

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

LÉTO/2026

PŘÍLOHA
MÁMA A JÁ

10 RAD PRO LETNÍ POHODU



Inspirováno
přírodou,
ověřeno
životem



obsah / editorial



12



56



134

- 4 10 rad pro letní pohodu
- 12 Jak prožít aktivní léto pro zdraví
- 24 Šetrná péče o vlasy
- 32 Aby léto nebolelo
- 38 Co zabalit do cestovní lékárničky
- 46 Když nás trápí zrak
- 52 Jak vyčistit organismus
- 56 Letní cesta za krásou
- 62 Nebojte se inkontinence
- 68 Pozor na křečové žíly
- 74 Menopauza a „mužský přechod“
- 78 Nebojte se stáří
- 86 Jídelníček na dovolené
- 92 Bezlepkové a bezlaktózové produkty
- 96 Vaginální mykózy
- 100 Bylinky: Léčivá síla přírody
- 106 Vitální houby: přírodní zázrak pro zdraví
- 112 Tipy na letní výlety
- 118 Vyrazte si do lázní
- Dětská příloha
- 134 Čekáme miminko
- 140 Kosmetika pro děti

Léto má zvláštní schopnost zpomalit čas. Dny jsou delší, rána voňavější a večery jako stvořené pro chvíle, kdy člověk konečně vypne telefon, zuje boty a připomene si, že život nemusí být jen seznam povinností. Přesto právě letní měsíce často přinášejí i tlak: vypadat dobře, všechno stihnout, cestovat, být aktivní, užít si „dokonalou sezonu“. Možná je ale letošní léto příležitostí k něčemu jinému. K větší péči o sebe i o své blízké.

V tomto vydání jsme proto připravili inspiraci pro léto, které není o výkonu, ale o pohodě. O chvílích, kdy pokožka dostane přesně to, co potřebuje po dni na slunci. Kdy vlasy nemusí bojovat se solí, chlorem a horkem, protože víme, jak jim vrátit hydrataci i lesk. Přinášíme praktické tipy, jak si sestavit letní lékárničku, která zachrání dovolenou dřív, než ji pokazí spálená ramena, štípnutí hmyzem nebo nečekaná nevolnost na cestách. Léto je také ideální čas zpomalit a dopřát tělu regeneraci. Proto jsme se vydali po stopách českých lázní – míst, kde wellness není jen trend, ale skutečný návrat k rovnováze. Ať už hledáte víkendový relax, léčebný pobyt nebo jen inspiraci na klidnější cestování, v našem speciálu najdete destinace, které mají atmosféru, tradici i moderní péči.

Velké téma věnujeme také seniorům. Chceme jim ukázat, že stáří nemusí být problém a že je čeká ještě spousta krásných dní. Součástí vydání je i rozsáhlá příloha pro nastávající maminky a rodiny s dětmi. Zaměřili jsme se na bezpečně prožité těhotenství, péči o citlivou dětskou pokožku i produkty, které opravdu dávají smysl. Protože právě v létě bývá dětská kůže vystavená slunci, vodě i vyšším teplotám více než kdy jindy a výběr správné péče není jen otázkou estetiky, ale i zdraví. Přejeme vám léto, které nebude dokonalé podle sociálních sítí, ale podle vás samotných. Léto plné lehkosti, odpočinku, péče a radosti z maličkostí. Protože právě ty bývají nakonec tím největším luxusem.

Iva Nováková

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Vydává IN Publishing group s.r.o.
Grafické zpracování: Kateřina Krčíková
Obchodní oddělení:
Petra Lahrachová,
Eva Kouřilová

Doručovací adresa:
IN publishing group s.r.o.,
Boleslavská 139
250 01 Brandýs nad Labem

Obchodní oddělení: tel. 775776690
Předplatné: asistentka@inpg.cz
Registrační číslo: MK ČR E 23359
Za obsah inzerce odpovídá inzerent

POZITIVNÍ ŽIVOTNÍ STYL: 10 RAD PRO LETNÍ POHODU

LÉTO JE OBDOBÍM, KDY SI MŮŽEME VÍCE UŽÍVAT VOLNÝ ČAS, CESTOVÁNÍ A POBYT VENKU. TEPLÉ DNY VŠAK MOHOU PŘINÁŠET I STRES Z VYSOKÝCH TEPLŮT, ÚNAVU ČI VYČERPÁNÍ. JAK SE UDRŽET V POHODĚ, ZACHOVAT PSYCHICKOU ROVNOVÁHU A TĚŠIT SE Z LÉTA NAPLNO? PŘINÁŠÍME DESET TIPŮ PRO FYZICKOU I DUŠEVNÍ POHODU BĚHEM LETNÍCH MĚSÍCŮ.



1. HYDRATACE JE KLÍČOVÁ

V horkých dnech tělo ztrácí více tekutin, proto je nutné dbát na dostatečný pitný režim. Ideální je pít čistou vodu, neslazené bylinkové čaje nebo vodu s citronem. Naopak byste se měli vyhnout slazeným limonádám a nadměrnému množství kávy, které mohou vést k dehydrataci. Doporučené množství tekutin se pohybuje kolem 2–3 litrů denně v závislosti na fyzické aktivitě a teplotě prostředí.

Tip: Pokud vás obyčejná voda omrzí, zkuste domácí limonády s mátou, okurkou nebo ovocem, které dodají osvěžující chuť bez zbytečného cukru.

2. LEHKÉ A VYVÁŽENÉ STRAVOVÁNÍ

V létě se doporučuje jíst lehká jídla bohatá na vitamíny a minerály. Zaměřte se na čerstvé ovoce a zeleninu, ryby, lehké saláty a kvalitní bílkoviny. Těžká a mastná jídla mohou zatěžovat trávení a způsobovat únavu.

Tip: Snažte se konzumovat sezónní potraviny, které mají nejlepší chuť i výživovou hodnotu – například rajčata, okurky, melouny, borůvky nebo cuketu. Skvělou volbou je také studená polévka gazpacho, která osvěží a zasytí.

3. DOPŘEJTE SI DOSTATEK SPÁNKU

Teplé noci mohou narušovat kvalitu spánku, proto se snažte ložnici dobře větrat a udržovat příjemnou teplotu. Ideální je také omezit modré světlo z obrazovek alespoň hodinu před spaním a dopřát si klidnou večerní rutinu.

Tip: Používejte lehké bavlněné povlečení a zvažte použití ventilátoru nebo zvlhčovače vzduchu pro lepší spánkové podmínky.

4. VYUŽIJTE ČAS VENKU

Sluneční světlo podporuje tvorbu vitamínu D a pozitivně ovlivňuje naši náladu. Travte čas na čerstvém vzduchu – ať už při procházkách, sportu nebo odpočinku na zahradě či v parku. Pravidelný pobyt v přírodě snižuje stres a posiluje imunitní systém.

Tip: Vyzkoušejte barefoot chůzi po trávě nebo pláži, která stimuluje akupresurní body na chodidlech a přispívá k relaxaci.

5. AKTIVNÍ POHYB PRO ZDRAVÍ

Letní měsíce jsou ideální pro venkovní aktivity. Plavání, jízda na kole, turistika nebo ranní jóga na čerstvém vzduchu pomohou udržet tělo v kondici a zlepšit náladu. Pohyb zvyšuje tvorbu endorfinů, což jsou hormony štěstí.

Tip: Pokud nemáte čas na dlouhé cvičení, zařadte krátké intervalové tréninky nebo si během dne udělejte několik protažení.

6. DOPŘEJTE SI ČAS NA RELAXACI

Ať už jde o čtení knihy, meditaci, poslech hudby nebo posezení s přáteli, pravidelná relaxace pomáhá snižovat stres a udržovat psychickou pohodu. Vědomý odpočinek je klíčem k regeneraci těla i mysli.

PhDr. Eva Lacková

AVS přístroj místo léků: nejlepší metoda pro psychickou kondici posledních let.

AVS přístroj, biotechnologie s převratnými účinky pro zdraví, je odborníky považována za nejúčinnější metodu v oblastech jako je spánek, zvládnutí stresu, únavy, úzkostí a deprese. Dokáže zbavit stresu během minut, napravuje deprese, nespavost, vysoký krevní tlak, tinnitus, ADHD, zvyšuje imunitu.

Nasadíte si speciální brýle a sluchátka. Vyberete si na ovládací jednotce program, například Rychlý odpočinek, zavřete oči a zapnete start. Pulsující světlo a speciální zvuky s hudbou vysílají frekvenci a postupně mění biorytmus mozku. Vyprocitnete za 15-20 minut odpočnutí jako po hodinách dobrého spánku. Mozek se totiž naladí do úrovně, která je potřeba: odpočinku, spánku, učení.

Vypadá to jako sci-fi, ale výsledky jsou klinicky potvrzené. Tuto technologii AVS (= = audiovizuální stimulaci) vyvíjeli desítky vědeckých týmů, NASA i nositelé Nobelových cen. Důležité je, že dobré zkušenosti

mají také čeští lékaři a uživatelé. JUDr. Karel Kotul: „10 let jsem bez prášků neusnul. Zachránil mě až AVS přístroj - do dvou měsíců jsem usínal hlubokým osvěžujícím spánkem a léky jsem vysadil.“

Je ale nutné upozornit, že dobré výsledky dosáhnete pouze při pravidelnosti. Jedno použití za měsíc vás zrelaxuje, ale vyšší odolnost proti stresu nebo eliminace nespavosti či úzkostí předpokládá pravidelné používání, denně či obden, alespoň měsíc. Dobré je, že si AVS přístroj můžete půjčit i domů. Uživatelé oceňují jednoduché použití, mnoho programů a zejména vynikající výsledky pro zdraví i osobním rozvoji.

Autentické výpovědi lékařů a uživatelů najdete zde: www.psychowalkman.cz.



AVS přístroje si pořídilo také mnoho celebrit. **Jak říká Ota Jirák:** „Když nemám čas jít do lesa nebo nemůžu usnout, použiju AVS přístroj Relaxman!“



AVS přístroj - unikátní biotechnologie vyvíjená nositeli Nobelových cen.

- Rychlé účinky: od zítra bez stresu, deprese, úzkostí, nespavosti.
- Neotřesitelná psychická odolnost.
- Náprava ADHD, tinnitu, bolesti.
- Další 30 možností.

Infolinka: 774 444 795
www.galaxy.cz

**Pro wellness,
lázně, spa:**
nový partnerský
program! Vysoké
výdělky z provozování.
Více na www.galaxy.cz

Prodejny, vyzkoušení zdarma, půjčovna.

Galaxy
neuroinstitut

**Sleva 1000 Kč
na jakýkoliv AVS přístroj!**

Platí na www.galaxy.cz, s kódem STYL
nebo v prodejně Galaxy Praha. Sčítá
se s jinými slevami, platí do 31. srpna.

**Tištěný katalog + leták AVS
ZDARMA, jen přes SMS!**

Pošlete normální SMS na tel: 774 444 795. Napište
do ní své jméno, poštovní a emailovou adresu a slovo
STYL. Katalog dostanete zdarma obratem.

Tip: Vyzkoušejte dechová cvičení – například metoda 4-7-8, která pomáhá rychle se uvolnit a lépe usnout.

7. PLÁNUJTE VÝLETY A DOBRODRUŽSTVÍ

Léto je skvělý čas na objevování nových míst. Naplánujte si rodinné výlety, pobyty v přírodě nebo cestování za novými zážitky. Nemusíte nutně vyrazit do zahraničí, i v okolí lze najít krásná místa na odpočinek.

Tip: Pokud plánujete delší výlet, nespomeňte na dostatek vody, lehké občerstvení a ochranu proti slunci.

8. PÉČE O PLEŤ A OCHRANA PŘED SLUNCEM

Silné sluneční paprsky mohou poškodit pokožku, proto nespomeňte používat opalovací krém s UV filtrem. Po pobytu na slunci je dobré pokožku hydratovat a dopřát jí výživné ošetření.

Tip: Aloe vera gel pomáhá zklidnit pokožku po opalování a zároveň ji hydratuje.

9. CO TAKHLE PSYCHOWALKMAN: MODERNÍ POMOCNÍK PRO KLID, SPÁNEK A DUŠEVNÍ POHODU

Psychowalkman je relaxační přístroj, který využívá kombinaci světelných a zvukových podnětů. Ty pomáhají navodit stav uvolnění, zklidnění a lepší koncentrace. Nejde o lék ani o náhradu odborné péče, ale o praktickou pomůcku, která může pomoci lépe pracovat se stresem a dopřát mysli pravidelný odpočinek.

Princip psychowalkmanu spočívá ve stimulaci mozku pomocí rytmického světla a zvuku. Uživatel si nasadí speciální brýle a sluchátka, vybere vhodný program a nechá se vést relaxačním působením přístroje. Jednotlivé programy jsou obvykle zaměřené na uvolnění, odpočinek, podporu spánku, soustředění nebo regeneraci.

Mozek přirozeně reaguje na rytmus, světlo i zvuk. Právě proto může vhodně zvolená stimulace pomoci zpomalit proud myšlenek, snížit vnitřní napětí a přepnout organismus z režimu výkonu do režimu klidu.

Pomoc při stresu

Stres je jedním z nejčastějších problémů moderního života. Krátkodobě může člověka vyburcovat k výkonu, ale pokud trvá

dlouho, zatěžuje tělo i psychiku. Může se projevat podrážděností, únavou, horším spánkem, bolestmi hlavy, napětím ve svalech nebo neschopností odpočívat.

Psychowalkman může být užitečný právě tím, že nabízí jednoduchý způsob, jak si během dne vytvořit řízenou relaxační pauzu. Stačí několik minut klidu, pohodlné místo a vhodný program. Pravidelné používání může pomoci člověku lépe vnímat vlastní tělo, zklidnit mysl a snáze odbourávat nahromaděné napětí.

Kvalitnější spánek

Mnoho lidí večer sice ulehá do postele, ale jejich mysl zůstává aktivní. Přemýšlejí nad prací, starostmi, povinnostmi nebo tím, co je čeká další den. Výsledkem je dlouhé usínání, časté buzení a pocit neodpočatosti.

Psychowalkman může pomoci vytvořit večerní rituál, který tělo připraví na spánek. Relaxační program před spaním může podpořit zklidnění, uvolnění a přechod do odpočinkového režimu. Důležité je používat ho pravidelně a spojit ho s dalšími zdravými návyky, například omezením telefonu před spaním, větráním místnosti a klidnějším večerním režimem.

Psychowalkman může pomoci vytvořit zdravý návyk: pravidelně se zastavit, věnovat několik minut sobě a dovolit tělu i mysli odpočinout si. V tom je jeho největší přínos. Neřeší životní stres za nás, ale může nám pomoci lépe s ním pracovat.

V kombinaci s kvalitním spánkem, pohybem, vyváženým režimem a vědomým odpočinkem se může stát praktickým pomocníkem pro moderní život. Pomáhá zpomalit, zklidnit se a vrátit do dne více rovnováhy.

10. UŽIJTE SI LETNÍ RADOSTI NAPLNO

Nezapomeňte si léto užít! Ať už se rozhodnete strávit čas u vody, v přírodě nebo se svými blízkými, důležité je najít si čas na radostné chvíle a momenty plné pohody.

Tip: Udělejte si seznam letních přání a zkuste si je postupně splnit – může to být piknik v parku, jízda na paddleboardu nebo večerní grilování s přáteli.

Léto je skvělou příležitostí ke zlepšení životního stylu a nalezení rovnováhy mezi aktivitou a odpočinkem. Dodržováním těchto jednoduchých tipů si zajistíte, že si teplé měsíce užijete ve zdraví, klidu a s úsměvem na tváři. Nezapomínejte, že pohoda je nejen o zdravém těle, ale i o pozitivním přístupu k životu.



Natrium carbonicum AKH – letní alergie, přecitlivělost a potravinové intolerance

Rozhovor s lékařem-homeopatem MUDr. Alexandrem Fesikem



Pane doktore, léto si obvykle spojujeme se sluncem, pohodou a novou energií. Přesto jsem si všimla, že někteří lidé horké letní dny nesnášejí dobře. Existuje homeopatický lék, který je pro tento typ letní přecitlivělosti zvlášť typický?

Ano, velmi výrazným lékem je **Natrium carbonicum AKH**. Je to homeopatikum vhodné pro mimořádně citlivé, křehké a snadno vyčerpatelné osoby, které špatně snášejí horko, přímé slunce i psychickou zátěž. Typické je zhoršení potíží v létě, po pobytu na slunci nebo po celkovém přehřátí organismu. Tito pacienti bývají unavení, bolí je hlava a zároveň trpí různými alergiemi či potravinovými nesnášenlivostmi.

Jak se taková „letní přecitlivělost“ projevuje?

U pacientů typu **Natrium carbonicum** vídám mnoho potíží, které se zhoršují právě v teplém období. Časté jsou bolesti hlavy ze slunce, výrazná únava, nevolnost, průjem nebo zhoršení ekzému. Typické bývají také letní alergické rýmy, pálení očí, svědění sliznic a zvýšená citlivost na pyl, prach či některé potraviny. Pacienti často říkají, že je „všechno vyčerpává“ – horko, cestování, hlučné prostředí i psychický stres.

Zmínil jste potravinové alergie a intolerance. Které jsou pro typ **Natrium carbonicum nejtypičtější?**

Asi nejčastější je nesnášenlivost **mléka**. Po mléčných výrobcích se



- homeopatika nemají nežádoucí účinky
- vyrobeno z českých bylin a místních surovin
- tablety nejsou sladké – děti je nejedí jako bonbony
- tablety můžete rozpustit v pití nebo přidat do jídla
- účinek nesnižuje kofein, mentol ani dotek

Ptejte se svého homeopata a žádejte ve své lékárně.

objevuje nadýmání, průjem, bolesti břicha, zahlenění, únava a zhoršení ekzému. Častá bývá i přecitlivělost na **lepek**, přičemž potíže bývají natolik výrazné, že si postižení opravdu dávají na stravu velký pozor. Celkově je tento lék vhodný pro osoby s velmi citlivým trávením, které reagují téměř na každou dietní chybu. Často mají pocit, že „nesnesou skoro nic“.

Je to tedy lék na trávení?

Na trávení, ale zdaleka ne pouze na ně. **Natrium carbonicum AKH** má velmi široký záběr. Typický pacient bývá jemný, citlivý, snadno zranitelný a psychicky vyčerpaný. Špatně snáší konflikty, hluk i dlouhodobý stres. Často jde o slušné, pracovité a obětavé lidi, kteří jedou dlouhodobě „na doraz“. Velmi charakteristická

je také přecitlivělost na slunce: už krátký pobyt na přímém slunci u nich vyvolává únavu, bolest hlavy, slabost, mdloby nebo zhoršení alergických potíží.

To nezní právě příjemně.

A to není všechno. Tito pacienti mívají i letní průjemy a při cestování trpí nevolností. Milují klid, stín a chladnější prostředí. Horké letní počasí je doslova vysává. Někdy se přidává také nespavost, plačtivost nebo zhoršení psychické stability.

Pomáhá **Natrium carbonicum i dětem?**

Ano, velmi často. U dětí jej zvažujeme hlavně při opakovaných zažívacích potížích, nadýmání, průjemech po mléce, ale také při ekzémech, alergické rýmě a zahlenění. Tyto děti bývají jemné, citlivé na kritiku, snadno unavitelné a špatně snášejí přehřátí.

Jaký je podle vás nejdůležitější znak tohoto léku?

Jedním slovem: přecitlivělost. Na slunce, teplo, psychický tlak, hluk, potraviny i napětí v mezilidských vztazích. Organismus reaguje přehnaně na podněty, které jiní lidé zvládají bez problémů. **Natrium carbonicum AKH** je proto jedním z nejdůležitějších homeopatických léků pro jemné, vyčerpané a alergicky disponované pacienty, kteří se v létě necítí dobře a na prudkém slunci doslova „vadnou“ jako květina.



Říkejme pravdu laskavě, ale nezapomínejme ji říkat



Tarotový výklad na léto 2026:

„Vytáhneme tři tarotové karty pro léto 2026 a podíváme se, co nám mohou ukázat. První kartou je **Slunce**, druhou **Vůz** a třetí **Mírnost**. Už samotná kombinace těchto karet naznačuje období, které může být aktivní, otevřené, společenské, ale zároveň bude vybízet k rovnováze, upřímnosti a většímu vnitřnímu klidu“, začíná svůj výklad kartářka **Jana Smolová, známá také jako Jana Patricia z Českých Budějovic, která nám prozradila, jaké energie a příležitosti přinese léto 2026. A podle ní se máme opravdu na co těšit.**

Slunce: radost, otevřenost a hezké okamžiky

Karta **Slunce** je spojena s radostí, otevřeností, životní energií a jasností. Ukazuje na období, kdy se mohou ujasnit některé záležitosti, které byly dosud nejasné nebo nevyřešené. Léto by mělo přinést více pobytu venku, příjemné chvíle s rodinou a přáteli, setkávání, sdílení a větší chuť být mezi lidmi.

Slunce také připomíná, že na významu budou získávat obyčejné okamžiky. Ne velká gesta, ne honba za dokonalostí, ale čas strávený s blízkými, rozhovory, odpočinek, příroda, smích a pocit, že jsme tam, kde být máme.

Vůz: cestování, pohyb a jasný směr

Druhou kartou je **Vůz**. Ten symbolizuje pohyb, cestování, výlety, dovolené, změny plánů a také schopnost držet si směr. Úspěch přichází tehdy, když člověk ví, kam chce jet, a nenechá se zbytečně rozptylovat.

Léto 2026 tak může být obdobím větší aktivity, cest, přesunů a rozhodnutí. Může přát výletům, dovoleným, novým plánům i odvaze vykročit jinam než dosud. Zároveň ale Vůz připomíná, že nestačí jen jet rychle. Důležité je vědět proč a kam.

Mírnost: harmonie mezi prací a odpočinkem

Třetí kartou je **Mírnost**, karta harmonie, vyrovnanosti a trpělivosti. Ukazuje na potřebu najít rovnováhu mezi prací a odpočinkem, mezi péčí o druhé a péčí o sebe. Často se staráme více o ostatní než o vlastní potřeby, ale právě toto léto může ukázat, že takto dlouhodobě fungovat nejde.

Mírnost říká: nepřehánět, netlačit věci do extrému, nedělat prudké závěry, ale dát událostem čas. Co má dozrát, to dozraje. Co se má posunout, to se posune. Ale ne silou, spíše přirozeně a v klidu.

Celková energie léta 2026

Léto působí jako období většího klidu, ale zároveň i pohybu, cestování a setkávání. Věci se mohou dávat do rovnováhy. Měly by se postupně posouvat, ale spíše jemně než dramaticky. Nepůsobí to jako léto prudkých zvratů, ale jako čas uvědomění, zrání a návratu k tomu, co je opravdu důležité.

Číselně i symbolicky může jít o období přehodnocení hodnot. Lidé mohou více toužit po autentičnosti, pravdivosti a jednoduchosti. Méně může záležet na prestiži, výkonu nebo vnějším dojmů. Důležitější bude pocit smyslu.

Poustevník: hledání vnitřního světla

Do výkladu vstupuje také karta **Poustevníka**, která mluví o vnitřním světle, moudrosti a návratu k sobě. Připomíná, že některé odpovědi nenajdeme v hluku světa, ale v tichu, v samotě a v pozitivním kontaktu sami se sebou.

Nejsilnějším motivem léta může být návrat k tomu, co je podstatné. Lidé si mohou uvědomovat, že některé cíle, za kterými dlouho šli, je už neuspokojují. Může přijít potřeba změnit směr, opustit staré představy a vydat se cestou, která je pravdivější.

Vztahy pod lupou

Partnerské i přátelské vztahy budou pod větším drobnohledem. Lidé budou citlivější na slova, činy i skutečnou kvalitu kontaktu. Bude důležité, zda ve vztazích existuje respekt, upřímnost a vzájemná podpora.



Vztahy, které stojí na pravdivosti, mohou zesílit. Naopak vztahy postavené na přetvářce, zvyku nebo jednostranném úsilí mohou procházet zkouškami. Léto může přinést větší potřebu žít bez masek a bez přetvářky.

Může dojít také k uzavírání starých rodinných příběhů, odpuštění křivd nebo pochopení, že domov a blízcí lidé jsou důležitější, než jsme si možná připouštěli.

Zdraví, tělo a psychika

Energie období nenahrává bezhlavému tempu. Naopak si větší pozornost bude žádat tělo i psychika. Může přijít potřeba zpomalit, více odpočívat, vnímat vlastní tělo a dopřát si péči.

Může sílit zájem o zdravý životní styl, meditaci, práci s dechem, přírodu, sebepéči a celkové zklidnění. Lidé, kteří dlouhodobě ignorovali vlastní potřeby, mohou cítit větší únavu. Tělo jim může připomenout, že nejde pořád jen dávat, fungovat a vydržet.

Práce a finance: méně rizika, více rovnováhy

V pracovní oblasti bude hrát roli vyváženost. Můžeme si častěji klást otázky: Dává mi moje práce smysl? Jsem spokojený? Nedělám něco jen kvůli penězům? Nezapomínám kvůli výkonu na sebe?

Finance budou spíše o opatrnosti, dlouhodobém plánování a stabilitě. Energie léta nepřeje riskantním krokům ani rychlým ziskům. Vhodnější bude systematická, rozvaha a promyšlené hospodaření.

Poselství léta

Hlavní poselství léta 2026 zní: **to, co je pravdivé a pevné, zesílí. To, co stojí na přetvářce a setrvačnosti, si řekne o změnu.**

Léto vybízí k větší upřímnosti, rovnováze a odvaze jít vlastní cestou. Změny nemusí být nápadné ani dramatické, ale mohou mít hlubší smysl. Právě nenápadné vnitřní posuny mohou později změnit mnoho.

Úplňky léta 2026

Na začátku léta nás čeká zajímavý úplňk, jehož energie může nést téma zviditelnění. Karta **Ďábla** zde může ukazovat na sklizeň toho, co bylo zaseto. To, co bylo skryté, může být najednou vidět. Projekty, vztahy i dlouhodobá snaha mohou začít přinášet výsledky, ale zároveň se mohou ukázat i věci, které jsme nechtěli vidět.

Tento úplňk vybízí k upřímnosti a přijetí faktů. Nejde o strach, ale o pravdu. Co je skutečné, to obstojí. Co bylo založené na iluzi, může začít prskat.

Červencový úplňk může otevřít téma vztahů jako zrcadla. Lidé si mohou více uvědomovat, kde se cítí dobře, kde jsou přijímáni a kde naopak zůstávají jen ze zvyku. Může jít o silné období pro rodinné vztahy, přátelství i partnerské vazby.

Závěr léta pak může přinést odvahu přestat skrývat své sny jen kvůli reakcím okolí. Neměli bychom zmenšovat své světlo jen proto, aby se ostatní cítili pohodlněji. Léto kolem úplňků bude přát kreativitu, otevřenost a odvahu projevit se.

Symbolika letních měsíců

Symbolika celého léta může být jednoduchá:

Nejprve vidíme pravdu. Potom si uvědomujeme, co skutečně potřebujeme. A nakonec získáváme odvahu jednat v souladu sami se sebou.

Z astrologického i symbolického hlediska může jít o období návratu k autentičnosti, upřímnosti a rozhodnutím, která mohou měnit směr života. Úplňky léta nás povedou k pravdě, důvěře a další cestě.

Srpen a opatrnější energie

S blížícím se srpnem se může energie začít měnit. Srpen může působit silněji, osudověji, možná i karmicky. Částečně už může předznamenávat podzim, kde budou energie hutnější a náročnější.

V srpnu bude dobré dávat větší pozor na cestách, v komunikaci i v rozhodnutích. Bude důležité vnímat vlastní bezpečnost, mít více rozvahy a nebyť zbytečně impulzivní.

Závěrečné poselství

Léto 2026 by mělo být harmonické, pozvolné, otevřené a aktivní. Přinese prostor pro setkávání, cesty, odpočinek, vztahy, ale i hlubší uvědomění. Nebude tolik o dramatických obratech, spíše o návratu k sobě a k tomu, co má skutečnou hodnotu.

Říkejme pravdu laskavě, ale nezapomínejme ji říkat. Jdeme vlastní cestou, ale bez zbytečného tlaku. A dovolme si být autentičtější než dřív.

Text: Iva Nováková, foto: Shutterstock.com

JAK PROŽÍT AKTIVNÍ LÉTO VE ZDRAVÍ

JEDNOU Z OTÁZEK, JEŽ SOUVISÍ S LÉTEM, KTERÉ UŽ JE ZA DVEŘMI JE, JAK UDRŽET RYCHLÉ AKTIVNÍ TEMPO LETNÍCH DNŮ A PŘITOM NEPŘIJÍT K ÚRAZU. ŘÍKÁ SE TOTIŽ, ŽE SPORTEM MŮŽEME PŘIJÍT K TRVALÉ INVALIDITĚ. COŽ MŮŽE A NEMUSÍ BÝT PRAVDA. I KAŽDÝ VRCHOLOVÝ SPORTOVEC BY VÁM S JISTOTU ŘEKL, ŽE POKUD CHCETE, ABY VAŠE TĚLO NĚCO (VY)DALO, MUSÍTE MU NA OPLÁTKU NĚCO DÁT. BUDEME SE TEDY DNES BAVIT O TOM, JAK ZDRAVĚ A BEZPEČNĚ SPORTOVAT, JAKÉ VHODNÉ POTRAVINOVÉ DOPLŇKY ZVOLIT, ABY NÁS NIC NEBOLELO, A JAKÉ SPORTY SI MŮŽEME UŽÍT V TÉTO LETNÍ SEZÓNĚ.

ŽIVOT V POHYBU

Život v pohybu je jednoznačně lepší a kvalitnější, než lenošení na gauči a nárůst morbidní obezity. Mnoho z nás o tom ví své. Ne, že bychom u nás v ČR byli extrémně morbidně obézní, ale nárůst obezity stoupá, a to už i u menších dětí. Je to rozhodně téma na pováženou, protože nejen že si tím zaděláváme na zdravotní potíže, ale také na psychické nemoci. Roste smutek, narůstají deprese, panické záchvaty úzkosti a nechť cokoli dělat se sebou, svým tělem či se svým životem. A kromě toho nás to může doslova a do písmene dostat dříve do hrobu. Zkusme si teď říct, jaké výhody život v pohybu přináší.

1. POHODU A ÚSMĚV NA TVÁŘI

Je všeobecně známo, že fyzická aktivita vyplavuje do těla ve větším množství, než je obvyklé, tzv. hormony štěstí. Ty zapříčiňují to, že máme dobrou náladu, usmíváme se, je nám do zpěvu, méně se stresujeme a starosti či překážky řešíme více v klidu a s lehkostí. Toto je jeden z největších benefitů aktivního života, ačkoliv lidé se nejvíce zajímají o pěkné tělo. Je sice skvělé mít 50 kg i s postelí, ale pokud jste prostě celoživotně hubení, a proto necvičíte, pak vám tyto šťastné hormony budou chybět bez ohledu na hubenou postavu. Není to tedy o kilech, ale o tom, jak dobře se cítíme. Psychika je stavebním kamenem také pro naši imunitu a zdraví. Je rozhodující v bojích při nemocech, a také může okouzlit opačné pohlaví. Jen těžko se někdo zamiluje do věčně ubrečeného a nešťastného člověka, pokud mu ho teda není líto a nemá přehnané pečovatelské sklony. Časem však ani tyto tendence v lásce neobstojí, protože takoví lidé jsou „energetičtí upíři“. Nečekejte tedy na to, až vás někdo udělá šťastným a zbaví vás vašich depresí a smutků. Začněte se hýbat. Dobrá nálada, imunita i zlepšení fyzické kondice se dostaví mnohem snadněji, než-li doposud.

Mezi hormony štěstí patří: endorfiny – vylučované sportem, dopamin – vylučován například při dosažení stanoveného cíle, serotonin – dosažen aerobním cvičením, oxytocin – vylučován při doteku a fyzickém kontaktu.

2. DOBROU KONDICI A ZDRAVÍ

Pokud se někdo vymlouvá na to, že nemůže cvičit, nebo raději nebude, protože to ničí tělo a zdraví, je to hloupost. Ano, můžeme mít určitá zdravotní omezení, a při pohybu vždy platí, že musíte naslouchat svému tělu. Tedy nemusíte cvičit do odpadnutí a hledět jen na výkon a výsledky. Pokud nemůžete třeba skrz špatné klouby běhat, chodíte na procházky. Pokud nejste stavěni na posilovnu, chodíte plavat. A tak dále. Vždy existuje nějaká alternativa pohybu, který vám naopak prospěje. Časem budete v čím dál tím lepší kondici. Ujdete větší vzdálenost a procházky vám začnou být málo. Vydáte se třeba pak na první túru. Zlepší se vaše dýchání, ale také držení těla. Svaly posílí a odezní třeba i bolesti zad. Dobrá kondička, spolu s vyrovnanou psychikou, pak slouží jako posila pro náš imunitní systém, a to je strážce našeho zdraví.

3. PĚKNOU POSTAVU A SEBEVĚDOMÍ

Samozřejmě že nemůžeme opomenout to, že díky sportu budeme také vypadat dobře, nejen se tak cítit. Pokud jste doposud nic nedělali a začnete se hýbat, kila půjdou dolů. Někomu to trvá a u někoho to jde rychle. Také záleží na tom, jaký je váš dosavadní životní styl a výchozí váha. Je jasné, že ten, kdo má třeba 100 kg bude počáteční kila hubnout rychleji než 55 kilová mladá slečna. Ale jde to, a to opravdu u všech. Nejlépe uděláte, když se budete měřit na centimetry a hlídat si spíš tato čísla, než fanaticky stoupat den co den na váhu. Navíc, potom co se dostaví první výsledky, shodíte prvních pár centimetrů či kilogramů, budete mít čím dál tím méně chuť přestat cvičit, začít se opět přejídat a vracet se ke starým zlovykům. A až si poprvé v kabině nákupního střediska vyzkoušíte menší velikost oblečení, která vám padne a bude vám slušet, už nikdy se této menší velikosti nebudete chtít vzdát. Možná ne až tak pro vzhled, ale pro ten pocit. Budete se cítit krásně, v pohodě a šťastní. Opět, nejde o povrchnost, jak se může zdát, a o vzhled. Jde o to, jak skvěle se cítí naše hlava. Ve zdravém těle je zdravý duch, a to vždycky.



BrownGuard

ORTHOPEDIC SOLUTIONS

ZDRAVOTNÍ ORTÉZY A BANDÁŽE



www.brownguard.eu

Výrobky jsou zdravotnickým prostředkem.
Čtěte pozorně návod k použití.

Be fit again!

4. CHUŤ SE NEUSTÁLE ZDOKONALOVAT

Jak již naznačil předchozí bod, po prvních výsledcích se jen těžko budete chtít vrátit ke starému životnímu stylu. Nikdo nechce ze 70 kg jít zpět na 100 kg. Nebo tady někdo takový je? A protože nabudete sebevědomí, nebudete se bát ani nových výzev. Možná vyzkoušíte sporty a tréninky, o kterých jste si na začátku mysleli, že na ně nemáte. Možná si půjдете zaběhat jen tak pro zábavu maraton nebo se zúčastníte závodů. Zdokonalování však přijde i po psychické stránce. V lepších případech se vrhnete znovu do studia, navštívíte nějaké kurzy, absolvujete školení, nebo se jen začnete učit třeba cizí jazyky. Stejně jako tělo, tak i hlava se chce neustále rozvíjet. V těch o trochu těžších případech pak jde dokonce až o změnu práce či partnera. Někdo totiž se změnou životního stylu, od nezdravého ke zdravému, může zjistit, že žil i v „nezdravých vztazích“. Ať už jde o ty vztahy, které máme doma za zavřenými dveřmi, o kamarádky vztahy, kdy nás třeba někdo tváříci se jako přítel jen využívá a dělá si z nás odpadkový koš pro jeho starosti, nebo když jde o vztahy pracovní a šéf nás třeba dostatečně neoceňuje.

5. PŘÍJEMNÉ STÁŘÍ BEZ BOLESTI

Možná toto čte někdo mladý, a možná někdo, kdo už má vnoučátka. Z hlediska změny životního stylu od lenošení, ke zdravému životu v pohybu není nikdy příliš brzy, ani moc pozdě. Prostě to udělejte bez ohledu na to, kolik vám je let. Poslouchejte své tělo a ono vám řekne, kde je hranice, a jaké jsou vaše možnosti. Nemusíte vyhrávat olympiády. Ale určitě se vám tato aktivita zúročí a na staří se vám to vrátí. Ten, kdo žil aktivním životem, má méně potíží na důchod – třeba menší bolesti zad a kloubů, můžete předcházet revmatickému třesu, vaše psychika je v harmonickém stavu, a méně zapomínáte. A navíc, což potěší každého z nás, držíte stále tempo nejen se svými již dospělými dětmi, ale také s vnoučátky. Zvládáte si s nimi hrát, postarat se o ně a pohlídat, když je potřeba. Můžete s nimi jet na dovolenou a běhat třeba po pláži či dovádět na vlnách moře. Kdo by si toto na staří nepřál?

SPORTY, KTERÉ NÁM LÉTO NABÍZÍ

Určitě je všem jasné, že celoročně si můžeme zajít do posilovny nebo si jít zaplavat na krytý bazén. Ale je také příjemné občas vyměnit nějakou činnost za novou aktivitu, kterou můžeme dělat jen v daném ročním období. Léto toho má opravdu hodně co nabídnout díky teplému počasí. Užívejte si tak hlavně ty aktivity a sporty, které lze dělat venku na čerstvém vzduchu. Prospěje to vašemu zdraví, ale také psychice, a možná se u toho ještě krásně opálíte.

BEACH VOLEJBAL

Beach volejbal můžete také znát pod názvem plážový volejbal. Je to volejbal, který se hraje v létě na písku. Většina pravidel je stejná jako u klasického volejbalu. Jde o skvělou aktivitu, u které se zapotíte, ale také se vyvětráte na čerstvém vzduchu. Navíc jako benefit můžete získat krásné opálení. Pozor si ale dejte na úpal, který si přivodíte při dlouhém pobytu v horku, nebo na úžeh z přímého sluníčka. Nezapomínejte tedy na ochrannou příkrývku hlavy a namazat se pořádně opalovacím krémem. Tento plážový volejbal se většinou hraje v plavkách,

avšak skrz sluníčko není na škodu si dát tričko, ať si neuškvaříte ramena. Pokud byste se přeci jenom spálili, mějte po ruce přípravky s panthenolem nebo bílý jogurt. Vhodnými doplňky stravy pro tento sport jsou kolagen na klouby, beta-karoten pro dobré opalování se, nebo rozpustné tabletky magnézia pro regeneraci svalů.

JÍZDA NA BRUSLÍCH

Jízda na kolečkových bruslích je jedním ze sportů, které patří k létu. Nejenom, že si užijete zábavu a pobyt venku, ale ještě se dostanete do kondice. Díky bruslím shodíte přebytečná kila a nemusíte se ani nutit k běhání či jiným sportům. Navíc jízda na bruslích zároveň působí na více partií těla. Zpevníte tak zadek, nohy, ale také bříško. Kromě toho i posílíte záda. Tento sport má vliv i na správné držení těla, protože musíte udržovat během jízdy balanc. Jízdu na in-linech tak můžeme shledat za tělu prospěšnou v mnoha ohledech.

Pozor si dejte na pády, možnost zranění se a odřeniny. Je vhodné si pořídit ochranné pomůcky, jako je helma nebo chrániče na kolena a lokty. Vhodným doplňkem stravy je opět kolagen, vitamín C, a magnézium. Také mějte pro případ pádu nachystanou Aloe vera na hojení odřenin.

CYKLISTIKA

Cyklistika je taktéž tělu velmi prospěšná. Pokud na tento sport nejste nikterak zvyklí, můžete po první jízdě očekávat nejspíš bolest. Svaly jsou namáhány úplně jiným způsobem, než třeba při chůzi. Také sezení na kole může přivodit bolest od nepohodlného sedátka či bolest zad. Po čase tomu však mnozí přijdou na chuť. Navíc, v létě je to moc příjemná aktivita, kdy se můžete kdekoliv zastavit na posezení na letní zahrádce a dopřát si nějaké to osvěžení v podobě piva či limonády. Pokud praktikujete cyklistiku pravidelně, můžete zaznamenat větší výkonnost a zlepšení fyzické kondice. Cyklistika má také vliv na mitochondrie a enzymy v těle, které jsou zodpovědné za kvalitní výrobu energie. Tento sport zvětšuje kapacitu plic, což má blahodárný vliv na naše srdíčko, cévy a jejich okysličování. Pozor při cyklistice na pády a možnost spálení se. Proto opět doporučujeme pořídit si ochranné pomůcky a chrániče. Helma je nutností. Pro dobré opalování užívejte beta-karoten. Po sportu si dopřejte magnézium, abyste se vyhnuli svalovým křečím. Pokud přeci jenom z kola spadnete a získáte nějakou tu odřeninu, potřete si místo aloe vera gelem. Nezapomínejte na kolagen pro vaše klouby, které jsou při jízdě na kole namáhány. V neposlední řadě dbejte na správný oděv z kvalitního materiálu. Přeci jenom jsou cyklistické trikoty k něčemu dobré, ačkoliv se mnohdy tváří vtipně. Při tomto sportu se budete potit a můžete tak předejít vyrážce či potničkám.

PĚŠÍ TÚRY A NORDIC WALKING

Co jsou to pěší túry, si nejspíš moc vysvětlovat nemusíme. Avšak je dobré zmínit, že jsou tělu velmi prospěšné a můžete je pokládat také za sportovní aktivitu. Narozdíl od běhání nedochází k takovým otřesům a opotřebením kloubů. Avšak spálíte také dostatek kalorií a vaše kapacita plic se zvětší. To má skvělý vliv na okysličování krve. Kromě toho je to dobrá aktivita také pro naši psychiku. Provětráte se, a pobyt na čerstvém

vzduchu, spolu se zážitky z objevování nových míst, vám udělají dobře.

Novou alternativou obyčejné chůze je Nordic walking. Je to chůze za pomoci speciálních hůlek. Nemusíte se o ně opírat jako o berle, ale v chůzi značně napomáhají. Je to vhodná aktivita například pro seniory, kteří stále chtějí žít aktivním životem v pohybu, ale tu a tam pocítují bolest zad, svalů či kloubů. Tyto hůlky jsou takovou prevencí od bolesti z námahy z dlouhých pěších túr. Existuje celá řada hůlek, které jsou upraveny pro nejrůznější povrchy. Můžete si dokoupit také různé nástavce. Nejlépe se však Nordic walking vykonává na měkkém terénu.

Pozor si dejte na možnost spálení pokožky, a na úpal či úžeh. Opět tedy platí mít pokrývku hlavy, správný opalovací krém a pojídat beta-karoten. Vhodným doplňkem stravy je kolagen, vitamín C, ale i magnézium po výkonu. U pěší turistiky také platí, že je potřeba mít kvalitní a pevnou obuv a kvalitní ponožky, abyste si nezahlazili na plíseň nohou.

PLAVÁNÍ, POTÁPĚNÍ SE A SURFOVÁNÍ

Vodní radovánky nám léto přináší doslova na zlatém podnose. A ani nezní tak namáhavě jako slova „jdeme do fitka“. Avšak můžeme je považovat za sport. Ve vodě spálíte mnoho kalorií a navíc se ještě krásně opálíte. Plavání pak působí téměř na všechny svaly v těle, krásně je cvičí a protahuje zároveň. Je to třeba skvělá rehabilitace po úrazech. Vodními aktivitami se opět zvětšuje kapacita plic, protože u nich musíte pěkně pravidelně dýchat či zadržet dech.

Pozor možná jen na možnost spálení se. Vodní hladina opravdu odráží sluníčko jako zrcadlo. Určitě se hodně mažte opalovacím

krémem. Pojďte klidně už tři měsíce před dovolenou beta-karoten, a pokud se spálíte mějte jako první pomoc panthenolové mastičky. Nezapomínejte si odpočinout a hodně pít, protože voda vyčerpá.

BĚHÁNÍ

Běhání je aktivita, kterou někteří vykonávají i v zimě. Avšak v létě je počasí vlídnější. Někdy je však příliš horko, proto můžete hodně běžců vidět brzy ráno ještě před východem slunce. Tato aktivita nejenom že pálí kalorie, ale také odbourává stres. Mimo jiné díky běhu shodíme přebytečná kila a posílíme svalstvo. Pozor na nevhodně zvolenou obuv a přílišnou námahu kloubů. Pokud patříte mezi běžce, určitě mějte za povinnost výbavu kolagen, vitamín C a magnézium.

ZDRAVĚ, NE DRAVĚ!

Na výběr tak v létě máme víc než dost aktivit. Všechny však vyžadují jakousi fyzickou zdatnost či kondici. Samozřejmě jsme si již řekli, že nejde o výsledky, ale o to, že se zúčastníme. Pokud však žijete aktivním životem v pohybu, měli byste na to jít zdravě a ne dravě. Tedy nelze očekávat, že naše tělo nikdy nebude unavené, že nikdy nepocítíme bolest, pokud to se sportem přeženeme, a že sport je jen zdravý. Fyzická aktivita je zdravá, ale sport někdy přináší i různá rizika, jako je třeba svalová horečka, bolest kloubů a zad či spálená kůže, pokud hrajeme třeba volejbal na přímém slunci. Je tak potřeba se zamyslet, co tělu dáme na oplátku za to, že nám tak skvěle slouží. A k tomu jsou určeny potravinové doplňky, ochranné pomůcky pro sportovce, ale i vhodná kosmetika a vyvážená strava. Pojdme na to – jasně a přehledně.



1. SPRÁVNÁ ŽIVOTOSPRÁVA

Tento bod je pro zdravé sportování nesmírně důležitý. Jen těžko se vám bude cvičit po tom, co sníte dva hamburgery, pizzu a tři palačinky. Neznamená to, že si tu a tam nemůžete dopřát nějaké nezdravé jídlo nebo sladkost. Správná životospráva je založena na tom, že převážně jíte zdravé jídlo. Nikoliv na tom, že držíte dietu nebo nesmíte vůbec nic tučného. Diety jsou pak všeobecně také nezdravé, protože většinou se skládají z monotónních potravin, chudých na minerály, vitamíny, ale i cukry a tuky. Ano, i cukr a tuk potřebujeme. Můžete ale volit ty zdravé – například cukr v ovoci nebo tuky z potravin, jako je avokádo či ryby. Váš jídelníček by měl být vyvážený a obsahovat minerály, vitamíny, tuky, cukry, oleje, omega-3 mastné kyseliny. Skvělou volbou jsou také ořšky, které mnozí dietáři možná zavrhnou, ale obsahují zdravé tuky a jsou přínosem pro naši psychiku. A jak poznáte, že jíte zdravě a vyváženě, pokud nechcete číst složení na každém obalu nebo počítat kalorie? Jednoduše si dejte čas na každé jídlo a žvýkejte pomalu. Možná tak zjistíte, že není nutné spořádat tolik jídla, jako když jíte rychle. Pijte hodně neslazených tekutin – například vodu s citrónem a neslazené čaje. Pokuste se jíst co nejvíce čerstvých surovin, které nejsou tepelně upravené či zmražené – čerstvé ovoce a zeleninu. Nezapomínejte na výběr opravdu kvalitního masa a hlavně na ryby. Nebojte se těch správných tuků. Pokud se hýbete, spálíte je raz dva a tělu tím dodáte potřebnou energii.

2. POTRAVINOVÉ DOPLŇKY

Kolagen

Kolagen, v tabletkách či v prášku pro přípravu nápoje, by měl mít po ruce snad každý sportovec. Je velmi důležitý pro naše svaly, šlachy a klouby. Navíc dodává také na kráse. Zamezuje tvorbě vrásek, podporuje růst nehtů a zlepšuje kvalitu vlasů. Kolagen sice máme v těle přirozeně, ale bohužel zhruba po 25. roce života se tvoří čím dál méně. Po čtyřicítce by pak měl být povinnou výbavou každého z nás. Můžete tak předejít ošklivé bolesti kloubů a zad na stáří.

Vitamín C

Vitamín C je velmi důležitý pro naše tělo. Přirozeně jej naleznete v citrusech – citróny, mandarinky, grapefruity či pomeranče. Obsahuje ho však i kiwi, petržel, kapusta a další ovoce a zelenina. Ale ruku na srdce, kdo jich spořádá denně dostatečné množství? Můžete si jej pořídit v tabletkách nebo v prášku, stejně jako kolagen, ale také v šumivých tabletkách jako nápoj. Naleznete ho snad v každé drogerii. Podporuje vstřebávání těžkých kovů a pro tělo působí jako antioxidant. Také spolupomáhá vytvářet kolagen v těle. Jeho nedostatek se projevuje například špatným hojením menších ranek, vypadáváním vlasů, bolestí kloubů, chudokrevností nebo u dětí nepokojných chováním.

Vitamíny B

Jelikož vitamínů B máme více, všeobecně je označujeme jako B-komplex. Tyto stejnojmenné tabletky opět seženete v lékárně či v drogerii. A na co nám vitamíny B jsou?

B1 (thiamin): je důležitý pro náš metabolismus – transformuje živiny na energii. Obsahuje ho vepřové maso, obilné klíčky a slunečnicová semínka.

B2 (riboflavin): je taktéž důležitý pro energetický metabolismus a působí jako antioxidant. Obsahují ho vnitřnosti, houby a hovězí maso.

B3 (niacin): je důležitý pro buněčnou signalizaci a při opravách či tvorbě DNA. Přirozeným zdrojem je tuňák, kuřecí maso a luštěniny.

B5 (kyselina pantothenová): pomáhá získávat energii z potravin, redukuje cholesterol a je důležitým vitamínem pro tvorbu některých hormonů. B5 obsahují játra, ryby, avokáda nebo kvalitní jogurty.

B6 (pyridoxin): podílí se na tvorbě červených krvinek a neurotransmiterů. Je také důležitý pro metabolismus aminokyselin. Obsahují ho brambory, cizrna beraní a losos.

B7 (biotin): Biotin je pomocníkem pro krásné vlasy, nehty a pleť. Důležitou roli však hraje také při metabolismu tuků a sacharidů. Přirozeně ho obsahují kvasnice, vejce, losos, sýry nebo játra.



Potřebujete zvládnout složitou životní situaci?

Chcete ve svém životě něco jinak?

...

POMŮŽEME VÁM NAJÍT CESTU, PO KTERÉ CHCETE JÍT

- ♥ Prožíváte náročné životní období?
- ♥ Onemocněli jste vy nebo někdo vám blízký a bojíte se, co bude dál?
- ♥ Řešíte vztahové problémy?
- ♥ Chcete změnit zaměstnání?
- ♥ Potřebujete posílit vlastní sebevědomí?
- ♥ Nevěříte si?
- ♥ Cítíte úzkost?
- ♥ Neumíte se rozhodnout?

NABÍZÍME VÁM TERAPII A PODPORU

„Pochopte lépe sami sebe a naučte se zvládat náročné situace. Terapie je investice do vaší psychické odolnosti.“



JUDr. Karolina
Boučková,
EMCC terapeutka

+420 732 271 701
karolina@chcitojinak.cz



Bc. Šárka
Volemanová-Kubelková,
EMCC terapeutka

+420 603 485 194
sarka@chcitojinak.cz

Kde nás najdete?
Slezská 1357/1, 120 00
Praha 2 – Vinohrady,
zvonek in pocket

**chci
tojinak**
...udělejte první krok...



chcitojinak.cz

B9 (folát, kyselina listová): podporuje správný růst buněk. Kyselina listová také pomáhá při tvorbě červených a bílých krvinek, při dělení buněk a při zpracování aminokyselin v těle. Obsahuje ji listová zelenina, játra nebo fazole.

B12 (kobalamin): je důležitým vitamínem pro správnou funkci nervové soustavy, pro tvorbu DNA a červených krvinek. B12 obsahují potraviny živočišného původu – maso, vejce, plody moře nebo mléčné výrobky.

Beta-karoten

Ačkoliv beta-karoten není pomocníkem pro naše svaly a klouby při sportu, je důležitý. Protože se bavíme převážně o letních sportech, které vykonáváme při pobytu venku, tedy i na slunci, budete jej potřebovat. Beta-karoten je pomocníkem pro naši pokožku a její zdravé opalování. Nejen že se při jeho konzumaci až tak nespálíte, ale vaše pleť také zůstane opálená po delší čas. Jeho užívání se doporučuje klidně i 3 měsíce předtím, než nastane letní sezóna. Je také antioxidantem, chrání tělo před působením škodlivých volných radikálů a vzniká z něj vitamín A.

Aloe Vera

Aloe vera je dobrá pro náš organismus, ale také pro kosmetické účely. Její dužnaté listy, tvořeny až z 96 % vody, obsahují přes 200 účinných látek. Aloe vera můžete použít například pro rychlejší hojení ran a jizev – na odřená kolena při sportu či pádu z bruslí. V kosmetických přípravcích také redukuje tvorbu vrásek a hydratuje pokožku – užívá se například pro denní a noční krémy. Doporučuje se však užívat také jako doplněk stravy, jelikož napomáhá správné funkci a průchodnosti střev, zabraňuje dehydrataci a působí jako ochrana před překyslením žaludku. Má také antivirové účinky a působí na hladké svalstvo trávicích orgánů. Pokud se rozhodnete pro pití šťávy z aloe vera, pak se můžete těšit na zlepšení stavu vašeho astmatu nebo na odstranění problémů se zácpou a s trávicími potížemi. Napomáhá také při léčbě diabetes a je prevencí před vznikem rakoviny. Vždy dodržujte doporučené dávkování.

Magnézium

Magnézium, pod jiným názvem hořčík, je velmi potřebný minerál pro náš organismus. Pokud jej v těle nemáme dostatek můžeme pociťovat bolest hlavy či svalové křeče po fyzické námaze. Má vliv na správné soustředění. Dokonce ovlivňuje kvalitu sexuálního života, protože zejména u mužů hraje důležitou roli ve vícero hormonálních procesech. Působí tak na kvalitu erekce. Ovlivňuje i stav naší psychiky a při nedostatku hořčíku v těle dochází v extrémních případech ke stavům deprese či k vyvolání astmatického záchvatu. Jeho zdrojem je jehněčí a kuřecí maso, fazole, hrách, brokolice, špenát, banány či datle. Můžete si jej pořídit v tabletkách nebo jako šumivý nápoj.

3. OCHRANNÉ POMŮCKY PRO BEZPEČNÝ POHYB

Pro vaše zdraví a bezpečnost při sportu nezapomínejte ani na ochranné pomůcky. Slouží k tomu, aby nám pohyb usnadnily, popřípadě podpořily partie, které to potřebují. Můžete vidět, že i vrcholoví sportovci nosí ochranné návleky například na kolena a lokty. Je to proto, že kloub a jeho okolí je zpevněno a při

fyzické námaze nedochází k takovému opotřebením či k bolesti. Existují také pásy kolem beder a na záda, pokud se věnujete vzpírání. Pro vášnivě cyklisty, a nejen pro ně, existují speciální trikoty vyrobeny tak, aby pokožka netrpěla během aktivity a pocení. Správným oděvem se můžete vyvarovat třeba vyrážce od potu a potničkám. Dále jsou to helmy a chrániče na brusle a kolo, které nás chrání při pádu.

Všeobecně pak stojí za to investovat do ochranných pomůcek, kvalitního sportovního oděvu a dalšího příslušenství, pokud to se sportem myslíte vážně a nejste jen víkendoví cvičenci. A možná to kde komu nemusí přijít nikterak důležité, protože to pokládáme za běžnou věc, ale také třeba čepice a kšiltovky patří mezi správné sportovní vybavení. Hrajete-li beach volejbal, můžete se tak ochránit před úpalem či úžehem.

Nezapomínejte ani na vhodnou kosmetiku, jako jsou opalovací krémy se silným UV faktorem. Také večer, poté co si dopřejete sprchu či koupel, se postarejte o své tělo. Pokožku obličejte čistěte micerní vodou či tonizačním přípravkem, a naneste hydratační či gelový krém – zamezíte tím ucpávání pórů díky

vyčištění, a následným nanesením krému pokožku hydratujete. Při sportu totiž můžete trpět i aknézní pletí, kvůli nadměrnému pocení. Zbytek těla si také zaslouží být namazán tělovým krémem pro hydrataci. Navíc při aplikaci můžete krém vmasírovat krouživými pohyby a ulevit tak namáhanému svalstvu. Čímž se se dostáváme k poslednímu bodu – relaxaci.

4. RELAX A ODPOČINEK

Mezi velmi důležité ochranné opatření patří dostatečné relaxování a odpočinek. Možná se to na první pohled nejeví jako důležitá prevence pro naše zdraví, ale je tomu tak. Obzvláště pokud opravdu sportujete a žijete aktivně. Nemůžete pořád jet jen na plný plyn a myslet si, že vaše tělo zvládne vše. Ano, tělo je úžasné a samo o sobě dokáže vydat neuvěřitelné výkony. Ale potřebuje také odpočívat, nabrat sílu a zregenerovat se. Proto nepodceňujte důležitost spánku. Spát by se mělo v rozpětí něco mezi 6–8 hodinami. Dbejte na to, abyste během spánku neměli kolem sebe rušivé elementy, jako je světlo nebo zapnutá televize. Hluboký spánek a regenerace těla a mysli probíhají

jen ve tmě a v tichu. Díky tomu si navíc nebudete zadělávat na zbytečnou tvorbu vrásek. Taky hubnutí půjde snadněji.

Kromě spánku pak můžete relaxovat různě – praktikovat meditace, tu a tam si napustit horkou vanu s éterickými olejčky a se svíčkami okolo, navštěvovat lázně, saunu nebo si zajít na masáž. Vše, co svému tělu dopřejete, vám bude mnohonásobně vráceno ve chvílích, kdy bude potřeba vydat ze sebe nějaký ten výkon. Samozřejmě se tu nebudeme o tom, že se máte jen válet. Ale nezapomínejte na to, jak důležité je si kvalitně odpočinout. Ve chvílích odpočinku nemyslete na to, co vše ještě musíte zařídit a udělat. Tyto myšlenky vypněte také před spaním. Prostě se pokuste být chvíli tady a teď, a jen si užívat pocit klidu a danou chvíli pro sebe.

5. BANDÁŽE

Léto přeje pohybu. Běh, turistika, cyklistika, plážové sporty i rekreační tenis patří mezi oblíbené letní aktivity. S vyšší sportovní zátěží ale roste i riziko přetížení svalů, kloubů a vazů. Právě proto je důležité myslet nejen na výkon, ale i na prevenci. Významnou roli při letním sportování mohou sehrát sportovní bandáže, které



pomáhají stabilizovat namáhané části těla a snižovat riziko zranění. Sportovní bandáže se nejčastěji používají v oblasti kotníků, kolen, zápěstí nebo loktů. Jejich úkolem je zpevnit kloub, podpořit správný pohyb a omezit nadměrné zatížení při aktivitě. Ocení je nejen lidé po lehkém úrazu nebo při návratu ke sportu, ale i ti, kteří mají citlivější klouby nebo chtějí předejít přetížení při větší zátěži.

Při výběru sportovní bandáže je důležité zaměřit se na to, pro jakou část těla je určena a při jakém typu pohybu bude používána. Jiný typ podpory potřebuje běžec, jiný cyklista a jiný například hráč volejbalu. Důležitá je také správná velikost. Bandáž by měla dobře přiléhat, poskytovat oporu, ale zároveň nesmí být příliš těsná, aby neomezovala krevní oběh ani pohyb více, než je potřeba.

V letních měsících hraje roli i materiál. Vhodné jsou prodyšné a lehké bandáže, které dobře odvádějí pot a jsou příjemné i při vyšších teplotách. Komfort při nošení je zásadní, protože jen správně zvolená bandáž bude při sportu skutečně užitečná. Je ale dobré mít na paměti, že bandáž není náhradou za rozcvičení, správnou techniku ani přiměřenou zátěž. Nejlepší výsledky přináší jako součást celkové prevence – spolu s dostatečným zahřátím před výkonem, postupným zvyšováním intenzity a regenerací po sportu. Letní sportování by mělo přinášet radost, ne bolest. Správně vybrané a používané sportovní bandáže mohou být praktickým pomocníkem, který podpoří jistotu při pohybu a pomůže chránit namáhané klouby i svaly během celé sezony.

JAK OŠETŘIT DROBNÉ RÁNY

Pokud se vám při sportu podaří zabránit větším úrazům, určitě i tak budete muset řešit různá drobná poranění.

Ošetření drobných ran bývají veřejností, ale i některými odborníky, podceňována. Kvůli tomu se může zbytečně prodlužovat doba a efektivita hojení. Základem je ránu vydezinfikovat. Kromě alkoholu je vysoce účinný mikrobicidní prostředek elementární jod, který in vitro rychle zabíjí bakterie, viry, plísňe a také některé prvoky. Dezinfekční přípravky jsou k dispozici ve formě roztoku, masti i spreje, které se užívají podle typu rány. Základem ale je mít v lékárnice účinnou dezinfekci. Jak postupovat například v případě, kdy potřebujeme zastavit krvácení? Ideální je použití antiseptického roztoku buď formou obkladu nebo pomocí prostředku s hemostyptickými účinky. Antiseptický nebo dekontaminační roztok mechanicky a s minimální traumatizací odloučí nečistoty včetně zbytků sražené krve z rány a bezbolestně zpřehlední rozsah poškození. U drobných poranění navíc poměrně rychle utlumí bolest. „Po cca 20–30 minutách, kdy necháme roztok s gázou přiložený k ráně, dochází obvykle k zastavení krvácení. Poté lze zhodnotit, zda úraz vyžaduje ošetření specialisty a je nutné navštívit zdravotnické zařízení. Prostředky k podpoře zástavy krvácení urychlují reakci srážení krve, a proto je vhodné je na ráně ponechat do dalšího převazu,“ vysvětluje Mgr. Markéta Koutná. Následně je zapotřebí ránu převázat a správně vybrat tzv. terapeutické krytí, tedy terapeutický materiál určený k ošetření poraněné plochy. V ošetření drobných poranění jsou praktickými prostředky pro snadnější snímání, snížení bolesti, prevenci vzniku infekce, urychlení čištění rány včetně celkového hojení. „Všechny terapeutické materiály, savá krytí a různé druhy fixace je možné koupit volně bez předpisu lékaře.

JAK VYBRAT SPRÁVNOU NÁPLAST

Po ošetření rány je nutné ji překrýt. Ve většině případů samozřejmě postačí k překrytí rány náplast. Na trhu je jich velké množství, jak vybrat tu správnou? Pojdme se podívat, co vše trh nabízí...

PRUŽNÉ ODOLNÉ NÁPLASTI

Jedná se o textilní elastické náplasti ze zesíleného materiálu, který dokáže odolávat zesíleným nárazům a třením. Vhodné jsou především na ošetření drobných poranění prstů, kloubů. Využívány jsou často při sportu nebo při manuálních pracích. Poskytují maximální krytí rány, ve středu umístěný polštářek chrání proti tlakům a nárazům.

OMYVATELNÉ VS. VODĚODOLNÉ NÁPLASTI

Zatímco omyvatelné náplasti poskytují ochranu zranění pouze při krátkodobém kontaktu s vodou, např. mytí rukou, voděodolné náplasti jsou vhodné pro delší pobyt ve vodě.

HYDROGELOVÉ NÁPLASTI

Hydrogelové neboli hydrokoloidní náplasti se používají na řezná poranění, odřeniny, mozoly a kuří oka, opary, puchýře, popáleniny. Na středu obsažené polštářky jsou napuštěné látkou, která může podporovat hojení. Jedná se například o glycerin nebo kyselinu salicylovou. Náplasti fungují na principu vlhkého hojení. To znamená, že gelový polštářek náplasti reaguje se sekretem z rány a vzniká vlhký gel, který chrání ránu.

KAPSAICINOVÉ NÁPLASTI

Kapsaicinová náplast účinně a dlouhodobě pomáhají při bolestech svalů a kloubů. Jedná se o náplasti hřejivé, kdy zhruba do 20 minut po jejím nalepení cítíte úlevu a příjemné teplo, které trvá až 8 hodin. Hlavní složku hřejivé náplasti tvoří kapsaicin, přírodní látka získávaná z vybraných druhů paprik. Kapsaicinové náplasti silně prohřejí pokožku a pacient cítí jiný podnět než bolest.

NÁPLASTI VE SPREJI

Po aplikaci spreje na pokožku vznikne na zranění ochranný film, který ránu desinfikuje a zároveň chrání. Po zaschnutí působí na pokožce jako další ochranná vrstva, která podporuje hojení.

NÁPLASTI NA CÍVCE

Jedná se o náplasti, které neslouží k přímé aplikaci na ránu. Ve zdravotnictví plní funkci fixační. Používají se například k připevnění obvazů, krytí cévek, měřicích přístrojů apod. Na trhu se prodávají v různých šířkách, ale také délkách, které jsou na cívce navinuty.

NÁPLASTI SE STŘÍBREM

Jedná se o krycí náplast, která je vhodná pro rány ohrožené infekcí, například při pooperačním hojení apod. Krytí obsahuje speciální vrstvu, ze které se po zvlhčení uvolňují ionty stříbra. Ty mají baktericidní účinek a snižují riziko možné infekce. Nezapomínejte na to, že žít život v pohybu také znamená starat se o to, jak to dělat správně a zdravě. Není účelem zničit své tělo sportem pro dosažení těch nejvyšších výkonů ani z obav z úrazů prosedět celý život na gauči. Podporujte svou aktivitu doplňky stravy, pořídte si ochranné pomůcky a potřebné sportovní příslušenství. A hlavně investujte čas do kvalitního odpočinku a vyvážené životosprávy.

INZERCE ▼

KAZDA



NĚKTERÉ ŽIVOTY SE VYPRAVĚJÍ PŘES UDÁLOSTI. TENHLE PŘES JÍDLO

Jak chutná dětství v italské rodině, herecká kariéra v Hollywoodu, láska, ztráta i radost z obyčejného jídla? Stanley Tucci napsal memoáry, které jsou stejně vtipné, elegantní a podmanivé jako on sám. S humorem a nadhledem vypráví o rodině, vaření, filmech i chvílích, kdy jídlo nebylo jen potěšením, ale i způsobem, jak si udržet blízkost, paměť a chuť do života.



MAGICKÁ CESTA K VŠÍMAVOSTI, SEBELÁSCE A ŠTĚSTÍ

Hledáte klid? Možná stačí přestat hledat. Kolikrát jste si v poslední době řekli, že už toho máte dost? Dost tlaku. Dost očekávání. Dost pocitu, že byste měli být dál, lepší, úspěšnější. Možná nehledáte další motivaci. Možná hledáte klid.



ŽIJ, JAKO BY TI ZBÝVAL JEN ROK

Co kdybyste věděli, že vám zbývá jen jeden rok života? Ne jako dramatická představa, ale jako jednoduchý filtr pro každé rozhodnutí: *Stojí tahle věc opravdu za můj čas?* Autorka si tuto otázku položila a rozhodla se podle ní jeden rok žít. Výsledek byl překvapivý. Najednou začaly být některé věci naprosto zbytečné – nekonečné pracovní povinnosti, konflikty, očekávání druhých.



PUBERTA VAŠÍ DCERY ZAČNE ZMĚNOU, KTERÁ PŘIJDE DŘÍV, NEŽ ČEKÁTE

Dcera se vám dnes mění před očima a vy si nejste jistá, jak jí být oporou? Puberta dnes přichází dřív a svět kolem je složitější než kdy dřív. Hormony, první menstruace, výkyvy nálad, tlak sociálních sítí i otázky kolem sexuality. Gynekoložka Sheila de Liz otevřeně vysvětluje, co je normální a kdy zpozornět. Nabízí konkrétní rady, jak začít citlivé rozhovory, posílit sebevědomí dcery a kdy vyhledat lékaře.

ŠETRNÁ PÉČE O VLASY

KDO BY NECHTĚL MÝT HUSTOU A KRÁSNOU KŠTICI. SILNÉ, PEVNÉ A ZÁŘIVÉ VLASY
O JEHO NOSITELI HODNĚ NAPOVÍ. JENOMŽE NE KAŽDÉMU JE DÁNO. SPRÁVNOU PÉČÍ
ALE MŮŽEME HODNĚ OVLIVNIT.

Zvláště po zimě nemusejí být naše vlasy v dobré kondici. Nosili jsme čepice, někdy se vlasy zpotí, jindy se přerušily suchým vzduchem, vliv měl mráz i vítr. My vám pomůžeme dostat nový a správný vítr do vlasů, aby byly připraveny na novou sezónu. Zdravé vlasy nevznikají náhodou. Jsou výsledkem vhodné zvolené péče, jemného zacházení a správných návyků. Moderní kosmetika nabízí širokou škálu produktů, ale takovým pevným základem je nejen to, co používáme, ale také jak to používáme.

JEMNÉ MYTÍ

Někdo si myje vlasy denně, jiný obden, další jednou týdně. V každém případě je mytí vlasů základní součástí naší hygieny. Jenže málokdo mu věnuje tolik pozornosti, kolik si opravdu zaslouží. Přitom právě způsob, jakým si vlasy myjeme, rozhoduje o tom, zda budou zdravé, lesklé a plné života, nebo naopak vysušené, lámavé a bez objemu.

Vlasy i pokožka hlavy jsou citlivé struktury. Šampony s příliš agresivními tenzidy, horká voda nebo důrazné tření ručníkem můžou narušit ochranný kožní film a oslabit vlasové vlákno. Pak se nám vlasy rychleji mastí, pokožka je podrážděná nebo suchá, přidává se krepatění a poškozené konečky a vlasy ztrácejí přirozený lesk. Jemné mytí pomáhá udržet rovnováhu pokožky hlavy, podporuje zdravý růst vlasů a vlasy se tolik nepoškozují.

ŠAMPON

Vhodný šampon je základ každého mytí. Ale těch možností, které na nás hledí z regálů, člověk kolikrát neví, po čem sáhnout. Jestliže chcete šetrnou péči, vybírejte produkty bez sulfátů (SLS/SLES) – méně vysušují a nenarušují ochrannou bariéru, bez parabenů a silikonů (podle typu vlasů), s hydratačními

složkami jako aloe vera, glycerin, panthenol a s jemnými mycími látkami jako kokamidopropyl betaine nebo lauryl glucoside. Pokud máte citlivou pokožku hlavy, sáhněte po dermatologicky testovaných nebo hypoalergenních produktech.

JAK NA TO?

Předmytí – Vlasy před mytím dobře rozčešte, aby se méně zacuchaly. U dlouhých nebo suchých vlasů pomáhá nanést malé množství kondicionéru do konečků (tzv. pre-wash metoda).

Šampon – Šampon patří primárně na vlasovou pokožku, ne do délek. Tam se dostane sám při oplachování. Lidé ho obvykle zbytečně používají moc a vtírají ho do celé délky. Používejte množství o velikosti 1 až 2 čajových lžiček. Pamatuje, že méně je někdy více.

Jemná masáž – Zapomeňte na drsné drhnutí. Masírujte pokožku bříšky prstů, krouživými pohyby. Masáž stimuluje mikrocirkulaci, uvolní maz a nečistoty, posiluje vlasové folikuly. Vyhněte se škrábání nehty nebo silnému tření.

Vlažná voda – Další nešvar. Lidé se sprchují příliš horkou vodou. Teplá voda pokožku zbytečně dehydratuje a aktivuje mazové žlázy. Vlažná voda je ideální pro mytí i oplach.

Důkladné oplachování – Zbytky šamponu mohou způsobovat svědění nebo lupy. Oplachujte důkladně, do té doby, než jsou vlasy úplně hladké a „vrzají“ pod prsty.

CHYBY

Jakých chyb se nejčastěji dopouštíme?

- Příliš horká voda
- Nadměrné množství šamponu
- Mytí vlasů denně bez potřeby



Co o nás prozradí vlasy?

Myjete si vlasy častěji než dřív, ale pocit svěžesti vydrží jen krátce? Vlasy se rychle mastí, ztrácejí objem nebo najednou více padají? Stejně jako my, i vlasová pokožka umí reagovat na stres, únavu nebo hormonální změny. Vlasy totiž často odrážejí celkový stav organismu dříve, než si sami všimneme, že tělo ztrácí rovnováhu.

Za změnou kvality vlasů může stát nevhodná kosmetika, genetika, dlouhodobý stres, hormonální výkyvy, nedostatek živin, únava i životní tempo. Právě proto přistupuje trichologie k vlasům komplexně a hledá souvislosti, které na první pohled nemusí být vidět.

Tricholog je odborník na pokožku hlavy, která se chová jinak než pokožka na těle. Tricholog se proto nezaměřuje pouze na samotné vlasy, ale také na stav vlasové pokožky, životní styl i celkovou kondici organismu. Každý člověk

CLINICAL
HAIR&HEALTH

15 let trichologické praxe
Poradenství
Ošetření a procedury
Transplantace vlasů v ČR

přichází do ordinace s jiným příběhem a stejný problém může mít u různých lidí odlišnou příčinu. Padání vlasů je jednou způsobené pevně utaženým culíkem, jindy mazovými ucpávkami nebo třeba horečnatou nemocí. Důležitý je proto individuální přístup trichologa a znalost komplexní situace. Pak problém půjde vyřešit funkčně a dlouhodobě.

Dávají vám vlasy signály, že máte zpomalit, změnit každodenní návyky nebo začít řešit problémy komplexně? Neumíte jejich sdělení přečíst? Společně vašim vlasům věnujeme pozornost a vy se zas budete cítit sami sebou.



CLINICAL
HAIR & HEALTH

S námi vlasy rostou



www.clinicalhair.cz

- Silné drhnutí ručníkem
- Nanášení šamponu do délek a konečků

Jak často si vlasy mýt? Na to neexistuje univerzální odpověď. Záleží na typu vlasů a pokožky.

Mastná pokožka: obden.

Normální typ: 2 až 3x týdně.

Suché nebo kudrnaté vlasy: 1 až 2x týdně.

Sport a pocení mohou interval přirozeně zkrátit.

Důležité je najít rovnováhu, kdy jsou vlasy svěží, ale pokožka není zbytečně přesušena.

Po mytí nezapomeňte na kondicionér. Pro šetrný přístup je kondicionér nepostradatelný. Uzavírá vlasové vlákno, usnadňuje rozčesávání a chrání před mechanickým poškozením. Nanášejte ho vždy jen do délek, ne ke kořínkům.

KONDICIONÉR

U kondicionéru se zastavíme. Je to další nezbytný krok, protože kondicionér uzavírá vlasové vlákno, usnadňuje rozčesávání a chrání před mechanickým poškozením. Přestože kondicionér patří mezi základní kroky péče o vlasy, mnoho lidí ho nepoužívá, nebo si ho aplikuje nesprávně. Jeho hlavním úkolem je dodat vlasům hydrataci, výživu a ochranu po umytí šamponem, který sice odstraní nečistoty, ale zároveň otevírá vlasovou kutikulu. Kondicionér ji opět uzavírá a navrácí vlasům hladkost a pružnost.

Po použití šamponu jsou vlasy náchylnější k poškození, zacuchání a ztrácejí vlhkost. Kondicionér obsahuje látky, které na povrchu vlasu vytvářejí jemný ochranný film. Díky tomu se vlasy snadněji rozčesávají, méně se lámou a získávají přirozený lesk. Kvalitní kondicionér může také pomoci regulovat krepatění a dodat vlasům hebkost, aniž by je zatížil.

JAK NA TO

Aby kondicionér fungoval co nejlépe, měli bychom ho nanášet zejména do délek a konečků vlasů. Kořínkům se raději vyhněte, pokud nemáte vyloženě suchou či kudrnatou strukturu vlasu. Po nanesení nechte přípravek chvíli působit, aby se účinné látky vstřebaly. Nakonec důkladně opláchněte vlažnou vodou. Ale i kondicionérů je nepřeberné množství. Jak vybrat ten správný? Podle vašich konkrétních potřeb:

Suché a poškozené vlasy ocení hydratační či regenerační kondicionér s obsahem olejů, keratinu nebo proteinů.

Mastné vlasy potřebují lehčí, nezatěžující formuli.

Kudrnaté vlasy vyžadují vyšší míru hydratace a často i bezoplachovou péči.

Barvené vlasy chtějí kondicionér určený pro ochranu barvy, aby déle zůstala sytá.

Pokud kondicionér vynecháváte, mohou být vlasy sušší, křehčí a náchylnější k zacuchání. Jestli jste ho tedy dosud nepoužívali, začněte a brzy uvidíte rozdíl. Vlasy budou zdravější, hladší, pevnější a lépe se budou rozčesávat.

HYDRATACE A VÝŽIVA

Každý vlas potřebuje vodu i živiny, aby si udržel svou strukturu, byl odolný proti poškození a působil vitálně. Hydratace dodává vlasům vodu, kterou potřebují k tomu, aby zůstaly pružné a poddajné. Vlasy ztrácejí vlhkost kvůli častému mytí, používání tepla, tvrdé vodě i počasí. Dehydratované vlasy bývají hrubé, elektrizují a obtížně se upravují.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

si můžete koupit přímo hydratační šampon a kondicionér, které doplní vlhkost už během běžného mytí?



Správná péče o pleť je součástí zdravého životního stylu

Kosmetická poradna s Ing. Jitkou Polákovou, ředitelkou české firmy Kosmetika Capri

Jak pečovat o pleť po třicítce? Je nutné používat pod krém sérum?

„Ano! Základem všeho je vrstvení. Nejprve sérum, poté krém. Sérum hydratuje a regeneruje v hlubších vrstvách, krém uzamyká účinné látky a chrání pleť před každodenním stresem a UV zářením. Takto připravená pleť zůstává hebká, pružná a odolnější vůči známým stárnutí.“

Kosmetické zákroky jako aplikace botoxu nebo kyseliny hyaluronové jsou dnes žádané. Jak se na tento trend díváte?

„Mohou přinést rychlý efekt, ale je otázkou, jak dlouho vydrží a jaké mají vedlejší účinky. Jde o zásah do pokožky, který s sebou nese rizika jako záněty, alergické reakce nebo nerovnoměrné rozložení látky. My věříme v dlouhodobou péči pomocí kvalitních kosmetických produktů a aktivních přírodních složek, která podporuje zdraví pleti přirozenou cestou.“

Jak přirozeně chránit pleť proti UV záření každý den?

„UV záření působí i při běžných aktivitách, urychluje stárnutí a narušuje kožní bariéru. Pomáhá pravidelná péče s přírodními složkami, například extraktem z mořské řasy *Laminaria Ochroleuca*, který posiluje ochranu, hydratuje a regeneruje. Při delším pobytu na slunci doporučuji doplnit SPF.“

Kosmetika Capri je česká značka přírodní kosmetiky, která nabízí La Chèvre a Le Chaton s aktivními složkami z kozího mléka, tvarohu, syrovátky, kolostra, bylinami a léčivými rostlinami. Vše se vyrábí lokálně v obci Čím nedaleko Prahy, čerstvě a do praktických lahviček s dávkovačem, aby pleť využila každou poslední kapku. Objednávejte z pohodlí svého domova na www.kosmetikacapri.cz.



Naše tipy

Hydratační a regenerační sérum RENAISSANCE

- Lehká textura, rychle se vstřebává
- Posiluje kožní bariéru, podporuje regeneraci
- Extrakt z houby *Tremella fuciformis* – intenzivní hydratace
- Cena: 1 365 Kč / 30 g

Hydratační a ochranný krém RENAISSANCE

- Uzamyká účinné látky a hydrataci
- Extrakt z mořské řasy *Laminaria Ochroleuca* – ochrana proti UV záření
- Pleť hebká a komfortní po celý den
- Cena: 1 345 Kč / 30 g



- K tomu jednou až dvakrát týdně aplikujte hydratační masku s obsahem aloe vera, kyseliny hyaluronové či panthenolu.
 - Omezte používání fénu a žehličky, protože teplo vlhkost z vlasů odvádí.
 - Vyhněte se příliš agresivním šamponům, které vlasy vysušují.
- A jak dodat vlasům výživu? Na tu taky nezapomínejte. Zrovna tak jako naše tělo potřebuje kvalitní výživu, potřebují ji i vlasy. Vlasová výživa podporuje vnitřní strukturu vlasu, posiluje ho a zvyšuje jeho odolnost proti poškození. Když vlasy nejsou vyživené, slábnou, jsou křehké, lámou se a působí unaveně.

JAK DODAT VLASŮM VÝŽIVU:

- Sáhnete po výživných maskách a olejích, které obsahují keratin, kolagen, proteiny nebo přírodní oleje (arganový, kokosový, jojobový).
- Pravidelně používejte bezoplachové péče, které vlas vyživí během celého dne.
- Nezapomínejte ani na výživu zevnitř. Jezte kvalitní stravu bohatou na vitaminy A, E, B-komplex či omega-3 mastné kyseliny. Má zásadní vliv na kvalitu vlasů.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

saténové povlečení snižuje tření během spánku? Vaše vlasy to ocení.

Jenomže někdy vidíme, že naše vlasy nejsou v kondici, něco jim chybí, ale nevíme co. Ono může být obtížné rozlišit, jestli vlasům chybí hydratace nebo výživa. Existuje jednoduché vodítko:

- Pokud jsou vlasy matné, drsné a krepaté, obvykle postrádají vlhkost.
- Pokud se lámou, jsou jako bez života a ztrácejí pevnost, chybí jim živiny a proteiny.

NÁŠ TIP

- Nepřetěžujte vlasy příliš častým barvením nebo chemickými úpravami.
- Omezte teplo a vždy používejte ochranný sprej.
- Vlasy pravidelně zastříhujte, nebudou tolik krepatět.

SUŠENÍ

Tak tady děláme hodně chyb. Právě sušení je jednou z nejkritičtějších částí naší mycí rutiny. V dlouhodobém horizontu může zásadně ovlivnit kvalitu, pevnost i lesk vlasů. Šetrné sušení je tedy velmi důležité. Mokrý vlasy jsou výrazně citlivější. Vlhkost narušuje jejich povrchovou vrstvu (kutikulu) a tím zvyšuje riziko lámání, třepení a ztráty pružnosti. Příliš intenzivní tření ručníkem, horký vzduch nebo dlouhá doba fénování mohou problém ještě zhoršit.

SUŠÍME KROK ZA KROKEM

Začněte správným odsáním vody. Určitě neotírat, ale jemně vymačkávat. Klasické ručníky z froté mohou drsně narušovat povrch vlasů. Raději si poříďte mikrovláknový ručník nebo obyčejné staré bavlněné tričko, které vlhkost nasaje, aniž by vlasy drhlo. Vlasy jemně stlačujte směrem dolů. Vyhněte se intenzivnímu „drbání“, které podporuje krepatění.

Nechte vlasy nejprve proschnout přirozeně. Pokud to situace dovolí, dopřejte vlasům několik minut volného schnutí. Snižte tím dobu kontaktu s horkým vzduchem a usnadníte následné stylingové kroky. Stačí je rozčesat hřebenem se širokými zuby a nechat volně splývat.

Používejte ochranu před teplem. Před jakýmkoli použitím fénu naneste termoochranný sprej, krém nebo mléko. Tyto produkty vytvářejí jemný film, který omezuje přehřívání vlasového vlákna a zároveň pomáhá udržet účes hladký.

Nastavte si fén správně. Šetrné sušení neznámá úplně bez tepla, ale musíme se ho naučit vhodně dávkovat. Bohatě postačí nízká až střední teplota. Silnější proud vzduchu pomáhá rychlejšímu sušení, ale nesmí být příliš horký. Vždy používejte nástavec, který chrání vlasy před přímým kontaktem s topnou spirálou a usměrňuje proud vzduchu.

NÁŠ TIP:

Držte fén od vlasů alespoň 15 až 20 cm a neustále jím pohybujte. Fénujte směrem od kořínek ke konečkům. Tento postup uhlazuje kutikulu a zajišťuje hladší výsledek. Začněte u kořínek a postupně se přesouvejte ke konečkům, vždy s proudem vzduchu směřujícím dolů. Minimalizujete tím krepatění a dodáte vlasům lesk.

Nenechávejte vlasy zcela mokré, když jdete spát, protože se pak mohou lámat a budou matnější. Vlasy se během spánku zachytávají o polštář a když jsou mokré a oslabené, rychleji se poškozují. Pokud si myjete vlasy večer, zkuste je před spaním alespoň částečně vysušit pomocí nízké teploty, zakončete studeným vzduchem. Je to jako otužování. Krátký proud studeného vzduchu na závěr pomáhá uzavřít kutikulu a zafixovat účes. Vlasy se díky tomu méně třepí a vypadají hladší a lesklejší.

ROZČESÁVÁNÍ

Můžeme se snažit, jak chceme, můžeme kupovat nejdražší produkty, ale když si budeme drsně tahat vlasy, nic nám nepomůže. Pamatujte, rozčesávání může vlas buď chránit, nebo mu škodit. Začněte od konečku a postupujte nahoru ke kořínkům. Používejte kartáče s pružnými štětinami (např. tzv. detanglery). Suché krepaté vlasy rozčesávejte raději po použití kondicionéru nebo olejčku.



INZERCE ▼

Přírodní krása

se 100% přírodní barvou na vlasy
bez amoniaku a peroxidu

SLEVA 20%

s kódem: ZDRAVI20

Kompletní přírodní péče o vaše vlasy z Henny:

- Šetrná k vlasům i pokožce bez chemie, bez kompromisu
- Regenerace a výživa posiluje vlasy a podporuje jejich růst
- Dlouhotrvající a zářivý odstín přírodní barva která vydrží
- Vhodné i pro citlivou pokožku pro alergiky a problematickou pokožku hlavy
- Bez chemie 100% přírodní složení

Vyberte si z 10 přírodních odstínů:

Slevu lze uplatnit na našem e-shopu: www.HENNA.eu

Naskenujte a vyberte si svůj produkt!

ABY LÉTO NEBOLELO

LÉTO JE OBDOBÍM, KDY SI UŽÍVÁME SLUNEČNÍ PAPRSKY, KOUPÁNÍ A DOVOLENÉ. PŘESTO JE DŮLEŽITÉ DBÁT NA OCHRANU POKOŽKY A VLASŮ PŘED ŠKODLIVÝMI ÚČINKY UV ZÁŘENÍ, VYSOKÝMI TEPLOTAMI A SLANOU ČI CHLOROVANOU VODOU. JAK SE SPRÁVNĚ CHRÁNIT A JAK PEČOVAT O PLEŤ A VLASY BĚHEM HORKÝCH MĚSÍCŮ? PŘINÁŠÍME VÁM UŽITEČNÉ RADY A TIPY.

PÉČE O PLEŤ V LÉTĚ

Jak si udržíte chráněnou a svěží pleť i v horkých letních dnech? V létě vaše pleť potřebuje především hydrataci a ochranu proti slunečnímu záření. Hydrataci pleti dodáte pitným režimem s dostatkem vody, čajů a minerálek, případně džusů nebo čerstvých ovocných a zeleninových šťáv. Když k tomu přidáte ještě vhodnou hydratační kosmetiku ve formě pleťových vod a pleťových mlék, tělových mlék a emulzí, denních a nočních hydratačních krémů, případně i sér, bude to dokonalé. Ochrana proti slunci je pro pleť v létě bezpochyby zásadní. Využívejte proto nejen po celou letní sezónu, ale hlavně při opalování, ale i po něm kvalitní kosmetiku s UV filtrem, s vysokým SPF faktorem.

VÍTE, JAKÉ UV FILTRY JSOU K DISPOZICI?

UV filtr jako ochrana před sluncem v kosmetických produktech je označena zkratkou SPF. Tato anglická zkratka slov Sun Protection Factor (což česky znamená ochranný sluneční faktor), je číselný údaj vyjadřující sílu ochrany proti UV záření. Obecně platí, že doba, po kterou se můžete po natření a ošetření pleti s takovým kosmetickým produktem vystavit slunečním paprskům v případě zcela neopálené pokožky a pleti, je dvacet minut (což je bezpečnostní průměr doby na slunci) krát číslo SPF. To znamená že kupříkladu v případě kosmetiky s SPF 20 to činí 20 x 20 minut tedy celkem 400 minut, tj. cca 6,6 hodiny.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

...z vědeckých studií je zjevné, že již kosmetika s SPF 15 odfiltruje až 90% UV záření? A že platí, že čím vyšší číslo SPF

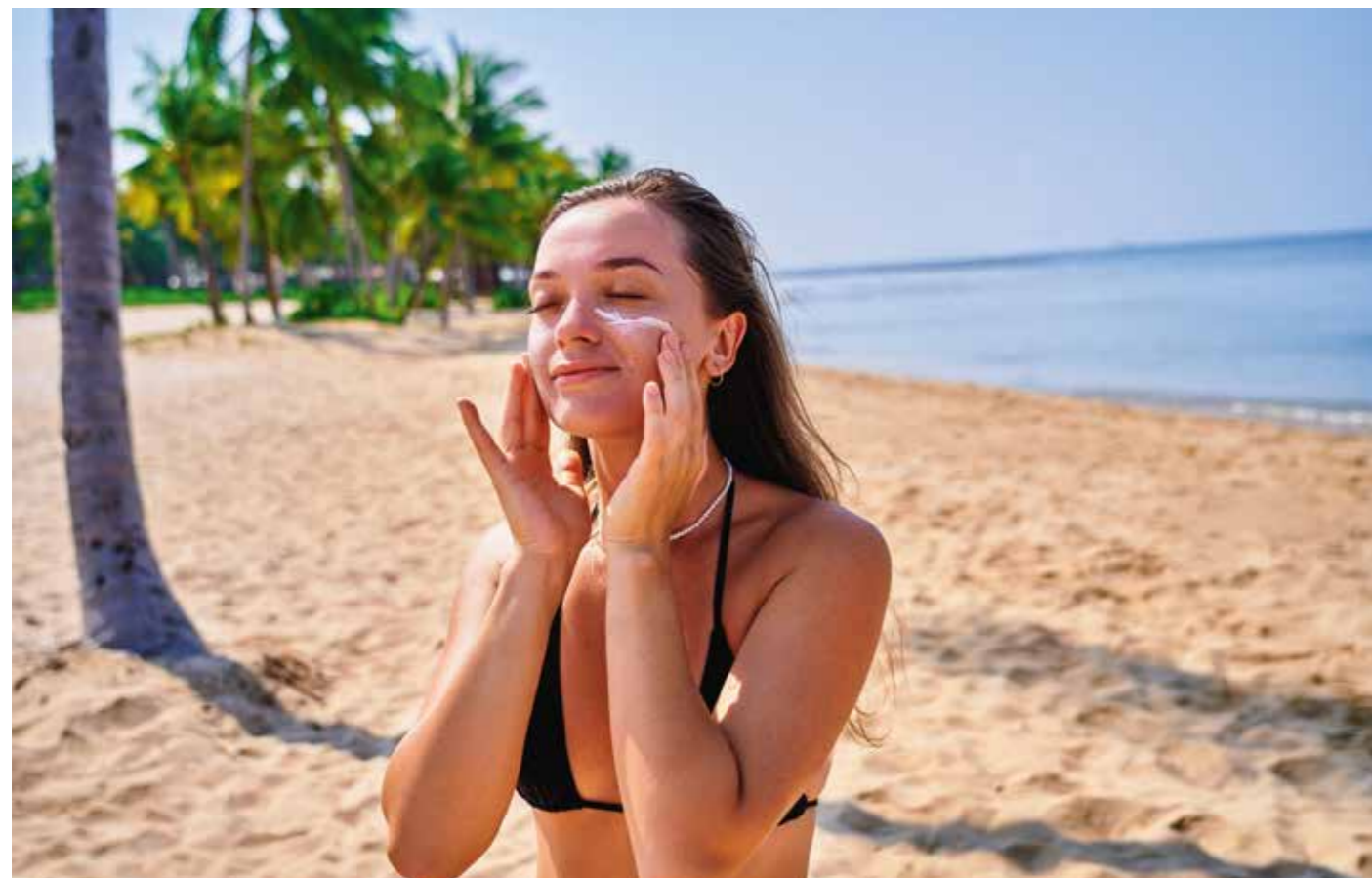
je, tím vyšší je i tato filtrace? A že to znamená, že kosmetika s SPF 20 již dokáže odfiltrovat až 99% UV záření?

NENÍ FILTR JAKO FILTR...

Než sáhnete po nějakém kosmetickém kousku s UV filtrem, zjistěte si, zda obsahuje filtr syntetický nebo minerální. Ty syntetické se velmi často podílí na negativních kožních reakcích pleti i pokožky. Nejsou totiž často antialergenní a rovněž mohou být příčinou fototoxicity.

SYNTETICKÝ FILTR VERSUS MINERÁLNÍ FILTR

- Syntetický sluneční filtr obsahují klasické přípravky na opalování, kde aktivně chrání pokožku před spálením, přičemž přípravky mají účinek až po 20 minutách po nanesení.
- Základem syntetického filtru je chemická substance (např. oxybenzon, benzofenon atp.) a ropné deriváty. Ty ucpávají póry a brání přirozenému pocení kůže, a tím vznikají negativní projevy kůže.
- U syntetického filtru jsou UV paprsky vstřebávány kůží, kde se přemění v teplo a často přehřívají pokožku v jejích jednotlivých vrstvách.
- Minerální sluneční filtr nabízí 100% přírodní ochranu před slunečním svitem.
- Minerální filtr neproniká do pokožky a působí ryze na povrchu pokožky, kde vytvoří tenkou vrstvu, která odrazí UV záření.
- Minerální filtr vám tak vytvoří UV bariéru na pokožce a brání pronikání paprsků do kůže.
- U minerálního filtru je ale nanášení kosmetiky méně komfortní, jelikož vzniká tzv. bílá stopa.



V menopauze se mění tělo. Vaše pohoda se ale měnit nemusí.

Menopauza je přirozená a běžná součást života, ale návaly horka, zvýšené pocení, napětí, neklid a změny spánkových návyků být běžné nemusí. GYNELLA Meno NRS je doplněk stravy speciálně pro ženy v období hormonálních změn, kdy tělo hledá novou rovnováhu.

GYNELLA Meno NRS je navržen pro ženy, které chtějí projít menopauzou s větší lehkostí a bez zbytečného diskomfortu. Obsahuje kombinaci látek, které jsou dlouhodobě spojovány s podporou psychické pohody, celkové rovnováhy organismu i zvládnání typických projevů menopauzy, jako jsou výkyvy nálad, napětí nebo poruchy spánku. Pravidelné užívání tak může pomoci udržet větší klid a stabilitu i v období, kdy se tělo přirozeně proměňuje. Navíc potěší příjemnou višňovou chuť, díky které se jeho užívání snadno zařadí do každodenní rutiny.

Přípravek je dostupný ve formě rozpustného nápoje s višňovou příchutí. Doporučená cena: 599 Kč

K dostání na gynella.com a ve vybraných lékárnách.



Kde se mo potkává s vědou

Irská značka ručně vyráběné kosmetiky, která staví na síle mořských řas a aromaterapie. Spojuje čisté ingredience, jako je rostlinný kolagen a vzácné oleje, do udržitelných produktů pro náročnou pleť. Přírodní luxus z Dublinu, který ucítíte v každé kapce.



Tip na regeneraci: Lesana gel

Trápí vás unavené svaly nebo ztuhlá záda? Vyzkoušejte ALPA gel Lesana. Tento tradiční bylinný gel s vysokým obsahem mentolu, borovicové a eukalyptové silice přináší okamžitý chladivý efekt a úlevu. Skvěle prokrvuje pokožku, uvolňuje napětí a urychluje celkovou regeneraci těla. Navíc se velmi snadno roztírá a vstřebává do pokožky.

www.alpa.cz



Na masáž i obklad

Francovky s extra silou léčivých bylinek – kostival a arnika. Do tradiční receptury klasické francovky byly přidány výtažky těchto dvou léčivých bylinek. Kostival lékařský je nejpoužívanější prostředek lidové medicíny podporující hojení ran a pohmožděnin. Prha arnika pomáhá mírnit bolesti z přetížení, zvyšuje prokrvení a má desinfekční účinky. Používejte jako obklady nebo na masáž namožených svalů, namáhaných kloubů a bolavých zad. ALPA pro úlevu těla po fyzické námaze by neměla chybět v žádné domácí lékárně.

www.alpa.cz



Viburgel

Ošetřující a zklidňující gel při prořezávání zoubků

- zklidňuje podrážděné a zarudlé dásně
- pomáhá snížit bolestivost při prořezávání zoubků
- příjemná chuť
- bez cukru a lidokainu*

Obsahuje přírodní složky, které mají zklidňující účinky:

- výtažek z heřmánku
- výtažek ze šalvěje
- hřebíčkový olej



Kosmetický přípravek pro děti. K dostání v lékárně. Můžete používat samostatně či v kombinaci s lékem Viburcol®.

*Lidokain by se neměl používat u dětí, kterým se prořezávají zoubky.

[Zdroj: The U.S. Food and Drug Administration (FDA)]

-Heel
Healthcare designed by nature

Schwabe Czech s. r. o.
Pod Klikovkou 1917/4 150 00 Praha 5 – Smíchov
info@schwabe.cz, www.schwabe.cz, www.viburcol.cz



- Naopak ale minerální filtr poskytuje vysoké bezpečí, hodí se tak pro vysoce senzitivní pokožku a je rovněž voděodolný.

CO JEŠTĚ MŮŽETE V LÉTĚ PRO SVOJI PLEŤ UDĚLAT?

Kromě obecných zásad, jako je správné a pravidelné čištění, hydratace formou dostatečného pitného režimu a využití kvalitní hydratační kosmetiky, existují ještě další možnosti, jak support pleti v létě podpořit.

OPALUJTE SE ZDRAVĚ A CHRAŇTE SI TVÁŘ PŘED SLUNĚNÍM

Určitě je prima vystavit obličej občas hebkým a teplým slunečním paprskům, ale věděli jste, že UV záření pleť vysušuje a urychluje její stárnutí? Proto zařaďte do péče o vaši pleť denní krém s ochranným SPF faktorem. Můžete svoji péči a ochranu pleti ještě znásobit i podkladovou bází s UV filtrem. Pokud můžete, vyhýbete se slunci od 12 hodin do 15 hodin. Tehdy totiž mají sluneční paprsky a sluneční svit maximální sílu.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

...na obličej vám postačí ochranná kosmetika o velikosti lískového oříšku? A že na tělo je ideální množství jako zarovnaná polévková lžice? A že je ideální při přímém pobytu na slunci opakovat toto namazání co dvě až tři hodiny?

DESATERO ZDRAVÉHO OPALOVÁNÍ: SLUNCE S ROZUMEM

Slunce je pro naše tělo i duši důležité – zlepšuje náladu, podporuje tvorbu vitamínu D, dodává energii. Na druhou

stranu ale přemíra slunečního záření škodí. Může vést k předčasnému stárnutí pokožky, pigmentovým skvrnám, oslabení imunity a v horším případě i k rakovině kůže. Jak si užít slunce bezpečně? Držte se těchto deseti pravidel.

1. CHRAŇTE POKOŽKU VHODNÝM OPALOVACÍM KRÉMEM

Používejte krém s UV filtrem minimálně SPF 30, pro světlou nebo citlivou pokožku raději SPF 50+. Nešetřete množstvím a nanášejte 15–30 minut před pobytom na slunci. Nezapomeňte na uši, krk, nártý a rty – často opomíjená místa!

2. CHRAŇTE TAKÉ OČI, VLASY A RTY

Sluneční brýle s UV filtrem chrání oči před poškozením rohovky a sítnice. Na rty používejte balzám s UV ochranou a na vlasy klobouk, šátek nebo ochranný sprej – slunce je vysušuje a oslabuje.

3. NEVYSTAVUJTE SE SLUNCI V POLEDNĚ

Mezi 11. a 15. hodinou je sluneční záření nejintenzivnější. V tuto dobu vyhledávejte stín, choďte pod slunečnick nebo se schovejte do budovy. Přímé slunce v těchto hodinách výrazně zvyšuje riziko spálení a přehřátí.

4. NOSTE LEHKÉ, VZDUŠNÉ OBLEČENÍ A POKRÝVKU HLAVY

Zvláště u dětí, seniorů a citlivých osob je ochranné oblečení a klobouk nezbytností. Vhodné jsou světlé barvy, dlouhé rukávy a kalhoty z prodyšných materiálů. Existují i látky s UV ochranou, ideální na pláž nebo hory.

5. HYDRATUJTE – ZE VNITŘÍ I ZVENČÍ

Při opalování dochází k většímu odpařování vody z těla. Pijte dostatek tekutin – hlavně vodu. Pokožku po opalování ošetřete hydratačním mlékem, aloe vera nebo panthenolem.

6. OPALUJTE SE POSTUPNĚ A S MÍROU

Zvláště na začátku sezóny si dopřejte slunce jen na pár minut denně. Postupné vystavování se slunci pomáhá pokožce se adaptovat a snížit riziko spálení. Krásné opálení vzniká postupně, ne za víkend.

7. NEPODCEŇUJTE KOŽNÍ ZNAMÉNKA

Pokud máte na těle mateřská znaménka nebo pigmentové skvrny, chraňte je obzvláště pečlivě – nebo je zakryjte. Pravidelně kontrolujte jejich tvar, barvu a velikost. Při jakémkoliv změně vyhledejte dermatologa.

8. MALÉ DĚTI NEOPALUJTE VŮBEC

Dětská pokožka je velmi citlivá a zranitelná. Děti do 1 roku by se neměly vůbec vystavovat přímému slunci, starší děti pouze s maximální ochranou – krém, klobouček, UV oblečení, stín.

9. POZOR NA SLUNCE I ZA MRÁKY

UV záření proniká i skrz mraky a okna – spálit se můžete i při lehce zataženém dni. Opalovací krém tedy používejte vždy, nejen při plném slunečním svitu.

10. SOLÁRIUM NENÍ BEZPEČNÁ ALTERNATIVA

Mýtus, že solárium připraví kůži na léto, už dávno neplatí. Umělé UV záření zvyšuje riziko rakoviny kůže stejně jako přímé slunce a navíc urychluje stárnutí pokožky.

Slunce je životodárné, ale je potřeba s ním zacházet s respektem. Dodržováním těchto deseti jednoduchých pravidel ochráníte sebe i své blízké – a získáte zdravé, rovnoměrné opálení bez rizik. Protože krásná pokožka je především zdravá pokožka.

ZKLIDNĚTE PLEŤ PO OPALOVÁNÍ

Po opalování potřebuje vaše pleť extra péči. Ošetření poopalovací, zklidňující a hydratační kosmetikou je namístě. Když včas po slunění pleť zklidníte a hydratujete, předejdete jejímu zbytečnému olupování a zmírníte případná zarudnutí i podráždění.

NEZAPOMÍNEJTE ANI NA KRK A DEKOLT

Nejen obličej si žádá v létě důkladnou péči, ale i váš krk a dekolt si ji zaslouží. Jedině tak bude vypadat tato oblast vašeho těla svěží, pěkná a pružná bez zbytečných začervení, vyrážek a ochabnutí. Jsou to extrémně jemné a citlivé partie, které stojí za to hydratovat, promazávat a pečovat o ně kvalitní kosmetikou.

Vězte, že UV záření je velkým původcem tzv. fotostárnutí, které se projevuje na pleti nejen hnědými skvrnami, ale i zbytečně vyrytými vráskami nebo zhrublou pletí. Proto o svoji pleť

i pokožku pečujte průběžně, pravidelně a kvalitní kosmetikou. Rozmazlete svoji pleť a ona vám to vrátí svěžím vzhledem, pružností a minimem vrásek i nedokonalostí.

JAK V LÉTĚ PEČOVAT O VLASY?

I když věnujete letní péči především pleti a pokožce, i vlasy si zaslouží jako vaše koruna krásy dostatek péče i ochrany. Vlasy léto dost ohrožuje. A to nejen ostrým sluncem, ale i neustálým namáčením ve vodě – chlorované v bazénu, slané v moři nebo přírodní v rybnících a přehradách. Pak tu máte navíc častější mytí a vysoušení po pobytu venku a minimum času na péči o vlasy. Komu by se chtělo zdržovat se nějakými maskami a balzámy na vlasy, když už venku čeká příjemné teplo, rodina či přátelé?

NEŽ SE LÉTO ZEPTÁ....

Ano, než se vás léto zeptá, jak jste připravili své vlasy na letní sezónu, můžete si je sami připravit s velkým předstihem.

CO MŮŽETE PRO VLASY (PŘED LÉTEM) I V LÉTĚ UDĚLAT?

- Návštěvou kadeřníka cca měsíc před počátkem léta a zkrácením vlasů nebo alespoň konečků a prostřiháním vlasů odlehčíte, oživíte a pomůžete jejich regeneraci i kvalitě.

- I vlasy se v létě dehydratují, protože odpařují více vlhkosti. Péče o ně 2x týdně ve formě hydratačních a regeneračních (a často komfortně bleskových) masek je namístě.

- Chraňte si vlasy před sluncem, stejně jako svoji pleť a pokožku kšiltovkou, kloboučkem nebo slamákem. Eliminujte tím zbytečné vysušování vlasů na slunci. Můžete je také svázat do uzlu či gumičky, které ochrání alespoň část vlasů.

Po opalování potřebuje vaše pleť extra péči.

- Pokud nejste zastánci pokrývek hlavy, zkuste vlasy před vykročením ven ošetřit ochranným sprejem.

- Před UV zářením je ochráníte i malým množstvím vetřeného oleje do vlasů. Ideální je arganový, mandlový nebo olivový olej.

- Masáže vlasové pokožky podpoří prokrvení hlavy i svěžest a zdraví vlasů. Když 2x týdně svoji vlasovou pokožku jemně ale důkladně promasírujete prsty rukou, vlasy vám poděkují svojí kvalitou.

- Omezte v létě i barvení, případně dobarvujte jen kořínky s odrosty. Je to šetrnější a mnohem lepší než barvu roztírat na celý vlas po jeho délce.

- Vždy před koupáním (ať už v moři, bazénu či přírodních sladkých vodách) naneste na vlasy ochranný sprej. Chlór, sůl ani třeba zbytky řas a dalších nečistot se vám pak nedostanou do hloubky vlasu. Po koupání pak vlasy dobře umyjte a ošetřete kondicionérem.

- Eliminujte fénování a změňte je na vysoušení volné a přírodní. Přirozené a přírodně upravené vlasy jsou přece krásné a de facto nejhezčí. Jasně, ne vždy je to možné z časových důvodů, ale proč to nezkusit alespoň občas?

Připravte se na léto s předstihem, dejte vlasům komfortní péči a pak vaše koruna krásy v letní sezóně zazáří a bude stále zdravá, krásná, lesklá a hebká.





CO ZABALIT DO CESTOVNÍ LÉKÁRNIČKY: PŘEHLED PRO KLIDNOU DOVOLENOU

CESTOVÁNÍ JE RADOST – ALE I NA DOVOLENÉ MŮŽE PŘIJÍT NEČEKANÁ HOREČKA, BOLEST BŘICHA NEBO ODŘENINA Z VÝLETU. DOBŘE VYBAVENÁ CESTOVNÍ LÉKÁRNIČKA VÁM MŮŽE UŠETŘIT NERVY, PENÍZE I NÁVŠTĚVU MÍSTNÍ LÉKÁRNY, OBZVLÁŠT V CIZÍM JAZYCE. AŽ UŽ CESTUJETE S DĚTMI, PARTOU PŘÁTEL, NEBO SAMI, TATO VÝBAVA SE HODÍ VŽDY.

ZÁKLADNÍ VYBAVENÍ

Do každé lékárničky by měly patřit náplasti různých velikostí a typů – klasické na drobná poranění, voděodolné na koupání a pružné na místa, která se hodně hýbou (prsty, kolena). Pro děti doporučujeme náplasti s obrázky – fungují i jako „psychologická náplast“ na slzy.

Nezapomeňte na sterilní čtverce, obvaz a náplast v cívce – hodí se při větším poranění. Dezinfekční sprej nebo gel je praktický a bez štípání, ideální pro děti. Digitální teploměr je skladný a rychlý, nezabere skoro žádné místo. A pinzeta se hodí nejen na klíšťata, ale i na třísky nebo drobné kamínky v kůži.

LÉKY A PŘÍPRAVKY

PROTI BOLESTI A HOREČCE:

V lékárničce by rozhodně neměl chybět lék proti bolesti a horečce, který znáte a běžně užíváte – např. s obsahem paracetamolu nebo ibuprofenu. U dětí přibalte sirup nebo čípky dle věku. Tyto léky pomohou nejen při teplotě, ale i při bolesti hlavy, zubů nebo po přetížení svalů.

PROTI PRŮJMU A NEVOLNOSTI:

Na cestách, zvláště v zahraničí, může tělo zareagovat na změnu vody nebo stravy. Proto se hodí mít přípravek proti průjmu, např. s aktivním uhlím nebo diosmektitem. Rehydratační roztoky v sáčku pomohou doplnit tekutiny. Na cestovní nevolnost (hlavně u dětí) se hodí žvýkačky, sirup nebo lízátko proti nevolnosti a samozřejmě ověřené tablety, které nesmíme zapomenout podat včas před jízdou.

NA ZAŽÍVÁNÍ:

Při přejedení nebo nadýmání pomůže espumisan, trávící kapky nebo enzymy. Tyto přípravky uleví při pocitu plnosti nebo plynatosti, které bývají na dovolené časté.

NA ALERGIE:

Antihistaminika jsou nepostradatelná, obzvláště pokud cestujete k moři, do přírody nebo s dětmi. Uleví při alergické reakci na bodnutí hmyzem, pyl nebo potraviny. Doplnit můžete i gel nebo krém proti svědění, který zklidní podrážděnou pokožku.

NA BOLEST SVALŮ A KLOUBŮ:

Po túrách, sportu nebo dlouhém cestování mohou přijít bolesti svalů. Chladivé nebo hřejivé gely uvolní svalové napětí, analgetické náplasti zase nabídnou úlevu při bolestech zad nebo šíje, masážní roztok pomůže při bolestech svalů.

NA ZUBY A DÁSNĚ:

Bolest zubů na cestách dokáže zkazit i tu nejkrásnější dovolenou. Přibalte gel na dásně, ústní sprej proti bolesti a malé balení ústní vody – poslouží i jako dezinfekce při drobných poraněních v ústech.

PŘÍRODNÍ POMOCNÍCI

Pokud dáváte přednost přírodní péči, můžete přibalit i osvědčené pomocníky. Levandulový olej funguje na bodnutí hmyzem, drobné ranky i jako zklidňující prostředek při stresu. Aloe vera gel se hodí po opalování, na popáleniny



CESTOVNÍ LÉKÁRNIČKA



- Léky pro celou rodinu, včetně malých dětí a seniorů
- Šetrná léčba
- Přírodní složení



- poranění a bolesti pohybového aparátu
- otoky, modřiny



Lymphomyosot®

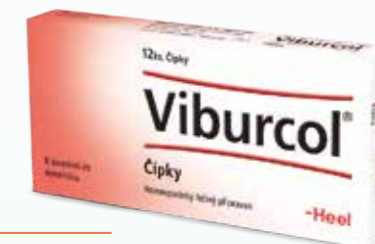
- zadržování tekutin, otoky*
- zvětšené mízní uzliny a mandle



- 1. pomoc při virových onemocněních
- podpora imunitního systému



- sluneční alergie
- vyrážky, ekzémy



- neklid, teplota, bolesti břicha
- prořezávání zoubků



- virová, alergická rýma
- záněty vedlejších dutin nosních

Engystol jsou tablety k vnitřnímu užití. Traumeel mast je určena k vnějšímu užití. Euphorbium compositum Heel je lék určený k vstříkávání do nosních otvorů. Viburcol je lék k zavádění do konečníku. Lymphomyosot jsou kapky k vnitřnímu užití. Halicar je lék určený k vnějšímu podání s obsahem srdcovnice nadmuté.* Znamého původu

Před použitím čtěte pečlivě příbalovou informaci.



nebo podrážděnou pokožku. Bylinkové čaje v sáčcích (máta, heřmánek, zázvor) nezaberou místo a mohou pomoci při nevolnosti, nachlazení i bolestech břicha.

JAKÉ NÁPLASTI ZABALIT DO LETNÍ LÉKÁRNIČKY? PRAKTICKÝ PRŮVODCE NEJEN NA CESTY

Léto je čas výletů, koupání, sportování i letních dobrodružství, ale právě tehdy je největší šance na drobná poranění – odřeniny, puchýře, škrábance nebo malé popáleniny. A proto by náplasti měly být nedílnou součástí každé letní lékárničky – doma, na cestách i na chalupě.

CO NEZAPOMENOUT PŘIBALIT?

1. Klasické textilní nebo voděodolné náplasti

Univerzální pomocníci na menší odřeniny a škrábance. V létě doporučujeme hlavně voděodolné varianty, které lépe drží i při koupání nebo pocení.

2. Sterilní náplasti s polštářkem

Ideální na větší rány, které vyžadují větší krytí. Sterilní polštářek chrání poranění a umožňuje hojení bez slepení s ránou.

3. Hydrogelové náplasti na puchýře

Skvělé na túry a delší chůzi – tlumí bolest, zklidňují podráždění a urychlují hojení puchýřů, například z nových bot nebo sandálů.

4. Náplasti s výtažky z aloe vera

Vhodné na drobné popáleniny, včetně těch od slunce. Zklidňují, chladí a podporují regeneraci kůže.

5. Dětské náplasti s veselými motivy

Kromě funkčnosti pomáhají odvést pozornost a uklidnit malé pacienty. Vyrábějí se v různých barvách a motivech a dobře drží i na jemné dětské pokožce.

TIP NAVÍC:

Náplasti skladujte v suchu, ideálně v krabici nebo uzavíratelném sáčku, aby zůstaly hygienicky čisté. Nezapomeňte zkontrolovat expiraci před každou sezonou.

DOPLŇKOVÁ VÝBAVA

- Repelent – základ na každou dovolenou, vybírejte variantu pro dospělé i děti.
- Opalovací krém s dostatečným SPF a přípravek po opalování chrání pokožku.
- Dezinfekční gel na ruce se hodí při cestách letadlem, autobusem nebo v kempu.
- Oční kapky oceníte u moře, v klimatizaci nebo při cestování v prašném prostředí.

TIPY NA ZÁVĚR

- Lékárničku přizpůsobte konkrétní cestě: jiná bude na víkend v ČR, jiná na dovolenou v tropech.
- Nezapomeňte zkontrolovat expiraci léků před cestou.
- Pokud užíváte chronické léky, zabalte je v originálním balení a mějte jich dostatečné množství.
- Přibalte i kopii kartičky pojištěnce a základní přehled užívaných léků v případě nutnosti ošetření v cizině.

CO ZABALIT DO CESTOVNÍ LÉKÁRNIČKY PRO DĚTI: PRAKTICKÝ PRŮVODCE NA CESTY

Plánujete dovolenou nebo víkendový pobyt s dětmi? Pak by rozhodně neměla chybět dobře vybavená cestovní lékárnička. Děti jsou zvědavé, aktivní a často citlivější na změnu prostředí – ať už jde o počasí, jídlo, vodu nebo režim dne. Pár základních zdravotnických pomůcek a léků vám může v krizové chvíli ušetřit starosti i zbytečné výlety do lékáren nebo na pohotovost.



KDO JE PŘIPRAVEN NENÍ ZASKOČEN!

UŽIJTE SI LÉTO!



VALETOL®
lék na bolest



ACYLPYRIN®
lék na chřipku a nachlazení



LOMEXIN®
lék na vaginální infekce

VALETOL® 300 mg/150 mg/50 mg tablety. Ke krátkodobé léčbě bolesti hlavy (včetně migrény), zubů, při bolesti zad v křížové oblasti (ischias), bolesti po operacích, při bolesti doprovázející nachlazení a při bolestivé menstruaci. Volně prodejný lék k vnitřnímu užití. Pro dospělé a dospívající od 15 let. Nepodává se v těhotenství a během kojení.

ACYLPYRIN® 500 mg tablety. Jedna tableta obsahuje 500 mg kyseliny acetylsalicylové. **ACYLPYRIN® s vitamínem C** 320 mg/200 mg šumivé tablety. Ke snížení horečky a k úlevě od bolesti při chřipce a nachlazení, k potlačení mírné až středně silné bolesti (např. hlavy, zubů, bolesti v zádech a bolesti při menstruaci). Léky jsou určeny pro dospělé a dospívající od 16 let. Nesmí se užívat ve třetí třetině těhotenství. Výjimečně se může užívat v období kojení, při pravidelném užívání vyšších dávek se však kojení musí přerušit. Volně prodejné léky k vnitřnímu užití.

LOMEXIN® 600 mg, 1 měkká vaginální tobolka. Lék k léčbě kvasinkového zánětu pochvy a zevních rodidel (vaginální kandidózy) a k léčbě smíšených infekcí pochvy a zevních rodidel způsobených grampozitivními bakteriemi u dospívajících dívek od 16 let a dospělých žen. Volně prodejný lék na vaginální podání (do pochvy). 600 mg fentikonazol-nitrátu v 1 tobolce.

Před použitím si přečtěte příbalovou informaci a poradte se se svým lékařem nebo lékárníkem. Držitel rozhodnutí o registraci: Herbacos Recordati s.r.o.

Datum výroby materiálu: 05/2026. **Kód materiálu:** CZ-HR-2026-18_inzerce léto_VAL_ACY_LOM_210 x 297

www.valetol.cz
www.acylpyrin.cz
www.lomexin.cz



ZÁKLADNÍ VÝBAVA LÉKÁRNIČKY PRO DĚTI: CO SBALIT?

Léky na horečku a bolest

- Paracetamol nebo ibuprofen – ve formě sirupu nebo čípků, podle věku dítěte.
- Dávkování je dobré předepsat na krabičku nebo si zapsat na papírek.
- Nezapomeňte digitální teploměr – ideálně rychlý a bezkontaktní.

Léky na nachlazení, kašel a bolest v krku

- Dětské kapky do nosu (mořská voda, případně se slabým dekongestivem).
- Sirup proti kašli (zvlhčující i uvolňující hlen).
- Dětské pastilky nebo sprej do krku (dle věku dítěte).

Léky proti alergii a reakci na bodnutí

- Antihistaminikum (kapky nebo sirup – vhodné pro děti).
- Gel na svědění po štípnutí hmyzem.
- Repelent vhodný pro děti, případně i pro kojence (v přírodní variantě).

Zažívací potíže – průjem, nevolnost, zvracení

- Probiotika – zvláště při změně stravy nebo po antibiotikách.
- Rehydratační roztoky v prášku nebo tekutině.
- Léky proti nevolnosti na cestu – schválené pro děti (např. zázvorové lízátko, homeopatika).

Ošetření drobných poranění

- Dezinfekční sprej nebo čirý gel (bez štípání).

- Náplasti (ideálně i voděodolné a s dětským motivem).
 - Sterilní čtverce, obinadlo, pinzeta (např. na klíšťata), nůžky.
- Péče o kůži**
- Opalovací krém s SPF 30–50 (vhodný pro dětskou pokožku).
 - Panthenol nebo jiný přípravek po slunění na podrážděnou pokožku.
 - Krém na opruzeniny nebo podráždění.

DALŠÍ UŽITEČNOSTI

- Kapky do očí nebo uší (např. při zánětu spojivek nebo po koupání).
- Teploměr, malý sáček na odpadky, obličejové roušky (pro jistotu).
- Léky na předpis, pokud dítě nějaké pravidelně užívá.

PRAKTICKÉ TIPY

- Všechno zabalte do uzavíratelné taštičky nebo boxu a označte ji jako „lékárnička“.
- Zkontrolujte expirace léků před každým výjezdem.
- Pokud jedete do zahraničí, mějte u sebe i zdravotní dokumentaci dítěte a kartičku pojišťovny (případně cestovní přípojištění).

Dobře vybavená lékárnička není jen povinnost – je to klid v duši. A i když ji třeba celý výlet vůbec neotevřete, budete rádi, že ji máte.



CESTOVNÍ NEVOLNOST? KINEDRYL®

Léčivý přípravek k předcházení a léčbě cestovní nevolnosti pro dospělé a děti od 2 let.

- volně prodejný lék
- nástup účinku během 10 - 15 minut



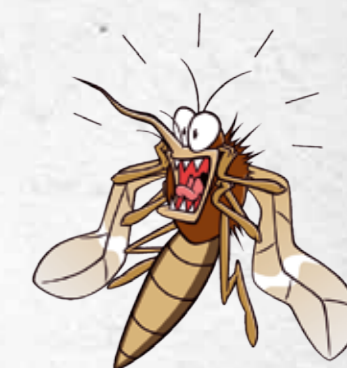
Lék k vnitřnímu užití.
Pečlivě čtěte příbalovou informaci.



www.kinedryl.cz / www.noventis.cz

INZERCE

OCHRÁNÍ VÁS



- ◆ **Repelent sprej UNI**
Spolehlivě odpuzuje komáry, klíšťata a muchničky. Obsahuje 19,5% účinné repelentní látky - diethyltoluamidu (DEET). Rodinný repelent vhodný i pro děti od 2 let.
- ◆ **Repelent gel**
Odpuzuje klíšťata 5 hodin od nanesení. Obsahuje 16% účinné repelentní látky - diethyltoluamidu (DEET). Obsahuje aromatické oleje s repelentními účinky: citronovou a citrónovou silicí.
- ◆ **Gel po bodnutí hmyzem**
Okamžitá úleva. Přípravek k lokálnímu ošetření pokožky po štípnutí hmyzem nebo po spálení kopřivami.

Testováno Státním zdravotním ústavem v Praze

www.alpa.cz

KDYŽ NÁS TRÁPÍ ZRAK

OČI JSOU VELMI DŮLEŽITÝM ORGÁNEM, KTERÝ POTŘEBUJEME K PLNOHODNOTNÉMU ŽIVOTU. JSOU NEJEN KRÁSNOU OZDOBOU OBLIČEJE A JAK SE ŘÍKÁ I OKNEM DO DUŠE, ALE PŘEDEVŠÍM NÁM POMÁHAJÍ SE ORIENTOVAT V PROSTŘEDÍ A TAKÉ DÍKY NIM ZÍSKÁVÁME AŽ 80 PROCENT INFORMACÍ, KTERÉ POTŘEBUJEME V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ. NAVÍC NÁM PŘINÁŠÍ RADOST Z POŽITKU, PROTOŽE SVĚT BEZ BAREV, POHLEDU NA KRÁSY PŘÍRODY NEBO NA DĚTI A LIDI, KTERÉ MILUJEME, BY BYL BEZ SPRÁVNĚ FUNGUJÍCÍHO ZRAKU O DOST OCHUZENÝ.



Většina z nás si ani v nejmenším nedokáže představit, jak těžké by bylo žít bez zraku, a proto je velmi důležité o něj pečovat, vědět, co mu prospívá a také škodí. A je především na každém z nás, jaký zastáváme přístup ke svému zdraví a péči o svůj zrak.

UNAVENÉ OČI JSOU NEJČASTĚJŠÍM PROBLÉMEM TÝKAJÍCÍ SE VŠECH VĚKOVÝCH SKUPIN

Pocit unavených očí známe asi všichni, obzvláště v dnešní digitální době, kdy pracujeme na počítači, ve volném čase čteme zprávy na mobilu a večer sledujeme televizi. Mezi hodně zatěžující činnosti patří například také dlouhé řízení auta, hraní počítačových her a některé profese, například kancelářská práce, práce s mikroskopem, řidiči hromadné dopravy, přepravci zboží, svářečské práce nebo práce za zhoršených světelných podmínek a v prašném prostředí. Unavené oči jsou zarudlé, což je způsobeno překrváním kapilár v oční spojivce, protože více námahy znamená větší prokrvení cév. Někdy zase mohou štípat a bolet, být citlivé na světlo, způsobit zamlžené nebo dvojitě vidění, špatné vidění ve tmě nebo bolesti hlavy, což jsou typické projevy přetížených očních svalů z neustálého napětí. Při velké únavě může bolest a citlivost přetrvávat delší dobu, a to i když jste zrovna v klidovém režimu a oči nijak nezatěžujete. Při lehké únavě je někdy dostačující menší odpočinek od práce, ale pokud jsou oči námaze vystaveny neustále, tak i ten vliv na ně je větší a jejich regenerace delší. Příčinou únavy bývá také nedostatek spánku nebo časté bdění v noci. Asi to známe všichni, když nám občas v noci myšlenky nedovolí spát a ráno jsme unavení, máme unavené, citlivé oči. Je to proto, že naše tělo v noci regeneruje a oči se ve spánku

hydratují, regenerují oční buňky a také uvolňují svaly. Jejich únava a podráždění může být způsobena například při špatné smogové situaci v důsledku zvýšených nečistot ve vzduchu, pobytu v prašném, zakouřeném prostředí nebo v důsledku očního zánětu. Podrážděné oči si nikdy nemněte prsty, mohli byste si do nich zanést infekci! Daleko lepším řešením jsou oční kapky na podrážděné a unavené oči. Pozor si dejte také na škodlivé UV záření, které je nejsilnější převážně v letních měsících, u vody, na horách, při lyžování nebo například při odlesku z bílého sněhu. Používejte vždy kvalitní sluneční brýle, které vám nejen zpříjemní vidění, oči nebudou unavené ze slunce, ale také ochrání před popálením rohovky nebo vzniku katarakty. Co se týká malých dětí a jejich aktivit, tak nejhorším nešvarem rodičů, který nevědomky malým dětem ničí zrak, je dávání do ruky mobil nebo tablet, aby si na něm zhlédly pohádky. Děti si malou obrazovku drží blízko obličeje a namáhají si oči soustředěním se na pohyblivou obrazovku pár centimetrů od očí. Zrak malých dětí je ve vývinu dost citlivý a při jejich přetížení mohou vzniknout potíže s vývojem očička nebo problém s akomodací, což je schopnost vidět ostře na různé vzdálenosti. Větší děti školou povinné by měly doma počítač používat jen jako učební pomůcku, ostatní volnočasové aktivity, například sociální sítě nebo hry by měly omezit na hodinu denně, např. po zvládnutí povinností, jako jsou domácí úkoly či pomoc v domácnosti.

JAK OČÍM ULEVIT

Lidské tělo je natolik chytré, že nám vysílá signály, pokud mu něco nevyhovuje. A proto je důležité svému tělu naslouchat a když nás například začnou bolet oči z únavy, tak si na chvíli zaslouženě



Hyal-Drop® Ultra 4S

Více než hydratace: regenerace a ochrana v každé kapce

Oční kapky Hyal Drop® Ultra 4S jako jediné na trhu obsahují unikátní kombinaci 4 složek:

- 2 % D-panthenol
- 0,15 % kyselina hyaluronová
- 0,1 % fukoidan
- 3 % trehalóza

Zmírňuje příznaky středně těžkého a těžkého syndromu suchého oka

Přirozená pomoc pro suché a podrážděné oči

Urychluje regeneraci povrchových struktur po operaci oka

Unikátní kombinace čtyř aktivních látek

Prémiová péče bez konzervantů



Reference:
1) Návod k použití zdravotnického prostředku Hyal-Drop Ultra 4S
Zdravotnický prostředek. Pečlivě čtěte návod k použití a informace o bezpečném používání.

BAUSCH + LOMB

odpočinout. Pamatujte si, že naučit se relaxovat a nepřepínat se je stejně důležité jako chodit do zaměstnání. V pracovním prostředí je sice o něco horší dodržet pravidlo odpočinku, ale doma byste měli o své oči více pečovat, protože jim tím jednoznačně prospějete. A nejen jim, protože přemíra napětí a únavy má vliv na celé tělo. Pokud to situace dovoluje, oči na chvíli zavřete a nechte je odpočinout, zamrkejte očima nebo se zadívejte na chvíli do dálky, protože pohled do dálky oči uvolňuje. Můžete provést i jednoduché oční cvičení, kdy se rotuje očima po a protisměru hodinových ručiček, poté se přidává střídavý pohled na obě strany a také nahoru a dolů. Úlevu vám rychle zajistí také oční kapky speciálně určené pro unavené oči, které oči okamžitě zvlhčí a také pomáhají znovu obnovit slzný film. Na trhu jich je velký výběr, například přírodních s obsahem heřmánku, aloe vera nebo s obsahem kyseliny hyaluronové. Doma si můžete přiložit sáčky heřmánkového čaje na oči nebo studené obklady ve formě ice packů, které se obalí v ručníku a přikládají po dobu cca 15 minut. Pozor, chlad by měl být příjemný, v žádném případě si na ně nepřikládáte zledovatělé pytlíky.

ZDRAVÉ OČI MŮŽETE TAKÉ PODPOŘIT VITAMÍNY

Vitamín A je důležitý pro zrakový pigment rodopsin, který posiluje schopnost vidět i za šera, vitamín C působí proti volným radikálům a tím chrání oční buňky před poškozením, stejně tak vitamín E, který je navíc dobrou prevencí před šedým zákallem a před škodlivými vlivy UV záření, vitamín B a Zinek zmírňují vznik makulární degenerace a také chrání před UV zářením. Omega-3 mastné kyseliny oči zvlhčují a také mají protizánětlivý účinek. Lutein a Zeaxanthin jsou karotenoidy, které se také přirozeně nacházejí

v oční sítnici a chrání jí před poškozením, UV zářením a zmírňují vznik makulární degenerace, glaukomu a kataraktu. V případě potíží si tyto vitamíny můžete koupit jako doplněk stravy.

SYNDROM KANCELÁŘSKÉHO OKA

je novodobý název pro únavu očí, která vzniká při dlouhodobé práci na počítači a pobytu v kanceláři. Moderní pokrok v podobě digitalizace a převádění veškerých kancelářských úkonů do počítačových programů tím značně ulehčila práci všem účetním, pracovníkům v logistice, studentům nebo lékařům, kteří mají díky tomu všechny informace pohromadě. Ale na druhou stranu i tento pokrok si vybírá svojí daň. Lidskému zraku totiž moc neprospívá dlouhodobá soustředěná práce na počítači bez přestávků. Oči se nejen namáhají při soustředění se na monitor nebo na drobné úřední písmo, ale také při soustředění méně mrkají, což má za následek suchou oční sliznici, která je bez ochranného slzného filmu více náchylná k podráždění, pálení očí a také infekci. Mrkání je pro oči důležitá funkce, pomocí které se rovnoměrně rozprostírá slzný film po celé rohovce, čímž ji zvlhčuje, vyživuje a chrání. A také pomocí mrkání se odplavují z rohovky různé drobné nečistoty a prach, aby byly chráněny před infekcí a také jim nic nebránilo v jasném a ostrém vidění. Pro oko je nejvíce namáhavé soustředěné zaostření na blízko, a proto se doporučuje udělat si v kanceláři každých dvacet minut krátkou přestávku a na chvíli se zahledět na nějaký pevný bod v dálce aspoň 6 metrů. Chvilková změna režimu a pohledu do dálky oči uvolní. Na jejich stav má vliv také prostředí, nesvědčí jim cigaretový kouř, suchý přetopený vzduch v kanceláři, ale ani puštěná klimatizace a příruční větráky. Silné proudění vzduchu nebo sezení blízko u něj oči zbytečně podráždí a způsobí, že se slzný

film z oka rychleji vypaří. Zdravější a příjemnější variantou může být zvlhčovač vzduchu v místnosti. Na únavě očí se může podílet také starý počítač a je důležité ho mít správně nainstalovaný tak, aby všechny programy, které využíváte, byly kompatibilní s vaším softwarem. Předejdete tak problikávání monitoru tzv. „screen flicker.“ Toto problikávání je v různých intenzitách, takže některé nemusíte vidět, ale vaše oči je vnímají a namáhají se neustálým přizpůsobováním ve změnách jasu. Monitor by měl mít také antireflexní vrstvu, která zabraňuje odleskům a ve vzdálenosti od očí zhruba 60 cm. Doporučuje se také zmírnit jas, zvětšit si písmo a používat brýle na počítač s ochranným filtrem proti modrému světlu, které monitor vyzařuje. Některé monitory mají filtr proti modrému světlu a vyplatí se zajímat se o tuto vlastnost ještě před jejich koupí. Modré světlo má krátkou vlnovou délku a je dokázáno, že způsobuje digitální únavu s projevem bolesti hlavy, suchého oka a rozmazaného vidění. Také potlačuje spánkový hormon melatonin, protože toto umělé světlo vyvolává falešný pocit, že je den a spát ještě nemusíte. Podílí se také na vzniku makulární degenerace, takže těch důvodů, proč se modrému světlu bránit, je dostatek. Při potížích s tzv. syndromem kancelářského oka, suchých, podrážděných očí vám mohou rychle ulevit umělé slzy nebo zvlhčující oční kapky, obojí má rychlý účinek. Umělé slzy vám oči okamžitě zvlhčí, pomohou s obnovou slzného filmu a vypláchnou prachové nečistoty, které vás mohou dráždit. Nemusíte se bát dalšího podráždění po jejich aplikaci, protože mají stejně vysoké PH jako oči, což je 7.4 PH. Oční kapky mají navíc ještě léčebný účinek a obsahují přidané látky, například kortikosteroidy, antibiotika nebo antihistaminika. Doporučuje se také zvýšit příjem tekutin, potravin bohatých na Omega-3 mastné kyseliny, protože mastné

kyseliny udržují v očích vlhkost, a také si doplnit Zeaxanthin, který pohltí až 90% modrého světla. Pokud vás trápí podrážděné oči více jak tři dny a nepomůže vám svépomocná léčba, například právě pomocí kapek nebo umělých slz, vyhledejte odborníka, který oči řádně vyšetří.

KDYŽ VÁS TRÁPÍ ALERGICKÉ OKO

Projevy alergického oka bývají obvykle sezónní záležitostí, když začátkem jara a v průběhu léta o sobě dává příroda vědět svojí barevnou rozmanitostí. Pohled na rozkvetlé stromy, keře, kvetoucí trávy a květiny je pohlazením pro oko, ale u alergiků spíše zdrojem potíží. Alergika umí příroda pěkně potrápít a je důležité znát alergeny, které mu škodí, aby se jim mohl vyhnout. Bohužel ne vždy to jde tak snadno, například když cestou domů nebo do práce míjíte rozkvetlé šerfky, březovou alej nebo pampelišky, kdy jejich pyl je tvořený velmi drobnými zrníčky a svou lehkostí se nese vysoko vzduchem do vzdáleností několika kilometrů. Alergenů je ale více, například alergie na psa, kočku, roztoče, prach nebo různé plísně. Alergickou reakci spouští imunitní systém, který chybně označí určitou látku, se kterou jste přišli do kontaktu, za nebezpečnou a začne se proti ní silně bránit. Poblázněný imunitní systém zareaguje vyplavením histaminu a protilátek IgE, které způsobí rozšíření a prokrvení oční cévy, aby se tyto látky dostaly rychleji k místu alergické reakce. Při reakci prokrvené oči zčervenají, štípou nebo jsou oteklé, což je způsobené prosakem prokrvených cév do očního okolí. Tato přehnaná obranná reakce těla se zmírňuje pomocí léků tzv. antihistaminik, ve formě očních kapek, která snižují hladinu histaminu a tím zmírňují alergické projevy. Jako přídatek léčby se mohou používat také kapky s obsahem dekongestiv, které snižují zánět spojivek, kterou alergie často také doprovází. Jednoduchým mechanickým prostředkem, kterým si alergik může zmírnit projev alergie, je používání slunečních brýlí se silnými stranicemi, aby byly chráněny ze všech stran. Doma si můžete přiložit sáčky heřmánkového čaje na oči nebo studené obklady ve formě ice packů, které se obalí v ručníku a přikládají po dobu cca 15 minut. Pozor, chlad by měl být příjemný, v žádném případě si na ně nepřikládáte zledovatělé pytlíky. Dobrým pomocníkem je také čistička vzduchu, která dokáže pohltit pyly ze vzduchu, včetně roztočů a prachu nebo plísně. Zaměřte se také na výběr kosmetických přípravků na oční okolí a obličej. Oční krémy, oční stíny, tužky na oči nebo řasenky mohou obsahovat dráždivé látky, nejčastěji konzervační látky, barviva nebo aromata, které vám dokážou oči pěkně podráždit. Doporučuje se tedy vybírat si kosmetiku hypoalergenní nebo kosmetiku vyrobenou pouze z přírodních látek. Pokud používáte kosmetické štětce, je důležité je uchovávat na čistém místě v suchu a jednou týdně je pořádně vymýt. Protože i malý štěteček na oční stíny může být nosičem celé řady plísni, nejčastěji se jedná o plísni Aspergillus, Cladosporium a Penicillium, které vyvolávají alergické reakce v oku a také oční zánět. Mezi základní postup, jak předcházet a léčit alergie, je znát alergeny, které vás dráždí. Zjištění se provádí pomocí alergického testu u alergologa, který pokape předloktí vytipovanými alergeny, se kterými přicházíte do styku, a poté se čeká zhruba 15 minut na reakci organismu. Největší alergeny se na kůži projeví v podobě velkého červeného pupínku a čím větší pupínek nebo zarudlá skvrna, tím větší alergen pro vás.



JAK VYČISTIT ORGANISMUS: CELOSTNÍ POHLED NA ZDRAVÍ SENIORŮ

S PŘIBÝVAJÍCÍM VĚKEM SE TĚLO PŘIROZENĚ MĚNÍ. METABOLISMUS SE ZPOMALUJE, IMUNITA MŮŽE BÝT SLABŠÍ, REGENERACE TRVÁ DÉLE A ORGANISMUS BÝVÁ ČASTO ZATÍŽEN DLOUHODOBÝM UŽÍVÁNÍM LÉKŮ, CHRONICKÝMI NEMOCEMI, STRESEM, NEDOSTATKEM POHYBU NEBO NEVHODNOU STRAVOU. PRÁVĚ PROTO SE STÁLE ČASTĚJI MLUVÍ O DETOXIKACI ORGANISMU, TEDY O SNAZE TĚLU ULEVIT, PODPORIT JEHO PŘIROZENÉ ČISTICÍ MECHANISMY A VRÁTIT MU VĚTŠÍ ROVNOVÁHU.

Je ale důležité říct jednu věc hned na začátku: tělo se „nečistí“ jednorázovou kúrou. O detoxikaci se přirozeně starají hlavně játra, ledviny, střeva, plíce, kůže a lymfatický systém. Odborné zdroje upozorňují, že drastické detoxikační diety, hladovky nebo jednostranné očištné kúry nemají přesvědčivé důkazy a u některých lidí mohou být i rizikové, obzvláště u seniorů nebo lidí s chronickým onemocněním. Smysluplná detoxikace proto neznamena extrém. Znamená dlouhodobou podporu těla tak, aby mohlo lépe dělat to, co umí samo.

PROČ JE DETOXIKACE U SENIORŮ SPECIFICKÁ

U starších lidí je organismus často citlivější. Mnoho seniorů užívá více léků najednou, což může zatěžovat játra, ledviny i trávení. Do toho se přidává nižší příjem tekutin, méně pohybu, horší spánek, méně pestrá strava a někdy také osamělost nebo dlouhodobý stres. Imunitní systém ve vyšším věku obvykle nereaguje tak pružně jako dříve. Právě proto je důležité podporovat ho komplexně: kvalitní stravou, pravidelným pohybem, dostatkem spánku, psychickou pohodou, vhodným pitným režimem a prevencí. CDC mezi základní návyky pro podporu imunity řadí vyvážené stravování, pohyb, zdravou hmotnost, spánek, nekuřáctví a omezení alkoholu.

DETOXIKACE ZAČÍNÁ U JATER, LEDVIN A STŘEV

Játra jsou hlavním orgánem látkové přeměny. Zpracovávají živiny, léky, alkohol i další látky, které tělo přijímá. Ledviny filtrují krev a pomáhají vylučovat odpadní látky močí. Střeva zase zásadně ovlivňují trávení, vstřebávání živin i stav imunity. Podpořit tyto orgány neznamená „vypláchnout toxiny“ během tří dnů. Znamená jim dlouhodobě ulevit. Základem je dostatečný pitný režim, omezení alkoholu, méně průmyslově zpracovaných potravin, více zeleniny, vlákniny, kvalitních bílkovin a přiměřený pohyb. U ledvin se jako bezpečná podpora doporučuje hlavně hydratace, vyvážená strava, omezení přemíry soli, cukru a pravidelná fyzická aktivita.

STRAVA JAKO ZÁKLAD OČISTY

Jídelníček seniora by měl být jednoduchý, pestrý a výživný.

Vhodné jsou zejména:

- zelenina a ovoce,
- luštěniny,
- celozrnné přílohy,
- kvalitní bílkoviny,
- ryby, vejce, zakysané mléčné výrobky,
- ořechy a semínka v přiměřeném množství,
- dostatek vlákniny.

Naopak je vhodné omezit nadbytek cukru, alkoholu, uzenin, smažených jídel a vysoce průmyslově zpracovaných potravin. Nejde o zákaz, ale o celkové odlehčení organismu. U seniorů je třeba dávat pozor na drastické změny jídelníčku. Hladovky, šťávkové pusty nebo jednostranné detoxikační kúry mohou vést ke ztrátě svalové hmoty, slabosti, kolísání cukru v krvi nebo zhoršení účinku léků. Proto by každá výraznější změna měla být konzultována s lékařem, zejména pokud člověk užívá léky na tlak, srdce, cukrovku, ředění krve nebo ledviny.

POHYB ROZHÝBE TĚLO I LYMFU

Pohyb je jedním z nejpřirozenějších způsobů, jak podpořit očistu organismu. Zlepšuje prokrvení, podporuje metabolismus, trávení,

činnost lymfatického systému i psychickou pohodu. U seniorů nemusí jít o náročné cvičení. Velký význam má i pravidelná chůze, lehké protahování, dechová cvičení, rehabilitační cvičení nebo cvičení na rovnováhu. Světová zdravotnická organizace dlouhodobě zdůrazňuje význam zdravé stravy a fyzické aktivity pro aktivní a zdravé stárnutí. Důležité je, aby byl pohyb pravidelný a bezpečný. I krátká každodenní procházka může být pro seniora lepší než nárazová velká zátěž jednou týdně.

SPÁNEK, STRES A PSYCHIKA

Detoxikace organismu není jen otázkou jater a ledvin. Tělo se regeneruje především ve spánku. Pokud senior špatně spí, je dlouhodobě ve stresu nebo se cítí osaměle, může se to projevit na imunitě, trávení, bolesti i celkové vitalitě.

Z pohledu celostní medicíny je člověk vnímán jako propojený celek. Fyzické potíže nelze vždy oddělit od psychiky, vztahů, prostředí a životního stylu. Právě u seniorů může mít velký význam pravidelný denní režim, kontakt s rodinou, pocit bezpečí, přiměřená aktivita a možnost být stále součástí běžného života.

CELOSTNÍ MEDICÍNA JAKO DOPLŇEK, NE NÁHRADA LÉČBY

Celostní medicína se nesoustředí pouze na potlačení příznaku, ale ptá se, proč problém vzniká. U seniora s únavou se tedy neřeší jen únava samotná, ale i spánek, strava, léky, pohyb, psychika, hydratace, trávení a celkový režim. Tento pohled může být velmi užitečný, protože řada potíží ve vyšším věku nevzniká izolovaně. Bolest omezuje pohyb, nedostatek pohybu zhoršuje spánek, špatný spánek oslabuje imunitu a únava vede k horší péči o sebe. Celostní přístup se snaží tento kruh přerušit. Zároveň ale platí, že celostní péče by neměla nahrazovat lékařskou léčbu. U seniorů je obzvláště důležité nevynechávat předepsané léky, neměnit dávkování bez lékaře a být opatrný u doplňků stravy nebo „detoxikačních“ přípravků, které se mohou s léky ovlivňovat.

PRAKTICKÝ PLÁN JEMNÉ OČISTY ORGANISMU

Pro seniory je nejvhodnější postupná a šetrná cesta:

1. Zvýšit příjem tekutin – ideálně voda, slabé bylinné čaje, případně vývary.
2. Odlehčit jídelníček – méně cukru, alkoholu, uzenin a těžkých jídel.
3. Přidat vlákninu – zelenina, luštěniny, ovesné vločky, celozrnné potraviny.
4. Zařadit pravidelný pohyb – chůze, jemné cvičení, rehabilitace.
5. Podpořit spánek – pravidelný režim, méně obrazovek večer, klidné prostředí.
6. Zkontrolovat léky s lékařem – zejména pokud senior užívá více přípravků najednou.
7. Pečovat o psychiku – kontakt s blízkými, denní rytmus, pocit smyslu a bezpečí.

Vyčištění organismu není o rychlé očistě, hladovění nebo záračném přípravku. Skutečná detoxikace znamená vrátit tělu podmínky, ve kterých může správně fungovat: kvalitní výživu, dostatek tekutin, pohyb, spánek, psychickou rovnováhu a rozumnou lékařskou péči. U seniorů je tento přístup obzvláště důležitý. Jejich organismus bývá citlivější, imunita slabší a tělo často zatížené léky i dlouhodobým životním stylem. Právě proto má smysl hledat řešení, která nejsou extrémní, ale šetrná, dlouhodobá a celostní. Taková péče může pomoci nejen tělu, ale i celkové kvalitě života.

MARION®

UCELENÝ SYSTÉM CELOŽIVOTNÍ PÉČE

5 kroků detoxikace pro každého

podle MUDr. Josefa Jonáše



MARION®

MY DETOXIKUJEME, IMUNITA LÉČÍ

Uvedené postupy a preparáty nenahrazují lékařské vyšetření a léky

Informace o celé kolekci detoxikačních preparátů naleznete na www.marion-jj.cz

Obraťte se na svého detoxikačního poradce Marion



KAŽDÝ SE MŮŽE NAUČIT DETOXIKOVAT METODOU MARION



KURZY PRO VŠECHNY, KTERÉ ZAJÍMÁ ZJIŠTOVÁNÍ PŘÍČIN ZDRAVOTNÍCH POTÍŽÍ

Bližší informace o kurzech na tel.: +420 605 294 180

Příhlášky můžete zasílat na e-mail: jonas.recepce@seznam.cz, předmět e-mailu: ZAČÁTEČNÍK

LETNÍ CESTA ZA KRÁSOU 2026: ESTETIKA, PLASTIKA A NEJNOVĚJŠÍ TRENDY

LÉTO JE OBDOBÍM LEHKOSTI, ENERGIE A ZMĚN. PRÁVĚ BĚHEM TEPLÝCH MĚSÍCŮ SI MNOHO ŽEN I MUŽŮ DOPŘÁVÁ VÍCE ČASU NA PÉČI O SEBE, REGENERACI A ESTETICKÉ ÚPRAVY. MODERNÍ ESTETICKÁ MEDICÍNA I PLASTICKÁ CHIRURGIE DNES NABÍZEJÍ ŠIROKÉ MOŽNOSTI, JAK PODPOŘIT PŘIROZENOU KRÁSU, ZLEPŠIT KVALITU PLETI I ZVÝŠIT SEBEVĚDOMÍ – A TO S DŮRAZEM NA PŘIROZENÝ EFEKT A MINIMÁLNÍ INVAZIVITU.

Rok 2026 přináší výrazný posun od výrazných zásahů směrem k jemným, dlouhodobým a regenerativním procedurám. Trendem je zdravě vypadající pleť, přirozené kontury a individuální přístup.

PŘIROZENOST MÍSTO PŘEHNANÝCH ÚPRAV

Jedním z nejsilnějších trendů současné estetiky je návrat k přirozenosti. Klienti již nevyhledávají „umělý vzhled“, ale chtějí působit svěže, odpočatě a zdravě. Lékaři stále častěji pracují s technikami, které podporují vlastní tvorbu kolagenu a regeneraci tkání.

Velkou popularitu získávají biostimulační metody, polynukleotidy, skinboostery nebo exozomální terapie. Tyto procedury pomáhají zlepšit kvalitu pokožky, hydrataci i elasticitu bez výrazného zvětšování objemu obličeje. Moderní estetika tak stojí na filozofii „méně je více“.

LETNÍ ESTETICKÉ PROCEDURY: CO JE IDEÁLNÍ PŘÁVĚ NYNÍ?

Léto přeje zejména neinvazivním a šetrným zákrokům s krátkou dobou rekonvalescence. Mezi nejvyhledávanější procedury patří:

HYDRATAČNÍ OŠETŘENÍ A SKINBOOSTERY

Slunce, klimatizace i cestování pokožku vysušují. Skinboostery s kyselinou hyaluronovou dodávají pleti hloubkovou hydrataci, jas a pružnost.

BIOSTIMULAČNÍ OŠETŘENÍ

Procedury stimulující tvorbu kolagenu pomáhají zpevnit pokožku a zlepšit její strukturu. Výsledky přicházejí postupně a působí velmi přirozeně.

LASEROVÉ A RADIOFREKVENČNÍ TECHNOLOGIE

Moderní přístroje dokážou řešit pigmentace, jemné vrásky, rozšířené póry i ochablou pokožku. Velkým trendem je kombinace více technologií během jednoho léčebného plánu.

NEINVAZIVNÍ MODELACE TĚLA

Před létem roste zájem o formování postavy bez chirurgického zásahu. Oblíbené jsou procedury využívající radiofrekvenci, ultrazvuk nebo kryolipolýzu.

PLASTICKÁ CHIRURGIE: JEMNÉ KOREKCE S PŘIROZENÝM VÝSLEDKEM

Ani plastická chirurgie dnes neusiluje o dramatické proměny. Dominují decentní úpravy respektující anatomii a individualitu klienta.

MEZI NEJČASTĚJŠÍ ZÁKROKY PATŘÍ:

- úprava očních víček,
- mini facelift,
- modelace prsou,
- liposukce,



REVOLUCE V KOLAGENU

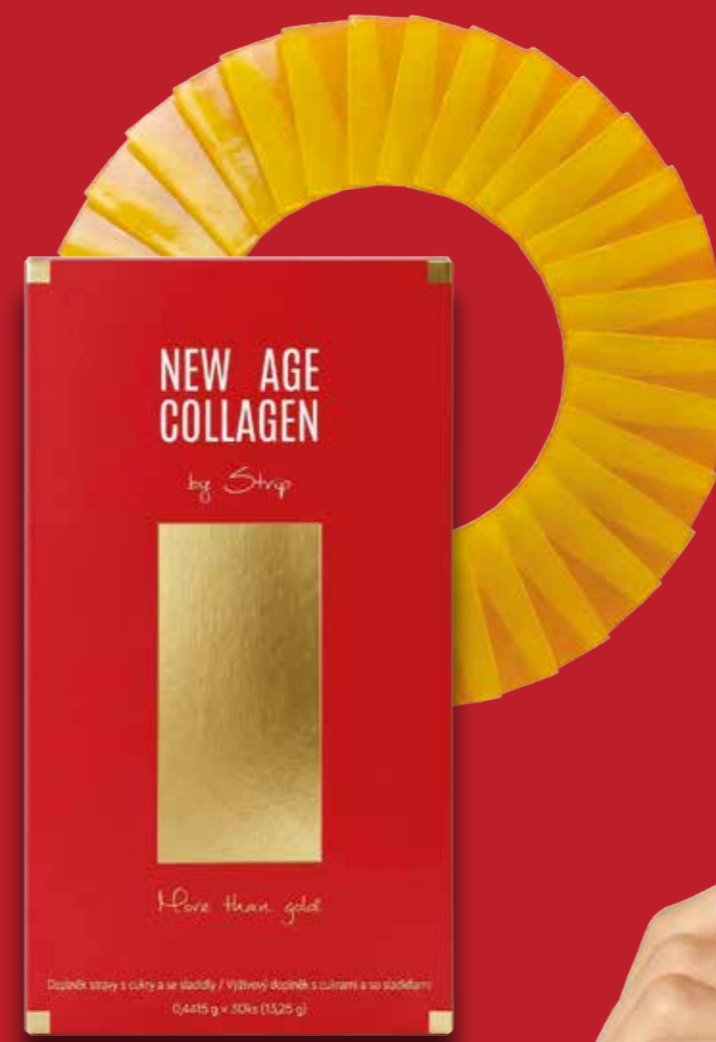
NEW AGE COLLAGEN

by proužek



Kolagen, který mění pravidla.
Bez kapslí. Bez drinků. Jen proužek.

kód: **ELEMENTIQ15**



 **ELEMENTIQ**
www.elementiq.cz



- korekce nosu,
- transplantace vlasů.

Velkým tématem roku 2026 je kombinace chirurgických výkonů s regenerativní medicínou. Lékaři stále častěji propojují klasické operace s PRP terapií, exozomy nebo kolagenovou stimulací pro rychlejší hojení a přirozenější výsledky.

MUŽI A ESTETIKA: ROSTOUCÍ SEGMENT

Estetická medicína už dávno není pouze ženskou doménou. Výrazně roste počet mužů, kteří vyhledávají ošetření zaměřená na kvalitu pleti, omlazení očního okolí nebo úpravu kontur obličeje. Muži preferují diskrétní výsledky bez viditelných známek zákroku. Oblíbené jsou zejména botulotoxin, neinvazivní lifting, transplantace vlasů a ošetření zaměřená na odstranění únavy v obličeji.

TECHNOLOGIE A AI MĚNÍ SVĚT KRÁSY

Do estetické medicíny stále více vstupují moderní technologie a umělá inteligence. Kliniky využívají pokročilé diagnostické systémy, které analyzují kvalitu pleti, biologické stárnutí i individuální potřeby klienta.

AI DNES POMÁHÁ:

- simulovat výsledky zákroků,
- plánovat personalizovaná ošetření,

- sledovat proces stárnutí,
- optimalizovat kombinaci procedur.

Budoucnost estetiky tak směřuje k maximálně individuální péči založené na datech, prevenci a dlouhodobé regeneraci.

KRÁSA JAKO SOUČÁST ŽIVOTNÍHO STYLU

Současný přístup ke krásě už není jen o jednorázovém zákroku. Moderní klienti propojují estetickou medicínu se zdravým životním stylem, kvalitním spánkem, výživou i psychickou pohodou.

Trend „well-aging“ nahrazuje dřívější boj proti stárnutí. Cílem není zastavit čas, ale vypadat zdravě, svěže a přirozeně v každém věku.

Léto 2026 přináší novou definici krásy – přirozenou, zdravou a individuální. Estetická medicína i plastická chirurgie se stále více zaměřují na regeneraci, prevenci a dlouhodobou kvalitu pokožky.

Ať už jde o jemné omlazení, modelaci postavy nebo komplexní péči o pleť, nejdůležitější zůstává profesionální přístup, bezpečnost a respekt k přirozené krásě každého člověka.

Současné trendy v estetické medicíně potvrzují rostoucí zájem o regenerativní procedury, přirozené výsledky a personalizovanou péči.



SÍLA KOREJSKÉHO ŽENŠENU

PRÉMIOVÝ RITUÁL ENERGIE, VITALITY
A VNITŘNÍ ROVNOVÁHY.



ELEMENTIQ



Objevte sílu ženšenu se slevou 15%
kód: **ELEMENTIQ15**



www.elementiq.cz



NEBOJTE SE INKONTINENCE

INKONTINENCE PATŘÍ MEZI ZDRAVOTNÍ TÉMATA, O KTERÝCH SE STÁLE MLUVÍ MÉNĚ, NEŽ BY SI ZASLOUŽILA. PŘITOM SE JEDNÁ O VELMI ČASTÝ PROBLÉM, KTERÝ MŮŽE V RŮZNÉ MÍŘE POSTIHNOUT ŽENY I MUŽE NAPŘÍČ VĚKOVÝMI SKUPINAMI. MODERNÍ MEDICÍNA I TRH SE ZDRAVOTNÍMI POMŮCKAMI DNES ALE NABÍZÍ ŠIROKOU ŠKÁLU ŘEŠENÍ, KTERÁ UMOŽŇUJÍ ŽÍT PLNOHODNOTNÝ A AKTIVNÍ ŽIVOT.

CO JE INKONTINENCE A PROČ VZNIKÁ

Inkontinence znamená samovolný únik moči, případně stolice, nad kterým člověk nemá plnou kontrolu. Nejčastěji se setkáváme s močovou inkontinencí, jejíž příčiny mohou být různé:

- oslabení pánevního dna (například po porodu)
- hormonální změny
- neurologická onemocnění
- operace v oblasti pánve
- věk a celkové oslabení organismu

Nejde tedy o „normální součást stárnutí“, ale o zdravotní stav, který lze řešit.

STUPNĚ INKONTINENCE: OD LEHKÝCH OBTÍŽÍ PO ZÁVAŽNÉ STAVY

Rozdělení podle závažnosti pomáhá lépe zvolit vhodnou léčbu i pomůcky.

1. LEHKÁ INKONTINENCE

Projevuje se občasným únikem moči, například při kašli, smíchu nebo sportu. Často jde o tzv. stresovou inkontinenci.

Typické je:

- malé množství moči
- nepravidelnost
- dobrá kontrola ve většině situací

2. STŘEDNÍ INKONTINENCE

Únik moči je častější a méně předvídatelný. Může se objevit i při běžných denních činnostech.

Charakteristika:

- větší objem úniku
- potřeba pravidelného používání pomůcek
- možná kombinace více typů inkontinence

3. TĚŽKÁ INKONTINENCE

Dochází k častému nebo trvalému úniku moči bez možnosti kontroly.

Typické znaky:

- velké množství moči
- nutnost vysoce absorpčních pomůcek
- výrazný dopad na každodenní život

TYPY INKONTINENCE

Kromě stupňů je důležité rozlišovat i typy:

- Stresová inkontinence – únik při fyzické námaze
- Urgentní inkontinence – náhlé, silné nutkání na močení
- Smíšená inkontinence – kombinace obou
- Reflexní inkontinence – často spojená s neurologickými poruchami

Správná diagnóza je klíčem k účinné léčbě.

POMŮCKY: DISKRÉTNÍ A EFEKTIVNÍ ŘEŠENÍ

Současné inkontinenční pomůcky jsou navrženy tak, aby byly co nejvíce diskrétní, pohodlné a spolehlivé. Výběr závisí na stupni inkontinence i životním stylu.



HARTMANN



Objevte novou generaci natahovacích kalhotek MoliCare® Mobile



**ZÍSKEJTE
VZORKY
ZDARMA**

Spolehlivá ochrana při úniku moči

- + Rychlá absorpce**
Savé jádro okamžitě pohltí tekutinu a zajistí pocit sucha.
- + Maximální bezpečí**
Vysoká absorpční kapacita a boční bariéry brání protečení.
- + Diskrétní nošení**
Vypadají jako běžné prádlo – pro větší komfort a jistotu.



VZORKY ZDARMA
molicare.cz | 800 100 150



VLOŽKY A SLIPOVÉ VLOŽKY

Vhodné pro lehkou inkontinenci. Jsou tenké, nenápadné a připomínají běžné hygienické potřeby.

Výhody:

- komfort při každodenním nošení
- jednoduché použití
- diskrétnost

ABSORPČNÍ KALHOTKY

Ideální pro střední stupeň inkontinence. Vypadají jako spodní prádlo, ale mají vyšší savost.

Charakteristika:

- snadné oblékání
- dobré přizpůsobení těla
- vhodné pro aktivní život

PLENKOVÉ KALHOTY

Určené pro těžkou inkontinenci nebo omezenou mobilitu.

Výhody:

- vysoká absorpce
- ochrana proti protečení
- vhodné i pro noční použití

PODLOŽKY NA LŮŽKO

Doplňková pomůcka pro ochranu matrace a nábytku.

Katetry a další zdravotnické prostředky

Používají se v závažnějších případech, vždy po konzultaci s lékařem.

JAK VYBRAT SPRÁVNOU POMŮCKU

Při výběru hraje roli několik faktorů:

- stupeň inkontinence
- denní režim a aktivity
- citlivost pokožky
- preference pohodlí a diskrétnosti

Důležité je nebát se vyzkoušet více variant. Správně zvolená pomůcka výrazně zvyšuje kvalitu života.

LÉČBA A PREVENCE

Pomůcky řeší důsledky, ale existují i způsoby, jak inkontinenci zmírnit nebo zcela odstranit:

- posilování pánevního dna (Kegelovy cviky)
- fyzioterapie
- úprava životního stylu
- farmakologická léčba
- chirurgické zákroky (v některých případech)

Včasná konzultace s odborníkem je zásadní.

PSYCHOLOGICKÝ ROZMĚR: TÉMA, O KTERÉM SE MÁ MLUVIT

Inkontinence může mít výrazný dopad na sebevědomí i sociální život. Lidé často omezují pohyb, společenské aktivity nebo cestování. Přitom právě otevřený přístup a informovanost jsou klíčem k řešení.

Moderní pomůcky i léčebné postupy dnes umožňují zvládat inkontinenci diskrétně a efektivně. Není důvod se izolovat nebo rezignovat na aktivní život.



ABENA Light ABENA Man



Inkontinenční vložky pro ženy i muže

- nový superabsorbent
- ODOUR SYSTEM

- fólie AIR PLUS
- skandinávská buničina



www.abena.cz

Inkontinenční vložky ABENA Light a Man jsou klasifikovány jako zdravotnický prostředek. Doporučujeme prostudovat informace o jejich použití.

A close-up photograph of a person's legs, showing prominent varicose veins on the lower leg and ankle. Two hands are gently massaging the area, suggesting a medical or therapeutic treatment. The background is softly blurred, showing what appears to be a light-colored fabric, possibly a bedsheet or a chair cover.

POZOR NA KŘEČOVÉ ŽÍLY

LÉTO JE ČASEM DOVOLENÝCH, DELŠÍCH CEST I VYSOKÝCH TEPLOT. PRÁVĚ V TOMTO OBDOBÍ ALE NAŠE NOHY ČASTO TRPÍ VÍCE NEŽ OBVYKLE. HORKO, DLOUHÉ SEZENÍ V AUTĚ, AUTOBUSE NEBO LETADLE I MENŠÍ MNOŽSTVÍ POHYBU MOHOU ZHORŠOVAT PROBLÉMY S ŽILNÍM OBĚHEM. VÝSLEDKEM BÝVAJÍ OTEKLÉ KOTNÍKY, POCIT TĚŽKÝCH NOHOU, BOLEST NEBO ZVÝRAZNĚNÍ KŘEČOVÝCH ŽIL.

Křečové žíly přitom nejsou pouze kosmetickou vadou. Mohou ukazovat na oslabení žilního systému, které je vhodné řešit včas. Dobrou zprávou je, že existuje řada možností, jak potíže předcházet a jak jejich projevy zmírnit.

PROČ VZNIKAJÍ KŘEČOVÉ ŽÍLY

Křečové žíly, neboli varixy, vznikají při oslabení žilní stěny a nedostatečné funkci žilních chlopní. Krev se pak v dolních končetinách hromadí a hůře se vrací zpět k srdci. Žíly se rozšiřují, ztrácejí pružnost a stávají se viditelnějšími. Riziko zvyšuje dědičnost, vyšší věk, nadváha, nedostatek pohybu, dlouhé stání nebo sezení, hormonální vlivy i těhotenství. V létě navíc potíže zhoršují vysoké teploty, protože teplo cévy rozšiřuje a žilní návrat je ještě obtížnější.

LETNÍ CESTOVÁNÍ JAKO RIZIKOVÝ FAKTOR

Dlouhé hodiny v jedné poloze představují pro žíly velkou zátěž. Ať už sedíme v autě cestou k moři, v autobuse na zájezdu nebo v letadle, krev v dolních končetinách proudí pomaleji. Pokud k tomu přidáme horké počasí, které způsobuje rozšíření cév, je zaděláno na nepříjemné potíže.

TYPICKÝMI PROJEVY BÝVAJÍ:

- pocit těžkých a unavených nohou,
- otoky kotníků a lýtek,
- mravenčení nebo pnutí,
- bolestivost nohou,
- zvýraznění žil.

U lidí, kteří mají sklon ke křečovým žilám nebo už se s nimi léčí, je proto důležité myslet na prevenci ještě před odjezdem.

KOMPRESNÍ PUNČOCHY JAKO JEDNODUCHÁ A ÚČINNÁ PREVENCE

Jedním z neúčinnějších opatření při prevenci žilních potíží během cestování jsou kompresní punčochy. Jejich princip je jednoduchý: vytvářejí odstupňovaný tlak na dolní končetiny, nejvyšší v oblasti kotníku a postupně slabší směrem vzhůru. Tím podporují správný návrat krve zpět k srdci a zabraňují jejímu hromadění v nohách.

PŘI DELŠÍM CESTOVÁNÍ MOHOU KOMPRESNÍ PUNČOCHY VÝRAZNĚ POMOCI:

- zmírnit otoky nohou,
- snížit pocit těžkých nohou,
- podpořit krevní oběh,
- omezit nepříjemné napětí a únavu,
- přispět ke snížení rizika zhoršení křečových žil.

Velkou výhodou je, že je lze používat nejen u lidí s již přítomnými varixy, ale také preventivně u těch, kteří mají zvýšené riziko – například kvůli dědičnosti, sedavému zaměstnání, těhotenství nebo častému cestování.

Kompresní punčochy se doporučují zejména při delších cestách trvajících několik hodin. Vhodné jsou při cestování letadlem, autobusem i autem, ale také při dlouhém sezení v kanceláři nebo při dlouhém stání.

Pomoci mohou také lidem, kteří už pociťují první známky žilní nedostatečnosti – tedy otoky, bolest, tlak v nohách nebo viditelné drobné žilky. V takových případech mohou být důležitou součástí režimových opatření a podpůrné péče.



Avicenum PHLEBO 360

TRAVEL



CCL
2
23-32 mmHg



Výrobek je zdravotnickým prostředkem.
Čtěte pozorně návod k použití.

www.avicenum.eu

... pro lehčí život!



JAK JEJICH ÚČINEK PODPOŘIT

Samotné kompresní punčochy fungují nejlépe v kombinaci s dalšími preventivními kroky.

Velmi důležitý je pravidelný pohyb. Pro žíly jsou ideální aktivity, při kterých pracují lýtkové svaly, protože právě ty pomáhají krev z dolních končetin pumpovat zpět vzhůru. Vhodná je svižná chůze, plavání, jízda na kole nebo nenáročná cvičení nohou.

Při dlouhém cestování nebo sedavé práci pomáhá pravidelně měnit polohu, dělat krátké přestávky a procvičovat kotníky a lýtka. I jednoduché kroužení chodidla nebo střídavé zvedání špiček může podpořit cirkulaci.

Významnou roli hraje také tělesná hmotnost. Každý kilogram navíc znamená větší zátěž pro žilní systém. Udržování zdravé váhy proto patří mezi důležité kroky prevence.

Důležité je myslet i na pitný režim. Dostatek tekutin podporuje správné fungování oběhu. Naopak dlouhé vystavování nohou horku, například při opalování nebo horkých koupelích, může obtíže zhoršovat. Nohám často prospívá spíše chladnější sprcha nebo střídání teplé a vlažné vody.

Pomoci může i odpočinek s nohama ve zvýšené poloze. Pokud si člověk během dne na chvíli lehne a podloží nohy tak, aby byly výše než úroveň srdce, usnadní tím odtok krve z dolních končetin.

ÚLEVA POMOCÍ REŽIMOVÝCH OPATŘENÍ A PODPŮRNÝCH PŘÍPRAVKŮ

U lehčích potíží bývají součástí péče také gely a krémy určené k osvěžení a zklidnění nohou. Přinášejí pocit úlevy zejména při otocích, pálení nebo únavě nohou během horkých dnů.

Někdy se využívají také přípravky na podporu žilní stěny a mikrocirkulace. Ty mohou být vhodným doplňkem péče zejména u lidí, kteří trpí pocitem těžkých nohou, otoky nebo prvními známkami žilní nedostatečnosti.

KDY UŽ JE NA MÍSTĚ LÉČBA U ODBORNÍKA

Pokud se křečové žíly zvětšují, jsou bolestivé, přidávají se výrazné otoky, noční křeče nebo změny na kůži, je vhodné navštívit lékaře. Odborník posoudí stav žilního systému a doporučí nejvhodnější postup.

Léčba může být konzervativní, tedy založená na režimových opatřeních, kompresi a podpůrné terapii, ale v některých případech přicházejí na řadu i zákroky. Moderní medicína dnes nabízí několik možností, jak postižené žíly řešit.

Mezi ně patří sklerotizace, při níž se do postižené žíly aplikuje látka, která způsobí její uzavření. U větších varixů se používají také miniinvasivní metody, například laserové nebo radiofrekvenční ošetření. V některých případech je vhodné i chirurgické řešení. Volba metody závisí na rozsahu a typu postižení.

NA POTÍŽE MYSLETE DŘÍV, NEŽ SE ZHORŠÍ

Křečové žíly se většinou neobjeví ze dne na den. Často jim předcházejí nenápadné signály, jako je únava nohou, večerní otoky nebo tlak v lýtkách. Právě tehdy má prevence největší smysl.

Kromě kompresních punčoch může výrazně pomoci dostatek pohybu, pravidelné protahování, udržování zdravé hmotnosti, vhodný pitný režim, omezení horka a včasná konzultace s lékařem. Čím dříve člověk začne o své žíly pečovat, tím větší je šance, že předejde výraznějším obtížím i náročnější léčbě.



Pro zdravé a krásné nohy

Kompresní punčochy Solidea

- Jedinečné řešení pro vaše žíly a celulitidu.
- Výrobky I., a II. kompresní třídy SOLIDEA účinně pomáhají při léčbě žilní nedostatečnosti.
- Elegance se zde snoubí s terapeutickými účinky



INTERNETOVÝ PRODEJ:

www.sunpharm.cz

tel. 272 659 457

*Žádejte ve své lékárně,
zdravotnických potřebách.*

www.sunpharm.cz

INZERCE

18. - 21. 6. 2026

LÁZEŇSKÝ VELETRH

VELETRH LÉČEBNÝCH LÁZNÍ,
WELLNESS POBYTŮ
A RELAXACE

SENIOR

VELETRH NEJEN
PRO SENIORY



VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM

MENOPAUZA A „MUŽSKÝ PŘECHOD“

NÁVALY HORKA, HORŠÍ SPÁNEK, PODRÁŽDĚNOST, ÚNAVA, POKLES LIBIDA NEBO ZTRÁTA VITALITY. ZATÍMCO U ŽEN SE O MENOPAUZE MLUVÍ OTEVŘENĚJI NEŽ DŘÍV, O POTÍŽÍCH MUŽŮ VE STŘEDNÍM VĚKU SE STÁLE ČASTO MLČÍ. PŘITOM

HORMONÁLNÍ ZMĚNY SE MOHOU RŮZNÝMI ZPŮSOBY DOTÝKAT OBOU POHLAVÍ. CO JE BĚŽNOU SOUČÁSTÍ TĚTO ŽIVOTNÍ ETAPY, CO LZE OVLIVNIT ŽIVOTNÍM STYLEM A JAKÉ PŘÍRODNÍ LÁTKY LIDÉ V PRAXI NEJČASTĚJI VYHLEDÁVAJÍ?



KDYŽ TĚLO MĚNÍ RYTMUS

Menopauza je přirozená etapa života ženy spojená s útlumem činnosti vaječníků a poklesem estrogenu. Často jí předchází perimenopauza, kdy se objevují nepravidelnosti cyklu a postupně i typické obtíže, jako jsou návaly horka, noční pocení, změny nálad, „mozková mlha“, poruchy spánku nebo snížení sexuální touhy. Vedle krátkodobých potíží má toto období i dlouhodobější zdravotní souvislosti, například vztah ke zdraví kostí.

U mužů je situace složitější. Pojem andropauza se sice běžně používá, ale odborně není úplně přesný. Na rozdíl od menopauzy totiž u mužů obvykle nedochází k náhlému hormonálnímu zlomu. Spíše se mluví o věkem podmíněném poklesu testosteronu nebo o pozdním hypogonadismu. Ten se může projevit únavou, menší výkonností, poklesem libida, poruchami erekce, zhoršenou koncentrací, změnami nálady nebo úbytkem svalové hmoty. Ne každý muž ve středním věku však tyto potíže zažívá a ne každý podobný symptom znamená automaticky problém s testosteronem.

PROČ SE O TOM VYPLATÍ MLUVIT VČAS

Na hormonálních změnách není nic „nenormálního“, jenže mnoho lidí je dlouho připisuje stresu, přepracování nebo věku a pomoc vyhledá až ve chvíli, kdy se potíže výrazně zhorší. U žen může jít o dlouhodobou nespavost, vyčerpání nebo výrazné návaly. U mužů zase o trvalý pokles energie, sexuálního zájmu, síly nebo psychické pohody. Přitom právě včasné řešení bývá neúčinnější — a nemusí hned znamenat léky nebo hormonální terapii.

CO POMÁHÁ NEJVÍC? VÍC NEŽ JEDNA „ZÁZRAČNÁ“ VĚC

Ať už jde o menopauzu nebo potíže spojené s klesajícím testosteronem, základ zůstává překvapivě podobný: pravidelný pohyb, kvalitní spánek, práce se stresem, pestrá strava, omezení kouření a rozumný přístup k alkoholu. NHS uvádí, že právě zdravé stravování, cvičení a péče o psychickou pohodu mohou menopauzální příznaky zmírnit a zároveň prospět zdraví do budoucna. U žen se doporučuje také sledovat, co návaly

zhoršuje — často to bývají horké nápoje, kofein, alkohol nebo pikantní jídla. Pomoci může i psychologická podpora. U žen v menopauze se doporučují například rozhovorové terapie nebo kognitivně-behaviorální přístupy, zejména pokud se přidává úzkost, podrážděnost nebo poruchy spánku. Tato oblast je často podceňovaná, přesto právě psychická stránka rozhoduje o tom, jak náročně člověk změnu životní etapy prožívá.

KDYŽ ČLOVĚK HLEDÁ JEMNĚJŠÍ CESTU: PŘÍRODNÍ POMOČNÍCI

Mnoho žen i mužů dnes dává přednost šetrnější podpoře a zajímá se o přírodní doplňky. Na specializovaných českých webech zaměřených na tuto oblast se u žen opakovaně objevují především fytoestrogeny, zejména sója a červený jetel, případně kombinace s vitaminy a stopovými prvky. U podpory pro muže se často objevují ženšen, včelí mateří kašička a vitamin E; v širších doplňkových kombinacích se zmiňují také vitaminy skupiny B, zinek, selen nebo mangan. Právě fytoestrogeny jsou jednou z nejčastěji skloňovaných přírodních možností pro ženy v klimakteriu. Jde o rostlinné látky, které mají určitý vztah k estrogenním receptorům, a proto se používají jako nehormonální podpora při návalech či celkovém diskomfortu. Současně je ale dobré držet se při očekávání při zemi: odborné zdroje upozorňují, že důkazy o účinku sóji, isoflavonů nebo červeného jetele nejsou úplně jednotné a bezpečnost či kvalita přípravků se může lišit výrobek od výrobku.

Podobně opatrně je třeba nahlížet i na další byliny a doplňky. Americké NCCIH uvádí, že u některých populárních prostředků pro menopauzu, například u ploštičnicku hroznatého, jsou výsledky studií nekonzistentní nebo nedostatečné. To neznamená, že nikomu subjektivně neuleví, ale znamená to, že by se neměly prezentovat jako jisté řešení pro každého.

U mužů bývá situace podobná. Doplňky zaměřené na vitalitu, energii a sexuální kondici jsou velmi populární, ale pokud má muž opravdu nízký testosteron a výrazné příznaky, samotný doplněk stravy problém nevyřeší. Přírodní podpora může být součástí celkové péče o životosprávu a subjektivní kondici, ale při podezření na hormonální deficit je na místě lékařské vyšetření.



SARAPIS Soja

Klimakterium sice není nemoc, ale zaslouží si naši pozornost.

Nečekejte až na rozvinutí nepříjemných příznaků klimakteria!



Doplňěk stravy

www.vegall.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 klíšťat je od března do listopadu (vyločená je jen při sněhu a celodenním mrazu).



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

NEBEZPEČNÁ KLÍŠŤATA

Jak správně odstranit

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

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

Místo po 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.

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 tříselech nebo za ušima. Často také v intimních partiích nebo u dětí ve vlasaté části hlavy.



Tato část letáku můžete odstříhnout a použít jako odločku do knihy.

Očkování chrání před encefalitidou.

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



NEBOJTE SE STÁŘÍ

STÁRNUTÍ JE PŘIROZENOU SOUČÁSTÍ ŽIVOTA. NEZNAMENÁ ALE, ŽE BY SE ČLOVĚK MUSEL AUTOMATICKY VZDÁT AKTIVITY, SAMOSTATNOSTI NEBO RADOSTI Z BĚŽNÝCH VĚCÍ. I VE VYŠŠÍM VĚKU LZE ŽÍT PLNOHODNOTNĚ, JEN JE ČASTO POTŘEBA VÍCE NASLOUCHAT TĚLU, PŘIZPŮBIT MU DENNÍ REŽIM A NEBÁT SE VYUŽÍT POMŮCKY, KTERÉ MOHOU ŽIVOT VÝRAZNĚ USNADNIT.



Být senior dnes neznamená zůstat stranou. Znamená hledat cesty, jak si co nejdéle zachovat pohyb, jistotu, bezpečí a nezávislost.

POHYB JE ZÁKLAD SAMOSTATNOSTI

Mobilita je pro seniory jedním z nejdůležitějších témat. Možnost dojít si na nákup, projít se venku, navštívit rodinu nebo zvládnout běžný pohyb po bytě má velký vliv nejen na fyzické zdraví, ale i na psychickou pohodu.

S věkem se ale mohou objevit bolesti kloubů, horší stabilita, slabší svaly, únava nebo strach z pádu. Právě obava z pádu často vede k tomu, že senior začne méně chodit. Tím se ale tělo dál oslabuje a jistota při pohybu se ještě zhoršuje. Proto je důležité řešit potíže včas.

Pomoci může pravidelná chůze, lehké cvičení, rehabilitace, protahování i jednoduchý trénink rovnováhy. Nemusí jít o náročný sport. I krátká každodenní procházka může mít velký význam.

KOMPENZAČNÍ POMŮCKY NEJSOU PROHRA

Mnoho seniorů se používání kompenzačních pomůcek brání. Berou je jako symbol stáří nebo ztráty soběstačnosti. Ve skutečnosti je to přesně naopak. Správně zvolená pomůcka může seniorovi umožnit déle chodit, bezpečněji se pohybovat a zůstat aktivní.

Mezi nejčastější pomůcky patří hole, berle, chodítka, mechanické vozíky, elektrické vozíky nebo skútry pro seniory. Každá z nich má své místo podle toho, jaké potíže člověk řeší.

Hůl nebo berle mohou pomoci při lehčí nejistotě při chůzi

nebo po úrazu. Chodítka poskytuje větší stabilitu a hodí se pro lidi, kteří potřebují oporu na obě ruce. Vozík zase pomáhá tam, kde už je chůze výrazně omezená nebo příliš namáhavá. Důležité je, aby pomůcka odpovídala konkrétním potřebám. Měla by mít správnou výšku, být stabilní, pohodlná a snadno ovladatelná. Ideální je poradit se s odborníkem a pomůcku si předem vyzkoušet.

ELEKTRICKÉ SKÚTRY A TŘÍKOLKY PRO SENIORY

Pro seniory, kteří už nevládají delší chůzi, ale stále chtějí být aktivní a samostatní, mohou být velkou pomocí elektrické skútry a tříkolky. Umožňují pohodlnější pohyb venku, cestu na nákup, k lékaři, za rodinou nebo jen na běžnou projížďku.

Elektrický skútr pro seniory je vhodný hlavně pro ty, kteří mají potíže s delší chůzí, ale zvládnou bezpečně sedět, ovládat řídka a orientovat se v provozu. Výhodou je snadné ovládání, stabilita a větší dojezd než u běžné chůze.

Tříkolky zase mohou být zajímavou volbou pro aktivnější seniory, kteří chtějí spojit pohyb s větší stabilitou než na klasickém kole. Díky třem kolům poskytují jistější oporu a mohou pomoci těm, kteří se na běžném kole necítí bezpečně.

Při výběru elektrického skútru nebo tříkolky je důležité zohlednit:

- kde bude senior pomůcku používat,
- jaký potřebuje dojezd,
- jakou má nosnost,



ORTOSERVIS
s námi zůstanete v pohybu

**NAŠIM
JEDINÝM
CÍLEM JE VÁŠ**

SNAŽŠÍ ŽIVOT

Více než
25 MODELŮ
elektrických
vozíků



Pomůcky pro děti



Pomůcky do koupelny a na WC



Řešení veškerých architektonických bariér

V našem sortimentu máme více než 500 různých ZDRAVOTNICKÝCH PROSTŘEDKŮ

- Dodávky na poukazy zdravotních pojišťoven
- Dodávky do zdravotnických zařízení
- E-shop, 4 kamenné prodejny a servis
- V naší půjčovně si můžete vypůjčit berle, chodítka, vozíky, lůžka, a další pomůcky



Chodítka do interiéru i na ven

Kontakty na další pobočky:

Prodejna Opava
☎ 553 775 226

Prodejna Brno
☎ 541 240 393

Prodejna České Budějovice
☎ 387 432 502

NOVĚ v naší půjčovně půjčujeme také kyslíkové koncentrátory a motodlahy.



Prodejna Praha
☎ 266 313 652

www.ortoservis.cz



- zda se vejde do výtahu, sklepa nebo garáže,
- jak se nabíjí,
- jak snadno se ovládá,
- zda je dostupný servis.

Dobře zvolený skútr nebo tříkolka může seniorovi vrátit pocit svobody a možnost pohybovat se nezávisleji i mimo domov.

MOŽNOST PŮJČENÍ KOMPENZAČNÍCH POMŮCEK

Ne vždy je nutné pomůcku hned kupovat. V některých situacích dává větší smysl půjčení kompenzační pomůcky. To platí například po operaci, úrazu, při dočasném zhoršení zdravotního stavu nebo ve chvíli, kdy si rodina není jistá, jaký typ pomůcky bude nejvhodnější.

Půjčovna může být praktickým řešením pro chodítka, vozíky, polohovací lůžka, toaletní křesla, zvedáky nebo další pomůcky pro domácí péči. Senior nebo jeho rodina si mohou vyzkoušet, zda daná pomůcka opravdu vyhovuje, než se rozhodnou pro její pořízení.

Výhodou půjčení je také nižší počáteční náklad a rychlá dostupnost v situaci, kdy je pomůcka potřeba jen na několik týdnů nebo měsíců. U dlouhodobého používání se pak může vyplatit vlastní pořízení.

BEZPEČNÝ DOMOV JAKO PREVENCE PÁDŮ

Velká část úrazů seniorů se stává doma. Přitom mnoha rizikům lze předejít jednoduchými úpravami. Volné koberečky, prahy, kluzká koupelna, špatné osvětlení nebo nevhodně rozmístěný nábytek mohou být zbytečným nebezpečím.

Pomoci mohou madla v koupelně, protiskluzové podložky, sedátko do sprchy, nástavec na toaletu, stabilní židle, dostatečné osvětlení nebo odstranění překážek z míst, kudy senior často chodí. Tyto pomůcky nejsou jen otázkou pohodlí, ale hlavně bezpečí.

Když se člověk doma cítí jistěji, méně se bojí pohybu a může si déle zachovat samostatnost.

ÚLEVA OD BOLESTI PŘÍRODNÍ CESTOU

S vyšším věkem se často objevují bolesti zad, kloubů, svalů nebo ztuhlost těla. Ne vždy je vhodné vše řešit dalšími léky, zvláště pokud senior užívá více přípravků najednou. Proto se lidé stále více zajímají i o šetrné podpůrné možnosti.

Jednou z nich mohou být přírodní náplasti, které se používají jako neinvazivní pomůcka pro podporu pohodlí, uvolnění a lepšího zvládnání běžného napětí v těle. Mohou být zajímavé například při pocitu ztuhlosti, únavě svalů, namáhaných kloubů nebo jako součást každodenní péče o pohybový aparát.

Je ale důležité zdůraznit, že žádná náplast nenahrazuje lékařské vyšetření ani léčbu. Pokud je bolest silná, dlouhodobá, zhoršuje se nebo je spojená s otokem, úrazem či omezením hybnosti, měl by senior navštívit lékaře.

PŘÍRODNÍ DOPLŇKY JAKO SOUČÁST PÉČE

Kromě pohybu a pomůcek mohou někteří senioři využívat také přírodní doplňky. Často se mluví například o vitamínu D, hořčíku, omega-3 mastných kyselinách, kolagenu, přípravcích na klouby, bylinných čajích nebo vitálních houbách. Tyto doplňky mohou být užitečnou podporou, ale je potřeba vybírat je rozumně. Senior by měl vždy brát v úvahu svůj zdravotní stav a léky, které užívá. Některé přírodní látky se mohou s léky ovlivňovat, například s přípravky na ředění krve, tlak, cukrovku nebo imunitu.

Proto je vhodné poradit se s lékařem nebo lékárníkem, zvláště pokud člověk užívá více léků najednou.

IMUNITA, ENERGIE A PSYCHICKÁ POHODA

Zdraví seniora není jen o pohybu. Velkou roli hraje také imunita, spánek, psychika, jídelníček a kontakt s okolím. Tělo potřebuje kvalitní stravu, dostatek tekutin, pravidelný režim a přiměřenou aktivitu.

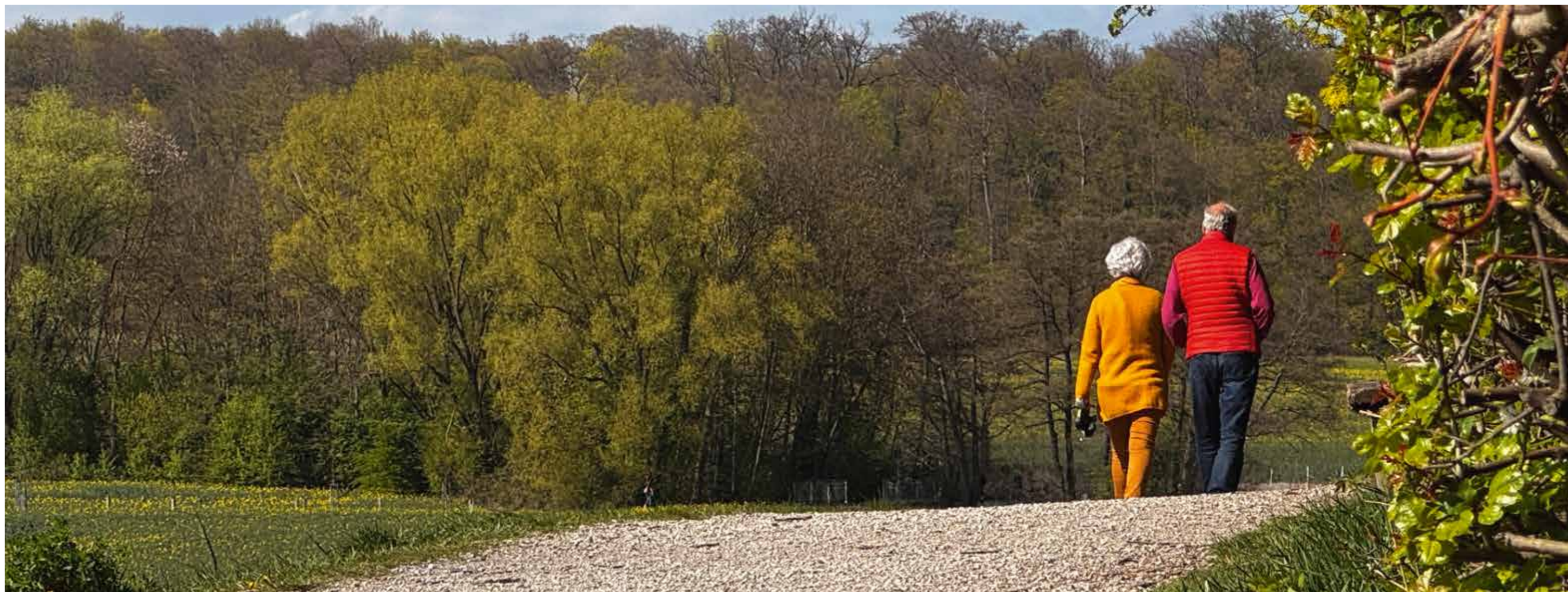
Velmi důležitá je i psychická stránka. Osamělost, strach, nejistota nebo pocit, že člověk ztrácí kontrolu nad vlastním životem, mohou zdraví výrazně ovlivnit. Právě proto má smysl podporovat seniora nejen zdravotně, ale i lidsky. Pomoci může rodina, přátelé, pravidelné návštěvy, společné procházky, koníčky nebo zapojení do běžného života.

MALÉ ZMĚNY MOHOU MÍT VELKÝ DOPAD

Být senior neznamená vzdát se pohodlí, pohybu ani samostatnosti. Často stačí udělat několik praktických kroků: upravit domácnost, začít používat vhodnou pomůcku, více se hýbat, doplnit potřebné živiny, věnovat pozornost bolesti a nebát se požádat o pomoc.

Moderní kompenzační pomůcky, elektrické skútry, tříkolky, možnost zapůjčení pomůcek, přírodní podpůrné prostředky i lepší informovanost dnes seniorům umožňují žít bezpečněji a aktivněji než dříve. Nejdůležitější je nečekat, až se potíže zhorší, ale řešit je včas.

Kvalitní stáří není o tom, že člověk nemá žádné omezení. Je o tom, že má dostatek podpory, jistoty a možností, jak si i přes změny udržet důstojný a spokojený život.



Náplast budoucnosti? Nová technologie, která může změnit pohled na pohyb i regeneraci

NA ČESKÝ TRH PŘÍCHÁZÍ MODERNÍ NEINVAZIVNÍ TECHNOLOGIE Z AMERIKY, KTERÁ FUNGUJE BEZ LÉČIVÝCH LÁTEK A NABÍZÍ NOVÝ POHLED NA PODPORU POHYBU, STABILITY, REGENERACE I PSYCHICKÉ POHODY. O TOM, JAK NÁPLASTI VIBROCARE FUNGUJÍ, PROČ MOHOU BÝT ZAJÍMAVÉ PŘÁVĚ PRO SENIORY A JAK JE BEZPEČNĚ POUŽÍVAT, JSME SI POVÍDALI S MUDR. VIKTOREM FIKEREM.

Jak byste seniorům jednoduše vysvětlil, na jakém principu náplastí VibroCare Medical fungují?

Někdy to přirovnávám k velmi jemné akupunktúře nebo spíše akupresuře, je tam hodně společných znaků. U náplastí jde o mechanický vzor aplikovaný na kůži, který funguje na podobném principu jako Braillovo písmo. Nevidomý už běžně nevnímá jednotlivé výstupky. Pohybem prstu se mu v hlavě objevují rovnou celá slova, věty a myšlenky.

Na rozdíl od Braillova písma, které se člověk musí naučit, náš mozek ovšem kód v náplastí už od malička zná, pouze se na něj rozpomena a příslušné okruhy v hlavě na základě přijatého signálu posílí. Během několika sekund až minut dojde v mozku k harmonizaci, tedy k jakémusi naladění neuronů „na stejnou vlnu“. Mízi chaotické výboje a nervový systém začne tělo řídit jako za mlada.

K odhalení těchto kódů byla nutná součinnost počítačových expertů a neurologů, kteří analyzovali obrovské množství dat ze světové databáze EEG. Výzkum vedoucí k vyrobení první náplastí trval skoro 20 let. Jedinou motivací jejího vynálezece bylo pomoci z invalidního vozíku své matce s roztroušenou sklerózou. Ani ty nejlepší kliniky na světě to totiž nedokázaly. Počítačový programátor se musel ponořit do studia neurologie, aby splnil svůj slib matce.

V čem je výhoda neinvazivního řešení bez použití léků právě u starších lidí?

Nechci tady útočit na léky, ale díky náplastem jsem si uvědomil, že většina léků vlastně vůbec neléčí. Pouze potlačují projevy nemocí, aby zabránily druhotným škodám. Opravdové příčiny nemocí zatím západní medicína řešit neumí, to je parketa spíše východních směrů.

Svízel léků je v množství nežádoucích účinků a interakcí. No a čím jsme starší, tím více léků nás nutí polykat. Lidské tělo je neuvěřitelně dokonalé a my se k němu chováme jako k rozbitému biochemicko-fyzikálnímu stroji, o kterém si myslíme, že už víme všechno.

Chybí nám pokora a podceňujeme sílu psychiky. Umíte si představit zenového mistra, který by do sebe sypal léky? Klíč je zkrátka v harmonii, kterou je třeba obnovit. Pak se obejdeme bez léků i my.

Může pravidelné používání náplastí podpořit lepší pohyb a větší jistotu při chůzi?

To je krásná otázka. Běžně vidíme už několik minut po nalepení první náplastí seniory šlapat do schodů, jako by najednou o deset let omládlí. Je to jako koukat na zázrak, ale jejich tělo to prostě umí, jen mozek to zapomněl. Určitě má smysl náplastí nějakou dobu používat pravidelně. Nezřídka se totiž po několika týdnech lepení setkáváme s dlouhodobým až trvalým efektem. Případně je možné jednou za čas nalepit znovu, aby se harmonie zase obnovila.

Samozřejmě musíme počítat s individuálními rozdíly, jak v citlivosti, tak v účinku. Senioři ale patří k našim nejděčnějším klientům. Často mi vděčností pláčou do telefonu. Po letech se cítí opět soběstační a více v bezpečí. Náplast Liberty opravdu snižuje riziko pádu, které bývají často fatální.

U jakých typů ztuhlosti svalů nebo kloubů dává podle vás použití náplastí největší smysl?

Největší smysl vidím tam, kde je ztuhlost spojená se zhoršeným pohybovým vzorcem, bolestí, horší stabilitou nebo dlouhodobým přetížením nervového systému, včetně neurologických poruch. U seniorů se často nejde dívat jen na jeden kloub nebo jeden sval. Tělo funguje jako celek a problém v jedné oblasti se může projevit úplně jinde.

Právě proto mohou být náplastí zajímavé u lidí, kteří se hůře rozhýbávají, mají pocit nejistoty, ztuhlosti po ránu, horší koordinaci nebo se bojí pádu. Cílem není jen uvolnit jedno místo, ale pomoci nervovému systému znovu lépe řídit pohyb.

Může zlepšení komfortu, bolesti nebo napětí nepřímo pomoci i se spánkem seniora?

To každopádně, v bolestech a úzkostech se těžko usíná. Na oboje máme náplastí. Konkrétně na bolest je to náplast Freedom. Mnohdy ale bolestí mizí již po náplastí Liberty, která je určena především na mobilitu a stabilitu. Velmi dobře pomáhá především u neuropatických bolestí.

Na stres a úzkostné stavy používáme náplast Peace. Pokud jde o spánek samotný, na něj existuje speciální náplast REM, která podle studie zkracuje dobu usínání a prodlužuje spánek. Ten je pak i lépe strukturovaný, tedy plný regenerace.

Kombinace náplastí REM a Peace je velmi běžná. Peace v podvečer a REM než jdeme do postele.

U jakých běžných potíží seniorů mohou náplastí zlepšit každodenní pohodlí?

Jak už jsem se zmínil, jde především o pocit soběstačnosti, mobilitu a stabilitu, kterou jim dodává náplast Liberty. Ta je u seniorů základ. Běžně odkládají hole a cítí se zase sami sebou.

Pak je oblíbená náplast Defend, určená pro lepší imunitu a prokrvení tkání. Podle všeho brání mikrotrombotizaci v cévách, zlepšuje okysličení tkání a krásně nám funguje proti různým otokům či zánětům, včetně artritid. Sám jsem Defend využíval po operacích místo chlazení a léků na otoky. Teď je využívám i u karpálních tunelů a skákavých prstů místo operace — příčinou je totiž nenápadný otok, který i zde po Defendu mizí.

Jsou náplastí vhodné i pro seniory, kteří užívají více léků najednou?

S léky jsme nikdy problém neměli, náplastí pouze podporují vlastní inteligenci těla, proti lékům nebojují. Co bych ale rád zmínil: u starších lidí nezačínajte kombinací více náplastí současně.

Hezky jednu po druhé, někdy může být totiž reakce odvyklého organismu příliš silná. V takovém případě stačí náplast odstranit a druhý den zkusit znovu, už bude tolerovaná lépe. Tělo si musí na příliv energie zvyknout.

Mohou senioři náplastí používat zároveň s běžnou léčbou, rehabilitací nebo fyzioterapií?

Především zde doporučuji. Tahle technologie neléčí, aktivuje samoléčebný potenciál. Fyzioterapeuti byli ti, kteří mi poprvé ukázali, co náplast dokáže. Tam, kde byli lékaři i fyzioterapeuti na hranici svých možností, náplastí dokázaly do druhého dne zdánlivě nemožné.

Po operacích má určitě smysl Defend. Pokud jde o ortopedické operace, pak kombinace Defend a Liberty. Liberty zlepšuje pohybový vzorec a stabilizuje klouby. Liberty také mimo jiné zesiluje účinek všech ostatních náplastí, udělá jakýsi reset a na ostatní náplastí jsme pak vnímavější.

Liberty by měla být součástí každé rehabilitace. Někdy říkám, že jedna náplast je jako týden v lázních.

Podle čeho vybrat správný typ náplastí pro konkrétní problém seniora?

Technologie je relativně nová, indikace odhalujeme postupně a snažíme se výběr co nejvíce zjednodušit. I tak je to ale často o vyzkoušení. Účinky náplastí se mnohdy překrývají a každý model přinese tělu nějaký užitek. Nežádoucí účinky jsme za tři roky, co jsou náplastí dostupné v Evropě, nezaznamenali. Pouze u náplastí Victory, která je určena pro sportovce, může dojít u starších lidí ke zvýšení krevního tlaku. V takovém případě náplast jednoduše odstraňte.



Bud'te opět sami sebou,

bez bolesti a omezení.

Objevte novou cestu - bez léků a chemie, zcela přirozeně.



Na základě dlouholetého výzkumu



Doporučeno lékaři



PŘIROZENÁ PODPORA PRO VÁŠ AKTIVNÍ ŽIVOT

Vítejte v budoucnosti péče o tělo. Bez vedlejších účinků. Bez kompromisů.



ZJISTĚTE VÍCE A OBJEDNEJTE JEŠTĚ DNES

www.vibromedical.cz

JÍDELNÍČEK NA DOVOLENÉ

CHYSTÁTE SE NA PRÁZDNINY A HROZÍTE SE, ŽE SE Z REKREACE VRÁTÍTE S KILY NAVÍC? PORADÍME VÁM, JAK SI „BEZTRESTNĚ“ VYCHUTNAT VŠE, CO DOVOLENÁ NABÍZÍ.

Dovolena je od slova dovolit si. S tím mnozí z nás odjíždějí k moři a oddávají se komfortu zdejších hotelů. Často se nemůžeme dočkat, jak popustíme uzdu svým stravovacím návykům. A tak zatímco se doma držíme a dodržujeme třeba striktní jídelníček, u moře jsme jako bezední. Těch lákadel v podobě přeplněných švédských stolů, all inclusive, všechny ty lahodné drinky a zmrzliny... Kdo by odolal? Jak zvládnout léto v pohodě, abychom si nezničili trávení ani postavu?

PŘÍPRAVA NA CESTY

Určitě se vyplatí své trávení na změnu stravy připravit. Zvláště, pokud se chystáte do exotických destinací, kde hrozí nějaká ta střevní indispozice. Někdy se střevním potížím nevyhneme, přesto můžeme udělat maximum už doma.

Nejpřirozenější cestou jsou probiotika a prebiotika, která mají příznivý vliv na naši střevní mikroflóru. Dodají našemu tělu blahodárné živé bakterie, díky kterým nebudeme tak náchylní k průjmům či zácpám. Probiotika podporují trávení, pomáhají vstřebávat živiny, posilují imunitu a obnovují střevní mikroflóru. Jejich sílu podpoříte prebiotiky, což je nestravitelná vláknina, která se stane jakousi jejich potravou.

Zařadte tedy do jídelníčku živé jogurty, jablka, jablečný ocet či kombuchu. Tento fermentovaný čaj je nabitý probiotiky a antioxidanty. Má antibakteriální účinky, což se vám třeba v Egyptě může hodit. Procesem fermentace prochází také tempeh či miso. A o účincích kysaného zelí snad není třeba se příliš zmiňovat. Můžeme ho mít neustále po ruce. Zkuste také kimchi, které si určitě dopřejte i na dovolené, pokud míříte do asijských zemí. Právě tam je tato korejská pochoutka ze zeleniny jako doma. Do stravy také přidávejte psyllium, které je plně rozpustné i nerozpustné vlákniny. Jako prevenci před střevními parazity zkuste také česnek a cibuli.

Do kufříku si zabalte i probiotika a prebiotika ve formě doplňků stravy, která se vyplatí užívat už třeba týden před odjezdem.

ZÁSADY

POZOR NA VODU

Stále slyšíme, že máme pít vodu. Zvláště v létě. Měli bychom dbát na pitný režim, ale v exotických destinacích můžeme narazit, tam bývá voda kontaminovaná. Nepijte tedy vodu z vodovodu, ale výhradně si kupujte vodu balenou. Ohrozit vás může i led v nápojích, proto raději zvolte pití bez ledu. Však se i doporučuje pít v létě spíše nápoje nechladené. Ty naopak mohou v tělu vyvolat spíše šokovou reakci. Jste-li hodně citliví, raději si i zuby čistěte balenou vodou.

STÁNKY

Jako by na nás volaly „pojď si k nám zamlsat“. Na plážích, na kolonádách, v centrech měst, tam všude na nás útočí všelijaké vůně – maso, hotdogy, zmrzliny. Buďte však velmi obezřetní. Zmrzlinu si kupujte raději balenou.

Stánkový prodej však může být rizikový i u nás. Než si koupíte třeba na koupališti nebo u rybníka něco z rychlého občerstvení, prohlédněte si, v jakých podmínkách se jídlo připravuje, zda dlouho neleží na sluníčku, jak je kolem čisto. Dejte na svůj dojem. A pokud máte jen sebemenší pocit, že to není stoprocentní, nechte si zajít chuť.

ZÁKUSKY

Dalším rizikem jsou zákusky. Cukrárny jsou sice u nás na vysoké úrovni, předhánějí se krásnými, chutnými a čerstvými dezerty, přesto léto je léto... Musejí být dobře skladované. Jestliže se vám nezdá, v jakých podmínkách jsou uloženy, zda nejsou vystaveny sluníčku (třeba na trzích), raději se jim vyhněte.

ALL INCLUSIVE

Dnes all inclusive stravování jasně vede. Nemusíte nic a máte zajištěnou celodenní stravu, včetně svačinek, nápojů a dezertů po celý den. Je to skvělá varianta pro člověka,



BOUQUET

Sladké bezpeckové melouny **Bouquet** přináší léto na váš stůl

Jaké by to bylo léto bez melounu, který v horkém počasí osvěží a dodá vašemu tělu dostatečný příjem tekutin? Melouny značky **BOUQUET** vám to zaručí. A nejenom to, dokáží poskytnout organismu spoustu cenných minerálů, vitamínů a antioxidantů. Navíc neobsahují téměř žádná semínka, takže si můžete užít melounovou radost bez omezení.

Existuje obrovské množství receptů, které využívají jejich sladkou a osvěžující chuť. Můžete je přidat jako zpestření do salátů, do letních koktejlů, do sorbetů, do čatni, naložit je, ozvláštnit jimi dezerty, vylepšit smoothie nebo z nich dokonce připravit letní studenou polévku. Melouny **BOUQUET** jsou zkrátka esencí léta. Dobře se budou vyjímat na pikniku nebo zahradní slavnosti.

Osvěžte léto hravými **špízy s mozzarellou** – lehká, šťavnatá dobrota, která zaujme na první pohled i sousto. Stačí pár surovin a máte dokonalé letní pohoštění.

Budete potřebovat:

červený vodní **meloun Bouquet**

žlutý vodní **meloun Bouquet**

citronovou šťávu

200 g mini mozzarely

lístky bazalky

balzamikový krém

Melouny nakrájejte na kostky. Na špejle střídavě napichujte melouny, kuličky sýru a lístky bazalky. Poté špízy pokapejte citronovou šťávou a balzamikovým krémem.

Více informací najdete na www.nejmelouny.cz

nebo na Instagramu a Facebooku.

Melouny **Bouquet** jsou k dostání od konce dubna v supermarketech Kaufland, Globus, Albert a ve vybraných maloobchodech.



kteří nechce vařit, nic s sebou vozit ani ochutnávat v místních restauracích. Vyplatí se ve vzdálenějších destinacích, abyste nemuseli nic balit do kufrů.

Rizikem ale je, že se neudržíte a budete se cpát horem dolem. Nejen, že vám pak může být špatně, ale přivezete si i pár kilo navíc. Držte-li se tedy zdravých zásad, přesto si chcete dopřát, klidně ochutnávejte vše, co se nabízí, ale jen v malém množství. Nemusíte všechno strhnout hned. Švédské stoly bývají obvykle každý den totožné, a tak jeden den ochutnejte to, druhý den to... Snažte se o pestrost. Vždy jsou stoly doplněné o hromadu zeleniny, ať už čerstvých salátů či upravené, nechybí ovoce. Naložte si na talíř a doplňte pak nějakým tím masíčkem a přílohou. Využijte toho, že máte k dispozici čerstvé ryby a dopřejte je svému tělu. Z dezertů vybírejte ty lehké, ovocné, ne příliš krémové. Určitě vám neudělá špatně, když večer zakončíte kopečkem zmrzliny, nejlépe ve formě sorbetu. Ale pak se ještě jděte projít.

POLOPENZE

Při polopenzi dostanete snídaní a večeři. Oběd si můžete sami uvařit nebo ochutnat něco nového v místní restauraci. Případně si na výlet zabalit svačinu. Někteří lidé to ale dělají tak, že se ráno nacpou, co zvládnou, aby vydrželi do večera. A tak celý den hladoví. To rozhodně vašemu tělu neprospěje. Zbytečně se večer přecpete vším, co oči uvidí. Pak vám bude těžko, je to velká zátěž na žaludek i žlučník a také na naši váhu. Využijte tedy možnosti ochutnávat místní suroviny, které u moře budou v té nejlepší kvalitě.

VLASTNÍ STRAVA

Pokud jste se rozhodli pro vlastní stravu, pak budete mít sice více práce, ale zase vše pod kontrolou – suroviny, jejich přípravu i skladování. Co si s sebou zabalit, abyste nemusela celou dovolenou prostát u plotny?

Suché potraviny, jako jsou těstoviny, rýže, skvělý je kuskus, který máte hotový za pár minut. Chcete-li zachovat zdravou stravu, upřednostněte celozrnnou formu. Hodit se budou luštěniny v konzervě, které jen ohřejete a přidáte-li je k těstovinám, máte plnohodnotné jídlo. Přibalte konzervované rybičky. Poohlédněte se po instantních – nepřislažovaných kaších, polentě atd. Přibalte knackebrotty, rýžové chlebičky

apod., dobrá je sterilovaná zelenina, rajský protlak, ovocné přesnídávky. Skvělé jsou nepřislažované kapsičky. Nepotřebujete lžičku a nehrozí, že se děti umažou.

Budete potřebovat koření, sušené bylinky, sůl, pepř, olej, ale také kávu, čaj. Hodit se bude sušené ovoce, oříšky, vločky – z toho vyrobíte rychlou a sytou snídani, případně si přihodíte do batohu na výlet.

OVOCE JAKO SOUČÁST ZDRAVÉHO JÍDELNÍČKU

Ovoce by mělo být přirozenou součástí zdravého jídelníčku, protože dodává tělu vitaminy, minerální látky, vlákninu i antioxidanty. V létě patří mezi nejoblíbenější druhy ovoce meloun, který je lehký, osvěžující a díky vysokému obsahu vody pomáhá doplňovat tekutiny. Oblíbenou variantou jsou také bezsemenné melouny, které se snadno konzumují, hodí se pro děti, seniory i rychlé svačiny a dají se využít do ovocných salátů, smoothie nebo jako zdravé osvěžení během horkých dnů. Přestože je meloun sladký, při rozumném množství může být vhodnou součástí vyvážené stravy. Nejlépe chutná dobře vychlazený, samotný nebo v kombinaci s mátou, citronem, jogurtem či lehkými sýry.

NA CESTU

Hlad nás přepadne i na cestě, zvláště v případě dětí. Však také dobré jídlo dokáže zahnat nudu. Připravte si krabičky s celozrnnými tousty či tortilami, obložte je žervné, šunkou a zeleninou. Můžete upéct i celozrnné muffiny v sladké i slané verzi. Přibalit můžete také vajíčka uvařená natvrdo. Oceníte i muesli tyčinky či celozrnné sušenky – nejlépe bez čokolády, která se lehce rozteče. Jako svačinka na cesty je skvělým tipem sušené maso.

NA CO POZOR

- Vodu pouze balenou
- Vyhýbejte se street foodu
- Pozor na nebalenou zmrzlinu
- Nic, co vypadá podezřele
- Vyhýbejte se pokrmům z čerstvých, tepelně nezpracovaných vajec
- Vyhýbejte se majonéze, krémových zákusků, které se rychle zkaží.



Vhodné
pro děti od
5. měsíce

BEZ konzervantů

BEZ přidaného cukru

BEZ umělých přísad

BEZ přidané vody



Navštivte nás
také na:

- Ovocňák**
- Ovocňák 100% z ovoce a zeleniny**
- #ovocnak**

www.ovocnak.cz



BEZLEPKOVÉ A BEZLAKTÓZOVÉ PRODUKTY

BEZLEPKOVÉ A BEZLAKTÓZOVÉ POTRAVINY JSOU DNES V OBCHODECH BĚŽNÉ – OD PEČIVA PŘES JOGURTY AŽ PO HOTOVÁ JÍDLA. PRO ČÁST LIDÍ JSOU ZÁSADNÍ ZDRAVOTNÍ NUTNOSTÍ, PRO JINÉ PŘEDSTAVUJÍ „LEHČÍ“ VARIANTU JÍDELNÍČKU. KDY MAJÍ OPRAVDU SMYSL, JAK POZNAT KVALITNÍ VÝROBEK A KDE NAOPAK ČÍHAJÍ VÝŽIVOVÉ PASTI?

PRO KOHO JE BEZLEPKOVÉ STRAVOVÁNÍ NEZBYTNÉ

Lepek je bílkovina obsažená v pšenici, žitu a ječmeni. Vynechat ho je nutné hlavně pro:

- celiaky (autoimunitní onemocnění, kde lepek poškozuje střevní sliznici),
- lidí s alergií na pšenici,
- část populace s tzv. neceliakální citlivostí na lepek (diagnóza se stanovuje až po vyloučení celiakie a alergie).

KDO VYUŽIJE BEZLAKTÓZOVÉ PRODUKTY

Laktóza je mléčný cukr. U lidí s laktózovou intolerancí chybí nebo nefunguje dostatečně enzym laktáza, takže se laktóza štěpí hůře a může způsobovat nadýmání, křeče či průjem.

Důležité: bezlaktózové výrobky nejsou totéž co bezmléčné. Bezlaktózové mléko stále obsahuje mléčné bílkoviny (např. kasein), takže není vhodné pro lidi s alergií na mléko.

CO PŘESNĚ ZNAMENÁ „BEZLEPKOVÉ“ A „BEZLAKTÓZOVÉ“

U bezlepkových výrobků se sleduje především riziko kontaminace – i malé množství lepku může být pro celiaka problém. Proto je důležité:

- kontrolovat označení „bez lepku“ a ideálně i symbol přeškrtnutého klasu,
- dávat pozor na potraviny, které jsou „přirozeně bezlepkové“, ale mohou být zpracované v provozu s lepem (např. oves, směsi koření, uzeniny, omáčky).

U bezlaktózových výrobků jde typicky o mléčné produkty, kde je laktóza enzymaticky rozštěpená na jednodušší cukry. Chuť může být mírně sladší – to je normální.

NA CO SI DÁT POZOR PŘI VÝBĚRU: VÝŽIVOVÉ „PASTI“

1) MÉNĚ VLÁKNINY, VÍCE ŠKROBŮ

Bezlepkové pečivo a těstoviny jsou často postavené na rýžové nebo kukuřičné mouce a škrobcích. To může znamenat:

- nižší obsah vlákniny,
- vyšší glykemický dopad,
- menší zasyčení.

2) VÍCE SOLI, CUKRU A ZAHUŠŤOVADEL

Aby výrobek držel tvar a chutnal, výrobci někdy přidávají více:

- soli,
 - cukru,
 - tuků,
 - hydrocolloidů a zahušťovaadel (např. xanthan, guar).
- Nejsou samy o sobě „zlé“, ale je dobré mít přehled, co jíte.

3) BEZLAKTÓZOVÉ JOGURTY A „OCHUCENÉ“ CUKROVÉ NÁLOŽE

U bezlaktózových mléčných výrobků je největší rozdíl často až v ochucení. Ochucené jogurty a dezerty mohou mít vysoký obsah cukru bez ohledu na laktózu.

Tip: Základ je bílý jogurt/skyr/tvaroh a dochutit doma ovocem. Praktické nákupy: jak si poskládat jídelníček

Přirozeně bezlepkové potraviny, které se hodí mít doma

- rýže, brambory, kukuřice, jáhly
- pohanka, quinoa, amarant
- luštěniny (čočka, cizrna, fazole)
- maso, ryby, vejce
- zelenina, ovoce, ořechy a semínka

BEZLAKTÓZOVÉ A ALTERNATIVY

- bezlaktózové mléko, kefír, jogurt, tvaroh (pro intoleranci)
- tvrdé a dlouhozrající sýry
- rostlinné alternativy (ovesné, sójové, mandlové) – hlídat obohacení o vápník a vitamín D, pokud nahrazují mléko dlouhodobě

KDYŽ JE POTŘEBA VYNECHAT OBOJÍ: BEZ LEPKU I BEZ LAKTÓZY

V praxi to není tak složité, jak to zní. Jádro jídelníčku může stát na:

- rýži/bramborách/pohance + zelenina + bílkovina (maso/ryby/vejce/luštěniny),
- polévkách a omáčkách zahuštěných bramborem nebo luštěninami,
- svačinách typu ovoce + ořechy, hummus se zeleninou, bezlepkové pečivo s kvalitní šunkou a zeleninou.

Jen pozor u hotových výrobků: kombinované „free from“ produkty bývají dražší a někdy nutričně slabší.

KDY ZPOZORNĚT A ŘEŠIT TO S ODBORNÍKEM

- dlouhodobé zažívací potíže, hubnutí, únava, chudokrevnost
- podezření na celiakii (důležité: nevyřazovat lepek před vyšetřením, jinak se může diagnostika zkruslit)
- u dětí nebo těhotných při větších změnách jídelníčku

TREND ANO, ALE HLAVNĚ S ROZUMEM

Bezlepkové a bezlaktózové produkty umí výrazně zlepšit kvalitu života lidem s intolerancemi a diagnózami. Pokud ale přecházíte na „free from“ jen preventivně, vyplatí se držet jednoduché pravidlo: méně spoléhat na průmyslové náhrady a více stavět na přirozených potravinách.

ŘEŠENÍ BEZ LAKTÓZY PRO LEHČÍ TRÁVENÍ

Stále více lidí zjišťuje, že jim běžné mléčné výrobky způsobují nadýmání, bolesti břicha nebo pocit těžkosti. Důvodem může být horší schopnost trávit laktózu, tedy mléčný cukr. Dobrou zprávou je, že dnes už existují jednoduchá řešení, díky kterým se člověk nemusí mléčných výrobků úplně vzdát. Pomoci mohou bezlaktózové varianty jogurtů, mléka, sýrů nebo smetan, případně speciální přípravky s enzymem laktázou, které se užívají před konzumací mléčných výrobků a pomáhají laktózu lépe rozštěpit. Díky tomu si lze dopřát oblíbené potraviny s menším rizikem trávicích potíží a bez zbytečného omezování jídelníčku. U citlivějších osob je vhodné začít menším množstvím a sledovat, jak tělo reaguje.

Intolerance laktózy
+
Laktazan
=
POHODA



Koupíte ve vaší lékárně

www.viacell.cz

INZERCE

FREEE TĚSTOVINY BEZ LEPKU

Plná chuť,
perfektní textura

Vřetena s tuňákem

Ingredience:

- 400 g těstovin Freee – kukuřično rýžová vřetena
- 250 g smetanového sýra
- 2 lžíce oleje
- hrst slunečnicových semínek
- 1 malá plechovka kukuřice
- 2 konzervy tuňáka v oleji
- sůl a pepř podle chuti

Postup:

1. Do velké mísy dáme sýr, tuňáka a okapanou kukuřici a promícháme.
2. Na oleji krátce opražíme slunečnicová semínka – necháme okapat.
3. Uvaříme těstoviny dle návodu (7 min. jsou al dente).
4. Uvařené těstoviny scedíme, promícháme s připravenou směsí, podle chuti dosolíme, opepříme a posypeme slunečnicovými semínky.

TIP: Nejlépe si je vychutnáte čerstvé, ale pokud chcete nechat na později, je dobré do nich přidat trochu majonézy, zeleninu a sníst na studeno jako salát. Hodí se přidat cherry rajčátka, na kostičky nakrájená okurka či ledový salát.



KUPTÉ VÝHODNĚ NA E-SHOPU
OBCHOD.BIOLEPEK.CZ



VAGINÁLNÍ MYKÓZY

NEOHROŽUJE NÁS NA ŽIVOTĚ, ALE ŽIVOT NÁM DOKÁŽE POŘÁDNĚ ZNEPŘÍJEMNIT. CO ZPŮSOBUJE PÁLENÍ, SVĚDĚNÍ, PODRÁŽDĚNÍ A VÝTOKY? A JAK SE TĚCHTO PROJEVŮ JEDNOU PRO VŽDY ZBAVIT? PORADÍME VÁM.



DPřemíra cukru, uzenin, ochucovadel, nějaký ten alkohol, polotovary... K snídani párečky, k obědu rychlovka v podobě instantní polévky, večer mlsání čokolády a k tomu sklenka alkoholu? Na první pohled nevinná věc, kterou si obvykle s vaginálními mykózami nespojujeme. Ale mají k jejich vzniku daleko blíže, než bychom si chtěly připustit. Sáhněte si do svědomí a popřemýšlejte nad svým životním stylem.

V ČEM JE PROBLÉM?

Mykóza, nebo-li kandidóza, je kvasinkové onemocnění způsobené plíšíňovou infekcí. Název vychází z řeckého slova mykes, tedy houba. Vaginální infekce způsobují právě houby, přesněji řečeno Candida albicans, jejíž název zase koresponduje s označením kandidóza.

Kde se tedy bere? V ženském těle se nachází přirozeně. A to i ve vagíně. Pokud je žena zdravá a má dobrou imunitu, pak je vše v pořádku. Jestliže se ale poševní rovnováha naruší, mikroorganismy se začnou množit a „zlobit“. Tuto rovnováhu může narušit prakticky cokoliv – oslabená imunita, užívání některých léků – například antibiotik, hormonální změny, těhotenství, ale i špatný životní styl a nevhodná strava.

JE NAKAŽLIVÁ?

Žijete-li v domácnosti s dalšími členy rodiny, měla byste dbát nejen na důslednou hygienu, ale i preventivní opatření. Pokud jsou vaši spolubydlíci zdraví a mají dobrou imunitu, pravděpodobně jim nic nehrozí. Jestliže ale jsou zrovna oslabení, mohou být náchylní a přenos infekce je možný. Používejte tedy výhradně svůj ručník, svou žínku a dezinfikujte třeba i toaletní prkénko.

VĚDĚLA JSTE, ŽE...

neléčená a těžší kandidóza může ovlivnit i vaši plodnost?

PRO VÝSTRAHU

Co vše může způsobit neléčená mykóza?

- Zánět může poškodit vejcovody.
- Může se narušit ovulace.
- Nastávají potíže s otěhotněním.
- Může se přenášet i na partnera.
- A dokonce může ovlivnit i partnerovu plodnost.

NEJČASTĚJŠÍ PROJEVY:

- Svědění
- Pálení při močení
- Otoky
- Zarudnutí
- Výtok (bílý, hrudkovitý)

Objevit se může v kterémkoliv věku, často je to v pubertě nebo před menopauzou. Ale náchylné k ní bývají i těhotné ženy. Důvod je prostý, velké hormonální výkyvy. V každém případě až tři čtvrtiny žen s ní alespoň jednou za život mají co do činění. Celé polovině z nich se pak vrací opakovaně.

VHODNÁ STRAVA:

- méně sladká zelenina (květák, rajčata, okurka...)
- ovoce s malou koncentrací cukru (meloun, citrusy, jablka,

- maliny...)
- vejíčka
- mořské ryby
- bílé maso
- kysané mléčné výrobky
- fermentované potraviny
- semínka, ořechy
- celozrnné obiloviny

NEVHODNÁ STRAVA:

- cukr (ale i med)
- smetana
- vnitřnosti
- uzeniny
- koláče
- polotovary
- instantní pokrmy
- sušené ovoce
- alkohol

Není to ale jen o jídle. Naši vagínu ohrožuje i náš životní styl, nevhodné oblečení, zapaření, příliš parfémovaná kosmetika, neprodyšné prádlo, ale i přílišná hygiena. Jak je to možné? Vysvětlíme:

MOKRÉ PLAVKY

Jdete si zaplavat, pak se posadíte na sedačku a pozorujete své děti, jak se cachtají? Určitě se nejdříve ale převléknete do suchého. Mykózy milují vlhko. Takže jakmile se zpotíte nebo namočíte, honem do sucha.

KOSMETIKA

Používejte výhradně intimní kosmetiku. Je nedráždivá a speciálně určená na intimní místa. Parfémovaná kosmetika může dráždit, měnit pH vaginálního prostředí, čímž dává kvasinkám volné pole působnosti.

SPRCHA

Očista a dobrá hygiena je důležitá. Ale na druhou stranu nic se nemá přehánět. Pokud se příliš často sprchujete, nebo dokonce koupete, mohou se tím hubit „hodné“ bakterie. Tím pádem se pak jednoduše množí ty špatné.

PRÁDLO

Někdo miluje kožené upnuté kalhoty. Ale pak se nemůže divit, že to bolí. Prádlo by mělo být prodyšné a volné. Skvělá je bavlna a přírodní materiály.

PROBIOTIKA

Pokud inklinujete k mykózám, doporučujeme užívat probiotika. Pomáhají udržet a obnovit rovnováhu vaginální mikroflóry. Zároveň posilují imunitní systém, a tak se tělo dokáže se všemi narušiteli lépe vyrovnat. Kromě kysaných výrobků, jako je kefir, podmáslí, živé jogurty, fermentovaných potraviny typu kombucha, kimchi, kysané zelí, tempeh, můžete sáhnout i po doplňcích stravy. Seženete je jak v kapslích, tak například ve formě čípků. A dokonce i menstruační tampóny mohou obsahovat probiotické složky. Doplnějte také vitamín C, echinaceu, které mají vliv na imunitu.

Ať vám léto nic nepřekazí!

Svědění, výtok, pálení?

Tak na to máme **řešení!**

K léčbě **vaginální kvasinkové infekce** je tu **lék LOMEXIN® 600 mg**



Pomoc při vaginální kvasinkové infekci



1 vaginální tobolka = jednodenní léčba*



1 aplikace = jednoduché řešení

LOMEXIN® 600 mg, 1 měkká vaginální tobolka. Volně prodejný lék. 600 mg fentikonazol-nitrátu v 1 tobolce. K léčbě kvasinkového zánětu pochvy a zevních rodidel (vaginální kandidózy) a smíšené infekce s grampozitivními bakteriemi u dospívajících dívek od 16 let a dospělých žen. Lék na vaginální podání. **Před použitím si přečtěte příbalovou informaci a poraďte se se svým lékařem nebo lékárníkem.** *Pokud příznaky přetrvávají, lze po 3 dnech podat druhou dávku.

Kód materiálu: CZ-LOM-2026-12_inzerce 210x148 mm. Datum výroby: 05/2026.

RECORDATI

www.lomexin.cz

INZERCE

LÉKÁRNY ipc

Pro celou rodinu! SLEVY AŽ 100 %

z doplatků na léky pro všechny držitele PHARMACARD.



Většina inzulínů bez doplatku

ERECEPT EPOUKAZ

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 <https://rezervace.ipcgroup.cz/>

www.ipcgroup.cz

BYLINKY: LÉČIVÁ SÍLA PŘÍRODY NA DOSAH RUKY

BYLINKY JSOU PO STALETÍ OSVĚDČENÝMI POMOCNÍKY PŘI LÉČBĚ TĚLA I DUŠE. AŽ V PODOBĚ ČAJE, TINKTURY, MASTI NEBO ESENCIÁLNÍHO OLEJE, PŘEDSTAVUJÍ ÚČINNÝ, ŠETRNÝ A PŘIROZENÝ ZPŮSOB, JAK PODPOŘIT ZDRAVÍ. V DNEŠNÍ DOBĚ, KDY SE MNOZÍ SNAŽÍ VYHÝBAT SYNTETICKÝM LÁTKÁM A HLEDÁJÍ NÁVRAT K PŘÍRODĚ, ZÍSKÁVÁ PĚSTOVÁNÍ BYLIN V BIO KVALITĚ STÁLE VĚTŠÍ VÝZNAM.

PRO JAKÉ NEDUHY KTERÁ BYLINA?

LEVANDULE LÉKAŘSKÁ (LAVANDULA ANGUSTIFOLIA)

- **Účinky:** uklidnění nervového systému, podpora spánku, přírodní antidepresivum, uvolnění bolesti, podpora imunity, dezinfekce.
- **Využití:** čaj, koupel, esenciální olej, obklad, přírodní ústní sprej.
- **Zvláštnost:** Vysoký obsah flavonoidů a antioxidantů v BIO kvalitě. Flavonoidy jsou doslova molekuly života. Jsou přírodními antidepresivy, podporují neuronovou činnost a prevenci demence. Obsahují i přírodní analgetika, regulují krevní tlak a pomáhají při bolestech svalů, šlach, dásní i zánětech.

HEŘMÁNEK PRAVÝ (MATRICARIA CHAMOMILLA)

- **Účinky:** protizánětlivý, zklidňující, hojivý, vhodný i pro děti.
- **Využití:** čaj, koupele, obklady, pleťové vody.
- **Pěstování:** nenáročný, ideální do slunné části zahrady.

MÁTA PEPRNÁ (MENTHA × PIPERITA)

- **Účinky:** osvěžující, podporuje trávení, ulevuje při bolestech hlavy.
- **Využití:** čaj, sirup, esenciální olej, do dezertů i salátů.
- **Tip:** Rychle se šíří – doporučujeme pěstovat v nádobě.

MEDUŇKA LÉKAŘSKÁ (MELISSA OFFICINALIS)

- **Účinky:** uklidnění, nespavost, mírné úzkosti, srdeční

tonikum.

- **Využití:** čaj, meduňkový sirup, koupel.

TYMIÁN OBECNÝ (THYMUS VULGARIS)

- **Účinky:** přírodní antibiotikum, dezinfekce dýchacích cest, podpora imunity.
- **Využití:** čaj, inhalace, kloktadlo, kuchyňské koření.

ŠALVĚJ LÉKAŘSKÁ (SALVIA OFFICINALIS)

- **Účinky:** proti zánětům, pocení, hormonální nerovnováze.
- **Využití:** kloktadlo, tinktura, mast.

JAK BYLINKY ZPRACOVÁVAT?

Správné zpracování bylin je klíčem k zachování jejich účinných látek.

- **Sušení** – pro čaje, směsi do koupele, kouzla starých babek bylinkářek.
- **Tinktura** – alkoholový výluh, silný a trvanlivý.
- **Masti a oleje** – vhodné na masáže, bolavé klouby, ekzémy.
- **Hydroláty a esenciální oleje** – ideální do kosmetiky a aromaterapie.
- **Čerstvé použití** – nejčastěji v kuchyni nebo pro výrobu domácí kosmetiky.

CO PĚSTOVAT NA ZAHRÁDCE?

Slunná místa

- Levandule, tymián, rozmarýn, yzop, oregano

Polostín

- Máta, meduňka, šalvěj, heřmánek

Vlhké místo nebo polostín

- Měsíček lékařský, řebříček, kopřiva, máta

Vhodné je také vytvořit bylinkovou spirálu, která nabízí různorodé mikroklima pro jednotlivé druhy.

PROČ BIO? PROTOŽE ZDRAVÍ ZAČÍNÁ V PŮDĚ

Jedním z hlavních důvodů, proč zvolit bylinky v BIO kvalitě, je jejich zdravotní přínos. Byliny pěstované bez pesticidů a chemických hnojiv neobsahují zbytky škodlivin, které mohou přecházet do našich čajů, mastí i kosmetiky. „Není bylina jako bylina,“ říká naturopatka a zakladatelka Levandulového údolí Helena Neumannová už deset let. „A bylina bez bio certifikace je květina, ale o léčivce nemůže být řeč. Věříme, že nás zachrání naše zahrady. Ale mohou opravdu, když soused používá chemikálie na dvoumetrové muškáty, sterilní anglický trávník a jablka, která jsou jedno jako druhé, dokonalá na pohled, ale bez přirozené chuti a vůně? Naše rostliny pak vstřebávají z okolí vše škodlivé. To je realita. Pojďme laskavě mluvit se sousedy o tom, jak můžeme chránit a uzdravit naši krajinu i planetu.“

Jedním z hlavních důvodů, proč byste měli zvolit bio byliny, je jejich zdravotní přínos. Byliny pěstované bez použití chemických hnojiv, pesticidů a herbicidů neobsahují nebezpečné zbytky těchto látek, které mohou negativně ovlivnit naše zdraví. Tím, že pěstujete byliny v bio kvalitě, si můžete být jisti, že vaše rostliny jsou čisté a přirozené. To platí nejen pro kuchyňské bylinky, ale i pro ty, které využíváte pro výrobu domácí kosmetiky, bylinných čajů nebo léčivých tinktur“.

ZAJÍMAVOSTI A NETRADIČNÍ VYUŽITÍ BYLINEK

Bylinky nejsou jen součástí čajů nebo domácích mastí – jejich využití je překvapivě široké. Tady je několik tipů a kuriozit, které možná neznáte:

1. BYLINKY V KUCHYNI – NEJEN JAKO KOŘENÍ

- Rozmarýn zvyšuje koncentraci – dej ho do pečiva nebo domácí limonády.
- Levandule se hodí i do sladkého – zkuste levandulové sušenky, sirup nebo panna cotta.
- Kopřiva místo špenátu? Skvělá na jaře, bohatá na železo.

2. BYLINKOVÉ KOUPELE

- Směs heřmánku, meduňky a levandule uklidní nejen tělo, ale i mysl.
- Koupele s měsíčkem pomáhají při ekzémech a kožních problémech.
- Šalvějová lázeň pomáhá při nadměrném pocení.

3. PŘÍRODNÍ REPELENTY

- Máta, levandule nebo eukalyptus odpuzují komáry i klíšťata. Smíchejte pár kapek esenciálního oleje s nosným olejem (např. mandlovým) a vetři na kůži.
- Sušené bylinky ve skříni (např. levandule nebo pelyněk) odpuzují moly.

4. BYLINKY PRO DOMÁCÍ ZVÍŘATA

- Heřmánkový čaj může zklidnit psa při cestování nebo stresu.
- Kopřivový výluh podávaný psům podporuje lesklou srst.



- Pozor: některé bylinky jsou pro zvířata nevhodné (např. česnek pro psy)!

5. BYLINNÉ VÁČKY POD POLŠTÁŘ

- Tradiční metoda – pytlíček s levandulí, meduňkou nebo chmelem pod polštářem podporuje klidný spánek.

6. BYLINKY JAKO PŘÍRODNÍ KOSMETIKA

- Hydrolát z růže či levandule funguje jako jemné tonikum pro citlivou pleť.
- Rozmarýnový odvar stimuluje růst vlasů.
- Měsíček je hvězdou domácích balzámů na rty nebo krémů pro děti.

7. BYLINKY A DUCHOVNO

- V tradičních kulturách se bylinky používaly i při očistných rituálech. Např. šalvěj bílá se dodnes používá k vykuřování prostor od „negativní energie“.
- Levandule symbolizuje čistotu a ochranu, často byla součástí svatebních kytic.

NÁVRAT K PŘÍRODĚ

Bylinky mají obrovskou sílu – ale pouze tehdy, pokud jim to umožníme. Volba ekologického pěstování, čistého prostředí a tradičního zpracování vrací bylinám jejich přirozenou léčivou moc. Nechte se inspirovat přírodou a vytvořte si vlastní bylinkovou lékárnu. Jak říká paní Neumannová: „Věříme, že nás zachrání naše zahrady.“

JAK MOHOU POMOCI BYLINY PŘI PODPOŘE IMUNITY I V OBDOBÍ KLÍŠŤAT

Byliny mohou být užitečnou součástí péče o zdraví, zejména pokud mluvíme o podpoře imunity, regenerace a celkové odolnosti organismu. V období jara a léta, kdy trávíme více času venku, se zároveň častěji řeší také riziko klíšťat a lymfské boreliózy. Některé bylinné směsi a gemmoterapeutika se tradičně používají jako přírodní podpora při doléčování boreliózy, zejména pro posílení imunitního systému a regeneraci orgánů, které mohou být tímto onemocněním zatíženy – například pohybového aparátu, nervové soustavy nebo jater. V bylinné praxi se v této souvislosti zmiňuje například olše a třezalka při zánětlivých stavech, bělotrn, lípa nebo šišák při potížích nervového charakteru, ostropestřec či jalovec pro podporu činnosti jater a topol nebo štetka pro podporu pohybového aparátu. Důležitá je i prevence: podporovat imunitu, dbát na dostatek vitaminů skupiny B, chránit se vhodným oblečením a používat repelenty, například s levandulí nebo dalšími přírodními složkami. Je však nutné zdůraznit, že při podezření na lymfskou boreliózu – například při typickém zarudnutí po přisátí klíštěte, horečce, únavě, bolestech kloubů nebo neurologických potížích – je vždy potřeba vyhledat lékaře. Byliny mohou sloužit jako podpůrná péče při regeneraci organismu, nikoli jako náhrada odborné diagnostiky a léčby.



Lymfská borelióza

Počet případů nákazy lymfskou boreliózou se v České republice každý rok zvyšuje. Proti této nemoci, kterou přenášejí klíšťata a další hmyz, zatím neexistuje účinná vakcína. Infekce je nejen nebezpečná, ale může vést i ke vzniku dalších závažných onemocnění, jako jsou únavový syndrom nebo roztroušená skleróza. Příroda nám nabízí mnoho bylinných prostředků, které mohou pomoci zmírnit alespoň následky této zákeřné nemoci.

Mgr. Jarmila Podhorná se těmito problémy dlouhodobě zabývala a po dlouholetém studiu se začala věnovat gemmoterapii – regeneraci a přírodní léčbě pomocí zárodečných tkání rostlin. Zhotovila první a dodnes základní kúru pro přírodní podporu doléčení boreliózy. Tato sestava podporuje imunitní systém v boji s tímto zákeřným onemocněním a také regeneraci nejčastěji zasažených orgánů (pohybový systém, játra aj.) Gemmoterapeutika mohou pomáhat odstraňovat i další následky boreliózy – zánětlivé stavy pomocí olše, třezalky, problémy s nervovou soustavou tinkturami z bělotrnu, lípy, šišáku a další problémy. Chronická borelióza se projevuje únavou, s tím nám mohou pomoci tinktury z ostropestřce nebo jalovce, které podporují činnost jater. Na podporu pohybového aparátu, který bývá boreliózou nejčastěji zasažen, jsou vhodné tinktury z topolu nebo štetky. Můžeme se také snažit boreliózu předejít, k tomu máme k dispozici bylinné prostředky ke zvýšení imunity, vitaminy skupiny B a také levandulové a jiné repelenty.



BORELIÓZA

onemocnění přenosné klíšťaty, komáry, muchničkami a jiným hmyzem
příznaky: velká únava, bolesti kloubů a zad, nervové někdy i zrakové problémy



kúra NK24
Kúra pro posílení a podporu detoxikace (pokračovací)



kúra NK24a
Kúra pro posílení a podporu detoxikace (pokračovací)



Doplňek stravy

Doplňek stravy

Objednávky a informace na tel. 582 391 207, 582 391 254 NADĚJE - Mgr. Jarmila Podhorná www.nadeje-byliny.eu

VITÁLNÍ HOUBY: PŘÍRODNÍ ZÁZRAK PRO ZDRAVÍ

VITÁLNÍ HOUBY PATŘÍ MEZI TÉMATA, KTERÁ SE V POSLEDNÍCH LETECH STÁLE ČASTĚJI OBJEVUJÍ V OBLASTI ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU, PREVENCE A CELOSTNÍ PÉČE O ORGANISMUS. REISHI, HLÍVA ÚSTRÍČNÁ, CORDYCEPS, SHIITAKE, CHAGA NEBO LVÍ HŘÍVA NEJSOU JEN BĚŽNÉ HOUBY. OBSAHUJÍ BIOLOGICKY AKTIVNÍ LÁTKY, KVŮLI KTERÝM JSOU PO STALETÍ VYUŽÍVÁNY V TRADIČNÍCH SYSTÉMECH PÉČE O ZDRAVÍ, ZEJMÉNA V ASII.

Dnes se k nim vrací i moderní člověk. Důvod je jednoduchý: hledáme přírodní cesty, jak podpořit imunitu, vitalitu, psychickou odolnost, regeneraci a celkovou rovnováhu těla. Je ale důležité vnímat vitální houby správně. Nejsou zázračným lékem a nenahrazují léčbu předepsanou lékařem. Mohou však být zajímavou součástí zdravého životního stylu a podpurné péče.

CO JSOU VITÁLNÍ HOUBY

Vitální houby jsou druhy hub, které obsahují přirozeně se vyskytující biologicky aktivní látky. Nejčastěji se mluví o beta-glukanech, polysacharidech, triterpenech, antioxidantech, minerálech a dalších látkách, které mohou podporovat přirozené funkce organismu.

Právě díky těmto látkám jsou vitální houby spojovány hlavně s podporou:

- imunity,
- energie a vitality,
- regenerace,
- psychické odolnosti,
- soustředění,
- trávení,
- celkové rovnováhy organismu.

REISHI: HOUBA KLIDU, ROVNOVÁHY A ODOLNOSTI

Reishi, česky lesklokorka lesklá, bývá často označována jako houba dlouhověkosti. Tradičně se používá pro podporu celkové odolnosti, psychické rovnováhy a regenerace.

Reishi je vhodná především pro lidi, kteří se cítí dlouhodobě unavení, vystavení stresu nebo chtějí podpořit přirozenou obranyschopnost organismu. Často se spojuje také s podporou kvalitního spánku a lepší schopností těla zvládat zátěž.

Kdy se po reishi sahá nejčastěji

Reishi se obvykle vybírá při dlouhodobém stresu, psychickém vypětí, únavě, horší regeneraci nebo jako jemná podpora imunity. Hodí se spíše pro dlouhodobé užívání než pro okamžitý efekt.

CORDYCEPS: ENERGIE, VÝKON A VITALITA

Cordyceps je vitální houba spojovaná hlavně s energií, fyzickou výkonností a vitalitou. Tradičně se používal při únavě, slabosti a potřebě dodat tělu sílu.

Může být zajímavý pro lidi, kteří se cítí vyčerpaní, sportují, mají náročné pracovní období nebo chtějí podpořit fyzickou

kondici. Cordyceps se často označuje jako houba aktivity, protože se pojí s podporou výkonu a vytrvalosti.

Kdy se po cordycepsu sahá nejčastěji

Cordyceps se používá při únavě, nedostatku energie, fyzické zátěži, sportu, rekonvalescenci nebo při snaze zlepšit celkovou vitalitu.

CHAGA: ANTIOXIDANT A OCHRANA BUNĚK

Chaga, česky rezavec šikmý, je houba bohatá na antioxidanty. Antioxidanty pomáhají tělu chránit buňky před oxidačním stresem, který vzniká například vlivem znečištěného prostředí, stresu, nevhodné stravy nebo přirozeného stárnutí organismu.

Chaga se často spojuje s podporou imunity, vitality a celkové ochrany organismu. Má výrazné místo zejména tam, kde člověk hledá přírodní podporu v období zvýšené zátěže.

Kdy se po chaze sahá nejčastěji

Chaga se vybírá při potřebě antioxidační podpory, při únavě, oslabení, v období nachlazení nebo jako součást prevence a péče o celkovou kondici.

SHIITAKE: IMUNITA, VITALITA A ZDRAVÝ JÍDELNÍČEK

Shiitake je jedna z neznámějších hub vůbec. V Asii je běžnou součástí kuchyně i tradiční péče o zdraví. Obsahuje mimo jiné látky ze skupiny beta-glukanů a je spojována především s podporou imunity.

Výhodou shiitake je, že ji lze využít nejen jako doplněk stravy, ale také jako potravinu. Má výraznou chuť, hodí se do polévek, omáček, zeleninových jídel i vývarů.

Kdy se po shiitake sahá nejčastěji

Shiitake se používá hlavně pro podporu imunity, vitality a jako součást zdravého jídelníčku. Hodí se pro ty, kteří chtějí vitální houby zařadit přirozenější cestou přes stravu.

MAITAKE: METABOLISMUS A PŘIROZENÁ OBRANYSCHOPNOST

Maitake, známá také jako trsnatec lupenitý, je houba tradičně spojovaná s podporou metabolismu, imunity a celkové rovnováhy organismu.

Často se doporučuje lidem, kteří chtějí podpořit správné fungování těla při změně životního stylu, úpravě hmotnosti nebo při snaze o lepší metabolickou rovnováhu.



INZERCE ▼

MycoMedica®

SÍLA HUB v nejučinnější formě



Vitální houba Reishi podporuje přirozenou obranyschopnost – imunitní systém.

www.MycoMedica.cz

Kdy se po maitake sahá nejčastěji

Maitake se vybírá při podpoře metabolismu, obranyschopnosti, trávení a celkové vitality. Často se kombinuje s úpravou jídelníčku a pravidelným pohybem.

HLÍVA ÚSTŘIČNÁ: ZNÁMÁ PODPORA IMUNITY

Hlíva ústříčná je v českém prostředí velmi oblíbená a dobře známá. Obsahuje beta-glukany, kvůli kterým se často používá jako podpora přirozené obranyschopnosti.

Je vhodná zejména v období zvýšeného výskytu nachlazení, při únavě nebo jako dlouhodobá podpora imunity. Stejně jako shiitake ji lze zařadit i do běžného jídelníčku.

Kdy se po hlívě sahá nejčastěji

Hlíva se nejčastěji používá při oslabené imunitě, v chladnějších měsících, při častém nachlazení nebo jako pravidelná podpora obranyschopnosti.

LVÍ HŘÍVA: MOZEK, PAMĚŤ A SOUSTŘEDĚNÍ

Lví hřívá, známá také jako hericium, patří mezi nejzajímavější vitální houby současnosti. Spojuje se především s podporou nervové soustavy, paměti, soustředění a duševní výkonnosti.

Je oblíbená u lidí, kteří pracují hlavou, studují, potřebují se lépe soustředit nebo chtějí podpořit mentální svěžest. Často se o ní mluví jako o houbě pro mozek.

Kdy se po lví hřívě sahá nejčastěji

Lví hřívá se používá při potřebě lepší koncentrace, duševní výkonnosti, paměti, psychologické pohody a podpory nervového systému.

KTEROU VITÁLNÍ HOUBU SI VYBRAT

Každá vitální houba má trochu jiné zaměření. Zjednodušeně se dá říct:

Houba

Na co se nejčastěji používá

Reishi

stres, klid, regenerace, imunita

Cordyceps

energie, výkon, vitalita, únava

Chaga

antioxidanty, ochrana buněk, imunita

Shiitake

imunita, vitalita, zdravý jídelníček

Maitake

metabolismus, imunita, rovnováha

Hlíva ústříčná

obranyschopnost, nachlazení, imunita

Lví hřívá

paměť, soustředění, nervový systém

JAK VITÁLNÍ HOUBY UŽÍVAT

Vitální houby jsou dostupné v různých formách. Nejčastěji jako kapsle, prášek, tinktury, extrakty nebo sušené houby. Některé lze používat i přímo v kuchyni.

Při výběru je dobré sledovat především kvalitu. Důležité je, zda jde o extrakt, jaký je obsah účinných látek, odkud houby pocházejí a zda výrobce uvádí jasné složení.

U doplňků stravy se vyplatí začínat postupně a sledovat reakci těla. Není nutné užívat všechno najednou. Často je lepší vybrat jednu nebo dvě houby podle toho, co člověk aktuálně řeší.

PŘÍRODNÍ POMOCNÍK PRO MODERNÍ DOBU

Vitální houby nejsou módní výstřelek. Jejich využití má dlouhou tradici a dnes se k nim lidé vrací jako k přirozené podpoře zdraví v době, kdy je organismus často vystaven stresu, únavě, nedostatku spánku a vysokému pracovnímu tempu.

Mohou pomoci podpořit imunitu, dodat energii, zlepšit regeneraci, podpořit soustředění nebo přispět k celkové rovnováze těla. Největší smysl však dávají tehdy, když jsou součástí širší péče o sebe — kvalitní stravy, pohybu, spánku a pravidelného odpočinku.

Vitální houby tak mohou být užitečným přírodním spojencem pro každého, kdo chce o své zdraví pečovat vědoměji a dlouhodobě.



MycoMedica®

ZDRAVÉ DĚTI po celý rok



Účinná směs vitálních hub Reishi, Cordycepsu a extraktu z echinacey posilují přirozenou obranyschopnost organismu a přispívají k normální funkci horních cest dýchacích.



www.MycoMedica.cz

TIPY NA LETNÍ VÝLETY: PROČ VYRAZIT DO PŘÍRODY A CO SI VZÍT S SEBOU

LÉTO JE IDEÁLNÍ OBDOBÍ PRO VÝLETY, TURISTIKU, STANOVÁNÍ I DELŠÍ POBYT V PŘÍRODĚ. TEPLÉ POČASÍ, DLOUHÉ DNY A VÍCE VOLNÉHO ČASU PŘÍMO VYBÍZEJÍ K TOMU, ABYCHOM ALESPŮŇ NA CHVÍLI VYMĚNILI MĚSTO, OBRAZOVKY A KAŽDODENNÍ SHON ZA LES, HORY, LOUKY NEBO VODU. TURISTIKA PŘITOM NENÍ JEN PŘÍJEMNÝ ZPŮSOB TRÁVENÍ ČASU. JE TAKÉ VELMI PROSPĚŠNÁ PRO ZDRAVÍ.



Pravidelná chůze podporuje kondici, posiluje srdce, prospívá kloubům, zlepšuje náladu a pomáhá odbourávat stres. Pobyt venku navíc podporuje psychickou pohodu, kvalitnější spánek a přirozené načerpání energie. Výlet do přírody tak může být jednoduchým, dostupným a účinným způsobem, jak udělat něco pro tělo i hlavu.

TURISTIKA JAKO ZDRAVÝ POHYB PRO KAŽDÉHO

Velkou výhodou turistiky je, že si ji může přizpůsobit téměř každý. Někdo vyrazí na krátkou procházku po naučné stezce, jiný zvládne celodenní túru v horách. Důležité není nachodit co nejvíce kilometrů, ale hýbat se pravidelně a bezpečně. Chůze je přirozený pohyb, který nezatěžuje tělo tolik jako běh nebo intenzivní sport. Přesto dokáže posílit svaly, zlepšit vytrvalost, rozhýbat klouby a podpořit krevní oběh. Při pohybu v přírodě navíc zapojujeme i stabilitu a koordinaci, protože terén bývá nerovný a proměnlivý.

KAM V LÉTĚ VYRAZIT

Letní výlet nemusí vždy znamenat vysoké hory nebo náročný trek. Skvělou volbou mohou být i kratší trasy v okolí bydliště, lesní stezky, rozhledny, zříceniny, rybníky, přehrady nebo přírodní rezervace.

Dobré tipy na letní výlety:

- naučné stezky vhodné i pro děti,
- lesní okruhy a trasy kolem vody,
- rozhledny a vyhlídková místa,
- lehké horské túry,
- cyklostezky vhodné i pro pěší,
- kempy u řek, jezer a přehrad,
- výlety spojené s koupáním,
- víkendové přechody s přespaním ve stanu.

Při plánování je dobré myslet na délku trasy, převýšení, dostupnost vody, možnosti občerstvení a návrat zpět. V létě je také vhodné vyrazit dříve ráno nebo později odpoledne, kdy nejsou největší vedra.

TÁBOŘENÍ: SVOBODA, KLID A BLÍZKOST PŘÍRODY

Stanování a táboření mají své kouzlo. Ráno se probudit za zvuku ptáků, večer sedět u ohně nebo pozorovat hvězdy je zážitek, který běžný hotel nenahradí. Aby ale pobyt venku nebyl spíš trápením než radostí, je potřeba dobře zvolit vybavení.

JAK VYBRAT STAN

Stan by měl odpovídat tomu, kde a jak ho chcete používat. Na letní kempování v kempu stačí pohodlnější stan s větším prostorem. Na turistiku, kdy vše nesete na zádech, je důležitá hlavně nízká hmotnost a jednoduché stavění.

Při výběru sledujte:

- počet osob,
- hmotnost,
- vodní sloupec,
- odvětrávání,
- velikost předstíňky,
- jednoduchost stavby,
- kvalitu podlážky.

Pro rodinu se hodí větší stan, kde je prostor i na batohy a přezouvání. Pro dvojici na víkendový trek je lepší lehký turistický stan. Jednotlivec ocení malý skladný stan nebo tarp, pokud už má s pobytem v přírodě zkušenosti.

SPACÁK A KARIMATKA

Pohodlný spánek je základ. I v létě může být v noci chladno, hlavně u vody, v horách nebo po dešti. Proto se nevyplatí spolehnout jen na tenkou deku. Spacák vybírejte podle teplotního určení. Pro běžné letní kempování stačí letní nebo třísezónní spacák. Karimatka zase chrání před chladem od země a výrazně zvyšuje pohodlí. Nafukovací karimatky jsou pohodlné a skladné, pěnové jsou odolnější a levnější.

VAŘIČ, NÁDOBÍ A JÍDLO

Pokud plánujete delší výlet nebo nocování mimo restaurace, hodí se turistický vaříč. Plynový vaříč je jednoduchý, skladný a rychlý. K tomu stačí lehký ešus, lžice, hrnek a základní potraviny. Důležité je mít dost vody. V létě člověk ztrácí tekutiny rychleji, a proto je lepší nést vody více, než se zdá nutné.

TURISTICKÉ HOLE: MALÁ POMŮCKA S VELKÝM EFEKTEM

Turistické hole nejsou jen pro seniory nebo náročné horské túry. Pomáhají rozložit zátěž, ulevují kolenům při sestupu, zlepšují stabilitu a zapojují i horní polovinu těla.

Hodí se hlavně:

- v kopcovitém terénu,
- při delších trasách,
- při chůzi s batohem,
- na kluzkém nebo kamenitém povrchu,
- při bolestech kolen nebo zad.

Správná délka holí by měla umožnit, aby loket při držení svíral přibližně pravý úhel. Na výstup se hole často zkracují, na sestup mírně prodlužují.

SPRÁVNÉ OBLEČENÍ: POHODLÍ A OCHRANA

V létě je lákavé vyrazit jen v tričku, kraťasech a teniskách. Jenže počasí se může rychle změnit a v přírodě se hodí být připravený. Základem je vrstvení. Funkční tričko odvádí pot, lehká mikina zahřeje při ochlazení a nepromokavá bunda ochrání před deštěm a větrem. Bavlněné oblečení je příjemné, ale když se propotí, dlouho schne a může studit. V létě nezapomeňte na ochranu proti slunci. Kšiltovka, klobouk, opalovací krém a dostatek tekutin jsou stejně důležité jako dobré boty.

OBUV: NEJDŮLEŽITĚJŠÍ ČÁST VÝBAVY

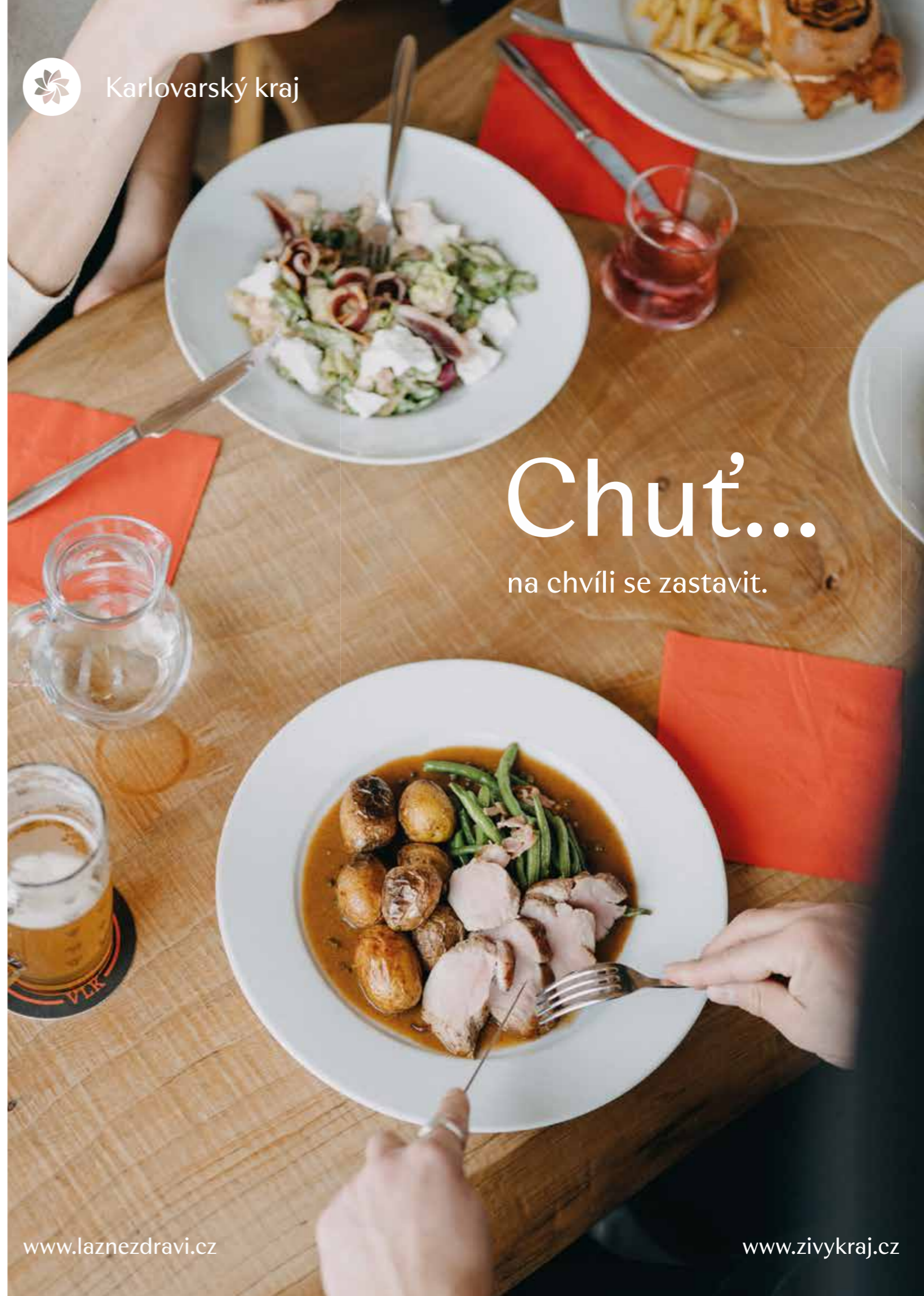
Špatné boty dokážou pokazit i krásný výlet. Puchýře, otlaky nebo bolest chodidel se často objeví už po několika kilometrech. Proto je dobré vybírat obuv podle terénu.

Na lehké stezky a kratší výlety stačí kvalitní nízké turistické boty nebo trailové boty. Do hor, kamenitého terénu a na delší trasy se hodí pevnější kotníkové boty. Důležitá je podrážka, stabilita a pohodlí.

Boty by měly být rozchozené. Nové boty si neberte rovnou na celodenní túru. Stejně důležité jsou ponožky. Kvalitní turistické ponožky pomáhají odvádět vlhkost a snižují riziko puchýřů.



Karlovarský kraj



Chut'...

na chvíli se zastavit.

Lymfatické Lázně Fénix

Když tělo volá o pozornost, lymfa může být klíčem

RÁNO SE PROBOUZÍTE UNAVENÍ, NOHY MÁTE TĚŽKÉ, ENERGIE CHYBÍ A HLAVA JAKO BY NECHTĚLA FUNGOVAT NAPLNO. LÉKAŘSKÁ VYŠETŘENÍ ČASTO NIC ZÁSADNÍHO NEUKÁŽOU, PŘESTO CÍTÍTE, ŽE TĚLO NENÍ V ROVNOVÁŽE. ÚNAVA, OTOKY, BOLEST, PŘIBÍRÁNÍ NEBO ZADRŽOVÁNÍ VODY MOHOU BÝT SIGNÁLY, ŽE LYMFATICKÝ SYSTÉM NEPRACUJE TAK, JAK BY MĚL.

Lymfa je jedním z nejdůležitějších, a přitom často přehlížených systémů v těle. Když proudí správně, téměř o ní nevíme. Jakmile se ale zpomalí, začne se její stagnace projevovat na těle i psychice.

Lymfa: tichý systém, který ovlivňuje celé tělo

Lymfatický systém pomáhá tělu odvádět odpadní látky, toxiny, zbytky léků, mrtvé buňky i přebytečnou tekutinu. Zároveň souvisí s imunitou, regenerací a celkovou rovnováhou organismu.

Dlouhou dobu se o lymfě mluvilo méně než o krevním oběhu. Přitom její význam je zásadní. Na rozdíl od krve ale lymfa nemá vlastní „pumpu“, která by ji poháněla. Potřebuje pohyb, správné dýchání, dostatek tekutin a péči. Pokud tělu chybí pohyb, je dlouhodobě ve stresu nebo je zatížené nevhodným životním stylem, lymfatický tok se může zpomalovat.

A právě v tom je problém. Zpomalená lymfa nebolí hned a výrazně. Často se ozývá nenápadně — únavou, otoky, pocitem těžkosti nebo zhoršenou regenerací.

Když lymfa neproudí, tělo se zpomaluje

Lymfa funguje jako přirozený čistící systém těla. Pokud proudí pomalu, odpadní látky se mohou v těle hromadit, buňky nemají ideální podmínky a organismus se obtížněji regeneruje. Člověk se pak může cítit unavený, oteklý, těžký a bez energie.

Mezi časté projevy zpomaleného lymfatického systému patří:

- otoky kotníků, prstů, obličje nebo nohou,
- pocit těžkých nohou,
- zadržování vody v těle,
- celulitida a „vodnaté“ tělo,
- chronická únava,
- horší spánek,
- častější nemocnost,
- alergie nebo kožní projevy,
- pomalé hubnutí i přes zdravější režim.

Na některé z těchto potíží si člověk časem zvykne. To ale neznamená, že jsou v pořádku. Tělo se snaží upozornit, že potřebuje změnu, odlehčení a podporu.

Viscerální tuk: skrytá zátěž uvnitř těla

Tuk, který vidíme pod kůží, není jediným problémem. Mnohem závažnější může být viscerální tuk, který se ukládá uvnitř těla kolem orgánů. Tento tuk není jen pasivní zásoba energie. Může podporovat zánětlivé procesy a zvyšovat riziko civilizačních onemocnění, například cukrovky, srdečně-cévních potíží nebo dalších zdravotních komplikací.

Viscerální tuk může zároveň negativně ovlivňovat lymfatický systém. Pokud lymfa



neproudí správně, tělo hůře odvádí přebytečnou tekutinu a odpadní látky. Vzniká tak začarovaný kruh: tělo je zatížené, hůře se čistí, zánětlivé procesy sílí a energie ubývá.

Dobrou zprávou je, že s viscerálním tukem i zpomalenou lymfou lze pracovat. Důležitá je změna životního stylu, pohyb, pitný režim a cílená podpora přirozených čistících procesů těla.

Lázně Fénix: podpora lymfy, regenerace a odlehčení těla

V Lymfatických Lázních Fénix pracujeme s tělem postupně. Naše programy jsou sestavené jako několikafázový systém, ve kterém má každá procedura své místo. Cílem je podpořit lymfatický tok, uvolnit napětí, pomoci tělu odvádět přebytečnou vodu a nastartovat přirozenou regeneraci.

1. Infrasauna: zahřátí a příprava těla

Infrasauna prohřívá tělo do hloubky, pomáhá uvolnit svaly, podporuje pocení a připravuje organismus na další procedury. Díky teplu se tělo lépe prokrví a snáze se nastartují přirozené čistící procesy.

2. Manuální lymfatická masáž: jemný dotek pro rozprůdění lymfy

Lymfatická masáž je neinvazivní, jemná technika, která pomáhá aktivovat lymfatický systém. Pracuje s lymfatickými uzlinami a podporuje odtok přebytečné tekutiny z těla. Může pomoci zmírnit otoky, pocit těžkých nohou, napětí i únavu.

Pro mnoho klientek je právě tato fáze momentem, kdy se tělo poprvé opravdu uvolní.

3. Přístrojové baňkování: působení do hlubších vrstev

Přístrojové baňkování využívá podtlak, který pomáhá zlepšit cirkulaci, uvolnit hlubší blokády a podpořit práci s podkožím. Tato metoda se využívá zejména tam, kde je potřeba intenzivnější působení než při běžné manuální péči.

Pomáhá rozprůdit tkáň, podpořit metabolismus v ošetřovaných partiích a připravit tělo na další fáze programu.

4. Přístrojová lymfodrenáž: když se lymfa znovu rozprůdí

Přístrojová lymfodrenáž využívá tlakové vlny, které stimulují



tok lymfy. Pomáhá tělu odvádět přebytečnou vodu, ulevit od pocitu těžkosti a podpořit přirozené vylučování odpadních látek.

Často se používá jako závěrečná fáze procedur, protože pomáhá odvést uvolněné látky lymfatickým systémem směrem k ledvinám, odkud se následně vylučují močí. Proto může mít močopudný efekt a je důležité po proceduře dostatečně pít.

5. Detoxikační lázeň: závěrečné odlehčení organismu

Detoxikační ionizační lázeň je zaměřená na podporu přirozeného čištění organismu. V rámci programu pomáhá urychlit detoxikační cyklus a podpořit celkovou regeneraci.

Působí přes chodidla a používá se jako doplňková metoda pro odlehčení organismu, podporu regenerace a celkový pocit úlevy.

Nejde jen o procedury. Jde o návrat k sobě

V Lázních Fénix nevnímáme tělo jako oddělený soubor problémů. Každá únava, otok, bolest nebo pocit těžkosti může mít svůj příběh. Proto se snažíme naslouchat nejen tělu, ale i tomu, jak se člověk celkově cítí.

Když tělu dáte prostor, klid a správnou podporu, může se začít znovu nadechnout. Lymfatická péče není jen o vzhledu nebo úbytku vody. Je to cesta k lehčímu tělu, lepší regeneraci a většímu kontaktu se sebou samým.

Speciální úvodní nabídka

Začněte s námi a vyzkoušejte, jak se může tělo cítit po cílené lymfatické péči.

Úvodní balíček za 990 Kč

Původní cena: 3 650 Kč

Sleva: 70 %

Balíček zahrnuje:

- osobní konzultaci zdravotního stavu, měření složení těla na přístroji InBody,
- 30 minut infrasauny,
- 30 minut manuální lymfatické masáže,
- 30 minut přístrojového baňkování,
- 30 minut přístrojové lymfodrenáže nebo detoxikační lázně.

Po první proceduře vám sestavíme individuální program podle vašich potřeb. Pro skutečnou a dlouhodobější změnu doporučujeme sérii 5 až 10 návštěv.

Online rezervace: www.laznefenix.cz

Telefon: +420 737 897 345

E-mail: laznefenix@gmail.com

Adresa: Lázně Fénix, Mezibranská 1367/21, Praha 1, metro Muzeum

Lymfatický restart - Intenzivní kúra

Odborná vstupní konzultace +

- 30 min. manuální lymfatická masáž
otevření a zprůchodnění hlavních lymfatických cest
- 15 min. podtlaková terapie zad
uvolnění blokády a stimulace hlubokých tkání
- 30 min. detoxikační lázeň
intenzivní podpora odvodu přebytečné vody a toxinů

Nepodceňujte svůj lymfatický systém.

SPA komfort - zapůjčení županu, přezůvek, jednorázového prádla, občerstvení - vše potřebné pro vaše maximální pohodlí během procedury

Lymfatické lázně Fénix
Žitná 1765/4, 120 00 Praha 2 | +420 737 897 345 | laznefenix@gmail.com | www.laznefenix.cz

FÉNIX
Lymfatické lázně

doba trvání:
1h 15min
CENA:
2-750 Kč
akční cena:
990 Kč

REZERVACE
QR code

CESTOVÁNÍ: VYRAZTE SI DO LÁZNÍ ZA LUXUSEM A RELAXACÍ

PRÁCE, PRÁCE A ZASE PRÁCE. TAKÉ TAK VYPADÁ VÁŠ DENNÍ PROGRAM? NESTÍHÁTE NIC VÍCE, NEŽ PRACOVNÍ A DOMÁCÍ POVINNOSTI, NÁKUPY, POCHŮZKY A RŮZNÁ VYŘIZOVÁNÍ? NEMÁTE ČAS ANI PROSTOR NA TROCHU KLIDU, POŘÁDNÝ ODPOČINEK ANI RELAXACI? TAK VYRAZTE DO LÁZNÍ ZA LUXUSNÍM WELLNESSEM A REHABILITACÍ!



PROČ ŘÍCI LÁZNÍM A WELLNESS CENTRŮM ANO?

Protože síly vám jednou mohou úplně dojít, a pak už nepůjde nic jako dřív. Pečujte o sebe a rozmazlujte se, nechte se opečovávat a zažijte slastné nicnedělání a relaxaci. Lázně a wellness centra jsou malé ostrůvky klidu, kde načerpáte nejen nové síly na další každodennosti, ale odpoutáte se od shonu, stereotypu a budete tu jen sami pro sebe.

V těchto zařízeních se krásně uvolníte, regenerujete své namožené svaly a klouby, posílíte imunitu, nadobudete větší pohodu a sebevědomí, zlepšíte svůj spánek, posílíte tělo a v neposlední řadě také snížíte stres. Můžete zde využít nejen lázeňské a wellness procedury, ale i nejrůznější kosmetickou, vlasovou a nehtovou péči, včetně profesionálních rad a produktů. To vše zapůsobí na vaše tělo a duši jako balzám a pohlázení.

VÍTE, ŽE...

... podle Mezinárodní lázeňské asociace (ISPA) jsou lázně „místa věnovaná celkové pohodě prostřednictvím různých profesionálních služeb, které podporují obnovu mysli, těla a ducha“?

CO MŮŽETE OČEKÁVAT?

Těšte se na pohodu, klid, služby na vysoké úrovni, profesionalitu, kvalitní produkty v procedurách i nadstandardní péči jak v ubytování, tak stravování či realizaci jednotlivých aktivit. Zařízení skýtají pestrou paletu možností v programech a koncepcích, které vám dopřejí pohodový zážitek.

CO KONKRÉTNĚ MŮŽETE VYUŽÍT?

- **Masáže** – uvolňují svaly a pohybový aparát, působí relaxačně a ozdravují tělo. Mohou mít formu podvodní, klasické, sportovní, relaxační a regenerační masáže, ruční a přístrojové lymfatické masáže, reflexní masáže a baňkování, ájurvédské, breussovy a čokoládové masáže, Dornovy metody, masáž lávovými kameny, medové a aromaterapeutické masáže.
- **Koupele** – je to velmi příjemná vodoléčebná procedura, která tělu vždy různým způsobem pomůže a podpoří jeho

regeneraci. Jde o koupele termální, minerální, bylinkové, perličkové, rašelinové a bahenní.

- **Zábaly** – Obkládání a balení těla nebo jeho částí do zábalů je vysoká podpora k detoxikaci, uvolnění a regeneraci pokožky, svalů, kloubů, krevního oběhu a psychiky. Mohou mít formu bahenního, rašelinového, medového, čokoládového nebo parafínového zábalu.
- **Saunování** – tato ryze detoxikační a očištná procedura probíhá buď v suché sauně (finská a solná sauna, infrasauna), vlhké sauně (bio a tropická sauna), nebo parní sauně (většinou má podobu parní kabiny).
- **Kosmetickou péči** – využít můžete zkrášlovací a péstiv laserovou a anti-aging péči, masky a masáže obličeje, tělový a obličejový peeling (s mořskou solí, vločkami či perlovými drtěními).
- **Vlasovou péči** – ta zahrnuje mytí, regenerace, hydratace, tvarování, konečnou úpravu vlasů. I takováto „obyčejná“ návštěva kadeřníka pomůže nejen zkrášlení vzhledu, ale především k péstění vlasů a podpoří sebevědomí.
- **Manikúru a pedikúru** – využijte profesionální, péstiv a komfortní ošetření rukou a nohou včetně parafínových zábalů, zdobení a lakování!
- **Meditační techniky** – jsou to například dechová cvičení, meditační chůze, zpěv a recitace manter, které všechny slouží pro cílené uvolnění těla, mysli a duše. Pomáhají též zlepšit soustředění a vnímat své tělo.
- **Cvičení** – jóga, pilates, pomalá chůze, nordic walking poslouží vždy dobře vašemu tělu, které zpevní, a navíc nabudí mysl,lepší fyzickou i duševní pohodu.
- **Kneippův chodník** – jsou to nádržky s různě teplou vodou (tzv. šlapací bazénky) v řadě za sebou, které podpoří především cévní systém a krevní oběh.

K VELMI ATRAKTIVNÍM PROCEDURÁM PATŘÍ

MEDOVÁ MASÁŽ

Příjemná, relaxační a léčivá masáž, při níž dojde k odstraňování toxinů z těla. Koncept je to masáž podobná jiným, ale ve spojení s medem má na pleť a tělo efekt jako vytahování starého a nepotřebného ven a pryč z těla. Je perfektní k povzbuzení



ROYAL
MARIÁNSKÉ LÁZNĚ



20% sleva*

Užijte si
lázeňské léto

Lázeňský hotel ROYAL

Mariánské Lázně

VITAL POBYT

od 14 875 Kč / 7 nocí / os.

Lázeňský hotel ROYAL

Mariánské Lázně

LÉČEBNÝ POBYT

od 15 411 Kč / 7 nocí / os.

www.royalmarienbad.cz

Lázeňský dům PARIS

Mariánské Lázně

VITAL POBYT

od 13 269 Kč / 7 nocí / os.

Lázeňský dům PARIS

Mariánské Lázně

LÁZEŇSKÁ DOVOLENÁ

od 13 269 Kč / 7 nocí / os.

www.hotelparis.cz

Panoramatické výhledy

Individuální přístup

Medicínská odbornost

Přírodní léčivé zdroje

*Ceny po slevě. Platí na rezervace uskutečněné do 30.6.2026 a týká se vybraných pobytů do 31.8.2026

lymfy a uvolnění napětí. Vmasírováním medu do pokožky se všechny látky z medu dostanou do organismu, přičemž následně podpoří jeho přirozenou detoxikační schopnost.

VÍTE, ŽE...

...medovou masáž vyvinul diplomovaný inženýr a léčitel Oleg Lohnes z Ukrajiny? A že se inspiroval ruským lidovým léčitelstvím?

ČOKOLÁDOVÝ ZÁBAL

Tento voňavý zábal je malým skvostem mezi zábaly. Tato jedinečná spa procedura pokožku krásně regeneruje, nasákne ji prospěšnými látkami, a tak zklidní nejen kůži, ale i celý organismus. Zábal pomáhá k navození optimismu, relaxace a pohody. Má omlazující účinek, přičemž po zábalu je pokožka krásně vyhlazená. Využívaná čokoládová hmota je jiná než ta, co znáte z obchodů. Je svým složením a konzistencí přizpůsobena cílovému využití – zábalu.

BYLINKOVÁ KOUPEL

Je to voňavá vodní procedura plná nejrůznějších bylin (dle nabídky lázní a spa centra – směs bylin pro pohybové, stimulační, regenerační, anticelulitidní koupele, pro hubnutí, relaxaci a uvolnění). Bylinné koupele patří k nejjednodušší relaxační lázeňské proceduře a technice. Spojení vody a bylin působí na tělo, mysl, duši velmi příjemným efektem jako balzám a pohlazení.

KNEIPPŮV CHODNÍK

Příjemná terapeutická a relaxační metoda vodoléčby, kterou objevil v 19. století německý kněz Sebastian Kneipp. Chodník je složen z několika nádržek či bazének obsahující různé teplou a studenou vodu, často doplněných o různé tvrdý a drsný materiál (kamínky, písek atp.) v nichž šlapete po určitou dobu. Procedura vám zlepší prokrvení nohou, zvýší odolnost organismu, napomáhá k pružnějším cévám nohou, je prevencí proti nachlazení, působí blahodárně na psychiku a je uvolňující.

ČESKÉ LÁZNĚ

Česko je svými lázněmi vyhlášené a bohatá lázeňská tradice vám skýtá pestrý výběr lázní a spa center rozestých po celé zemi. Dnes již vyjet do lázní neznamená jen klasickou lázeňskou léčbu predikovanou lékařem. V současné době všechny lázeňské destinace nabízejí samoplátecké krátkodobé, týdenní a čtrnáctidenní spa a wellness pobyty ve velmi atraktivním a luxusním pojetí. Ať už si vyberete pobyt koncipovaný dle věku (pobyty pro seniory, rodinné), dle nemoci a obtíží (pro pohybový aparát, kardio pobyt), dle procedur (vodoléčebný pobyt) nebo cíle vaší návštěvy (posílení imunity, odpočinek, hubnutí), vždy to stojí za to!

TIPY KAM DO LÁZNÍ

VÍTE, ŽE...

...v Mariánských lázních najdete jeden z nejstudenějších minerálních pramenů? A že má teplotu jen 7°–10 °C?



SCHROTHOVY LÉČEBNÉ LÁZNĚ

KOMPLEXNÍ LÁZEŇSKÁ PÉČE

pro léčbu lupénky a ekzému

Provázejí Vás potíže s lupénkou nebo ekzémem?

Zeptejte se svého lékaře a zvolte si léčbu ve Schrothových léčebných lázních. Nabízíme tradiční ověřenou péči v klidném rodinném prostředí pro vaši tělesnou i duševní úlevu.

Poskytujeme specializovaný program:

- Komplexní lékařské vyšetření
- Až 29 léčebných procedur za týden
- Bylinné a přísadové koupele
- Fototerapie
- Aplikace mastí
- Bylinné pitné kúry
- Klimatoterapie a další...



Novinkou pro pacienty s psoriatickou artritidou je aplikace peloidu/rašeliny na postižená místa.

Pravidelná a kvalitní lázeňská péče vede k dlouhodobému zlepšení zdravotního stavu a duševní kondice.


SCHROTHOVY
LÉČEBNÉ LÁZNĚ
DOLNÍ LIPOVÁ


Najdete nás - GPS: 50.228510, 17.146837
V JESENÍKÁCH

Schrothovy léčebné lázně s.r.o.
Dolní Lipová 382
T: 777 457 111, 112,
E: info@lazne-lipova.cz
www.lazne-lipova.cz

MARIÁNSKÉ LÁZNĚ

Mariánky jsou lázně z lázeňského trojúhelníku na Karlovarsku, které mají z českých lázní nejvyšší indikaci v počtu léčby mnoha různých nemocí a obtíží. Město má krásné historické centrum s lázeňskými pavilony vystavěné převážně v klasicistním a novorenesančním stylu. Dominuje tomu kolonáda. Nabídka možností léčby nemocí je široká především díky minerálním pramenům, kterých jsou na relativně malém území města více než čtyři desítky. Mají velmi různorodé chemické složení, které je tudíž efektivní pro mnoho různých nemocí. Zmíníme jen pár nejčastějších a nejžádanějších. Raritou je léčba nemocí močového ústrojí, které zdárně sekundují poruchy pohybového aparátu a páteře, metabolická onemocnění s postižením kloubů, stavy po úrazech pohybového ústrojí, ortopedických operacích a kloubních náhradách a artritida v nezářlivém stavu.

Mariánské Lázně jsou vhodné pro hosty, kteří hledají klasickou lázeňskou péči, pitnou kúru, koupele, inhalace, rehabilitaci i odpočinek. Velkou výhodou je, že město samo je krásným výletním cílem. Kolonáda, Zpívající fontána, parky, kavárny a procházkové trasy vytvářejí prostředí, kde se dá trávit čas i bez složitě plánování.

Z Mariánských Lázní se nabízí výlety na Kladskou s naučnou stezkou kolem rybníka, na zámek Kynžvart, do kláštera Teplá, do parku Bohemium, případně do Slavkovského lesa. Pro aktivnější návštěvníky jsou v okolí

pěší trasy, cyklotrasy, golf a v zimě běžky; Ensana sama u Mariánských Lázní uvádí možnosti procházek, cyklistiky, golfu i zimního běžeckého lyžování.

FRANTIŠKOVY LÁZNĚ

Další lázně z lázeňského trojúhelníku na Karlovarsku, které vám doporučujeme, jsou Františkovy Lázně. Malé a krásné městečko je jedinečnou ukázkou typické lázeňské klasicistní a empírové architektury. Velké množství historických budov dovolilo, aby byly Františkovy Lázně vyhlášeny městskou památkovou rezervací. Perlou je neoklasicistní kolonáda. Ve Františkových Lázních můžete podpořit léčbu celé pestré škály onemocnění pohybového aparátu, gynekologická onemocnění, nemoci srdce a cév, následná péče po onkologických onemocněních. Nejčastějšími, ale zdaleka ne jedinými, indikacemi jsou osteoartróza a onemocnění páteře. Při pobytu zde si vychutnáte nejen opečování těla, duše a mysli, ale i pestrou gastronomii, která potěší chuťové pohárky. Můžete využít spousty aktivit a zábavy, které osloví všechny napříč generacemi.

VÍTE, ŽE...

...Františkovy Lázně jsou ty nejpůvodnější lázně u nás? Františkovy Lázně totiž založil roku 1793 císař František I. s jasnou představou o tom, jaký budou mít účel. Díky tomu můžete mít v těchto lázních občas pocit, že jste se vrátili do starých časů.

130 let elegance a lázeňské tradice

Mariánské Lázně si v roce 2026 připomínají významné jubileum. Dne 1. června uplyne 130 let od slavnostního otevření hotelu Nové Lázně, jedné z nejvýraznějších architektonických perel města a symbolu evropského lázeňství.

Hotel byl otevřen v roce 1896 a od počátku patřil k nejprestižnějším lázeňským domům v Evropě. Do jeho elegantních prostor přijížděli členové královských rodin, aristokracie, politici, umělci i významné osobnosti kulturního života. S Mariánskými Lázněmi jsou spojována jména jako britský král Eduard VII., rakouský císař František Josef I., Johann Wolfgang Goethe nebo Fryderyk Chopin.

Nové Lázně si dodnes uchovávají atmosféru noblesy a belle époque. Historické interiéry, vysoké stropy, mramorové detaily a slavnostní prostory vytvářejí prostředí, kde se lázeňská péče přirozeně propojuje s elegancí, klidem a odpočinkem.

Jedním z největších pokladů hotelu jsou ikonické **Římské lázně**, které patří k unikátům evropského významu. Mramorové sloupy, původní dekorace a bazény pod historickými stropy připomínají dobu, kdy byly lázně symbolem luxusu, společenské prestiže a vytříbeného životního stylu.

Současným hostům Nové Lázně nabízejí tradiční procedury využívající místní minerální prameny a přírodní léčebné zdroje, odbornou lékařskou a terapeutickou péči, wellness programy, elegantní ubytování i kvalitní gastronomii.

„Nové Lázně jsou srdcem mariánskolázeňské tradice a symbolem toho nejlepšího, co evropské lázeňství nabízí. Sto třicet let jejich existence je nejen připomínkou bohaté historie, ale také potvrzením nadčasové hodnoty místa, které si dodnes uchovalo svou eleganci, atmosféru i výjimečnost,“ říká Karel Kalivoda, generální ředitel společnosti Léčebné Lázně Mariánské Lázně.

U příležitosti výročí připravily Nové Lázně speciální pobyty inspirované aristokratickou tradicí. Hosté si mohou dopřát například minerální koupel v Královské kabině, relaxaci v Římských lázních, rozšířené lázeňské procedury nebo slavnostní večeri.

Výroční nabídka je určena všem, kteří hledají nejen odpočinek a regeneraci, ale také autentický zážitek spojený s historií jednoho z nejvýznamnějších lázeňských hotelů ve střední Evropě.



INZERCE



LÉČEBNÉ LÁZNĚ
LÁZNĚ KYNŽVART

PROSLUNĚNÁ LÁZEŇSKÁ CENTRA
NA SVAZÍCH SLAVKOVSKÉHO LESA

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-kynzvalt.cz
www.lazne-kynzvalt.cz



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

INZERCE

LUHAČOVICE

Jsou to pohodové a malebné moravské lázně půvabně posazené v údolí říčky Štávnice. Městečko je směsí svérázné secesní lidové architektury Dušana Jurkoviče, moderny a geometrické secese. Jurkovičova architektura je aktuálně přihlášena k zapsání do seznamu UNESCO. Lázeňské domy, hotely a vilky na vás dýchnou pohodovou atmosférou Moravy. Luhačovice mají velmi kvalitní klima a celou řadu léčivých minerálních pramenů. Klimatem patří k jedněm z mála klimatických lázní. Luhačovické lázně, wellness a spa centra se zaměřují na léčbu a podporu dýchacího, trávicího a oběhového ústrojí, poruchy pohybového aparátu, poruchy látkové výměny a metabolismu, neurologické obtíže a onkologické nemoci. V poslední době se zaměřují také na léčbu a regeneraci po Covidu. Pestré škále obtíží pomáhá celá řada zajímavých a kvalitních procedur spolu s klimatem lázní, jež vybízí k procházkám, sportování a pobytu venku.

VÍTE, ŽE...

... Luhačovice patří stylem k nejatraktivnějším dětským lázním? Ve zdejší Miramonti dětské léčebně najdete chodby jako pobřeží s majákem, vany jako lodičky, dveře jako do lodní kajuty nebo barevné válce s bublající vodou a plastovými rybičkami.

PODĚBRADY

Lázně Poděbrady jsou středočeskou oázou historické a moderní městské architektury z let 1890 až 1938. Ať už si budete prohlížet krásné domy, historické budovy, sochy, nebo moderní budovy, je vždy na co koukat. Poděbrady se zaměřují na léčbu a podporu onemocnění srdce (stavy po kardiochirurgických výkonech, po srdečním infarktu, angina pectoris, chronická ischemická choroba srdeční). Proto heslo „Na srdce jsou Poděbrady“ je pravdivé a zcela na lázně sedí.

Mimoto se zde léčí choroby látkové výměny, cukrovka, obezita, nebo nemoci pohybového ústrojí. Kromě léčebných pobytů nabízí i pestrou řádku mnoha preventivních, relaxačních či wellness programů.

VÍTE, ŽE...

...máme mrtvé moře i v Čechách? Podobné složení a také účinky jako voda v Mrtvém moři má jodobromový pramen, který využívají k léčbě lázně Karviná-Darkov a v sanatoriu Karviná 8.

KARVINÁ DARKOV A KARVINSKÉ SANATORIUM

V Karviné, na severovýchodě České republiky kousek od hranic s Polskem, můžete využít pobyt v historických lázeňských budovách posazených do půvabného parku lázní Darkov nebo v moderních dvou dvanáctipodlažních budovách sanatoria Karviná-Hranice. Darkov ve staré části města je příjemně zahalen zelení rozsáhlého parku, stojí nedaleko vinoucí se řeky Olše a historického centra města. Sanatorium je oproti tomu lemováno malým parčíkem a posazeno k městským domům. V sanatoriu v Karviné-Hranicích využívají hojně léčebných lázní zahraniční klienti. Proto je zde široká možnost využít standardní, nadstandardní i luxusní ubytování, služby, procedury a pestrou paletu spa a wellness pobytů. Wellness pobyty skýtá i Darkov. Lázně se specializují na léčbu pohybového, nervového a oběhového ústrojí, na nemoci kožní a gynekologické. Kromě stavů po úrazech, operacích a cévních mozkových příhodách se zde léčí i popáleniny.

SCHROTHOVY LÉČEBNÉ LÁZNĚ DOLNÍ LIPOVÁ: ČISTÝ VZDUCH, KŮŽE I DÝCHACÍ CESTY

Jedním z míst, které stojí za pozornost, jsou Schrothovy léčebné lázně v Dolní Lipové na Jesenicku. Leží na rozhraní Hrubého Jeseníku a Rychlebských hor, tedy v oblasti, která



Zpomalte v křesle ZERO GRAVITY. Vaše tělo i mysl vám poděkují.



Lafuma
THE ORIGINAL.

INZERCE

Uhličitá koupel CO₂: tradiční lázeňská péče v profesionálním provedení

Společnost KRÁSNOÝ – zdravotnická technika s.r.o. dodává zdravotnickou, rehabilitační a lázeňskou techniku pro ordinace, rehabilitační centra, lázně i wellness provozy. V nabídce má přístroje a pomůcky určené pro profesionální péči, regeneraci a podporu zdraví.

Jedním z nabízených zařízení je uhličitá koupel pro aplikaci suchých CO₂ zábalů. Tato tradiční lázeňská metoda využívá působení oxidu uhličitého v suchém prostředí pomocí speciálních vaků. V rehabilitační a lázeňské praxi se používá zejména pro podporu prokrvení, regenerace organismu, uvolnění těla a celkové relaxace.

Suché uhličitě koupele bývají součástí regeneračních a rehabilitačních programů a mohou příznivě působit na vitalitu, nervový systém i pocit tělesné pohody. Pro výraznější efekt se obvykle doporučuje série několika procedur, nejčastěji 8 až 10 aplikací během jednoho měsíce.

Uhličitá koupel CO₂ je vhodným řešením pro pracoviště, která chtějí svým klientům nabídnout osvědčenou lázeňskou proceduru v profesionálním provedení.



WWW.SZO.CZ



sama o sobě láká k pomalejšímu tempu, procházkám a pobytu na čerstvém horském vzduchu. Lázně navazují na tradiční léčebně-rehabilitační péči a využívají přírodní klimatické podmínky, lipovské bylinné směsi i klasické a moderní léčebné a rehabilitační metody.

Dolní Lipová je zajímavá hlavně pro ty, kdo hledají pobyt s přesahem do léčby kožních a metabolických potíží. Lázně mají dlouhou tradici v léčbě metabolických a kožních onemocnění, obezity, poruch štítné žlázy, poruch metabolismu tuků a cukrů a neinfekčních chronických forem kožních chorob. Léčení zde mohou být i děti od 3 let.

Pro rodiny s dětmi, které trápí atopická pokožka nebo opakované dýchací potíže, může být takový pobyt příjemnou změnou prostředí. Klidnější režim, procedury, pravidelné procházky a pobyt mimo městský smog mohou pomoci tělu i psychice. U zdravotních pobytů je ale vždy vhodné poradit se s pediatrem, dermatologem, alergologem nebo praktickým lékařem, zvláště pokud má být pobyt hrazený pojišťovnou.

Naučná stezka Vrcholy Jeseníků: krátká cesta za horami

Velkou výhodou Schrothových lázní je jejich okolí. Přímo v lázeňském areálu se nachází Naučná stezka Vrcholy Jeseníků, která je ideální i pro rodiny s dětmi nebo lázeňské hosty, kteří nemohou vyrazet na dlouhé túry. Výchozí bod stezky je v lázeňském parku nad Villou Grohmann. Odtud stezka pokračuje podél Anenského potoka až k lázeňskému rybníčku. Stezka je zajímavá tím, že návštěvníky symbolicky provází po jesenických vrcholech, aniž by museli zdolávat náročné horské trasy. Lemuje ji 14 dřevěných soch, z nichž každá představuje jeden z vrcholů Jeseníků opředený legendou. Na trase se tak děti i dospělí mohou seznámit s horami jako Praděd, Vysoká hole, Petrovy kameny, Keprník a dalšími jesenickými dominantami.

Smyslem stezky není jen projít se, ale také vnímat krajinu jinak. Dřevěné sochy dodávají trase pohádkovou atmosféru, informační prvky přibližují jednotlivé vrcholy a cesta podél potoka je příjemná i pro méně zdatné návštěvníky. Na závěr čeká lázeňský rybníček, kde se dá zastavit, odpočinout si a užít si klidné prostředí.

Pro děti může být stezka dobrou motivací k pohybu: nehledají

jen další lavičku, ale další sochu, další vrchol a další příběh. Pro dospělé je to zase nenáročná procházka, která propojuje lázeňský park, přírodu, edukaci a místní atmosféru.

Další výlety z Dolní Lipové

Kdo má více sil, může z Dolní Lipové vyrazit i dál. Oblíbeným cílem jsou Priessnitzovy lázně v Jeseníku, kde se dá projít lázeňský areál, prameny i vyhlídky. Zajímavá je také Naučná stezka Vincenze Priessnitze, dlouhá přibližně 7 km, která vede kolem 14 léčebných pramenů.

Rodiny mohou zamířit do Jeskyní Na Pomezí, na Ramzovou, k Lesnímu baru v Horní Lipové, na Rychlebské stezky nebo vlakem po trati zvané Slezský Semmering. Úsek mezi Hanušovicemi a Jeseníkem nabízí krásné výhledy na Obří skály, Šerák, hřebeny Jeseníků a Rychlebské hory; Ramzová je navíc nejvýše položenou rychlíkovou stanicí v Česku.

LÁZNĚ BĚLOHRAD: SLATINA, REHABILITACE A PODKRKONOŠÍ

Lázně Bělohrad v Podkrkonoší jsou známé především slatinnou léčbou a rehabilitací pohybového aparátu. Bělohradské slatinné lázně uvádějí léčbu chronických pohybových a neurologických onemocnění, stavů po operacích páteře, bolestivých vertebrogenních potíží i neurorehabilitační péči. Zajímavou součástí jsou také Dětské lázně Bělohrad, které se zaměřují na děti s problémy pohybového aparátu, gynekologickými, kožními, nervovými i onkologickými indikacemi a přijímají děti od 6 do 18 let.

Lázně Bělohrad jsou dobrou volbou pro ty, kdo chtějí léčbu spojit s klidným prostředím a výlety do Podkrkonoší. Z okolí se nabízí hrad Pecka, Hořice, Nová Paka, Jičín, Prachovské skály, Zvičina nebo výlety směrem do Krkonoš. Pro rodiny s dětmi jsou výhodou nenáročná trasy, kratší dojezdy a pestré možnosti výletů podle počasí.

LÁZNĚ KYNŽVART: DĚTI, DÝCHACÍ CESTY A ATOPICKÝ EKZÉM

Velmi důležitým místem pro dětské pacienty jsou Léčebné lázně Lázně Kynžvart. Patří mezi specializovaná zařízení pro léčbu dětských pacientů s netuberkulózními nemocemi

dýchacího ústrojí, kožními nemocemi a dalšími indikacemi. Lázně uvádějí mimo jiné léčbu astmatu, chronické nebo recidivující bronchitidy, stavů po opakovaných zápalech plic, cystickou fibrózu, ale také kožní nemoci včetně atopického ekzému.

Kynžvart je zajímavý i tím, že leží ve vyšší nadmořské výšce a v přírodním prostředí Slavkovského lesa. Samy lázně uvádějí nadmořskou výšku 729 m n. m., což podporuje jejich klimatický charakter. Pro děti s respiračními obtížemi může být pobyt v takovém prostředí součástí komplexní léčby.

U atopického ekzému lázně nabízejí prostředí, kde se kombinuje pravidelný režim, odborná péče, koupele, promazávání, edukace a klidnější rytmus. Lázeňskou léčbu u dětí s atopickým ekzémem může doporučit například dětský dermatolog, pediatr nebo praktický lékař pro děti a dorost, pokud je nezbytnou součástí léčebného procesu.

Kam na výlet z Lázní Kynžvart

Přímo v místě stojí za návštěvu zámek Kynžvart a rozsáhlý zámecký park. Kdo má chuť na delší výlety, může zamířit do Mariánských Lázní, na Kladskou, do Slavkovského lesa, do Chebu, Františkových Lázní, na hrad Loket nebo do kláštera Teplá.

Lázně Kynžvart uvádějí i vlastní sportovní a rehabilitační centrum s bazénem, saunou, posilovnou, venkovním hřištěm a možností zapůjčení kol, elektrokol, koloběžek nebo holí na nordic walking. To je praktické hlavně pro doprovod dětí, který chce během pobytu trávit čas aktivně, ale bez náročného cestování.

NA SKOK NA SLOVENSKU: PIEŠŤANY

Na závěr se na chvíli podíváme i k sousedům. Zapomenout nesmíme na Piešťany. Ty jsou známé léčbou pohybového aparátu, termální minerální vodou a sирným léčivým bahnem. Ensana uvádí piešťanské sирné bahno jako unikátní přírodní peloid, který je klíčovým terapeutickým zdrojem zdejších lázní.

Piešťany jsou vhodné hlavně pro pacienty s bolestmi kloubů, zad, revmatickými obtížemi, pohybovými omezeními nebo po některých úrazech a operacích. Zároveň jde o příjemné lázeňské město, kde lze léčebný pobyt spojit s procházkami po lázeňském ostrově, kolem Váhu a po kolonádě.

Na výlet se nabízí Kolonádový most, Lázeňský ostrov, Balneologické muzeum, vodní nádrž Slňava, hrad Tematín nebo jeskyně Čertova pec. Přehled výletních cílů v okolí Piešťan zahrnuje právě tyto atraktivity a potvrzuje, že město není jen o procedurách, ale také o příjemném lázeňském životě.

SMRDÁKY: KOŽNÍ POTÍŽE A SİRNÉ MINERÁLNÍ VODY

Druhou výraznou slovenskou destinací jsou Lázně Smrdáky. Název může znít úsměvně, ale pro lidi s kožními obtížemi jde o velmi zajímavé místo. Smrdáky jsou známé minerální vodou s vysokým obsahem sirovodíku a léčivým sирným bahnem. Ensana popisuje zdejší sирné bahno jako přírodní peloid vznikající působením sirovodíkové minerální vody na sprašovou půdu; bahno zraje jeden rok ve vrstvě s léčivou vodou. Smrdáky jsou tradičně vyhledávané při kožních onemocněních,

například u lupénky, ekzémů nebo chronických kožních potíží. Z procedur se zde objevují sирné minerální koupele, bahenní zábaly, parafínové zábaly, kryoterapie, masáže, vodoléčba a další balneoterapeutické procedury.

U atopického ekzému je ale dobré být opatrný a vždy řešit vhodnost pobytu s dermatologem. Někomu může sирná voda a lázeňský režim výrazně ulevit, jinému může při akutním vzplanutí vadit. Lázně proto dávají největší smysl ve chvíli, kdy je léčba správně indikovaná a nastavená odborníkem.

Okolí Smrdáků je klidnější než Piešťany. Hodí se pro ty, kdo nehledají rušné lázeňské město, ale spíše léčebný režim, pomalejší tempo a výlety po Záhoří. Vyrazit lze do Skalice, Holíče, k Baťovu kanálu, do vinařských oblastí nebo na kratší procházky v okolí.

JAK LÁZNĚ VYBÍRAT PODLE POTŘEB

Při výběru lázní je důležité nejdříve vědět, co od pobytu čekáte. Jinak budete vybírat lázně pro dítě s atopickým ekzémem, jinak pobyt pro dospělého s bolestmi zad a jinak wellness víkend pro odpočinek.

Pro děti s respiračními potížemi se hodí specializovaná dětská zařízení a klimatické lázně, například Lázně Kynžvart nebo Dolní Lipová. Pro atopický ekzém a kožní potíže mohou být zajímavé Kynžvart, Dolní Lipová, Lázně Bělohrad nebo slovenské Smrdáky. Pro pohybový aparát dávají smysl Lázně Bělohrad, Piešťany nebo Mariánské Lázně. Pro kombinaci relaxace, městské atmosféry a výletů jsou ideální Mariánské Lázně.

Lázně ale nejsou jen procedury. Jsou to i procházky, pravidelný režim, čistší vzduch, dostatek spánku, čas bez spěchu a možnost věnovat se sobě nebo dítěti. A právě v tom bývá jejich největší síla.

LÁZEŇSKÝ POBYT JAKO RESTART

Dobře zvolený lázeňský pobyt může být pro tělo i hlavu skutečným restartem. Dětem může pomoci zvládnout opakované potíže, rodičům přinést úlevu od každodenního režimu a dospělým dodat prostor pro regeneraci. Pokud se k léčbě přidají i výlety, naučné stezky, kolonády, parky a příroda, vznikne pobyt, který není jen zdravotní nutností, ale i příjemným zážitkem.

10 TIPŮ, PROČ VYRAZIT DO LÁZNÍ

Lázně nejsou jen místem, kam se jezdí po nemoci nebo na doporučení lékaře. Stále častěji se stávají prostorem pro odpočinek, prevenci, regeneraci a celkové zklidnění. V době, kdy žijeme rychle, trávíme hodiny u obrazovek, málo spíme a často ignorujeme signály těla, může být lázeňský pobyt přesně tím, co potřebujeme. Tělu dopřeje péči, psychice klid a člověku připomene, že zdraví není samozřejmost.

1. TĚLO SI KONEČNĚ ODOPOČINE

Každodenní stres, práce, povinnosti a nedostatek času se na těle dříve či později projeví. Bolí nás záda, cítíme napětí v ramenou, jsme unavení a hůř regenerujeme. Lázně nabízejí prostředí, kde se tělo může zastavit. Procedury, masáže, koupele, zábaly, rehabilitace i pravidelný režim pomáhají uvolnit svaly, rozhybat klouby a vrátit tělu pocit lehkosti.

2. LÁZNĚ POMÁHAJÍ S BOLESTMI POHYBOVÉHO APARÁTU

Bolesti zad, kloubů, svalů nebo potíže po operacích a úrazech patří k nejčastějším důvodům, proč lidé do lázní jezdí. Odborně vedené procedury, fyzioterapie, cvičení, termální koupele nebo léčivé bahno mohou podpořit regeneraci a zlepšit pohyblivost. Důležité je, že lázeňská péče bývá komplexní — nejde jen o jednu masáž, ale o promyšlený soubor procedur a režimu.

3. PSYCHIKA ZPOMALÍ

Lázně prospívají nejen tělu, ale i hlavě. Klidné prostředí, pravidelný denní rytmus, procházky, procedury a čas bez běžného shonu pomáhají snížit napětí. Člověk má konečně prostor nadechnout se, vyspat se, přemýšlet a být chvíli sám se sebou. Už samotná změna prostředí může přinést úlevu od stresu.

4. ZLEPŠÍ SE KVALITA SPÁNKU

Mnoho lidí dnes spí málo nebo nekvalitně. Lázeňský pobyt může pomoci nastavit lepší režim. Pravidelné vstávání, pohyb na čerstvém vzduchu, koupele, masáže a omezení každodenního stresu často vedou k tomu, že se spánek přirozeně prohloubí. A kvalitní spánek je základem regenerace, imunity i psychické pohody.

5. PODPORA IMUNITY A CELKOVÉ KONDICE

Lázně mohou být vhodnou formou prevence. Pobyt na čerstvém vzduchu, pohyb, vyváženější strava, pitný režim, procedury a odpočinek pomáhají tělu znovu načerpat síly. Některé lázně se specializují na dýchací cesty, jiné na kožní onemocnění, pohybový aparát nebo trávení. Díky tomu si každý může vybrat pobyt podle toho, co jeho tělo potřebuje nejvíce.

6. ČLOVĚK SE NAUČÍ LÉPE VNÍMAT SVÉ TĚLO

V běžném životě často přehlízíme bolest, únavu i napětí. V lázních se pozornost přirozeně obrací zpět k tělu.

Fyzioterapeut může upozornit na špatné držení těla, lékař poradí s režimem a procedury ukážou, kde je tělo přetížené. Pobyt tak může být důležitým impulzem ke změně návyků.

7. LÁZNĚ POMÁHAJÍ PO NEMOCI I PŘI DLOUHODOBÝCH POTÍŽÍCH

Po úrazu, operaci, náročné léčbě nebo dlouhodobých zdravotních problémech může lázeňská péče podpořit návrat do běžného života. Rehabilitace, cvičení, odborný dohled a pravidelnost pomáhají tělu postupně získávat zpět sílu a jistotu. U chronických potíží mohou lázně přinést úlevu a naučit člověka, jak o sebe lépe pečovat i doma.

8. POBYT V LÁZNÍCH PŘINÁŠÍ ZDRAVĚJŠÍ REŽIM

V lázních má den jasnější řád. Jídlo, procedury, pohyb, odpočinek i spánek se přirozeně dostávají do rovnováhy. Člověk často zjistí, že mu prospívá pravidelnost, méně spěchu, lehčí strava a více chůze. Právě tento režim si pak může alespoň částečně odnést i domů.

9. LÁZNĚ JSOU ČASEM PRO SEBE

Jedním z největších přínosů lázní je obyčejný čas. Čas na procházku, knihu, rozhovor, ticho, bazén, kávu nebo jen sezení v parku. V běžném životě si ho často neumíme dopřát bez pocitu viny. Lázně nám připomínají, že péče o sebe není sobectví, ale nutnost.

10. DOMŮ SE VRACÍTE LEHČÍ A KLIDNĚJŠÍ

Dobře zvolený lázeňský pobyt může být skutečným restartem. Tělo je uvolněnější, hlava klidnější a člověk má často větší chuť pokračovat ve zdravějších návycích. Lázně nejsou zázrak na počkání, ale mohou být začátkem změny — zpomalení, lepší péče o tělo, kvalitnějšího spánku a větší pozornosti k vlastnímu zdraví. Lázně tedy nejsou jen dovolená. Jsou investicí do těla, psychiky i budoucí pohody. A někdy stačí pár dní, aby si člověk uvědomil, jak moc mu odpočinek chyběl.

Léto bez stresu? Zkuste Piešťany

Léto má být časem odpočinku, ne únavných přesunů, zpožděných letů a cestovního stresu. I proto letos stále více lidí hledá dovolenou blíž — pohodlně dostupnou, klidnou, kvalitní a s opravdovým přínosem pro zdraví. Jednou z takových možností jsou Piešťany, tradiční slovenské lázně, které spojují relaxaci, léčivé procedury, příjemné prostředí i letní zážitky.

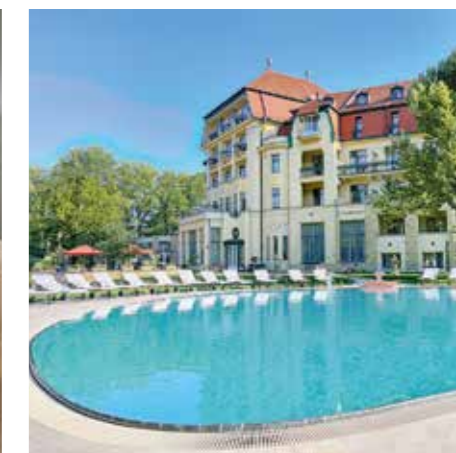
Do Piešťan se pohodlně dostanete autem nebo vlakem, bez složitého plánování a nejistoty. Lázeňský ostrov nabízí klid, zezeň, parky, termální bazény i atmosféru, která zpomalí tempo hned po příjezdu. Ráno můžete začít snídaní na terase, dopoledne věnovat koupelím a procedurám, odpoledne vyrazit na procházku nebo projíždku na kole podél Váhu a večer si užít dobrou večeři či letní kulturní program. Piešťany nejsou jen místem k odpočinku. Zdejší termální minerální

voda, léčivé bahno, masáže a zábaly pomáhají uvolnit tělo, podpořit regeneraci a ulevit pohybovému aparátu. Z dovolené si tak neodvezete jen fotografie, ale také pocit lehkosti, více energie a vědomí, že jste pro sebe opravdu něco udělali.

Na své si přijdou i aktivnější návštěvníci. Okolí města nabízí cyklostezky, procházky podél řeky, sportovní aktivity, golf, tenis i možnosti výletů do přírody. Piešťany jsou zároveň příjemnou volbou pro rodiny s dětmi — jsou přehledné, klidné a nabízejí bazény, hřiště i rodinné pobyty.

Piešťany nejsou náhradou za moře. Jsou chytrou alternativou pro ty, kteří chtějí cestovat pohodlně, odpočívat bez stresu a vrátit se domů skutečně zregenerovaní. Letos mohou být právě ony jedním z nejlepších dovolenkových rozhodnutí.

www.ensanahotels.com



INZERCE

POHODOVÉ JARNÍ DNY VE SPA RESORTU LIBVERDA

Spa • Wellness • Léčebné pobyty • Hotely • Procedury • Nádherný resort blízko Liberce

VELIKONOČNÍ POBYT VELIKONOCE 3.–6. 4. 2026

3 noci | od 6.600 Kč

Ubytování, polopenze, velikonoční dárek, aroma nebo uhlíčitá koupel, oxygenoterapie, káva a zákusek, 20% sleva na sportovní aktivity, 10% sleva na dokoupené wellness procedury.

PRODLOUŽENÉ VÍKENDY 1.–3. 5. • 8.–10. 5. 2026

Např. AROMA TERAPIE NA 3 NOCI

3 noci | od 6.350 Kč

Ubytování, polopenze, aroma masáž s možností volby vůně, aroma koupel s možností volby vůně, dárek s aromaterapeutickými účinky, káva a zákusek.

SENIORSKÝ POBYT LÉČEBNÉ

6 nocí | 10.998 Kč

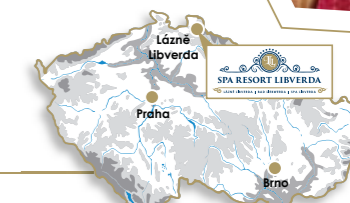
Ubytování, polopenze, vstupní lékařská konzultace, 10 léčebných procedur, káva a zákusek.

LÁZNĚ NA ZKOUŠKU JARNÍ RESTART

Min. 5 nocí | od 9.450 Kč

Ubytování, polopenze, vstupní lékařská konzultace, min. 5 procedur, sportovní aktivity dle svého výběru, káva a zákusek.

+420 482 368 100-102 | info@lazne-libverda.cz | www.lazne-libverda.cz



Při předložení vouchery
KÁVA ZDARMA
IN PUBL



Dětská obezita: problém, který začíná doma

Ještě před pár lety se o dětské obezitě mluvilo spíš okrajově. Dnes je jasné, že se jedná o závažný zdravotní problém současné generace. Zatímco v roce 2016 bylo obézních 10 % českých dětí, v roce 2021 se procento zvýšilo na 16. Přesto v této oblasti přetrvává řada mýtů. Mezi nejrozšířenější, kterým si rodiče omlouvají nadváhu svého potomka, patří věta „však z toho vyroste.“ Realita ale bývá jiná. Zkušenosti lékařů potvrzují, že většina obézních dětí si nadváhu nese do dospělosti, a s ní i zdravotní komplikace, které na sebe nenechají dlouho čekat. Pomocť přitom může sama rodina nebo odborníci z Dětských lázní v Lázních Bělohradě, kde se mimo jiné věnují dětem s obezitou.



„Pokud dospělý člověk má nadváhu ve čtyřiceti letech, v šedesáti se to projeví na jeho zdraví. Ale pokud začne být obézní už jako dítě, například v sedmi letech, hrozí zdravotní komplikace už kolem pětadvaceti. To, je doba, kdy je v tom nejproduktivnějším věku,“ přibližuje laicky problém dětské obezity MUDr. Petra Jedličková, lékařka Dětských lázní v Lázních Bělohradě.

Mezi nejzávažnější zdravotní rizika patří podle ní cukrovka 2. typu, vysoký krevní tlak, zvýšená hladina cholesterolu a tuků v krvi a s tím spojené riziko infarktu nebo cévní mozkové příhody v nižším věku. Zatížený je také pohybový aparát, trpí páteř a klouby, začínají bolesti zad a vlivem špatného držení těla velmi často vznikají také ploché nohy. Vyšší váha navíc vede kauzálně k nižší obratnosti v pohybu, což může být důvodem častějších úrazů.

„V rámci měsíčního programu pomáháme řešit další komplikace v souvislosti s obezitou. To jsou chybné pohybové stereotypy, vadné držení těla nebo plochonoží,“ doplňuje doktorka Jedličková.

Zároveň se problém přenáší do dalších oblastí života. Například u dospívajících dívek může obezita ovlivnit i reprodukční zdraví a budoucí těhotenství. Rizika, která byla dříve spojena až s vyšším věkem, se tak posouvají do mnohem mladších let. „Ohrožuje tím funkci ledvin, funkci srdce i funkci samotné placenty. Pokud je holčička v 15 silná, musí to řešit, aby ve 25 letech, až se rozhodne založit rodinu, neměla problém a v důsledku neohrozila ani ten plod,“ vysvětluje doktorka Jedličková.

Dětská obezita ale není jen otázkou fyzického zdraví. Významně zasahuje i psychiku. Obézní děti se stávají terčem posměchu nebo šikany, což vede k nízkému sebevědomí a sociální izolaci.

MÁLO POHYBU A DĚTSTVÍ U OBRAZOVEK

Jedním z hlavních důvodů, proč obezita u dětí narůstá, je dramatická změna životního stylu. Děti se méně hýbou, tráví více času u obrazovek a jejich jídelníček je čím dál více založený na průmyslově zpracovaných potravinách.

Statistiky jsou v tomto směru neúprosné, až 80 % dětí nedosahuje



doporučené denní dávky pohybu. Místo přirozeného aktivního trávení času na čerstvém vzduchu přichází hodiny strávené u počítačů, televizi, s mobilními telefony. Pohyb, který byl dříve přirozenou součástí dne, dnes často zcela chybí. „Vytratilo se i chopení do školy pěšky, rodiče své děti stále častěji vozí a vyzvedávají. Rozumím tomu, ale pak to musí být vykompenzované jinde,“ upozorňuje dětská lékařka MUDr. Petra Jedličková.

„Já mám dva syny, 10 a 13 let, kteří dělají hokej. Ke sportu jsme je vedli už od 3 let, kdy začali lyžovat a plavat. Teď mají tréninky tak 4x do týdne a každý víkend nějaký zápas. Přes léto pak fotbal,“ říká v anketě matka Markéta Dubcová a dodává, „ale pořád to jsou děti dnešní doby, milují telefony a kdyby nedělaly sport, tak by nejraději veškerý svůj čas trávily v digitálním světě.“

Jak uvádí odborné zdroje, pro zdravý vývoj dětí je potřeba 30 až 60 minut přirozeného pohybu denně. I obyčejné procházky a výlety přitom podle fyzioterapeutky Ing. Terezy Plecháčové z Lázní Bělohradů významně ovlivňují zdraví člověka: „vidím to na starších pacientech.

Přesně poznám, kdo se celý život hýbal, byl aktivní, chodil po výletech a kdo ne. To je nesrovnatelné.“ Pohybových problémů si stále častěji všimá u dětí a mladistvých: „je na nich vidět, že tráví většinu času u počítače nebo s telefonem v ruce. Pak mají vadné držení těla, oslabené mezilopatkové svaly, bolí je krční páteř a pak i hlava.“ Děťství u obrazovek ještě umocnila pandemie Covidu-19 a s ní související distanční výuka a další opatření.

DĚTI NEZNAJÍ RYBIČKOVOU POMAZÁNKU

Problém trávení času s telefonem nebo u počítače dlouho do noci, pak ústí v nedostatek spánku a únavu. To děti stále častěji kompenzují energetickými nápoji. „Kromě velkého množství sladidel, aditiv a aromat obsahují i velké množství kofeinu. Jejich pravidelnou konzumací se tělo zbytečně vyčerpává a zároveň se stává na těchto vysokých dávkách kofeinu závislé,“ varuje nutriční terapeutka z Lázní Bělohradu Bc. Michaela Kohoutová.

Právě strava a zejména pak vysoce průmyslově zpracované potraviny, jsou dalším pilířem dětské obezity. „Kromě energy drinků dnes děti nejčastěji konzumují fast foody, slazené nápoje, sušenky, koblíhy, slazené cereálie nebo brambůrky a jiné chipsy,“ jmenuje výživová terapeutka. Na úkor toho se pak z jídelníčků stále častěji vytrácí základní potraviny klíčové pro zdravý a vyvážený jídelníček. Mezi takové patří zejména zelenina, ovoce, maso nebo luštěniny.

„Když pak dostanou na talíř zeleninu, tak se tváří, jak kdybychom je chtěli otrávit. Rybu znají maximálně z rybích prstů,“ upozorňuje na častý jev doktorka z bělohradských dětských lázní Petra Jedličková a dodává „děti neznají obyčejnou rybičkovou pomazánku, přitom její složení a výživová hodnota je lepší než nějaký prefabrikát.“

Doporučené množství ovoce a zeleniny za den je podle nutriční terapeutky Michaely Kohoutové pět porcí „ideálně v poměru tři porce zeleniny a dvě porce ovoce o velikosti přibližně zatnuté pěsti.“ Děti, u kterých je konzumace dlouhodobě nedostatečná, jsou deficitní na vitamin C a K, chybí jim kyselina listová, draslík a vláknina. V důsledku toho mohou mít zhoršenou imunitu, může je trápit častá zácpa a nadváha.

K největším skrytým viníkům obezity patří slazené nápoje. Cukr v tekuté formě se vstřebává extrémně rychle a výrazně zatěžuje metabolismus. Odborníci proto často doporučují začít právě přechodem na vodu, neslazené čaje nebo minerálky.

ZMĚNA ŽIVOTNÍHO STYLU A ZAPOJENÍ RODINY

Obezita u dětí téměř vždy odráží fungování celé rodiny. Není to jen o tom, co dítě jí, ale i o tom, jak rodina tráví volný čas, jaké má návyky, jaký vztah má k pohybu nebo ke stravování obecně. „Mnohdy právě rodiče nebo prarodiče stojí za tím, že se dítě přejídá a oni ho v tom ještě podporují. „Dej si dortíček, ještě jeden knedlík se do tebe vejde, vždyť jsi jak lunt,“ a podobné hlášky nejsou ojedinělé,“ popisuje doktorka z Bělohradu Petra Jedličková a dodává, „pak se stává, že přijedou k nám do dětských lázní a mají v kufru přibalené limonády, brambůrky a sušenky, na přilepšenou.“

Rodina tak hraje zásadní roli v léčbě dětské obezity, protože vytváří prostředí, ve kterém dítě vyrůstá a buduje si vztah k jídlu a pohybu. Proto změna musí začít zde. „Je přínosné doma pěstovat společné stolování, kde se všichni věnují primárně konzumaci jídla bez současného používání mobilních telefonů,“ popisuje nutriční terapeutka z Lázní Bělohradu Bc. Michaela Kohoutová a dodává, „je hezké, pokud dítě vnímají jídlo jako přirozenou součást života, neoddmítají ho a zároveň se nepřejídá, věnuje mu pozornost a je schopné rozpoznat zdravé a nezdravé potraviny.“

Mezi špatné stravovací návyky, které si děti nesou z rodiny patří například nepravidelnost ve stravě. „Nejsou zvyklé snídat a jsme zase u toho. Pak to dohánějí rychlými cukry, které najdou třeba ve slazených nápojích, zejména s přidaným kofeinem,“ popisuje MUDr. Jedličková. Na její slova navazuje nutriční terapeutka Bc. Kohoutová, která upřesňuje ideální rozložení jídla během dne. „Děti by měly jíst 5x denně. Jejich jídelníček by měl obsahovat 3 hlavní jídla a 2 svačiny. Snídaně ideálně do hodiny od probuzení, pro nastartování metabolismu. Svačiny doporučujeme konzumovat v rozestupu dvou až tří hodin od hlavních jídel. Večeře by měla být podávána nejdéle hodinu před spaním.“

Při léčbě dětské obezity přitom nestačí omezit jedno dítě, zatímco zbytek domácnosti funguje stejně jako dřív. Důležitá je podpora všech členů a správná motivace v podobě zdraví. „Občas to na nás působí, že k nám do lázní jde to dítě za trest, což je špatný přístup.

Impulz by měl přijít z rodiny, kde ho považují za správný krok, nikoliv trest,“ doporučuje změnu přístupu u některých rodičů doktorka dětských lázní Petra Jedličková.

Podpora by měla trvat i po návratu domů, což ovšem není podle MUDr. Jedličkové vždy pravidlem. „Ty děti tady zhubnou, protože to nějak nastavíme, ono to funguje, ale pak přijdou domů a vše se vrátí do starých kolejí.“

RESTART V LÁZNÍCH BĚLOHRADĚ

Stěžejní je změna, která může pro děti bojující s obezitou a jejich rodiče začít právě v Dětských lázních v Lázních Bělohradě. Obezita zde patří mezi indikace lázeňské péče a program je nastavený tak, aby děti naučil fungovat přirozeně a dlouhodobě v souladu se zdravým životním stylem. V jiném prostředí mají děťští pacienti odstup od běžného režimu a nejsou tak vystaveny každodenním návykům, které je k obezitě vedly. Tento restart jim pomůže osvojit si nové chování od začátku.

Léčba je komplexní založená na pravidelném denním režimu. V multidisciplinárním týmu koordinují své aktivity lékař, fyzioterapeut, nutriční terapeut, pohybový terapeut a dětský psycholog. Děti se stravují se šestkrát denně a absolvují individuální i skupinové pohybové aktivity přizpůsobené jejich kondici.

„Mezi ně patří nordic walking, což je svižná chůze s holemi, díky kterým dochází k zapojení svalů i horních končetin. Kardio trénink na strojích jako je rotoped, běhací pás, orbitrek, kde je cílem zvýšit srdeční tep tak, aby se děti zadýchaly, čímž při pravidelném tréninku, dochází k posílení srdce a plic. Oproti tomu silový trénink je zaměřený na nárůst svalové hmoty, což vede ke zvýšení klidového metabolismu,“ jmenuje fyzioterapeutka z dětských lázní v Bělohradě Bc. Pavlína Kuřová. Několikrát týdně mají děťští pacienti plavání v lázeňském bazénu a pohyb jim zpestřují i sportovní hry a další volnočasové aktivity pod taktovkou vychovatelů.

„Nejlepší je, pokud se v lázních sejdou děti s různými indikacemi, nejen obezitou. Pohyb ve skupině je klíčovou motivací a buduje sociální vazby. Stejně tak fungují společně akce jako pálení čarodějnic, tvůrčí workshopy, minigolf, ukázky canisterapie nebo hipoterapie a další. Díky tomu všemu se děti sblíží a my býváme svědky vzniku nových přátelství, která trvají i po ukončení jejich pobytu,“ popisuje sociální roli léčby fyzioterapeutka Kuřová.

Součástí pobytu je i školní výuka. Škola se nachází přímo v lázeňském areálu, disponuje dvěma učebnami a vlastním pedagogickým sborem. Výuka postupuje s ohledem na probíranou látku v kmenové škole, která dětem připraví studijní materiály na dobu jejich nepřítomnosti. Díky tomu mohou děti podstoupit léčbu, kterou potřebují, bez zameškání povinné školní docházky.

Edukace ale probíhá především na úrovni zdravého životního stylu, který má být prospěšný a udržitelný. V praxi to vypadá například tak, že se děti učí rozpoznávat vhodné potraviny. „My jim neříkáme, že pizza je špatná, ale vysvětlujeme jim, proč je lepší si ji upéct doma z kvalitních surovin bez náhražek a chemických dochucovačel,“ dokládá na jednom z mnoha příkladů dětská lékařka Petra Jedličková. Dětská obezita není problém, který odezní sám. Jeho řešení vyžaduje čas, trpělivost a ochotu změnit zaběhnuté vzorce. A právě Dětské lázně v Lázních Bělohradě jsou místem, kde umí pomoci.



ČEKÁME MIMINKO – RADY A INSPIRACE

JE TO VELKÁ VĚC, NEJVĚTŠÍ A NEJRADOSTNĚJŠÍ V LIDSKÉM ŽIVOTĚ. SPOLU S RADOSTÍ ALE PŘICHÁZÍ I SPOUSTA OTÁZEK, OBAV A NOVÝCH ZKUŠENOSTÍ. ZVLÁŠŤ, POKUD JE TO VAŠE PREMIÉRA. JAK SE PŘIPRAVIT NA PŘÍCHOD DÍTĚTE, CO OPRAVDU POTŘEBUJETE A NA CO SI DÁT POZOR? PORADÍME VÁM A POMŮŽEME TOTO OBDOBÍ PROŽÍT V KLIDU A POHODĚ.

Jakmile se na těhotenském testu objeví dvě čárky, okamžitě se život změní. Změní se vnímání sebe sama, plánování, vztahy i pohled na budoucnost. Těhotenství přináší obrovské množství emocí, nových zkušeností a také zodpovědnosti. Je to cesta plná radosti, očekávání, ale i nejistoty a obav. A právě proto stojí za to se na ni dobře připravit, a to fyzicky i psychicky.

PRVNÍ TÝDNY

To je takový čas překvapení. Je to čas emocí i adaptace. První týdny těhotenství jsou na první pohled nenápadné, ale pro budoucí maminku absolutně zásadní a plné změn. Přinášejí transformaci, kterou nelze popsat slovy. Vždyť se rodí nový život, nová naděje, nová kapitola. Dopřejte si klid, buďte k sobě laskavá a nechte přírodu dělat svou práci. Každý den vás přibližuje k okamžiku, kdy poprvé uvidíte své miminko. A všechno začne dávat ten nejhlubší smysl.

V prvních týdnech těhotenství se v těle ženy odehrává obrovské množství změn, i když navenek ještě nejsou téměř vidět. Začíná neuvěřitelný proces, při kterém se z jediné buňky postupně vyvíjí nový život. Tělo se přizpůsobuje, hormony pracují naplno a v mysli ženy se objevuje směs emocí. A tak se nelekejte, že i když jste jindy „tvďačka“, která velí velkému týmu, jen tak nic ji nerozhodí, najednou vás rozpláče i pohled na rozkvetlou květinu.

VĚDĚLA JSTE, ŽE...

máte-li pozitivní těhotenský test, měla byste jít na gynekologickou prohlídku až cca tři týdny po vynechání menstruace? Dříve by ještě na ultrazvuku nebyla vidět srdeční akce.

Jakmile lékař těhotenství potvrdí ultrazvukem, určí přibližný termín porodu a naplánuje potřebná vyšetření. I když je miminko zatím menší než semínko máku, v těle ženy se dějí velké věci. Mění se hormonální hladiny, děloha se začíná připravovat na růst plodu a zvyšuje se prokrvení celého organismu. S tím souvisejí i první příznaky těhotenství, jako jsou citlivá prsa, únava, častější močení, změny nálad, někdy nevolnost nebo chuť na zvláštní jídla. Každá žena to prožívá jinak. Některé se cítí skvěle a plné energie, jiné naopak bojují s únavou nebo nevolností. Důležité je poslouchat své tělo, nepřetěžovat se a dopřát si dostatek spánku i odpočinku.

NÁŠ TIP:

V této době se vyplatí začít užívat kyselinu listovou, která podporuje zdravý vývoj nervové soustavy miminka.

Snažte se dobře jíst. Právě první trimestr je zásadní pro vývoj miminka. Zaměřte se na zdravý a vyvážený jídelníček. Důležité jsou kvalitní bílkoviny (ryby, vejce, luštěniny), dostatek čerstvé zeleniny a ovoce, celozrnné obiloviny a potraviny bohaté na železo a vápník. Vyhněte se alkoholu, syrovému masu, nepasterizovaným sýrům a nadměrnému množství kofeinu. Neméně důležitý je pitný režim. Měla byste pít dostatek vody nebo neslazených čajů. A pokud kouříte, je právě teď ten nejlepší čas přestat. Každý pozitivní krok pro vaše zdraví se okamžitě odrazí i na zdraví vašeho dítěte.

Také se snažte udržet psychickou pohodu. Je jasné, že teď prožíváte vlnu emocí. Jistě přemýšlíte, jak zvládnete všechny změny. Je dobré o svých pocitech mluvit, ať už s partnerem, s kamarádkou nebo s někým z rodiny. Podpora a porozumění jsou v tomto období nesmírně důležité. Pokud je to možné, vyhýbejte se stresu a najděte si chvíle pro sebe, jděte na procházku do přírody, poslechněte oblíbenou hudbu, čtěte, lehce si zacvičte... Prostě dělejte to, co máte ráda. Duševní pohoda maminky má velký vliv na celkový průběh těhotenství i na vývoj dítěte.

NÁŠ TIP:

První týdny těhotenství bývají spíš o klidu a pozvolném zvykání si na novou situaci. Přesto je několik věcí, které můžete začít řešit už teď. Je dobré zvolit si gynekologa, který vás bude těhotenstvím provázet, a přihlásit se do poradny pro těhotné. Můžete také začít přemýšlet o úpravě pracovního režimu. Pokud pracujete v náročném prostředí nebo s chemikáliemi, poraďte se o vhodných opatřeních. A i když je na to ještě brzy, můžete lehce začít plánovat – jaké jméno by se vám líbilo, jak by mohl vypadat dětský pokojíček nebo jak sdělíte radostnou novinu rodině.

PROMĚNA VZTAHU

Jakmile se z vás stanou rodiče, i když je zatím miminko ještě v bříšku, vztah se promění. Promění se jeho dynamika. Není to tedy jen o změnách, které prožívá žena. Však se také mnoho



INZERCE ▼

ABELSON FOTO

umělecké
fotografie
těhulek,
novorozenců,
miminek a
dětí

www.abelsontoto.com

tel: 603 425 605

email: abelsonstudio@volny.cz

mužů cítí, jako by byli sami těhotní. Z dvojice, která doposud fungovala podle vlastních pravidel, se postupně stává tým, který se připravuje na novou roli – roli rodičů. Nové radosti, očekávání, ale i výzvy dokážou vztah prohloubit nebo naopak prověřit.

Těhotenství je pro partnerský vztah zkouškou. Mění se dynamika, priority i komunikace. Partner se z muže stává tatínkem, žena se učí přijímat svou novou roli. Pro muže může být tato proměna zpočátku těžko uchopitelná. Zatímco žena své těhotenství prožívá na vlastní kůži, on ho pozoruje zvenčí. Může cítit radost, ale i určitou bezmoc, protože chce pomáhat, ale neví jak. Proto je velmi důležité o pocitech mluvit. Když žena partnerovi vysvětlí, co prožívá, a zároveň mu dá prostor zapojit se, například doprovodem na ultrazvuk, výběrem výbavičky nebo masáží zad, posiluje tím jejich vzájemnou blízkost. A muž získá pocit, že je něco platný. Jistě nemusí být celých devět měsíců idylka. Únava, hormony a stres s sebou můžou přinést i nedorozumění. Proto je potřeba otevřeně spolu mluvit, nevyčítat si drobnosti a respektovat vzájemné potřeby. Tím můžete svůj vzájemný vztah posílit.

S příchodem těhotenství se mění i každodenní rytmus a priority. Někdy se může zdát, že romantika a spontánnost ustupují stranou. Řešíte praktické věci, finance, bydlení, zdravotní kontroly, termíny, jména. Do vztahu vstupuje i téma fyzické intimity. To bývá často kámen úrazu. Žena si připadá neforemná, méně přitažlivá, navíc je unavená. Muž se zase může bát, aby neublížil miminku. Berte to tak, že je to přirozené. Mluvte o svých obavách i potřebách a dopřejte si vzájemnou něhu i blízkost třeba jinými způsoby. Někdy stačí obejmutí, dotek, společná procházka nebo večer jen pro vás dva.

PŘÍPRAVA DOMOVA

Ženy často prožívají tzv. hnízdění. Přirozeně zatoužíte připravit domov na příchod nového člena rodiny, budete uklízet, třídit, přerovnávat, nakupovat a organizovat prostor. Všechno dostává nový význam, barvy, vůně, prostor i drobnosti, které dřív nebyly důležité. Nemusíte mít všechno hotové podle časopisu ani drahé vybavení. Důležité je, aby váš domov dýchal klidem, láskou a bezpečím.

Jak hnízdít? Než začnete, chtělo byt to odlehčit prostor. Těhotenství je skvělou příležitostí udělat si pořádek, zbavit se věcí, které už nepotřebujete, a uvolnit místo pro nové začátky. Projděte byt, vyhoďte nepotřebné věci, uspořádejte skříň, vyčistěte kouty, které jste roky přehlíželi. Pak přichází na řadu atmosféra. Zaměřte se na světlo, vzduch a barvy. Otevřete okna, dopřejte si dostatek denního světla, vyměňte těžké závěsy za lehčí, přidejte rostliny, které čistí vzduch a dodávají energii. Volte jemné barvy, přírodní tóny, béžovou, pastelovou růžovou, světle modrou, mátovou nebo teplou šedou. Tyto barvy uklidňují a navozují pocit pohody.

Příprava domova se netýká jen dětského pokojíčku. Je dobré přemýšlet o celém prostoru – jak bude fungovat každodenní život po návratu z porodnice. Zvažte, kde budete nejčastěji s miminkem trávit čas, jak budete řešit noční krmení, koupání nebo přebalování. Zpočátku miminko nepotřebuje vlastní pokoj, stačí klidné místo v ložnici, kde budete mít vše po ruce. Hlavně dbejte na bezpečnost. Zkontrolujte stabilitu nábytku, odstraňte ostré rohy, schovejte kabely, připevňte vyšší skříň

ke zdi. A pokud máte domácího mazlíčka, pomalu ho na změny připravte. Nechte ho očichat nové věci, zvykejte ho na zvuky a vůně, které budou s dítětem přicházet.

TŘETÍ TRIMESTR

Třetí trimestr, tedy období zhruba od 28. do 40. týdne těhotenství, je závěrečnou fází cesty k narození miminka. Je to doba, kdy se dítě rychle vyvíjí, tělo ženy se připravuje na porod a mysl se pomalu ladí na příchod nového života. Během třetího trimestru už je břicho výrazně větší a tělo pracuje naplno. Miminko přibývá na váze, zraje jeho nervová soustava, vyvíjí se plíce a připravuje se na život mimo dělohu. Pro ženu to znamená více zátěže, naprosto běžná je únava, bolesti zad, otoky nohou, pálení žáhy nebo časté nutkání na toaletu. Tělo nese nejen váhu miminka, ale i veškeré fyziologické změny, například posuny orgánů, zadržování vody či zvýšený tlak na páteř.

PROBLÉMY, KTERÉ NÁS MOHOU ČEKAT V TĚHOTENSTVÍ

Těhotenství je pro mnoho žen krásné a výjimečné období, zároveň ale přináší řadu fyzických i psychických změn. Tělo se postupně přizpůsobuje růstu miminka, mění se hladiny hormonů, zvyšuje se zátěž na páteř, klouby, cévy i trávicí systém. Proto není neobvyklé, že se v těhotenství objeví různé nepříjemnosti.

Na začátku těhotenství ženy často trápí nevolnosti, únava, citlivá prsa, změny chutí nebo přecitlivělost na pachy. Tyto potíže bývají nejvýraznější v prvním trimestru a u mnoha žen se postupně zmírňují. Později se mohou přidat bolesti zad, tlak v podbřišku, pálení žáhy, dušnost, otoky nohou, křeče v lýtkách nebo horší spánek. Rostoucí břicho mění držení těla a zvyšuje nároky na pohybový aparát, proto je důležitý odpočinek, vhodný pohyb a pohodlná obuv.

Velmi častým problémem je také zácpa, kterou způsobují hormonální změny, pomalejší trávení i tlak rostoucí dělohy na střeva. Se zácpou mohou souviset také hemoroidy, tedy rozšířené žíly v oblasti konečníku. V těhotenství vznikají poměrně často a mohou způsobovat bolest, svědění, pálení nebo drobné krvácení. Pomoci může dostatek tekutin, strava bohatá na vlákninu, pravidelný nenáročný pohyb, sprchování vlažnou vodou a omezení dlouhého sezení. Pokud jsou hemoroidy bolestivé nebo krvácí, je vhodné poradit se s lékařem nebo lékárníkem o bezpečné léčbě v těhotenství.

Těhotenství může ovlivnit i psychiku. Nastávající maminky mohou pociťovat radost, ale také nejistotu, obavy, plačtivost, podrážděnost nebo strach z porodu. I to je do určité míry normální. Důležitá je podpora partnera, rodiny, dostatek odpočinku a otevřená komunikace s lékařem nebo porodní asistentkou.

Většina těhotenských obtíží je běžná a dá se zmírnit úpravou režimu. Přesto je dobré být pozorná. Lékaře je potřeba kontaktovat při krvácení, silných bolestech břicha, výrazných otocích, silné bolesti hlavy, poruchách vidění, horečce, náhlém zhoršení stavu nebo pokud se miminko méně hýbe. Těhotenství není nemoc, ale je to období, kdy si tělo zaslouží více péče, klidu a pozornosti.



Lék Procto-Glyvenol®:

- ulevuje od bolesti, svědění a zmírňuje zánět
- lze použít od 4. měsíce těhotenství a během kojení*

Sedněte si znovu s lehkostí!



ÚLEVA OD HEMOROIDŮ

Procto-Glyvenol® 50 mg/g + 20 mg/g rektální krém. Procto-Glyvenol® 400 mg / 40 mg čípky. Přípravky se používají k léčbě vnitřních i vnějších hemoroidů. Volně prodejné léky k rektálnímu podání. Pro dospělé pacienty. Nepoužívejte v prvním trimestru těhotenství. Před použitím si přečtěte příbalovou informaci a poraďte se se svým lékařem nebo lékárníkem. Procto-Glyvenol® Soft je kosmetický přípravek pro hygienu anální oblasti (max. 3 ks na jedno spláchnutí). *Procto-Glyvenol® se může používat od 4. měsíce těhotenství a v období kojení, avšak doporučené dávkování nemá být překročeno. **IQVIA Czech Sales database, 12/2025.

RECORDATI

Držitel rozhodnutí o registraci: Herbacos Recordati s.r.o.
Datum výroby materiálu: 03/2026. Kód materiálu: CZ-PROCTO-2026-19_inzerce 210x148

www.proctoglyvenol.cz

INZERCE

JSTE ZKUŠENÝ OBCHODNÍ MANAŽER?

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

Staňte se posilou našeho obchodního týmu.

Více informací na www.inpg.cz

INZERCE

IN publishing group s.r.o.

IN publishing group s.r.o. | Boleslavská 1588 | 250 01 Stará Boleslav
email: novakova@inpg.cz | tel.: 775 776 690

KOSMETIKA PRO DĚTI

DĚTSKÁ POKOŽKA JE MNOHEM CITLIVĚJŠÍ NEŽ TA DOSPĚLÁ. UŽ NOVOROZENCI POTŘEBUJÍ JEMNOU, ŠETRNOU A BEZPEČNOU PÉČI, KTERÁ JEJICH KŮŽI CHRÁNÍ A ZÁROVEŇ JI NEZATĚŽUJE ZBYTEČNÝMI CHEMICKÝMI LÁTKAMI. KOSMETIKA PRO DĚTI BY PROTO MĚLA SPLŇOVAT PŘÍSNÉ POŽADAVKY NA KVALITU, SLOŽENÍ I BEZPEČNOST. JAK JI VYBÍRAT?



#prosteja

Dopřeji pokožce ochranu, kterou potřebuje

Od narození až po školní věk se dětská kůže teprve vyvíjí a její ochranná bariéra není tak silná jako u dospělých. Proto je důležité vybírat kosmetiku určenou přímo pro děti, tedy jemnou, bezpečnou a bez zbytečných chemických látek.

Dětská pokožka je pětikrát tenčí než pokožka dospělého. Snadno se podráždí, rychleji ztrácí vlhkost a je náchylnější k vysoušení. Proto potřebuje kosmetiku, která čistí, zároveň vyživuje a chrání. Opravdu buďte opatrní a důslední, protože když budete používat nevhodné přípravky, můžete miminku způsobit podráždění, vyrážky nebo dokonce alergie.

ZÁKLADNÍ DRUHY

Kosmetika je široký pojem. A budete ji používat denně, protože péče o dětskou pokožku je jedním z nejdůležitějších kroků každodenní hygieny. Co ale používat? Na trhu existuje mnoho druhů dětské kosmetiky, které se liší podle účelu – od mycích prostředků až po ochranné krémy.

Mycí kosmetika: Do této skupiny patří dětské šampony, mýdla a sprchové gely. Jemně čistí pokožku i vlásky, aniž by narušily přirozený ochranný film. Měly by být bez sulfátů, alkoholu a parfemace. Ideální jsou přípravky s přírodními oleji a výtažky, které pokožku zklidňují.

Péče o pokožku: Po koupání je potřeba pokožku vyživit. Můžete k tomu použít tělové mléko, olej nebo hydratační krém, které ji zvláční a ochrání před vysoušením. Určitě mějte po ruce krém proti opruzením. Obsahuje zinek nebo panthenol a chrání citlivá místa pod plenkou.

NÁŠ TIP

Dětské oleje, např. mandlový nebo slunečnicový, udržují kůži pružnou. Možná také vzpomínáte na starý dobrý Aviril baby, dětský olej s azulenem. Za dob našeho dětství jediný na trhu. Dnes máte na výběr ohromné množství.

Ochranná kosmetika: Dětskou pokožku musíme chránit. A to nejen před chladem, ale i před sluncem. Zimní krémy jsou

mastnější a chrání obličej před mrazem a větrem. Opalovací krémy pro děti mají vysoký ochranný faktor (SPF 30–50) a obsahují minerální filtry, které jsou šetrné k dětské pokožce.

Speciální kosmetika: Do této skupiny patří produkty určené pro konkrétní potřeby. Například balzámy na rty, které chrání jemné dětské rty před popraskáním. Na ně mnohdy zapomínáme. Užijete také vlhčené ubrousky, které vám usnadní přebalování a rychle s nimi očistíte pokožku.

Přírodní dětská kosmetika: Stále více rodičů volí přírodní a BIO produkty, které neobsahují syntetické konzervanty, ani umělou parfemaci. Jsou šetrné k pokožce i k životnímu prostředí. Vždy ale zkontrolujte, jestli mají certifikát kvality a jsou skutečně určené pro děti.

Přírodní dětská kosmetika by měla být jemná, dobře snášená a určená přímo pro citlivou pokožku. Vhodné jsou přípravky bez agresivních parfemací, silných konzervantů a dráždivých složek. U dětí často platí, že méně je více – není potřeba používat mnoho produktů, ale vybírat ty, které pokožku chrání, zklidňují a pomáhají udržet její přirozenou rovnováhu.

Velmi ceněnou bylinou v péči o dětskou pokožku je měsíček lékařský. Tradičně se používá pro své zklidňující, regenerační a pečující účinky. Najdeme ho v dětských krémech, mastích, olejích, koupelích i balzámech. Hodí se při suché, podrážděné nebo namáhané pokožce, například v oblasti plenek, při opruzeninách, po koupání nebo v chladnějším počasí.

Měsíček pomáhá pokožku zjemnit, podpořit její přirozenou obnovu a zmírnit nepříjemné pnutí či zarudnutí. Díky své jemnosti je oblíbený právě u miminek a malých dětí, ale využití najde i u dospělých s citlivou pokožkou.

Při výběru přírodní kosmetiky pro děti je důležité sledovat složení a vybírat produkty od ověřených výrobců. I přírodní látky mohou u citlivých jedinců vyvolat reakci, proto je vhodné nový přípravek nejprve vyzkoušet na malé části pokožky. Správně zvolená přírodní kosmetika s měsíčkem však může být krásným a šetrným způsobem, jak pečovat o dětskou pokožku každý den.



Nivea Sun
opalovací sprej
SPF 50+
250 ml

299 Kč

119,60 Kč za 100 ml

dm dlouhodobá cena,
od 06.05.26 299 Kč
05.02.26 379 Kč



SUNDANCE
Sensitive
opalovací fluid
SPF 50+
50 ml

149 Kč

29,80 Kč za 10 ml

dm dlouhodobá cena,
od 10.02.25 149 Kč



SUNDANCE
opalovací gel
na pokožku hlavy
SPF 50
50 ml

159 Kč

31,80 Kč za 10 ml

dm dlouhodobá cena,
od 03.01.25 159 Kč



ASTRID SUN
Sensitive
opalovací mléko
ve spreji SPF 50+
270 ml

349 Kč

129,26 Kč za 100 ml

dm dlouhodobá cena,
od 04.04.26 349 Kč
19.02.26 399 Kč



ASTRID SUN
Kids
dětské opalovací
mléko ve spreji
SPF 50+
270 ml

349 Kč

129,26 Kč za 100 ml

dm dlouhodobá cena,
od 04.04.26 349 Kč
28.01.26 399 Kč



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

JAK JI POUŽÍVAT?

Novorozence a kojence nemusíte koupat každý den, dokonce se to ani nedoporučuje. Stačí dvakrát až třikrát týdně, pokud se dítě výrazně nezašpiní. Naopak příliš časté koupání může narušit ochranný kožní film a pokožku vysušovat. Teplota vody by měla být kolem 36 až 37 stupňů. Do koupele přidejte jen malé množství jemného mycího oleje nebo pěny určené pro děti, o kterých jsme se zmínili výše. Tedy ideálně bez parfemace a s neutrálním pH. Po koupeli dítě osprchujte čistou vodou, jemně osušte ručníkem. Ale opravdu velmi jemně. Rozhodně netřete, jen přikládejte.

Ještě jednou zopakujeme, že dětská kůže má tendenci k vysušování, zejména v zimě nebo v přetopených domácnostech. Proto po každé koupeli naneste hydratační krém nebo tělové mléko či tělový olej, který uzamkne vlhkost v pokožce. Pokud se objeví šupinky, zarudnutí nebo svědění, kupte speciální dermatologicky testované přípravky bez alkoholu, barviv a silné vůně.

Speciální péči potřebuje zadeček a oblast plenek. Ta je velmi namáhaná, je vystavená vlhku, teplu i tření. Po každém přebalení tedy zadeček omyjte čistou vodou nebo jemným ubrouskem bez alkoholu a následně nechte pár minut „dýchat“ bez plenky. Při podráždění nebo preventivně při nočním přebalování použijte ochranný krém s oxidem zinečnatým nebo panthenolem, který vytváří ochranný film a zklidňuje kůži.

Na obličej miminka nanášejte jen tenkou vrstvu krému. Skvělý je hydratační nebo ochranný proti větru a chladu. V letních měsících nezapomeňte chránit pokožku před sluncem. Kupte opalovací krém pro kojence a děti s minerálními filtry (SPF 30–50). Při větrném nebo mrazivém počasí se hodí tzv. cold cream, který zabraňuje vysušování a chrání pokožku před chladem.

CO NA POKOŽKU NEPATŘÍ

Vyhňte se kosmetice s parfém, konzervanty, alkoholem, parabeny nebo esenciálními oleji, které mohou způsobit podráždění. Také není vhodné používat běžné mýdlo, které má příliš vysoké pH a narušuje přirozený ochranný film. Pokud si nejste jistí složením, vybírejte kosmetiku označenou jako hypoalergenní, pro citlivou pokožku nebo klinicky testovanou pro děti od narození. Častou chybou je snaha „přehnaně pečovat“. Dětská pokožka má přirozenou schopnost regenerace a nemusíte ji neustále ošetřovat různými produkty. Důležitější je

udržovat ji čistou, hydratovanou a chráněnou před extrém, tedy suchým vzduchem, sluncem nebo chladem. Pozor také, do čeho miminko oblékáte. Hlavně v čem ho perete. Určitě ho neperte ve stejných pracích práscích jako to pro dospělé. Vybírejte jemné prostředky pro miminka. A nepoužívejte aviváž. Oblečení důkladně vymáchejte a sušte na vzduchu. Slunce navíc přirozeně dezinfikuje. Co se oblečení týče, nejlepší jsou přírodní materiály, bavlna, bambus, které dýchají a nedráždí kůži. Vyhňte se švům, štítkům nebo syntetickým látkám, které také mohou dráždit.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...:

- existuje i jakési novorozenecké akné? Jsou to pupínky způsobené přechodným působením mateřských hormonů.
- za typickou vůni kůže miminka může kombinace mazu, potu a látek v plodovém mázku, který dítě chránil v děloze?
- dětská pokožka má skvělé regenerační schopnosti? Drobná poražení se hojí rychleji a často po nich nezůstávají jizvy.
- plocha kůže novorozence má asi 0,25 m²? Oproti tomu pokožka dospělého má cca 1,6 až 2 m².
- existují i parfémy pro děti? Jsou to lehké vůně bez alkoholu, které nedráždí pokožku.

KDY K LÉKAŘI

Mnoho čerstvých maminek si neví rady a bojí se, aby něco nezanedbaly. Kdy jsou pupínky a reakce normální a kdy už je skutečně potřeba lékařské ošetření? Hlavně v prvních týdnech života se může na kůži miminka objevit řada běžných změn. Bývá to novorozenecké akné, tedy drobné bílé nebo červené tečky, nejčastěji na obličej. Časté jsou potničky, které vznikají z přehřátí. Objevují se na krku, zádech nebo hrudníku. Po porodu jsou běžné šupinky a suchá pokožka, zejména na ručičkách a nožičkách. A objevují se i opruzeniny, tedy mírné zarudnutí v plenkové oblasti, které reaguje na vzduch a mast s oxidem zinečnatým. Pokud po několika dnech zmizí, nemusíte se obávat.

Naopak zpozornět byste měla, když se vyrážka zhoršuje nebo šíří po těle, tvoří puchýřky nebo mokvá, kůže je teplá, bolestivá nebo otéká. Jestliže se přidá horečka nebo malátnost, případně pokud neustupuje a jedná se o dlouhodobý problém. Pozor také na opruzeniny, které přetrvávají déle než tři až čtyři dny. Určitě se vypravte k lékaři i v případě, když dítě oteče nebo se přidá dušnost.



Přírodní produkt | Doplněk stravy



BabyCalm

Spokojené břicho
a klidný spánek

babycalm.cz

INZERCE

Zdraví od WILD & COCO

Dopřejte si funkční a fermentované lahůdky pro vitalitu a zdravý mikrobiom od českého lovebrandu WILD & COCO. S kuponem **TASKAPLNADOBROT** máte k nákupu navíc i stylovou tašku ZDARMA.



www.wildandcoco.com

asombroso
by Osmaný Laffita

První parfémy navržené k míchání!

Dámský a pánský parfém
The Mania od Osmanýho Laffity

„Vrstvení vůní je velkým trendem, který miluji a inspiroval jsem se jím při výběru ingrediencí u obou parfémů. Vyzkoušejte kombinaci pánské a dámské vůně The Mania a ukažte světu svůj jedinečný styl, třeba každý den jinak,“ doporučuje sám Osmaný Laffita.



V menopauze se mění tělo. Vaše pohoda se ale měnit nemusí.

Menopauza je přirozená a běžná součást života, ale návaly horka, zvýšené pocení, napětí, neklid a změny spánkových návyků být běžné nemusí. GYNELLA Meno NRS je doplněk stravy speciálně pro ženy v období hormonálních změn, kdy tělo hledá novou rovnováhu.

GYNELLA Meno NRS je navržen pro ženy, které chtějí projít menopauzou s větší lehkostí a bez zbytečného diskomfortu. Obsahuje kombinaci látek, které jsou dlouhodobě spojovány s podporou psychické pohody, celkové rovnováhy organismu i zvládnutí typických projevů menopauzy, jako jsou výkyvy nálad, napětí nebo poruchy spánku. Pravidelné užívání tak může pomoci udržet větší klid a stabilitu i v období, kdy se tělo přirozeně proměňuje. Navíc potěší příjemnou višňovou chuť, díky které se jeho užívání snadno zařadí do každodenní rutiny.

Přípravek je dostupný ve formě rozpustného nápoje s višňovou příchutí.

Doporučená cena: 599 Kč

K dostání na gynella.com a ve vybraných lékárnách.



Kneipp Ashwagandha sprej na relaxaci, 30ml

Doplněk stravy Kneipp Ashwagandha ústní sprej obsahuje vitamíny skupiny B, ašvagandu, mučenku a meduňku – vyvážený mix pro duševní pohodu a normální funkci nervové soustavy. Díky aplikaci formou spreje se prospěšné látky rychle vstřebávají, aby vám pomohly čelit každodenním životním výzvám. Vyzkoušejte propracovanou recepturu pro nervy, koncentraci a vnitřní harmonii v praktickém balení. K dostání v drogeriích dm, Rossmann, Teta.



HartmannDirect.cz – 249 Kč, 30ml

AVS přístroj – psychowalkman Relaxman

Nejlepší domácí metoda pro psychickou kondici. Okamžitě odstraní stres, únavu, velmi účinně napraví deprese, nespavost, tinnitus, ADHD a další potíže. Zlepšuje učení. Klinicky vyvinuto, 30 let v ČR. Do konce června velké mimořádné slevy. Prodejny: vyzkoušení zdarma, půjčovna.

Více na www.galaxy.cz



Maxi Vita Herbal Očista jater

Dopřejte očistnou kúru vašim játrům, které se významně podílejí na odvodu toxických látek z těla. Pomůžete tak detoxikaci vašeho organismu. Přípravek Maxi Vita Herbal Očista jater obsahuje přírodní extrakt z ostropestřce mariánské (obsahující silymarin) a kombinaci důležitých vitamínů, které jsou nezbytné pro správnou funkci lidského organismu.

Cena: 103,90 Kč

nasevitaminy.cz



Zrak – nejcennější smysl člověka

Ostrovidky Neo je doplněk stravy obsahující směs vitamínů, minerálů, karotenoidů a extraktů z borůvek a světlíku lékařského, které příznivě ovlivňují stav zraku. Jeho užívání je vhodné pro všechny osoby, které svůj zrak nadměrně zatěžují (práce na počítači, řidiči) i pro ty, kteří si chtějí zachovat dobrý zrak až do pozdního věku.



www.noventis.cz

Instantní nudle

RAMEN NOODLES

Celozrnná rýže a jáhly

- ✓ certifikované **BEZ LEPKU**
- ✓ nudle z **celozrnné rýže**
- ✓ vyrobené z **kvalitních surovin bez GMO**
- ✓ bez přidaného **glutamátu**
- ✓ bez umělých přísad
- ✓ vhodné pro **vegany**

Jak je neznáte



Chutově vyvážené,
skvělé na cesty
nebo když není čas
na vaření



Kupte výhodně na e-shopu
obchod.biolepek.cz

www.biolepek.cz

VAŠE TĚLO I MYSL SI ZASLOUŽÍ HLUBOKOU RELAXACI



Lafuma

ZERO GRAVITY – jedinečná poloha s chodidly lehce nad úrovní srdce rozloží váhu rovnoměrně a sníží tlak na páteř až o 50%, tělo je pocitově 7x lehčí.

Plynulá regulace od sezení až po relaxační polohu s možností aretace jakékoliv polohy.

Okamžitá úleva páteři a nohám, zlepšení krevního oběhu, hlubší dýchání.

Aktivace **parasymptického nervového systému** urychluje zotavení po fyzické i psychické zátěži, zlepšuje kvalitu odpočinku - hluboká relaxace celého těla a mysli.



Aby bylo tvé dovádění hmmm...!

Erosstar.cz je tvé hračkářství pro dospělé. Máme pro tebe hračky, které tě přesvědčí, že sex je nejlepší zábava. Ať už v posteli, na gauči, na kuchyňské lince nebo kdekoli jinde.

Protože, kdo si hraje, dělá (si) dobře.



EROS  STAR
fun & sex shop

Kdo si hraje, dělá (si) dobře.

www.erosstar.cz

Děláme sex zábavnější!