouženému spánku.

2.7. - DEN TŘETÍ

Přes noc se nám trochu ochladilo, tak jsme využili počasí a pustili se do dopolední hry. Tento den byl ve znamení pokémonů, abychom tak trochu navázali na loňský rok. V lese se stala nehoda při pokémoních soubojích a bylo potřeba všechny pokémony zachránit a vyléčit. Nejprve bylo ale potřeba složit knihu nemocí a léčiv. V lese na stromech byly rozmístěné lístečky dvou barev – zelená představovala názvy nemocí a bílá znamenala léčiva. Všechny lístečky pak na sobě měly i nějaký obrázek a naším úkolem bylo pomocí stejných obrázků přiřadit léčiva k nemocím. Když jsme našli nějaký lísteček, museli jsme si zapamatovat obrázek a buď název nemoci nebo léčiva, a co nejrychleji s tím běžet k našemu praktikantovi, aby donesenou informaci zapsal. Takto jsme vyplňovali

celou knihu, dokud jsme ji neměli plnou. V hodnocení rozhodovala nejenom rychlost, ale i správnost vyplnění, takže jsme si museli dávat dobrý pozor, abychom knihu vyplnili i bez chyb.

Odpoledne jsme si na nástup donesli naše vlajky a každý pak zavolal svůj pokřik. Všem se vlajky i pokřiky povedly a získali jsme za ně první body do celotáborové hry. Po nástupu jsme pak využili knihu nemocí k další etapě.

Po večeri jsme se podle vyvěšeného programu na nástěnce rozdělili a určili si, kdo bude hrát jaké hry na turnaj. Oranžoví a zelení šli hrát Filipovy koule, oblíbenou hru ve stylu vybíjené s papírovými koulemi a dobýváním protihráčova kruhu s 20 životy. Modří a žlutí šli na Famfrpál, pro který jsme v předchozích dnech postavili hřiště. Famfrpál je hra z Harryho Pottera, kdy se tým snaží prohodit camrál protihráčovými obručemi, zatímco se druhý tým pokouší camrál odrazit potlouky. Každý tým má navíc jednoho chytače, který musí být bystrý a rychlý, aby polapil zlatonku. Pokud se mu to podaří, hra končí a tým získává 150 bodů, což je většinou rozhodující pro vítězství. Ostatní oddíly zatím koukaly a fandily a když se nějaký zápas dohrál, tak se vyměnily, aby si hru vyzkoušeli všichni. Když se začalo stmívat, znamenalo to, že začíná příprava na ve-

čerku. Šli jsme tedy do sprch, abychom se po náročném běhavém dni vykoupli a pěkně čistí jsme zalehli do spacáků, abychom si odpočinuli na další den.

3.7. - DEN ČTVRTÝ

Jen co začal tábor, teploty klesly pod 20 stupňů a dnešní den nebyl výjimkou. Navíc ještě přišlo i ráno, takže jsme posunuli budíček až na půl devátou, kdy obvykle máme snídani. To už našťestí pršet přestalo, takže jsme se sešli na nástupu, a protože bylo všude mokro, vydali jsme se do nedalekého lesa na procházku, abychom se podívali po místním okolí. Našli jsme si hezký okruh po lesní cestě okolo Hamerského vrchu. Cestou jsme potkali hned několik mravenišť, divoké louky nebo pralesy a také hodně náprsníků. Jsou tu krásné borovicové háje nebo smrkové lesy s mechovými kopečky. Ve skupinkách jsme si povídali nebo hráli různé slovní hry a za nějakou hodinku a kousek jsme už byli zpátky v táboře a mohli jsme rovnou jít na oběd.

Po velké túře všem vyhládlo a potřebovali jsme si také odpočinout, takže jsme polední klid trávili většinou na chatičkách nebo u kamarádů.

Během poledního klidu se chystala nová hra, jejíž pravidla jsme se dozvěděli na nástupu. Různě po táboře se nacházely stanoviště, kde bylo třeba splnit nějaký úkol. Například sestřelit všechny kelímky z nerfguny, projít opičí dráhou s pingpongovým míčkem na lžici, prolézt skrz pavučinu z lan nebo vyluštit hlavolam pyramida. Za splnění jsme dostali pokéball, do kterého jsme pak mohli chytit pokémona. Pokud se nám pokémona chytit podařilo, získali jsme jeho kartičku, což bylo důležité, protože z chycených pokémonů se počítalo skóre, a ten tým, který měl nejvyšší součet pak vyhrál. Do hry jsme se zapojili úplně všichni, protože úkoly byly rozmanité (celkem bylo 15 stanovišť) a tak jsme si mohli vyzkoušet různé disciplíny.

Večer jsme pak pokračovali v turnajích, což nám zabralo celý večer až do večerky. Všichni se snažili pro co nejlepší výsledek, abychom pro náš oddíl získali co nejvíc bodů.

4.7. - DEN PÁTÝ

Další den, kdy nám nepřeje počasí. Po celý den se teplota nepřehoupla přes 20 stupňů, je zataženo a občas i zapr-

ší. A právě proto jsme se nepouštěli do nějaké náročné a dlouhé hry. Abychom trochu pohnuli s turnaji, sešli jsme se na hřištích na famfrpál a na Filipovy koule a začali jsme hrát zápasy. Odehráli jsme jich několik a pak si dali na chvíli pauzu před obědem.

Během poledního klidu jsme odpočívali, protože začínáme být opravdu unavení, tak abychom byli fit na odpolední hru. Podle programu jsme měli mít orienták. Jenže přesně ve chvíli, kdy jsme se svolali na odpoledním nástupu, začalo silně pršet a podle předpovědi mělo pršet celý večer. Přesunuli jsme se proto do jídelny, kde pro nás vedoucí připravili jako náhradní program promítání filmu.

Koukali jsme až do večere a protože bylo všude mokro, došlo k další změně programu. Vedoucí s praktikanty totiž připravili v jídelně taneční plac, takže jsme se všichni v rytmu hudby protančili až do večerky. Snad bude příští den lépe.

5.7. - DEN ŠESTÝ

Konečně alespoň trochu teplo. Ráno nás probudily sluneční paprsky, což byla velmi příjemná změna po několika dnech šedé oblohy. Využili jsme tedy příležitosti a začali jsme hrát hru. V táboře nás totiž navštívil vesmírný sběratel a vyzval nás, abychom mu donesli co nejzajímavější předmět. A abychom měli za co měnit, dal každému oddílu jeden velký hřebík. Pak jsme se všichni po oddílech vydali do nedaleké vesnice a obcházel jsme dům po domu, stavení po stavení, abychom hřebík postupně měnili za nějaké hodnotnější a lepší předměty. Když jsme s finálním předmětem byli spokojeni, vrátili jsme se do tábora, kde jsme předměty předvedli vesmírnému sběrateli. Donesli jsme vánoční světélka, expanzní nádobu, okap a jiný oddíl na něj shodou okolností získal i hák, a jednomu oddílu se podařilo dostat i slepici. Postavili jsme si pro ní kurník a stala se táborovým maskotem. Nakonec nám vesmírný sběratel donesený předmět vyměnil za poslední předmět – Thanosovu rukavici. Jenže rukavice byla nekompletní. Chyběly na ní kameny nekonečna.

Po poledním klidu jsme pak začali kameny sbírat. Problém byl v tom, že každý kámen se nacházel na jiné planetě. Planety byly rozmístěné různě

po táboře a uprostřed se nacházel Midgard (Země). Na Midgardu byla našťestí i mapa, kde jsme si mohli zjistit, kde všude jednotlivé planety jsou. Byli jsme rozdělení do skupinek a když jsme na planetu doběhli, vybrali jsme si, jak velký kus kamene jsme chtěli nést. Podle velikosti jsme si pak hodili, kolik postihů budeme mít, protože nést takový kámen nekonečna, to není jen tak. Hodem kostkou jsme si tak určili, že celou cestu zpátky na Midgard jsme třeba skákali po jedné noze, jeden ze skupinky se nesměl dotknout země nebo že jeden z nás měl zavázané oči a ostatní mu museli pomáhat. Po cestě nás kontrolovala



vesmírná policie, která nás hlídala, jestli úkol děláme dobře.

Večer jsme si pak udělali pohodu při táboráku.

6.7. - DEN SEDMÝ

Zvolejte sláva a tři dny se radujte, konečně je teplo. Sluníčko svítilo už od rána, tak jsme po snídani vyrazili na nedalekou louku, abychom si zahráli další hru. Dnes jsme se ocitli uprostřed pirátů na širém moři, kde se odehrávala námořní bitva. Naším úkolem bylo ukrást vlajku soupeřům. Každý z nás měl k sobě připravený proužek látky, který představoval náš život. Když nám ho někdo sebral, museli jsme si doběhnout pro život nový. V oddíle jsme si rozmysleli, kdo bude



útočit a kdo bránit, a dali jsme se do toho. Dávali jsme pozor, kde se naskytne vhodná příležitost, abychom pronikli do soupeřova kruhu, kde jsme byli na chvíli imunní a nikdo nám ocásek nemohl vzít. V tu chvíli jsme si také mohli nerušeně vzít vlajku, jenže problém byl se z kruhu ještě dostat s vlajkou ven. Naštěstí nám přiběhli pomoci kamarádi z oddílu, aby odvedli pozornost a my se z kruhu mohli nepozorovaně dostat ven. Pak jsme museli hodně rychle utíkat, protože s vlajkou jsme byli velmi nápadní a začali nás pronásledovat i ostatní piráti, aby ukradenou vlajku získali zpět. Jakmile se nám povedlo ukradenou vlajku dostat do našeho kruhu, ten oddíl, kterému byla vlajka ukradena, vypadl ze hry. Postupně tak jednotlivé oddíly vypadávaly, až zbyly pouhé 2 oddíly. Nakonec se jednomu oddílu podařilo vlajku přeci jenom ukrást a tím celou námořní bitvu vyhrát.

Po náročném dopoledni jsme si potřebovali odpočinout, a protože bylo vedro, trávili jsme příjemný čas ve stínu chatiček, stromů nebo různých přístřeší různě po táboře.

Přes odpoledne se udělalo opravdu horko, takže jsme se převlékli do plavek a sešli jsme se u vody. Konečně jsme totiž mohli použít vory, které stavěli naši praktikanti s vedoucími. V oddíle jsme nominovali několik členů, kteří buď na voru pojedou a budou pádlovat, nebo budou ve vodě za vorem a budou ho tlačit. Pak se uspořádaly závody, kdy oddíly měly na vorech obeplout bójku a pak se vrátit ke břehu. Nasedli jsme tedy na

vory a jakmile se odstartovalo, začali jsme vši silou plavat a pádlovat, abychom u bójky byli co nejdřív. Když ale měla vyplouvat druhá dvojice, přihnala se bouřka, takže jsme rychle zaběhli do chatiček, protože se prudce ochladilo a začalo pršet. Déšť se nás ale držel až do večera, tak jsme se přesunuli do jídelny, kde jsme si pustili rozkoukaný film z předchozího dne.

Vyšlo to akorát do večere, po které jsme ale ještě zůstali v jídelně. Protože pořád pršelo, zahráli jsme si hru Písničky. Naším úkolem bylo poznat název a autora písničky, která zrovna hrála, a pokud to šlo, tak jsme měli i určit, ve kterém filmu nebo seriálu byla písnička použita. Bedlivě jsme tedy poslouchali a v oddíle si pomáhali, abychom poznali co nejdříve písniček.

7.7. - DEN OSMÝ

Po bouřce se nám mírně ochladilo, ale naštěstí ne tolik, abychom se nemohli věnovat další etapě v celotáborové hře. Využili jsme tedy chladnějšího počasí a po snídani jsme se začali připravovat na orientační běh. Cesta vedla podobnou trasou, jakou jsme se minulý týden byli podívat po okolí na procházce. Po chvíli se cesta napojila na žlutou turistickou trasu, a nakonec jsme doběhli až do Stráže, kde už na nás čekali vedoucí. Tam se nám stopnul čas a odevzdali jsme odpovědi na otázky. Po cestě jsme totiž museli plnit různé úkoly a odpovědi jsme si zapisovali. Rozhodoval čas a správnost odpovědí. Byli jsme ale příjemně překvapení, protože vedoucí

nám pak oznámili, že si můžeme zajít na zmrzlinu, jako odměnu, že jsme orienták dokončili. Každý si vybral buď čokoládovou, vanilkovou nebo míchanou a pak jsme se vydali zpátky do tábora.

Jak jsme se postupně vraceli do tábora, šli jsme rovnou na oběd. Tady musíme zmínit, že na táboře si užíváme spousty dobrot také díky našim sponzorům, což je firma Alimpex Food, která nám jako tradičně poslala jogurty, šunku i sýry. Firma Maspex, která přispěla šťávou i džusy a firma Glomex nám pro změnu pomohla s bezpečnými potravinami a dopravou.

Pak jsme si odpočinuli během poledního klidu, během kterého se chystalo to velké překvapení. Do tábora totiž přijel kouzelník Pavel Dolejška, aby nám tu zakouzli. Všichni jsme se tedy sešli v jídelně, kde už bylo připravené pódium s kouzelným stolečkem. A pak začala show. Kouzelník Pavel si některé z nás vzal k sobě na pódium, abychom mu pomohli s některými kouzly a pak jsme byli všichni překvapení, když se kouzlo povedlo. Představení jsme si všichni moc užili a společně Pavlovi zatleskali, protože se nám vystoupení moc líbilo.

Po večeri jsme se šli vysprchovat, abychom byli pěkně čistí na večerní program. V jídelně se totiž daly stoly na stranu, aby se vytvořil velký prostor a pak nám vedoucí oznámili, že pro nepřítel počasí bude diskotéka. Praktikanti nám pak na pódiu předtancovali, takže jsme je napodobovali a všichni jsme si diskotéku pěkně užívali až do oznámení večerky. Pak už jsme jen zalehli do postelí a doufali, že se konečně udělá teplo, abychom mohli odložit tepláky a mikiny.

8.7. - DEN DEVÁTÝ

První půlka tábora utekla jako voda a úspěšně zahajujeme půlku druhou. Protože je už všední den, měli jsme buďiček standardně v 8 hodin a po rozcvičce a snídani jsme se sešli na nástupu. Stalo se totiž, že se ztratil policejní pes Chase z Tlapkovy patroly. Nejdřív jsme se vydali ke stavaři Rublovi, kterému jsme pomohli se stavbou. Naším úkolem bylo získat plán stavby, ten bylo potřeba si zapamatovat a přetlumočit další skupince. Ta si nákresem musela opět zapamatovat a pak přiběhla ke skupině stavařů, které museli zase popsat, jak stavbu

z kostiček postavit. Když byla stavba dokončená, praktikant nám ji zkontroloval a když byla v pořádku, mohli jsme běžet pro další plán. Jenže když jsme měli nějakou chybu, museli jsme běžet zpátky a ověřit si, jestli jsme na nějakou kostku nezapomněli. Oddíl, který dokázal stavbu popisovat nejpřesněji pak hru vyhrál, a ostatní pak brzy následovaly.

Po poledním klidu jsme v etapě pokračovali. V oddíle jsme se rozdělili na několik skupin a rozmístili jsme se po táboře. Pak zbytek oddílu po jednom vybíhal hledat kartičku své barvy, na které bylo slovo a číslo. Slovo jsme si zapamatovali a vedoucí nám ho pak od papírku odstříhli, takže jsme pak běželi jen s číslem. Přiběhli jsme k prvnímu kamarádovi na prvním stanovišti a slovo jsme mu pošeptali, jako při tiché poště. Současně s tím jsme mu předali číslo a na stanovišti pak zůstali, protože k dalšímu stanovišti pak běžel kamarád. Tímto způsobem jsme předávali jedno slovo za druhým, až jsme měli složený celý dopis, který nám ztracený Chase zanechal. V něm jsme se dozvěděli, kdo ho unesl a jak se k němu dostat, protože součástí byla i mapa tábora. Vydali jsme se tedy na místo a tam našli a zachránili Chase, takže všechno dobře dopadlo.

9.7. - DEN DESÁTÝ

Dneska bude asi vedro. To jsme si pomysleli, když jsme se ráno probudili a už od rána jsme mohli být v krátkém tričku, protože už při budíčku bylo přes 22 stupňů. Po snídani a nástupu jsme se dozvěděli, že se ocitáme v Bradavicích, které jsou pod náporom útoků a je potřeba je ubránit. K tomu jsme se ale nejdříve museli naučit nějaká kouzla, takže jsme rychle běželi do učebny kouzel. Tam byly rozmístěné stránky z učebnice se třemi kouzly, pod kterými se nacházely symboly kámen, nůžky papír. Název kouzla a symbol jsme si měli zapamatovat a s tím jsme běželi ke kruhům ostatních oddílů, kde každý oddíl měl žetony životů. Pokud byl v kruhu nějaký obránce, museli jsme se s ním pomoci kouzly utkat použitím metody kámen, nůžky papír. Pokud jsme vyhráli a v poli už nebyl nikdo jiný, mohli jsme si vzít jeden žeton a s ním utíkat do našeho kruhu, kam jsme si ho přidali mezi vlastní žetony. Ten oddíl, který přišel o všechny žetony, vypadl a ostatní pokračovali,

dokud nám nevypršel čas. Po ukončení se spočítaly žetony zbývajících oddílů a oddíl s nejméně žetony vyhrál. Hra byla hodně o taktice a některé oddíly mezi sebou dokonce vytvořily aliance, aby porazily soupeře.

Polední klid po obědě jsme trávili odpočinkem po náročné hře, a protože už začalo být hodně teplo, snažili jsme se být ve stínu. Po nástupu jsme se šli převléct do plavek a odebrali jsme se na nedaleké molo, kde už byly nachystané vory. Konečně je totiž počasí na koupání, ale nejdřív bylo potřeba dokončit závody. Nalodili jsme se tedy na vory, vyfasovali plavecké pomůcky a pádla a připravili se na start. Jakmile se zapískalo, začali jsme pádlovat a větší kluci vor tlačili ve vodě. Potřebovali jsme doplavit k bóje, tu jsme obkroužili a vraceli se zpět. Když jsme přirazili ke břehu, stopnul se nám čas, a nejrychlejší oddíl vyhrál. Všichni ostatní jsme na břehu fandili a povzbuzovali naše kamarády na voru, aby měli čas co nejlepší. Po dokončení všech závodů jsme se všichni vykoupali a zadováděli si ve vodě, takže jsme se příjemně osvěžili a už nám nebylo takové horko. Po koupání jsme šli rovnou na večeři, po které jsme si chvíli odpočinuli, a pak jsme dohrávali poslední zápasy v turnajích.

10.7 – DEN JEDENÁCTÝ

Konečně se nám trochu oteplilo, konec tábora tedy můžeme vést v duchu koupání, ježdění na vorech a užívání si léta, které konečně přišlo. Přichází finále celotáborové hry a blíží se nám boj o poklad a krátek.

11. – DEN DVANÁCTÝ

A je to tu. Závěr tábora. Dnes se rozhodne o konečném pořadí, kdo první získá poklad, a odpoledne se otevře i krátek. Ráno začalo velmi slibně – sluníčko od budíčku a hlavně teplo! Už dopoledne jsme se tak mohli převléct do krátkého oblečení, což bylo velmi nezvyklé, ale příjemné. Boj o poklad jsme zahájili nástupem, kde nám byly oznámeny výsledky ze včerejší hry. Podle pořadí jsme pak vyrazili hledat poklad.

Vedoucí a praktikanti mezitím připravovali závěrečný krátek. V pokladu jsme dostali kreditku, na které jsme měli převedené body z celotáborovky a šli jsme si krátek projít. V krátku celý jeden

stůl zabíraly produkty s Pokémony, které jsme dostali jako sponzorský dar od obchodu Černý Rytíř a Veselý drak. Na výběr tak bylo spousta booster balíčků z populárních edic, Pokébally z Pokémon Go, plechové krabičky nebo i velké zabalené boxy rovnou s několika boostery a promo kartou. Dál jsme si mohli koupit různé plyšáky, společenské hry, puzzle nebo sportovní hry na ven. Pro holky speciálně tam byl celý obrovský stojan s panenkami LOL Surprise včetně příslušenství nebo i větší od Zapf Crea-



tion. Koho zajímají knížky měl na výběr ze skoro celé knihovny; pro kutily stavebnice – Lego, dřevěné i kovové. Zkrátka každý si vybral a všichni jsme si nakoupili spoustu krásných věcí. Po nákupu jsme si rozbalovali balíčky Pokémonů a užívali si s novými hračkami až do večere, po které jsme si začali pomalu balit, abychom byli přichystáni na zítřek. A pak už nezbyvalo nic jiného než se přesunout do jídelny na závěrečnou speciální prodlouženou diskotéku, na které jsme se s písní Tábor končí loučili se všemi zúčastněnými a budeme se těšit opět příští rok.

Zítřka nás čeká už jen dobalení posledních věcí a zamotání spacáků, takže zápis už nebude. Za celý tým Tábora Brandýs bych tedy tímto rád poděkoval všem dětem za účast a na viděnou za rok.

Text a foto: Tadeáš Varga

PRÉMIOVÉ, HYPOALERGENNÍ PLENKY S PRODYŠNOU AIR TOP VRSTVOU

.. je čas na super pohodlnou a spolehlivou plenku. 3D střih a široká pružná guma na zádech zajistí, že plena pevně drží na svém místě, nesesouvá se a udrží obsah uvnitř. Díky sametově měkkému povrchu, jsou plenky pohodlné a neomezují v pohybu ani ty nejpěknější děti.



Chudokrevnosti se dá přecházet. Buď úpravou jídelníčku, kvalitními doplňky stravy, jako jsou například desetiletými ověřená medicínální vína Maltoferrochin od Dr. Svatek či stejnojmenné sirupy, nebo novými přírodními Kapslemi na železo. Bylinné kapsle od Dr. Svatek obsahují formu železa, která přináší nejvyšší možné vstřebání a využitelnost železa v těle. Vstřebávání iontů železa navíc podporují i přidané vitamíny C, E a B. Stačí tak každý den užít jednu kapsli s 20 mg železa a vaše tělo snadno obdrží svou denní dávku této důležité látky.



www.drsvatek.cz

HERBAFT – BYLINNÁ TINKTURA OD HERBADENTU

První útěchou pro všechny, kteří na afty trpí je fakt, že tyto menší vřidky většinou do dvou týdnů samovolně zmizí a nenechávají po sobě žádné jizvy. Druhou, mnohem povzbudivější dobrou zprávou je, že s touto bolestí lze bojovat – HERBADENT nyní přichází na pomoc s bylinnou tinkturou ze sedmi léčivých rostlin HERBAFT.

Pomocí vatových tyčinek si jednoduše nanese tinkturu na postižené místo a necháte působit sílu bylin.

www.herbament.cz



NA CHODIDLECH ZÁLEŽÍ

Specialistou na otlaky a ztvrdlou kůži na patách je ALPA Pedik ve formě balzámu. Základem je bambucké máslo a včelí vosk s lanolinem, které vydatně promastí a změkčí zbytnělou kůži. Vitamín E pak urychlí hojivé procesy a regeneraci kůže. Balzám použijte na noc, aby jeho působení bylo co nejdelší.

Více informací na www.alpa.cz



NOVINKA PRO CITLIVOU POKOŽKU SE SKLONEM K ATOPII

Pečující tělový krém INDULONA ATOPIREDU s vysoce hydratačním a zklidňujícím složením bez parfemace okamžitě pomáhá zmírnit vysušení, drsnost a pocit svědění. Hydratuje a tím napomáhá hojení suché pokožky. Vhodný také pro jemnou pokožku miminek - okamžitě zklidňuje a pomáhá zmírnit vyrážku pod plenkami.



Cena: 179,90 Kč

Pohádková revoluce je tu!

Otevřete srdce novému podání tradičních pohádek. 7 klasických příběhů přepsaných tak, abyste je sami nemuseli při vyprávění měnit. Protože vlk Karkulku sežrat nemusel. Pohádky pro děti s přesahem.

Kniha k dostání pouze na www.mabavi.cz.

mabavi



VYHRAJ PÁRTY S KUBÍKEM PRO SEBE A KAMARÁDY!

Soutěž trvá od 1. 9. - 31. 10. 2024.
Víc informací na www.medakubik.cz
Platí na nákupy realizované od 1. 8. 2024 - 31. 10. 2024.

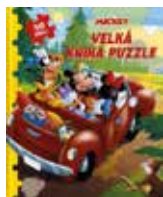
KUP KUBÍK CEREÁLIE A HRAJ O NEZAPOMENUTELNÝ ZÁŽITEK PRO SEBE A SVÉ KAMARÁDY!





AUTA - VELKÁ KNIHA PUZZLE 50 DÍLKŮ V OBRÁZKU

Přijíždějí k vám Auta ve formě puzzle s 50 dílky! Burák s Bleskem se řítí napříč Amerikou! Vydej se s nimi za neobvyklými dobrodružstvími plnými překvapení. Je libo strašidelný hotel, pouštní závody nebo třeba cirkus? Tak do toho! Čeká tě spousta skvělé zábavy s pěti velkými skládačkami s 50 dílky. Hraj si, čti a skládej puzzle!



MICKEY A JEHO PŘÁTELÉ - VELKÁ KNIHA PUZZLE 50 DÍLKŮ V OBRÁZKU

Hraj si, čti a bav se s parádní knížkou plnou obrázkových skládaček!

Vyprav se s myšákem Mickeyem a jeho kamarády tábořit k jezeru a zažij báječné dobrodružství s oblíbenými hrdiny. Čeká tě spousta skvělé zábavy s pěti velkými skládačkami s 50 dílky a veselé vyprávění o příhodách Mickeyho a jeho party. Hraj si, čti a skládej puzzle!



ENCANTO - VELKÁ KNIHA PUZZLE 50 DÍLKŮ V OBRÁZKU

Vysoko v kolumbijských horách leží kouzelné místo zvané Encanto. V něm žije rodina Madrigalových. A není to obyčejná rodina. Všichni jsou obdařeni zvláštním nadpřirozeným darem. Všichni, až na Mirabel. V téhle knížce poznáte hlavní postavy a užijete si spoustu zábavy při skládání pěti obrázků, každý po 50 dílkách. Tak do toho! Hrajte si, čtěte si a skládejte puzzle!



TLAPKOVÁ PATROLA - OBRÁZKOVÁ KNIŽKA S PUZZLE

Zábavná knížka o Tlapkové patrolce se 6 skládačkami po 12 dílcích

Hrajte si a skládejte se štěňaty z Tlapkové patroly! Užijete si spoustu zábavy s šesti parádními obrázkovými skládačkami. Čeká vás honba za pokladem, pečení pizzy, narozeninová oslava s tlapkami a mnoho dalších překvapení.



KAVÁRNA S VŮNÍ PERNÍČKŮ

Zakoupením knihy získáváte nárok na dárek = knihy zdarma

Když Jeanie dostane od své tety klíče od Kavárny s vůní perníčků, neváhá, chopí se šance a přestěhuje se do malého městečka Dream Harbour.

Logan, místní farmář, je naoko trochu bručoun, ale všichni dobře vědí, že je to jen maska a pod flanelovou košili se skrývá srdce ze zlata.



POJÍZDNÉ KNIHKUPECTVÍ ŠTÁSTNÝCH KONCŮ

Aria přesně ví, co chce – život na cestách ve svém obytném voze plném knih. Rozhodně ne žádnou romantiku.

Od smrti milovaného manžela už láska nemá v jejím životě místo. Jedinou výjimkou je ta z románů, kterými je jako majitelka pojezdného knihkupectví posedlá a obklopená. Když se však Aria po pár sklenkách vína a karaoke na pódiu ocitne v náručí Jonathana, část jejího já poprvé po letech ožije.

Aby ho dostala z hlavy, vydává se na nezapomenutelné léto do Francie. Změní jí tato cesta navždy život?



KNHKUPECTVÍ V DUBLINU

Až příliš dlouho byli Opaline Martha a Henry vedlejšími postavami svých životů...

Opaline a Marthu od sebe dělí jedno století a zároveň je spojuje mnoho podobných životních událostí, a hlavně hledání sebejistoty a vlastní cesty. Opaline, žijící v první polovině minulého století, nechce přijmout osud pokorné manželky v dohodnutém sňatku. Stejně tak Martha, která se vydává do současného Dublinu najít své ztracené já a setká se tu s magickým světem knih. Díky tomu poznává Henryho, který tu pátrá po ztraceném rukopise. Nitky osudu všech tří hrdinů se proplétají a odhalují doslova neuvěřitelné náhodné spojitosti. Opravdu náhodné?



HORKÉ VAFLE A UŠITÉ SNY

Heleně se po rozpadu manželství zcela změnil život. Odstěhovala se do hor, kde v útulné kavárničce smaží vafle. Touží ale po něčem víc, a tak když zjistí, že starý statek, v němž kdysi žila Hilda – zakladatelka Vaflární –, je na prodej, uzraje v jejím nitru plán.



S LÁSKOU Z PAŘÍŽE

Tím nejlepším vánočním dárkem... jsi ty
Siena se rozhodla opustit snoubence i život francouzské smetánky a hledá útočiště u sestry nedaleko Londýna. Ta však změní plány a Siena musí vzít zavděk spolubydlením s věčně nespokojeným Jasonem. Zpočátku se nemůžou vystát, ale když dostanou příležitost jeden druhého lépe poznat, začne to mezi nimi jiskřit stejně jako na svátečně vyzdobené Eiffelovce. Společná cesta do Paříže může splnit jejich nejtajnější přání. Vánoce se nezadržitelně blíží...



ZKOUŠKA OHNĚM

Láska je ten nejsilnější živel. Od autorky romantického hitu Bodyguardka.

Cassie dokáže zkrotit plameny přinejmenším stejně dobře jako její kolegové z texaského hasičského sboru. Když se ale musí přestěhovat do Bostonu za nemocnou matkou, které se deset let vyhýbala, čekají na ní úplně jiné poměry. Místní hasiči o holku v uniformě nestojí. Výjimkou je snad jen zelenáč, který nastoupí zároveň s ní. Do té doby se držela zásady „s hasiči nerandím“, ale teď čelí poprvé v životě požáru, který jen tak neuhasí...

Svatbu jsme pojali jako oslavu lásky

Před čtyřmi lety získala korunku krásy, zabodovala i v celosvětové Miss World, kde se probojovala do TOP 12. Před rokem se provdala a brzy možná úspěšná modelka založí rodinu.





Foto: Petr Huser, Styling Simona Pechal

Jste rok vdanou paní. Jaký je to pocit?

Já se na to opravdu těšila, tedy pocit je to stále krásný. Rok od svatby utekl jako voda a já na ni stále vzpomínám. Kéž by se to dalo prožít ještě alespoň jednou.

Jej, to snad raději ne. To by musel nejdříve přijít rozvod... :-)

To samozřejmě doufám, že se nestane. Spíše přemýšlíme o častějším obnovování slibu. Byla to hlavně týdenní dovolená s rodinou a přáteli. Svatba byla uprostřed jeden den. Takto společně vyrazit ve čtyřiceti lidech na dovolenou se mám už asi nepovede. Ale bylo to tak skvělé a zábavné, že by se nám to zkrátka líbilo alespoň ještě jednou.

Svatbu jste dlouho plánovala a zdá se, že vyšla přesně tak, jak jste si přála, je to tak?

Opravdu pro nás byla perfektní. Jistě by se tam nějaké chyby našly, ale pro nás zanedbatelné, měli jsme tam nejbližší rodinu a přátele, skvělé jídlo, víno, byla to taková naše oslava lásky. Asi se dost lišila od tradičních svateb u nás, ale opravdu jsme ji pojali po našem, tak ať se to líbí hlavně nám dvěma. Začínali jsme až později odpoledne, předtím jsme se ještě všichni váleli na pláži. Měli jsme jenom pár tradic, jednu italskou a dvě české (kytice a proslovy). Jinak to bylo hlavně o jídle, pití a zábavě. Skvělé bylo, že jsme tam byli všichni již pár dní před, takže se všichni dobře znali. Zopakovala bych si to hned, ale rozhodně bych si nechtěla zopakovat to plánování. Dokonce jsme mysleli, že

to zrušíme, holt v Itálii to je pořád dovolená, nepracuje se a na něčem se domluvit, nám dalo opravdu zabrat. :D

Co vás táhlo právě do Itálie?

Itálii s manželem milujeme. Pasta a Gelato, to je prostě naše. Ale jasná volba to byla hlavně proto, že jsme si vždy plánovali svatbu na pláži. Bez bot a při šumění moře. Svatbu jsme měli v nejbližším letovisku hranicím, tak ať si hosté mohou vybrat, zda chtějí jet autem nebo letět.

Na dnešní dobu jste se vdával poměrně brzy. Čím to?

Myslím, že čas na vdávání je tehdy, kdy člověk cítí, že je to tak správně a neodvídá se to od věku. A musím říct, že užít si svatbu ještě mladí a bez dětí, bylo opravdu bezva. Zároveň jsme s manželem již dlouho, a ačkoliv pro někoho to význam nemá, pro mě se v oslovení manžel/manželka skrývá nová, hlubší forma partnerství. Má to pro mě váhu a na tento krok vpřed jsem se těšila.

Je pro vás tedy rodina asi velmi důležitá, že?

Určitě jsem rodinný typ, ale nespojuji to přímo se svatbou. Jako rodinu jsem Radovana brala i předtím, úzký kruh přátel také беру jako rodinu. Zkrátka to jsou lidé, se kterými jsme tady pro sebe v jakékoliv situaci.

Jste jedna z mála Miss, kterým vydržel vztah. Čím si to vysvětlujete?

S Radovanem jsme spolu sedm let, rok manželé. Vysvětluji si to tím, že jsme zkrátka měli obrovské štěstí a potkali se ve správný čas, kdy jsme byli oba připravení. Ale nemyslete si, ani náš vztah nebyl a není bez překážek, ale oba v něj věříme a stojí nám to za to na něm pracovat. A ta občasná tichá domácnost je v tom celku zanedbatelná. :D

Prozradte nám něco o manželovi.

Přemýšlím, jak to podat, ať to nevypadá jako inzerát ze seznamky :D. Zaměřím se hlavně na to, co na fotkách nevidíte. Pokud bych vypíchla dvě hlavní vlastnosti, které na něm

obdivuji, jako první to bude jistě cílevědomost. Řekla bych, že jeho další láskou v jeho životě je rozhodně jeho práce. Více než dvanáct let podniká v oboru animace a obrazové postprodukce, nejenom u nás v Česku, ale také v zahraničí. Rozhodně je trošku workoholik, ale v dobrém. S tím se pojí právě ta cílevědomost. Miluji sledovat, jak roste nejenom v práci, ale i jako člověk. Radovan je také rodinný typ a jako druhou vlastnost bych vybrala starostlivost a to, jak pečuje o své blízké. Ale pozor, ponožky po bytě sbírám pořád, takže pokud to čteš, má lásko, zvedni si je. :D

Máte nějaké společné rituály? Třeba společné sbírání těch ponožek? :-)

Nevím, zda-li to můžu nazvat přímo rituálem, ale máme rádi společná rána a snídaně před pracovním frmo-lem. Na tom si dáváme záležet. Taky se i po letech snažíme randit, myslím, že je to důležité. Kvalitně strávený čas, kdy se opravdu soustředíme jenom na sebe. A i když je to někdy jenom krátká procházka, má to své kouzlo.

Chtěla byste co nejdříve založit rodinu?

Založit rodinu určitě chceme, bavíme se o tom stále, ale v tuto chvíli na miminku ještě nepracujeme.

Jak si ji představujete?

Asi bychom rádi jenom jedno děťátko. Neříkám, že se to časem nemůže změnit. Ale prozatím si představujeme jednoho prcka a pejska. Představuji si hlavně to, jak jsme šťastní a zdraví. Doufám, že se nám i s prd-olou bude dařit nadále poznávat svět.

Jaká jednou budete máma?

Těžko říci, když jsem v této roli ještě nestála. Ale děti mám moc ráda. Mám malého brášku a synovce, tak se dá říct, že trénuji. Hodně času trávím i se staršími dětmi z dětských domovů, ale je mi jasné, že jak to bude naše, vše bude jiné. Doufám, že budu máma, ve které bude mít vždy oporu a porozumění. Taky snad nebudu nudná a přenesu kus mého dobrodružného ducha i na naše malé. :)



Vyrostla jste v horách. Jaké bylo vaše dětství?

Plné dobrodružství. Když to šlo, pořád jsme byli s kamarády venku, běhali po lese, skákali do louží, maskovali modřiny a vymýšleli lumpárny. Dětství na vesnici je super, chtěla bych takové i pro naše dítě. U nás doma byla sice vždy jasně nastavená pravidla a nebudu lhát, že jako dítěti mi to někdy přišlo nefér, tak s odstupem času jsem za to hrozně vděčná. Vděčná rodičům, díky nim jsem dnes tím, kým jsem. A moc dobře si uvědomuji i po zkušenostech s dětmi z dětského domova, jak velkou váhu to má.

Když se ještě vrátíme k vaší zálibě v Itálii, máte ráda italskou kuchyni? Miluji naprosto. I proto si nás Itálie tak získala. Z dovolené v Itálii se vždy vracím o několik kilo těžší. :D

Jaká jste kuchařka?

Myslím si, že ucházející. Hlady neumřeme, ale na vlastní restauraci to opravdu není :-). Vařím často. Mám ráda, když přesně vím, co jím, zároveň je to finanční úspora. Ale vařím tedy hlavně z racionálních důvodů, ne že by mě to úplně bavilo. Větší zálibu mám asi v pečení.

Co je takové top, čemu nikdy neodoláte? Čím nejraději hřešíte?

Mám top trojku, tagliatelle se slávkami, rajská od maminky a sushi. Ale nepohrdnu téměř ničím. Jen kapustou :-). Nejvíce určitě hřeším sladkým, dorty, čokoládové tyčinky, zákusky. Na to si fakt musím dávat pozor a odpírat si, protože si neumím dát jenom trošku nebo kousek.



Foto: Arthur Koff, šaty Beata Rajská

Takže po mlsání vyrážíte do posilovny? Přiznáváte, že postavu nemáte zadarmo. Jaký je váš tip na to, co funguje? Jak sportujete?

Přála bych si, být jedna z vyvolených a jíst a nepřibírat, ale bohužel :-))Ve chvíli, kdy déle necvičím, to na mně je hned poznat. Musím se hýbat, nedokážu mít striktní dietu. Jídlo je palivo a radost, spojuje, takže to pak radši vyskáču. Druhy pohybu střídám, posilování s vlastní vahou, na strojích, tabata, spinning, pilates. Na mě funguje kombinace. Ale necvičím jen pro to, abych dobře vypadala, sporták jsem od mala, a je to pro mě taky forma terapie.

Jako modelka se musíte pořád udržovat. Ve vašem věku je to

bezpředmětné, přesto, co děláte pro krásnou pleť, vlasy, máte nějaké rady? Co zaručeně funguje...

Popravdě, mám již blíže ke třiceti než dvaceti a myslím si, že bezpředmětné to vůbec není. Ta prevence a péče se člověku vrátí. Začínám uvnitř, poslední léta se snažím tělo hodně pročistit, detoxikovat, dodávat potřebné vitamíny. Zároveň miluji skincare, takže na sebe neustále něco patlám, ale snažím se jít spíše přírodní cestou a je pro mě důležité, co se v produktu nachází. Asi nemám jednu konkrétní věc, myslím, že to funguje jako celek.

Co vám třeba radili na soutěžích?

V principu je to stále stejné. Strava, pohyb. Ale co mi soutěže spíš daly, je to, že se o to člověk začne přirozeně

více zajímat a dávat tomu větší váhu. Ovšem pokud bych nebyla modelka, jistě bych některé věci tolik neřešila. Myslím to tak, že se dívky často porovnávají třeba s modelkami, ale lidé si přirozeně neuvědomují, že je to součástí jejich práce a živí je to. Kdybych nebyla modelka, jistě neřeším pár doličků na hýždích nebo dva centimetry navíc v pase. Některé věci řešíme víc, přísněji, ale protože musíme, pokud chceme obstát v konkurenci modelek.

Uplynuly čtyři roky od titulu Miss. Jak se ohlížíte?

Často čtu, že Miss je přežitek, ale vůbec s tím nesouhlasím. Miss v čase prošla proměnou jako vše a je velmi podceňována. Často lidé vzpomínají na Miss za doby pana Zapletala, ale svět se mění, transformuje a tak stejně také Miss. My v Česku máme opravdu kvalitní soutěž i v porovnání s jinými evropskými zeměmi a vyhrát naši domácí Miss Czech Republic pod vedením paní Pánek Makarenko má smysl. Já se za relativně krátký časový úsek naučila mnoho nových věcí.

Jakých?

Etablovala jsem se v modelingovém prostředí. Rozšířila jsem své obzory a zájmy. Stala jsem se dámou. Vypičnu pár konkrétních věcí. Měli jsme školení marketingu, sociálních sítí, etikety, makeupu, stylingu, pózování, catwalku, charitativní agendy, trénink vystupování na kameru, mediální školení. Dnes jsou na Miss kladeny větší nároky, které přišly přirozeně s nástupem sociálních sítí. Také po vzoru světových soutěží mají dívky charitativní činnost, musí prospívat komunitě. Měly by být výborné v mluveném projevu, zajímat se o dění ve světě a mít přehled. Perfektně ovládat cizí jazyk. Opravdu být krásná dnes ve většině případů nestačí u nás ani ve světě. Ale mluvím o velkých soutěžích, které mají historii a tradici. Je potřeba pečlivě vybrat. Ne všechny jsou kvalitní.

Jste člověk, který se ohlíží a bilancuje?

Popravdě jsem člověk, který se dívá

hlavně vpřed. Až je to někdy na škodu a častěji se dívám na to, co se ještě nepovedlo, než abych se zastavila a byla vděčná za to, co už se povedlo, jaký kus cesty už jsem ušla. Učím se to.



Zaznamenala jste úspěch i na Miss World. Bylo to tam náročnější?

Určitě ano, konkrétně Miss World je velmi náročná. Opravdu je tam kladen důraz zejména na charitu, komunikační schopnosti a projev, bezchybnou angličtinu, pracovitost, vizibilitu na sociálních sítích a pracovitost. Vítězky Miss World se stávají mluvčími. Osobnostmi, které inspirují svět a hájí zájmy. Jsem hrozně vděčná, že jsem tam byla, za to, že jsme po čtrnácti letech měli umístění, za to, že jsem mohla přivést nové zkušenosti a informace do Česka a předat je dál. Panečku, byla to fakt jízda, ale hned bych si to dala znovu.

Je pro vás ten titul celoživotním závazkem?

Někdo Miss vyhraje a zjistí, že to není pro něj a za nějaký čas se stáhne. Já si myslím, že jsem protipól a ten svět mě opravdu baví. Nedokážu říct, zda-li to tak bude navždy, ale vím, že

na to vždy budu pyšná.

Díky modelingu jste procestovala svět. Kam byste se ráda podívala?

Já mám ještě tolik destinací na seznamu přání, že by ten rozhovor snad nikdy neskončil, ale pokud bych měla něco vypíchnout, tak určitě Peru, přírodní rezervace a parky Ameriky a Karibik.

Přemýšlela jste, co by bylo, kdybyste se nepřihlásila do Miss?

Myslím si, že i bez Miss bych šla podobným směrem jako teď. Studovala jsem totiž Mediální komunikace a žurnalistiku. Je to obor, ve kterém vidím svou budoucnost.

Přiznáváte, že už vás modeling trochu unavuje a ráda byste se specializovala na profesi, kterou jste vystudovala – média. Čeho byste ráda dosáhla?

Napadá mě toho spousta, mít vlastní diskuzní pořad, moderovat v primetime, reality show, ale to vše mi ji ještě hodně vzdálené. Momentálně mě čeká intenzivní kurz rétoriky a soustředím se na moderování akcí, mám ráda, když vidím bezprostřední reakci diváka a můžu to korigovat. Mám ráda publikum a za mikrofonem se cítím přirozeně. No škoda, že neumím třeba zpívat. :D

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 24783935/2010)

Objednávku a případně vyplněnou složenku zašlete na adresu: **IN publishing group s.r.o.**, Boleslavská 139, 250 01 Stará Boleslav, platbu proveďte na účet: 24783935/2010. Časopis je možné si objednat i elektronickou cestou na www.rodinaaja.cz
V případě dotazů pište na e-mail: info@rodinaaja.cz

PROČ SE ROZHODNOUT PRO PŘEDPLATNÉ?

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

PROČ VOLIT PŘEDPLATNÉ?

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

Z PŘÍŠTÍHO VYDÁNÍ



**ABY BYLO
ZDRAVÉ**

ZÁŘÍ 2024

**MOJE
rodina
a já**

19. 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 Vítoušová,

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

Za obsah inzerce odpovídá inzerent

Produkty z celého světa pod jednou střechou



 **salveo**
PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA

Objednávejte na: www.salveo.cz
Nebo nás navštivte na adrese: Vinohradská 1999/110, Praha 3

Babydream®

A péče o děti je snadnější



Spokojenost vašeho miminka je pro nás vším.
Proto nabízíme prémiovou kvalitu za skvělé ceny.

RROSSMANN