

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

ZIMA/2023

BUĎTE HYGGE
- I POCIT ŠTĚSTÍ SE DÁ TRÉNOVAT

Bel baby

**Něžná péče pro
vás i vaše nejmenší**



obsah / editorial



14



90



148

- 4** Bud'íte hygge - I pocit štěstí se dá trénovat
- 14** Krásná s přírodní kosmetikou
- 20** Od zimních chmur pomůže konopí
- 26** Chřipka, nachlazení - Co nás ještě může potrápít
- 32** Posilujeme imunitu
- 50** Péče o zdravé intimní partie
- 54** Menopauza, andropauza
- 62** Inkontinence nemusí být problém
- 66** Mějte astma a alergii pod kontrolou
- 70** 7 rad na pomoc kloubům
- 78** Medicinální houby
- 84** Krásný úsměv
- 90** Předvánoční a povánoční úklid
- 96** Jak dát střeva do pohody
- 108** Když nás trápí nadýmání
- 112** Virtuální medicína
- 116** Život bez lepku se dá zvládnout
- 120** Lázeňský speciál
- Dětská příloha**
- 132** V bříšku u maminky
- 138** Máme doma miminko
- 148** Kosmetika pro děti
- 156** Dětský jídelníček

Zima už je za dveřmi a s ní nachlazení, kašel, chřipka a samozřejmě... covid. Naštěstí už v mutaci, která potrápí, ale nezabíjí... Stala se z něj trochu úpornější chřipka a my si konečně můžeme trochu vydechnout a užívat zimní pohody a samozřejmě vánoční atmosféry, která nás pomalu začíná pohlcovat.

A kdyby se ta pohoda přece jen nedostavovala a útočily na vás špatné myšlenky, jistě vám pomůže náš článek Bud'íte hygge - I pocit štěstí se dá trénovat. A pokud pro sebe budete chtít něco udělat, určitě si přečtete článek o posilování imunity či článek 7 rad na pomoc kloubům... Samozřejmě si řekneme i něco i o krásné pleti, která dostává během zimy patřičně zabrat. Připravili jsme pro vás tipy na dárky, kdybyste náhodou nevěděli, co vybrat a poradíme vám, kam se vypravit, když si potřebujete odpočinout. Budeme se snažit být průvodcem v období zimy a doufáme, že náš časopis bude vašim společníkem nejen v ordinaci lékaře, ale i třeba při pátečním večerním posezení či při relaxu ve wellnessu.

Moc děkujeme vám, našim čtenářům, kteří nám posíláte své nápady a připomínky. Snažíme se náš časopis vylepšovat, aby se vám co nejvíce líbil. Kromě zdravotních článků přinášíme i povídání o psychické pohodě, o možnostech relaxace, ale i trochu alternativní medicíny, která si postupem času našla své místo po boku medicíny tradiční.

Tak krásné Vánoce, klid a pohodu

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@ingp.cz
Registrační číslo: MK ČR E 23359
Za obsah inzerce odpovídá inzerent

Titulní foto: Shutterstock.com

BUĎTE HYGGE. I POCIT ŠTĚSTÍ SE DÁ TRÉNOVAT.

NEJŠTASTNĚJŠÍM NÁRODEM NA SVĚTE JSOU PODLE PRŮZKUMŮ JIŽ PRAVIDELNĚ
DÁNOVÉ. OBYVATELÉ NEJMENŠÍ SEVERSKÉ ZEMĚ V EVROPĚ TOTIŽ VĚDÍ, JAK
VÉST SPOKOJENÝ ŽIVOT NEBOLI „HYGGE“. TAHLE FILOZOFIE JE PŘITOM ÚPLNĚ
JEDNODUCHÁ - KE ŠTASTNÉMU ŽIVOTU VÁM STAČÍ, KDYŽ SE NAUČÍTE OCEŇOVAT TY
NEJOBYČEJNĚJŠÍ VĚCI.





TO, CO JINDE NA SVĚTE NEMAJÍ

Každý národ má své přednosti, které ho odlišují od ostatních. U Dánů je to schopnost vést jednoduchý, šťastný život. Tito lidé mají svou filozofii označovanou jako „hygge“, která je vložena do několika velmi jednoduchých pravidel. Pokud si je osvojíte i vy, pak si s jejich pomocí doma vytvoříte hřejivou, přátelskou oázu klidu. A co vlastně v překladu znamená pojem „hygge“, který se poprvé objevil v 19. století? Je to až směšně jednoduché – jde o schopnost ocenit ty nejobyčejnější věci, které život přináší.

RECEPT NA ŠTĚSTÍ JE TAK JEDNODUCHÝ

Pro Dánsko je typické nejen nepříznivé počasí, které je kvůli oceánskému podnebí převážně větrné a deštivé, ale i jedny z nejvyšších daní na světě. A přes to všechno jsou obyvatelé této země tak šťastní – vše je totiž o pocitech a celkové atmosféře. Dobré vztahy s nejbližšími a útulný, skromně zařízený domov jim do života přináší radost a klid. Nechte se inspirovat životním přístupem Dánů a naučte se oddávat moci přítomného okamžiku. Dopřejte si pohodlí, uvolněte svou mysl a jednoduše se rozmazlujte.

BÝT JEN TADY A TEĎ

To nejpodstatnější k tomu, aby k vám pocit hygge mohl vůbec dorazit, je vaše plná přítomnost. A ta se dá velmi dobře trénovat. Podstatné je, aby vás nic z okolního světla nerušilo, nestresovalo a neodvádělo vaši pozornost. Vypněte televizi, počítač i mobilní telefon (svět to bez vás chvilku zvládne), nikam nespěchejte a ponořte se sami do sebe. Všechny myšlenky, které se vám vloudí do mysli, nechte volně plynout, a vnímejte pouze to, co je tady a teď – pomůže vám například to, když se vědomě zaměříte na svůj dech.

*Vypněte televizi,
počítač i mobilní
telefon, nikam
nespěchejte a ponořte
se sami do sebe.*

PROCÍTIT SVĚT VŠEMI SMYSLY

Hygge není o konkrétních věcech, ale spíše o atmosféře a pocitech. Naučte se proto vnímat přítomný okamžik všemi smysly. Dopřejte si čaj s medem, jehož vůně je tak laskavá a uklidňující. Po rozdělání ohně v krbu se zaposlouchejte do zvuku praskajícího dřeva. Do vázy si dejte květiny, které vám svou vůní připomínají dětství – jakmile kolem nich projdete, zhluboka se nadechněte. Svými prsty vnímejte strukturu keramického hrnku, z něhož pijete svůj milovaný čaj, a očima se vpijte do lístečků rostlin, které vám rostou na zahradě.

SVÍČKY, TO JE NAPROSTÝ ZÁKLAD

Potřebujete-li se opravdu uvolnit a plně setrvat v přítomném okamžiku, pak by vám doma neměly chybět svíčky ve všech možných barvách a velikostech, které jsou základním detailem hygge. Jejich teplému světlu se prostě nic nevyrovná. Takový jemně plápolající plamínek jako mávnutím kouzelného proutku vytvoří klidnou, útulnou atmosféru, díky níž se uvolníte jedna dvě. Takže až na vás příště po náročném dni v práci přijdou chmury, nezapomeňte večer zapálit knot.

MÍT SVŮJ VLASTNÍ TICHÝ KOUTEK

Vytvořte si doma svůj malý koutek, v němž vás nebude smět nikdo rušit. Po vzoru Dánů může jít třeba o široký parapet vybavený spoustou malých polštářků nebo o houpací křeslo umístěné v koutě obývacího pokoje, na němž nechybí hřejivá deka. Právě na tomhle místě si pak každý večer můžete vychutnávat hrnek dobrého čaje nebo se na chvilku začíst do své oblíbené knihy. Na podzim a v zimě tu můžete pozorovat padající listy/



Budeme žít svoje sny

DNEŠNÍ POVÍDÁNÍ S KARTÁŘKOU JANOU SMOLOVOU, KTEROU MNOZÍ ZNAJÍ JAKO KARTÁŘKU JANU PATRICII Z ČESKÝCH BUDĚJOVIC, BUDE JAKO VŽDY KE KONCI ROKU VE ZNAMENÍ BILANCOVÁNÍ A TAKOVÝM VÝHLEDEM DO ROKU 2024.

Jani, co nás tedy v roce 2024 čeká?

Čeká nás rok Draka, což znamená optimismus, štěstí, nové začátky, znovuzrození, velký posun v segmentu umělé inteligence. Bude to zlomový rok ohledně zdraví, čekají nás velké posuny v léčbě, velmi dobré zprávy, co se týká vývoje nových léčiv... Pokud se podíváme na práci, je to výborný rok pro to, začít nové podnikání, bude výborný po finanční stránce, konečně bude konec stagnace a skončí mnohé finanční problémy. Bude se nám prostě dařit...

Co se týká vztahů, vidím hodně svateb, hodně nových začátků a šťastných konců, prostě láska bude mít jednoznačně zelenou.



Tento rok bude prostě velmi hezký ve vztazích, v práci i ve zdraví. Musím říct, že je to po těžkých letech konečně ten vytoužený hezký rok, na který jsme všichni čekali, a že jsem ráda, že mohu být konečně poslem dobrých zpráv...

A Jani, co Vánoce, budou už také trochu optimistické?

Řekla bych, že to dobré vidím spíše až od února, až začne skutečně působit rok Draka. V tuto chvíli jsme všichni podráždění, nepříjemní, unavení a svátky na tom nic nezmění. Vánoce budou stále trochu ve znamení stresu a hlavně budeme hodně šetřit. Budou to poslední takové ekonomicky slabé Vánoce.

A poradíte nám nějaký vánoční rituál, aby bylo trochu lépe?

Myslím, že rituál ani není potřeba. Je nutné se zklidnit, být doma se svými blízkými, meditovat, anebo třeba péct v klidu cukroví. Prostě potřebujeme klid a pohodu. Není nutné se něčeho bát. Přichází doba, kdy si budeme plnit své sny...

Jani, my víme, že jste si spolu s kolegyní Michaelou Sedlickou nově otevřela salón Rituál v Českých Budějovicích, co tam chystáte nového?

Připravujeme na jaro různé přednášky, budeme dělat přednášky o kinezilogii regresní terapie, kurzy výkladů z karet. Zároveň před Vánocemi nabízíme různé zajímavé balíčky 1+1 zdarma, pro regeneraci, či hubnutí, nabízíme i dárkové vouchery, které mohou klienti najít pod stromečkem. Třeba na naši novinku - ošetření pomocí technologie Wonder, které odpovídá několika hodinám fyzického tréninku.

Text: Iva Nováková, foto: Mia Mirrelli

JANA SMOLOVÁ

Je regresní a vztahový terapeut, kartářka a duchovní průvodce. Věnuje se automatické kresbě a magickým rituálům.

Na duchovní cestu ji přivedla maminka a později teta. S prvními kartami se setkala ve svých 14 letech a od té doby je nedala z ruky.

Ze začátku je vykládala kamarádkám, známým a lidem kolem sebe. Později ji osud znovu přivedl k myšlence zabývat se duchovnem a odhalit jeho sílu.

Potkala tehdy svého prvního partnera, který měl v té době vážné zdravotní problémy. Hledala cesty a možnosti, jak mu pomoci.

Celé období pochopení posunu, karmy, minulých životů a odčinění karmických dluhů trvalo dlouhých 12 let...

www.janasmolovaterapie.cz/

vločky za oknem, na jaře naslouchat hlasitému švitoření ptáčků a v létě se kochat romantickými západy slunce.

DOMOV OZVLÁŠTNÍ TROCHA VINTAGE

Podle průzkumů k člověku pocit hygge nejčastěji přichází právě doma. Přidejte proto ke svému klidnému koutku a všudypřítomným svíčkám také pár dřevěných předmětů, dekorálních polštářků, decentní keramiku nebo třeba měkoučké přehozy a deky ve stylu vintage. Právě kvalitní, pár desítek let staré kousky dodají vašemu domovu na útulnosti a pomohou vám se uvolnit a znovu získat vnitřní rovnováhu. Pak už se jen uvelebit do křesla, uvařit si oblíbený čaj a dát si kousek lahodné čokolády... také se v tom vidíte?

ODPOČINKU NENÍ NIKDY DOST

V dnešní době se neustále někam ženeme. Hlava plná starostí, musíme zařídit to a ono, a na pořádný relax nám už vlastně nezbyvá čas. Zkuste to ale změnit. Jednou z nejlepších věcí pro pocit spokojenosti a naprostého štěstí je zůstat hodinu v posteli. A nemusí to nutně být sobotní ráno spojené s romantickou snídaní. Hodinku klidu v posteli si můžete dopřát klidně i ve všední den – stačí před spaním vzít do ruky dobrou knihu, a uvidíte, jak se uvolníte a bude se vám lépe usínat.

BÝT VE SPOJENÍ S PŘÍRODOU

Jednou z věcí, která k hygge neodmyslitelně patří, je pobyt v přírodě. Právě Dánové nejčastěji vyrazí ven za deště, ale procházka na čerstvém vzduchu vám udělá dobře, i když bude úplně jasno. Snažte se však co nejvíce splynout s okolím – vychutnávejte si vůni jehličí, zaposlouchejte se do zpěvu ptáků, pozorujte poletující motýly, vnímejte barevné květy na louce. Všechny tyto detaily vám pomohou zůstat co nejvíce v přítomném okamžiku a vypustit z hlavy všechny starosti.

TRÁVIT ČAS HEZKY POSPOLU

Pro Dány je velmi typické to, že tráví hodně času se svými blízkými. Nejen s širokou rodinou, ale i přáteli nebo komunitou sousedů. Podle průzkumů většina šťastných okamžiků, na které rádi vzpomínáme, souvisí právě s lidmi, kteří nám v těchto chvílích byli na blízku. Upevňujte proto vztahy s těmi,

jež máte rádi – odměnou vám budou pocity radosti, bezpečí a sounáležitosti, kterým se nic jiného nevyrovná.

K HYGGE PATŘÍ I DOBRÉ JÍDLO

Důležité je nejen samotné jídlo, ale i jeho příprava. Najděte potěšení v pomalém procesu vaření, zaměřte se na ruční výrobu a dovolte ostatním, aby plody vaší práce ochutnali. Domluvte se například s přáteli, že se budete scházet vždy v neděli odpoledne. Předem spolu vyberte konkrétní recepty a rozdělte si, co kdo z vás připraví. Rozhodně nemusí jít o žádné složitosti, jimiž byste se chtěli vyrovnat michellinské restauraci. Připravte třeba lahodné muffiny naplněné domácí marmeládou a k nim horkou čokoládu posypanou marshmallow.

ŽÁDNÉ TRENDY, HLAVNÍ JE PŘÍROZENOST

Oblečení podle diktátu módních návrhářů, na nohou desetimetrové jehlové podpatky a přes rameno značková kabelka, která stála několik desítek tisíc? Tak přesně tohle s pohodovým stylem hygge nemá vůbec nic společného. Oblékejte se stylově, ale pohodlně a nenuceně, nahodte oversize svetr a určitě se nebojte vrstvení (to po vzoru Dánů – kvůli rozmarům počasí, které se rádo mění i několikrát za den). Přidejte nedbalý rozčuch, a můžete vyrazit.

KRÁSNÉ PRÁDLO ZVEDÁ SEBEVĚDOMÍ

Je to zvláštní, ale to, co je nejméně vidět je nejvíce cítit... Krásné spodní prádlo vám k pocitu štěstí rozhodně dopomůže. Budete se cítit sebevědomě, svůdně, budete mít pocit, že vám svět leží u nohou. Nebojte se jeho vybíráním strávit nějakou chvíli a sáhnout po osvědčených značkách, které přinášejí nejen kvalitní materiály, ale hlavně dokonale sedí.

ZÁCHRANNÝ BOX PRO PŘÍPAD KRIZE

Ne vždy jde všechno podle plánu a každý z nás mívá občas dny, kdy se mu nedaří. A právě pro tyto chvíle je dobré mít vytvořený svůj hygge záchranný box, který budete mít někde po ruce a který vám pomůže s vytvořením kouzelné atmosféry kdykoliv a kdekoliv. V krabici nebo třeba starém kufříku můžete mít připravenou pletenou deku, teplé ponožky a vonnou svíčku spolu s dobrým čajem a tabulkou své oblíbené čokolády. Jakmile na vás přišťe padnou chmury, všechny tyto maličkosti vás zaručeně rozveselí.



Linia

ČESKÁ VÝROBA SPODNÍHO PRÁDLA

Kalhotky:

„Naše kolekce kalhotek, potruhuje ženský šarm a jsou hebká na dotek. Nošením Vás ohromí – nohy mužům podlomí. Slavíme již 30let, neváhej a kup si hned!“



249 Kč



589 Kč

Podprsenky:

„Chceš-li mít krásné vnady, nakupuj už pouze tady: www.linia.cz, snad pro Tebe všechno máme, dopravu nad litra zdarma dáme.“



719 Kč

599 Kč

Noční Prádlo:

„Pyžama a župany, z viskózy a bavlny. A co masky na spaní? Nebo na milostné hraní?“



499 Kč



239 Kč

Košilky:

„Kup si třeba košilku pro sebe, či maminku. My jsme ryze česká značka, lepší než-li čínská sra...“

SLEVA 10%

– promo kód **linia30let**
(sleva se navzáhuje na zboží
v doprodeji a zboží v akci,
platnost od 1.12. 2023
do 30. 2. 2024)

Spodničky:

„Ano, spodničky ty máme taky, zásob máme vážně mraky. Chceš to poslat kurýrem? Do dvou dnů to přivezem.“

ZIMA VZTAHŮM NEPROSPÍVÁ

Aby byl člověk šťastný, je ideální, když má někoho, s kým je mu dobře. Bohužel, zima vztahům zrovna neprospívá..

Tma přede mnou, tma za mnou, tma uvnitř mě i ochlazení v partnerském vztahu. Tak by se s nadsázkou dalo definovat zimní období. Za tmy odcházíme do práce, za tmy se z ní vracíme domů a temno často cítíme i ve své duši. Zima je pak zatěžkávací zkouškou i pro naše vztahy.

„Zima přináší horší počasí, kratší den, méně venkovních aktivit, v souvislosti s tím méně pohybu, ale také méně čerstvého ovoce i zeleniny. I po pracovní stránce zima zpravidla znamená větší stres. Konec kalendářního roku nás dokáže ve většině zaměstnání pěkně potrápit. Také Vánoce nebývají jen svátky pohody, klidu a duševního rozjímání, ale provází je spíše obrovský předvánoční shon. V neposlední řadě spousta společenských událostí, premiér, plesů či vánočních večírků může být příležitostí pro nějaký ten vztahový přešlap, což pokud se stane a provalí, pro vztah to znamená extrémně těžkou zatěžkávací zkoušku,“ vysvětluje Lenka Matoušová – psychoterapeutka z Women for Women, která pracuje s páry, důvody, proč je pro nás zimní období náročné. Shrnuje tak vlastně důvody, pro které se tolik těšíme na léto.

Problém nastává tehdy, když si třeba pracovní nepohodu či vnitřní nespokojenost takzvaně taháme domů. Pokud žijeme v páru či ve větší rodině, tyto tlaky a neklid přenášíme na ostatní členy. Vzniká tak nepříjemné napětí. Zkrátka v zaměstnání se držíme, při jednání s cizími lidmi se přemáháme a doma pak bouchneme. Pustíme ventil a všechno se z nás hrne ven. „Své frustrace, které třeba v zaměstnání potlačujeme, ventilujeme poté doma. Svůj vztek si vylijeme na svém partnerovi, aniž bychom přemýšleli nad tím, co nás vlastně skutečně rozcílilo. Někdy stačí pověstná drobná poslední kapka a slízneme to doma na plné čáře,“ říká psychoterapeutka Lenka Matoušová a přidává další důležitý fakt: „Když jsme pod tlakem, tak také nemáme mentální kapacitu a energii být na svého partnera napojeni. Přestáváme se zajímat o jeho

pocity, vnitřní prožívání, potřeby i touhy. Jsme zaplavení vlastními frustracemi a o vztah přestáváme pečovat.“

A tak v zimě často přicházejí krize, propadáme chmurám, někdy i depresi. Vyhlížíme slunce, teplo a sníme o tom, aby už zase bylo léto. Jenomže tím své potíže nevyřešíme. Nečekejte, až až až... Až se přehoupne toto období, až přijde jaro, až bude líp. Udělejte si to lepší hned. „Dobrou cestou může být uvědomění si zdrojů svého napětí a pojmenování skutečných stresorů. Být si vědomi toho, že na vině za naši nespokojenost není náš partner, a pak se o svou spokojenost co nejlépe postarat. Důležité je také o vztah neustále pečovat. Pečovat o to, co je mezi námi, což je něco jiného než péče o domácnost nebo o děti. Péče o vztah znamená skutečný zájem o partnera, o jeho vnitřní svět, společně strávený čas, vzájemné napojení i intimita,“ radí doporučuje Lenka Matoušová.

JAK DOSTAT DO VZTAHU OPĚT TEPLA, SVĚTLO A RADOST?

- **Vnímejte svého partnera.** Snažte se vyloupnout ze své ulity, přestat se zabývat jen svými bolístkami a pokuste se své blízké opravdu vidět, skutečně slyšet a vnímat.
- **Překvapujte.** Zavolejte jen tak, abyste popřáli krásný den. Pošlete láskyplnou esemesku. Připravte chutnou večeři při svíčkách. Zahrajte si společenskou hru. Nemáte-li čas na velké vyváření, kupte cestou z práce zákusky a společně si zamlsejte. Kupte malý dárek, květinu, vložte do kapsy lísteček s milým přáním. Zkrátka cokoli, co dotýcného překvapí a potěší.
- **Obdivujte.** Připravil vám partner večeři? Dal prád prádlo? Uklidil kuchyň? Možná mávnete rukou, že tyhle běžné věci děláte pravidelně. Co se na to podívat jinýma očima? Oceňte snahu, úsilí gesto i fakt, že na vás vaše drahá polovička myslela. Jinak by to přeci nedělala...
- **Respektujte.** Každý jsme jiný, každý jsme originál, každý máme jiné potřeby. Tolerujte partnera takového, jaký je. Nesnažte se ho natlačit do vlastních představ. Ponechte mu i jeho život.



MONIN®

*Tip na
dárek*

Zima, Vánoce a koření

Zimní období přináší nejen studenější počasí a Vánoční svátky, ale také hřejivé, kořeněné pokrmy a nápoje, které jsou symbolem samy o sobě. Zázvor, skořice, hřebíček nebo muškátový oříšek se každoročně stávají hvězdami nejen v kuchyni, a tak není divu, že se probojovaly i do světa nápojů. **Sirupy MONIN s příchutí Zimní koření, Perník nebo Kořeněný javor** dodají tu správnou atmosféru vaší kávě, svařenému vínu nebo horké čokoládě.

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



- **Sdílejte.** Zažili jste něco hezkého? Podělte se o své dojmy. Vyšlechněte partnera a zajímejte se, jak prožil den. Vyprávějte si. Povídejte si i o společných zážitcích. Tím se jen a jen více prohloubí.
- **Prožívejte.** Snažte se udělat si čas jeden na druhého. Tady je pár tipů:
 - Wellness – dopřejte si společný relax. Odjeďte třeba na prodloužený víkend do lázní na některý z wellness pobytů. Dovolte si lázeňské procedury, perličkovou koupel, bazén, procházku po kolonádě. Stres a problémy nechte doma, změňte prostředí.
 - Sauna – nemůžete opustit rodinu na několik dnů? Zajděte alespoň společně do sauny. Horko vás uvolní, sauna má vliv na naši psychiku, cyklus zahřívání a okamžitého zchlazení má vliv i na náš hormonální systém. A tak to v sauně mezi vámi třeba znovu zajiskří.
 - Prádlo – potěšíte tím sebe i partnera. Kupte si pěkné prádlo, které ve vás obou vzbudí vášeň. Okořeňte tak svůj vztah i celé dlouhé zimní období.
 - Sport – překonejte se a vyrazte s partnerem na hory. Nemusíte celý den sjíždět kopec na lyžích nebo běžkovat po hřebenech. I procházka romanticky zasněženou krajinou s vámi udělá divy.
 - Vitamíny – cítíte se unaveni na jakoukoliv aktivitu? Dodejte svému tělu vitamíny. V zimě nám často chybí vitamín C, potřebujeme doplňovat vitamín D, který čerpáme převážně ze sluníčka. S tím se váže nejen únava, ale i negativní pocity. A tak možná stačí najít vhodný doplněk, který zlepší váš fyzický i psychický stav a potažmo i vztah s partnerem.

KDYŽ UŽ NENÍ CESTY VEN

Nezabralo nic? Zkusili jste všechno, přesto se váš rodinný život hroutí? Pak přichází na řadu terapie. Nejlépe rovnou párová. „Párová terapie je velmi účinnou cestou, jak vztah zachránit, pokud partneri vyčerpali všechny své možnosti a jejich vztahu se stále nedaří,“ říká Lenka Matoušová, která má s párovou terapií zkušenosti. Uklidňuje, že není čeho se bát. „Terapie obecně je léčba

rozhovorem. Je to léčivý rozhovor mezi klientem a terapeutem. Párová terapie je specifická v tom, že k terapeutovi docházejí společně oba partneři a předmětem „léčby“ je vztah mezi nimi. Terapeutický rozhovor bývá odlišný od rozhovorů, které běžně vedeme. Cílem takového rozhovoru je pomoci klientům naplnit jejich naděje či dosáhnout změn, které si ve svém životě přejí. Párová terapie se zaměřuje na vztah, na řešení problémů ve vztahu a na jeho uzdravení,“ podotýká psychoterapeutka. Každý pár je jedinečný, každý potřebuje něco jiného, jiný přístup. Párová terapie vám pomůže nalézt cestu, abyste společně dokázali opět fungovat. Zásadní ale je, aby o záchranu vztahu stáli oba partneři. Jak říká Lenka Matoušová, pokud jeden nechce, ani párový terapeut není kouzelník. Terapeut vás nebude soudit ani rozhodovat, kdo z vás má pravdu. Je to nestranný člověk, který dá vám oběma stejný prostor. „Dobrym výsledkem párové terapie však nemusí být jen udržení vztahu. V některých případech je nejlepším řešením kultivovaný rozchod, při kterém si partneři dokáží zachovat vzájemnou úctu a v ideálním případě i vděk za společně strávenou část životní cesty. To je obzvláště důležité v případě, kdy má pár společné děti, aby si i do budoucna udrželi hezký rodičovský vztah. To nejdůležitější, co v takové situaci mohou oba partneři pro své děti udělat, je zachovat si vzájemný respekt, úctu a schopnost v klidu komunikovat a domlouvat se na výchově svých dětí bez vyhrocených konfliktů, naschválů a zášti,“ dodává Lenka Matoušová.

Na co nezapomínat ve spokojeném manželství? Vyvarujte se výčitek a pohrdání, snažte se nekritizovat. „To jsou věci, které vztah zabijí. Namísto toho je užitečnější mluvit o svých pocitech a potřebách. Dále může vztah zabít například nevěra. Je užitečné mít s partnerem dohodu, kde je naše společná hranice nevěry a tuto dohodu dodržovat. Pomoci svému spokojenému manželství můžete třeba i tím, že si občas uděláte hezký večer a zkusíte se společně zamyslet nad otázkou, jak být spolu ve vztahu spokojenější,“ dodává psychoterapeutka.



PROTI PADÁNÍ VLASŮ + AKTIVACE RŮSTU VLASŮ

KOSMETICKÉ PŘÍPRAVKY



WWW.SILVITA.CZ

INZERCE

Dokonalý vánoční dárek? Kosmetika od Asombroso

Vánoce, ty nejkrásnější svátky roku, jsou opět zde.

Doslova bestsellerem je intenzivní liftingový krém The One Snake Cream se syntetickým hadím jedem Syn-ake. Ten má obdobné účinky jako botox, uvolňuje obličejové svaly a tím předchází vzniku vrásek.

Pro pleť obličej, krku i dekoltu vsadte na pleťovou kolagenovou emulzi The One Collagen Emulsion s elastinem.

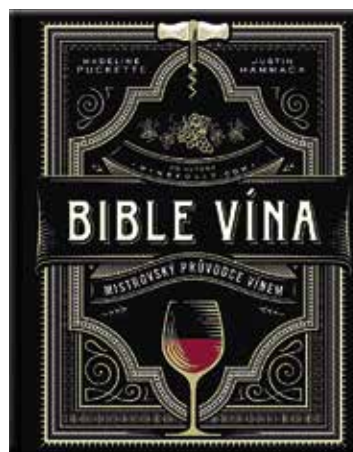
Vzpruhu a zpevnění dodají denní a noční krém z řady The One. Pokožku zanechají krásnou, mladistvou a svěží.



www.asombroso.cz

parfumerie Fann

Bible vína



Mistrovský průvodce vínem

Světový bestseller se speciální kapitolou věnovanou moravským a českým vínům

O víně je pořád co se učit. Bible vína je praktický průvodce vaší cesty za vínem. Zahrnuje všechny důležité informace o víně podané unikátní přehlednou a srozumitelnou formou.

Díky moderní ikonografice a mapám vždy snadno najdete to, co hledáte.

Bible vína vás naučí poznat a ohodnotit kvalitu. Dozvíte se, jak s vínem správně zacházet, servírovat ho, skladovat ho a nechat ho stárnout. Objevíte nová vína, která vám budou chutnat, a výborně dokážete vybrat to správné víno ke každému jídlu. Získáte tolik nových vědomostí, že si nezádáte s profesionálními someliéry.

www.familium.cz

KRÁSNÁ S PŘÍRODNÍ KOSMETIKOU

JE ŠETRNÁ K POKOŽCE I K NAŠÍ PLANETĚ. PŘÍRODNÍ KOSMETIKA NENÍ JEN MÓDNÍ VÝSTŘELKEM, ALE JE VHODNÁ PRO KAŽDÉHO, KOMU ZÁLEŽÍ NA TOM, ČÍM SI OŠETŘUJE PLEŤ I TĚLO.





M

Mažeme si na obličej, dekolt i celé tělo všelijaké kosmetické produkty, abychom zabránily předčasnému stárnutí, vráskám, dodaly pokožce svěžest, hydrataci a výživu. Přitom si mnohdy můžeme naopak ublížit. To se nám nestane s přírodní či bio kosmetikou.

LÁKAVÉ VZEZŘENÍ

Z regálů drogerií či parfumerií se na nás lákavě usmívají pestrobarevné obaly mnoha značek slibujících dokonalé účinky. A připomenutí, že právě tento produkt musíte mít. Jeden krém na to, další na to, třetí na to a pokud možno používat je všechny dohromady. Běžně nás nenapadne studovat s lupou, co všechno obsahují.

Ale napadlo vás, když si ráno roztíráte denní krém nebo se po náročném dni doma ve vaně s úlevou necháváte zahalit do pořádné pěnové peřiny, že si právě „pohráváte“ s ropou? Není to až taková nadsázka. Konvenční kosmetika skutečně může obsahovat ropné deriváty a další chemické složky, s nimiž byste běžně nechtěla přijít do styku. Sice v takovém množství, které není závadné, přesto se jim nevyhneme.

Takže vás uklidníme, protože každá konvenční kosmetika musí splňovat legislativu. Nesmí vám škodit. Ale někteří citliví lidé na ni mohou být alergičtí. Ta přírodní a bio musí navíc splňovat nadstandardy. Dodá vám minerály, vitamíny, antioxidanty, hydratuje, to vše v přirozené formě. Žádné chemické látky, chemická parfemace... Je jemná, šetrná i k citlivé a problematické pleti, vhodná také pro dětskou pokožku.

KDE SE VZALA

Kosmetika, samozřejmě přírodní, je stará snad jako lidstvo samo. Už ve starověkém Egyptě používali líčidla, mastičky, koupele, barviva, masky na vlasy. Používaly se k tomu výtažky z rostlin, bylinky, olivový olej, včelí vosk.

Přesuneme-li se do moderní doby, pak se stačí inspirovat u našich prababiček. Na vlasy si místo tužidla nanášely pivo, na zklidnění pokožky tvaroh, masku si umíchaly z droždí plného vitamínů. Dnes se k jejich radám rádi vracíme. Někdo volí tzv. DIY, což znamená Do it yourself (DIY), v překladu „udělej si sám“, a skutečně se pustí do vlastní výroby. Má tak jistotu, že ví, co do svého výrobku vkládá. Jiní využívají pohodlnější cestu, než si doma míchat mastičky, a hledají profesionální přírodní kosmetiku.

Důvod je prostý. Není nám lhostejné, co nám vnucují výrobci. Masivní nápor novodobé konvenční kosmetiky zaznamenáváme v období 70. let minulého století. Velký rozvoj průmyslu, techniky, nové chemické postupy přispěly k masivnímu rozvoji kosmetických vychytávek. Kosmetika začala zářit barvami, prodloužila se trvanlivost, síla účinnosti, a co se lidem líbilo, nestála mnoho. Čím to? Protože výrobci používali levnější složky založené na syntetické bázi. To však nenechalo chladnými

uvědomělé producenty, kteří se rozhodli jít přírodní cestou. Myšlenka se začala šířit, získala na popularitě a postupně pronikla do celého světa.

JAK JI POZNAT

Zatímco u potravin už jsme si zvykli zajímat se o jejich složení, v případě kosmetiky k tomu máme ještě daleko. Přečetla jste si někdy, co obsahuje váš pleťový krém? Možná jste skončila u páté položky, protože studovat drobným písmem popsaný dlouhý seznam všech látek, by vyžadoval lupu a hlavně trpělivost. Jenomže právě obsah je tím, o co bychom se měly zajímat v první řadě. Jenže vyznat se ve složení je docela věda. Není to tak jednoduché. Zatímco v případě potravin již u existujících evropské normy, u přírodní kosmetiky není přesná definice požadovaných kritérií. Proto někteří výrobci hledají klíčky a zahrnou do ní i to, co se jako přírodní jen tváří. Takovému chování se říká greenwashing. Vy pak používáte produkt, o kterém se z obalu domníváte, že vám dodá skvělé rostlinné výtažky, ale už si nevšimnete, že jich tam je jen stopové množství, na úkor mnoha syntetických látek, které v přírodní kosmetice nemají co dělat. Například ropné látky, syntetická barviva či konzervanty...

Přírodní kosmetika neobsahuje deriváty ropy, parafín či minerální olej. Naopak má rostlinné oleje, přírodní másla, bylinky, květiny, maceráty.

Abyste měla jistotu, můžete se opřít o certifikáty, které zaručují skutečnou kvalitu, ať už se jedná o bio výrobky, či „pouze“ přírodní produkty. Rozdíl mezi nimi je hlavně v tom, že v případě biokosmetiky musí část surovin být bio.

Tyto výrobky musely projít důkladnými zkouškami a splnit přísné standardy dle dané organizace, která certifikát udělila. Nesměly se testovat na zvířatech ani použít složky z mrtvých zvířat. Bývají v recyklovatelných obalech. Nenajdete v nich syntetická barviva a konzervanty ani syntetické parfemace. Suroviny nebyly geneticky pěstované. I zpracování je šetrné k přírodě, včetně obalu.

Trochu vám to ale ztížíme. Ne každá kvalitní přírodní kosmetika má certifikát. Získat certifikaci je poměrně nákladné a mnoho výrobců na to prostě nemá. Někdy ani není potřeba, například u rostlinných olejů, květových vod apod. či v případě, kdy je jasné, že používá látky z kontrolovaného zemědělství. Hlavní tedy pro přírodní kosmetiku je, aby neobsahovala syntetické látky. To vše se dočteme ve složení výrobku.

Přecházíte-li na přírodní kosmetiku, může vás zaskočit i zhoršení stavu pleti. Ale to je přirozený proces, protože pokožka byla zvyklá na vysokou účinnost danou chemií.

CO VÁS MŮŽE PŘEKVAPIT

AROMA – zatímco klasická kosmetika mnohdy omamně voní, čímž nás naláká

*Kosmetika,
samozřejmě
přírodní, je
stará snad
jako lidstvo
samo.*



VENIRA

Od žen pro ženy! Komplexní doplňky stravy pro podporu ženského zdraví.

Proživejte každou životní fázi s jistotou a pohodou díky doplňkům stravy VENIRA, navrženým speciálně pro ženské potřeby.



**Vyrobeno
v ČR**



**Přírodní
složení**



Nakupujte na www.venira.cz s dárkem ke každé objednávce.



ke koupi, tak ta přírodní bývá často i úplně bez parfermace. Aby silně voněla, obvykle je potřeba nějaká chemie, která aroma zintenzivní. Například bambucké máslo nijak extra nevoní. Oproti tomu jsou ale přírodní složky, které voní intenzivně, například kokosový olej, levandule atd.

ÚČINNOST – mnohdy se lidé obávají, že přírodní kosmetika není tak účinná. To dnes neplatí. Vždy je potřeba vybírat podle typu pleti. Také záleží na každém z nás, jak rychle na nás bude působit. Jestliže jste dlouhá léta používala běžné produkty, pak chvíli potrvá, než na vás přírodní báze bude účinkovat. Ale nelekejte se. Podstatou těchto výrobků také je, že podporují přirozené procesy, a tak se vaše pleť začne sama „uzdravovat“. Naopak chemická vám dodá umělé látky, které to udělají za vás.

TRVANLIVOST – je pravda, že přírodní kosmetika bez silných konzervantů vám nevydrží roky. Na druhou stranu vám to zaručuje, že se k vám vždy dostanou ty nejčerstvější výrobky. Mnoho výrobců tak vyrábí přímo pro konkrétního spotřebitele na základě jeho poptávky. Jak dlouho vám produkt vydrží, také záleží na vašem chování a způsobu skladování.

JAK SKLADOVAT

Obecně platí, že bychom kosmetiku neměly vystavovat přímému slunci, obal vždy pečlivě uzavřít, neznečišťovat a teplota by se měla pohybovat do 20 až 25 stupňů. Ne však u všeho. Vždy tedy důkladně čtěte, co radí výrobce.

BABSKÉ RADY PRO KRÁSNOU PLEŤ

PLEŤ

Mastná pleť trápí nejen pubescenty, ale vlivem hormonů potrápí i zralé ženy. Pomůže vám obyčejný sním z bílku, do kterého přidáte kapku citronu. Naneste na obličej a po dvaceti minutách opláchněte.

Chutná vám bramborová kaše? Tak na ní si pochutná i suchá pleť. Ale pozor, ani nám, ani pleti neprospívá sůl, a tak ji tentokrát uvařte bez soli, namažte na pleť a po dvaceti minutách odstraňte. Potřebujete-li pleť osvěžit, sáhněte po medu a olivovém oleji. Přidejte žloutek, smíchejte a nechte dvacet minut působit.

Výživu vám zajistí avokádo či banán. Ovoce nabité antioxidanty vám prospěje. Avokádo rozmačkejte, smíchejte s medem, bílým jogurtem a zakápněte citronovou šťávou. Nebo rozmačkejte banán, smíchejte se žloutkem, kapkou olivového oleje a užívejte si blahodárných účinků.

Jestliže potřebujete pleť zklidnit, postačí vám obyčejný tučný tvaroh. Navíc vás zbaví otoků.

Nezapomínejte také na kvalitní jídelníček s dostatkem vitamínů, minerálních látek a antioxidantů. Je stará známá věc, že pleť je potřeba vyživovat také zevnitř.

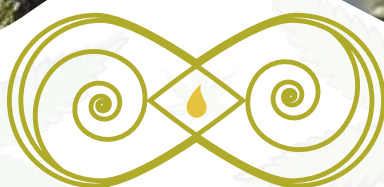
NEZAPOMEŇTE NA PÉČI O VLASY

Péče se samozřejmě nemůže soustředit jen na pleť. I o vlasy se musíme starat. Ideální frekvence mytí vlasů je 2x týdně. Častější mytí způsobuje dehydrataci vlasové pokožky a ta se následkem toho brání zvýšením tvorby kožního mazu a vlasy se tak rychleji mastí. Před mytím myslete i na to, že byste z vlasů měli vyčesat stylingové přípravky. Nepřehánějte to ani s množstvím šampónu aplikovaného na vlasy. Příliš velké množství zvyšuje riziko tvorby lupů a suché pokožky. Po důkladném opláchnutí šampónu vlasům dopřejte péči v podobě balzámu nebo masky.

Samotným mytím péče o vlasy nekončí. Ba naopak. Dopřejte jim hebkost a lesk ve formě bezoplachových přípravků. Při výběru myslete na specifické potřeby vaší hřívy. Pro požadovaný výsledek při aplikaci začínejte s menším množstvím přípravku a vyzkoušejte, kolik vaše vlasy „unesou“. Kupříkladu porézní vlasy se při aplikaci chovají jako houba a přípravek snadno absorbují, těm jemnějším stačí ke štěstí málo, naopak velmi snadno se zatíží.

Konopné pole v zimě
Foto: www.shutterstock.com

Prvotřídní
CBD kapky, masti,
přírodní kosmetika,
uvolňující gely,
oleje, semínka a
terpeny.



svatý sedláček

Konopí z Jeseníků nejen na Vánoce



www.svatysedlacek.cz

Nové produkty.

Konopí je naše vášeň. Jsme rodinná firma s velkými zkušenostmi i srdcem.
Pěstujeme ekologicky a udržitelně. Všechny naše výrobky testujeme na sobě.

Získejte slevu 5% na nákup
při registraci na našem e-shopu.





OD ZIMNÍCH CHMUR POMŮŽE KONOPI.

PROČ ZAŘADIT CBD DO SVÉ ZIMNÍ RUTINY?

SPLÍN VYVOLANÝ MALOU INTENZITOU SVĚTLA A NEPŘÍLIŠ POVZBUDIVÝM POČASÍM, OSLABENÁ IMUNITA, CHŘIPKA - PROTI NEJČASTĚJŠÍM ZIMNÍM NEDUHŮM POMŮŽE SÍLA KONOPI. PŘINÁŠÍME 5 DŮVODŮ, PROČ ZAŘADIT CBD DO SVÉ PODZIMNÍ RUTINY, A POSÍLIT TAK NEJEN SVÉ TĚLO, ALE I MYSL.

V ČEM JE PODZIM JINÝ?

Zima může být pro lidské zdraví náročná z několika důvodů. „Během tohoto období dochází ke změnám teplot a ubývá denního světla, což může ovlivnit biologické procesy v těle, včetně spánku a nálady. Kromě toho se v tomto období často zvyšuje výskyt virů a bakterií, což vede ke zvýšenému riziku infekčních onemocnění. Klesající teploty a vlhkost mohou také způsobit zhoršení bolestí kloubů a svalů,“ vysvětluje vliv počasí na lidské zdraví doktor MVDr. Václav Trojan, Ph.D.

JEŠTĚ NEZNÁTE CBD?

CBD neboli cannabidiol je chemická sloučenina nalezená v rostlině konopí. Jedná se o jednu z více než 100 různých sloučenin známých jako kanabinoidy, které se nacházejí v konopí. CBD je známé svými prospěšnými vlastnostmi pro lidské zdraví a je stále více zkoumáno pro různé terapeutické účinky.

KDE POMŮŽE CBD?

1. POSILUJE DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

CBD je zkoumáno pro svůj potenciál v podpoře duševního zdraví. Některé studie naznačují, že CBD může pomoci snižovat úzkost a stres, což je užitečné v období zimních chmur a depresí.

2. ULEVUJE OD BOLESTI A ZÁNĚTU

CBD má protizánětlivé a analgetické vlastnosti, které mohou snižovat zánět a působit jako přirozené analgetikum, což přispívá k úlevě od bolesti. Tím, že ovlivňuje endokanabinoidní

systém v těle, může CBD snížit vnímání bolesti. Jeho relaxační účinky na svaly také pomáhají uvolňovat napětí a křeče, což přináší další úlevu od bolesti.

3. POMÁHÁ KE KLIDNĚJŠÍMU SPÁNKU

CBD může působit jako uklidňující a relaxační látka, která pomáhá snižovat úzkost a stres, což jsou často faktory bránící kvalitnímu spánku. Tím, že ovlivňuje neurotransmitery v mozku, například serotonin, může CBD pomoci regulovat náladu a klidový stav, což vede k uvolnění těla a mysli před spaním.

4. PODPOŘÍ IMUNITNÍ SYSTÉM

Během podzimu a zimy je časté onemocnět různými infekcemi. Některé studie naznačují, že CBD může podporovat imunitní systém a pomáhat tělu lépe bojovat proti infekcím.

5. FUNGUJE JAKO ANTIOXIDANT

CBD funguje jako antioxidant tím, že neutralizuje volné radikály, nestabilní molekuly, které mohou poškozovat buňky. Díky svým protizánětlivým vlastnostem a vlivu na endokanabinoidní systém může CBD také podporovat ochranu buněk a tkání před oxidativním stresem, což přispívá k celkovému zdraví a prevenci.

JAK VYBRAT TO SPRÁVNÉ CBD?

S konopnými produkty se v posledních letech roztrhl pytel. Jak mezi nimi vybrat ten pravý? „Při výběru kvalitního CBD produktu hledejte značky s pozitivními recenzemi a transparentními informacemi o produktech. Upřednostňujte



MEDICINÁLNÍ HOUBY S CBD



CBD IMMUNITY ADAPTOGENS

325 mg extraktu Reishi, 325 mg extraktu Chagy
a 10 mg CBD v jedné kapsli.

Imunomodulační účinky
Podpora kardiovaskulárního systému
Podpora trávicího systému
Protizánětlivé účinky

CBD STAR



produkty získané kvalitními metodami extrakce, jako je třeba CO₂. Preferujte širokospektrální produkty kvůli entourage efektu, tedy účinku celé rostliny, nejen izolovaného CBD. Doporučuji i kontrolovat obsah CBD v miligramech a rovněž u výrobce hledejte certifikáty potvrzující kvalitu," doporučuje odborník Aleš Hrabák. Pokud trpíte zdravotními potížemi nebo dlouhodobě užíváte nějaké léky, určitě doporučujeme poradit se i s lékařem.

NANOLIPOZOMÁLNÍ CBD PREPARÁTY

V posledních letech si terapeutický potenciál kanabinoidů získal značnou pozornost vědecké a lékařské komunity. Zvláštní pozornost je věnována vývoji a využití nanolipozomálních formulací pro dodávání těchto sloučenin. Spojení nanotechnologií a kanabinoidních terapeutik otevřelo nové dveře pro zvýšenou biologickou dostupnost a cílené podávání a nabízí slibnou cestu k léčbě různých zdravotních stavů.

Nanolipozomální doručovací systémy, které se vyznačují svými lipidovými dvojvrstvami o velikosti nano, způsobily revoluci ve farmaceutickém průmyslu díky své schopnosti zlepšit rozpustnost, stabilitu a cílené dodávání bioaktivních sloučenin. Při aplikaci na kanabinoidy tato technologie usnadňuje jejich transport přes biologické bariéry, což zajišťuje vyšší účinnost a prodlouženou cirkulaci v těle.

Jedna z klíčových zdravotních výhod nanolipozomálních kanabinoidů spočívá v jejich zvýšené biologické dostupnosti. Tradiční kanabinoidní formulace se často potýkají s problémy souvisejícími s jejich špatnou rozpustností a rychlou degradací,

což omezuje jejich absorpci a terapeutické účinky. Zapouzdření kanabinoidů v lipozomech je však nejen chrání před degradací, ale také usnadňuje jejich absorpci různými cestami, včetně orálního, transdermálního a intravenózního podání.

Výsledkem je, že pacienti mohou zažít lepší a konzistentní terapeutické výsledky s nižšími dávkami, čímž se minimalizuje riziko nežádoucích účinků.

Schopnosti cíleného dodávání nanolipozomálních kanabinoidů jsou navíc obrovským příslibem pro personalizovanou medicínu. Vytvořením lipozomálního povrchu pomocí specifických ligandů nebo protilátek mohou vědci nasměrovat kanabinoidy na přesné buněčné cíle, tkáně nebo orgány, čímž maximalizují jejich terapeutický účinek a zároveň minimalizují účinky mimo cíl.

Tento cílený přístup je zvláště cenný při léčbě stavů, jako je chronická bolest, zánět, neurodegenerativní poruchy a některé typy rakoviny.

Zlepšený bezpečnostní profil nanolipozomálních kanabinoidů navíc přispívá k jejich rostoucí atraktivitě ve zdravotnictví. Díky své schopnosti snižovat hromadění kanabinoidů v necílových orgánech, tkáních nebo systémech tyto formulace minimalizují riziko toxicity a nežádoucích účinků, což z nich činí bezpečnější volbu pro dlouhodobou terapii.

Navzdory četným výhodám je zapotřebí dalšího výzkumu, aby se plně objasnila dlouhodobá bezpečnost a účinnost nanolipozomálních kanabinoidů. Přísné klinické studie, farmakokinetické studie a hloubkové zkoumání jejich farmakodynamiky jsou nezbytné pro upevnění jejich pozice jako standardní terapeutické možnosti.

LÉČIVÁ SÍLA KONOPÍ

V POSLEDNÍCH LETECH BYLA OBLAST MEDICÍNY SVĚDKEM PŘEVRTNÉ REVOLUCE, KTERÁ MÁ NOVĚ DEFINOVAT PROSTŘEDÍ LÉČBY RŮZNÝCH ONEMOCNĚNÍ. V ČELE TÉTO TRANSFORMAČNÍ CESTY STOJÍ SPOLEČNOST UNIQUE THERAPEUTICS GLOBAL SE SVÝMI REVOLUČNÍMI POKROKY V TECHNOLOGII NANOLIPOZOMÁLNÍCH KANABINOIDŮ. MAJITELEM SPOLEČNOSTI JE PAN RADEK HLAVÁČEK, ČECHOKANAĎAN, KTERÝ SE KONOPÍ VĚNUJE VÍCE NEŽ 20 LET.



MUDr. Evžen Nešpor

Sídlo společnosti a výroba preparátů je v Ústí nad Labem, kde se vyrábí nanoliposomální konopné spreje CBD, CBG, CBN, THC, plnospektrální formulace, tablety CBD, Fénixovy slzy i čipky s obsahem kanabinoidů. Mezi produkty Unique Therapeutics patří i vapolizéry nebo konopné krémy. Společnost Unique Therapeutics vyrábí a dodává preparáty

do Brazílie, kde jsou poskytována lékaři pacientům na předpis. Radek Hlaváček doplňuje: „Naše preparáty jsou svojí účinností i aplikací nesrovnatelné s běžně dostupnými produkty na trhu. Lišíme se právě nanoliposomální formou, která má mnohem vyšší biologickou dostupnost a díky ní tělo dokáže vstřebat až 90% účinné látky. Nanoliposomální preparáty jsou lékaři vnímány jako podpůrná léčba, kterou doporučují svým pacientům. Produkty dodáváme nejen do nemocničních lékáren, ale i běžných lékáren po celé republice.“

NANOLIPOZOMÁLNÍ KANABINOIDY

představují špičkovou aplikaci nanotechnologií v medicíně a otevřely nové možnosti pro dodávání léků a účinnost léčby. Zapouzdřením kanabinoidů do lipozomů v nanoměřítku společnost Unique Therapeutics úspěšně zvýšila biologickou dostupnost a cílené dodávání těchto sloučenin a uvolnila jejich plný terapeutický potenciál pro širokou škálu zdravotních stavů, včetně chronické bolesti, zánětu a neurodegenerativní poruchy. Účinnost preparátů je v měřítku s ostatními běžně dostupnými produkty na našem trhu nesrovnatelná. Společnost navázala spolupráci s předními nemocnicemi a uznávanými lékaři, čímž podporuje vývoj a validaci nanoliposomálních kanabinoidních terapií. Produkty Unique Therapeutics jsou využívány jako podpůrná léčba při úzkosti a depresi, dále při chronické bolesti - spojené se stavy jako je artritida, roztroušená skleróza a neuropatická bolest. Kanabinoidy mohou být prospěšné také při stavech, jako je epilepsie, Alzheimerova choroba a Parkinsonova choroba. Vykazují protizánětlivé vlastnosti, které mohou být užitečné při zvládnání zánětlivých stavů, jako je zánětlivé onemocnění střev a některé autoimunitní poruchy. Kanabinoidy, zejména THC (tetrahydrokanabinol), se používají ke zmírnění nevolnosti a stimulaci chuti k jídlu, zejména u pacientů podstupujících chemoterapii a u pacientů s poruchami příjmu potravy. Některé kanabinoidy prokázaly potenciál při regulaci spánkových vzorců a zlepšování kvality spánku, což je potenciálně prospěšné pro osoby s poruchami spánku.

Zkušenost s produkty Unique Therapeutics potvrzuje i MUDr. Evžen Nešpor, neurolog se 40ti letou praxí se zamě-

řením na neurologii a kontrolu bolesti: „Nanoliposomální produkty Unique Therapeutics jsem doporučil svým pacientům s Alzheimerem, RS, Parkinsonem a chronickými bolestivými syndromy. Tito pacienti vykazovali známky zlepšení stavu, konkrétně snížení pocitu ztuhlosti u Parkinsona, zmírnění spasticity u RS a zmírnění bolestí. Produkty Unique Therapeutics budu rád doporučovat dále, konopné preparáty vnímám jako možnou podpůrnou léčbu celé řady zdravotních problémů.“

Zatímco výzkum terapeutických účinků kanabinoidů probíhá, je důležité poradit se se zdravotníkem, než začleníte produkty na bázi kanabinoidů do svého zdravotního režimu, zejména s ohledem na jejich potenciální vedlejší účinky a právní předpisy v různých jurisdikcích. Vzhledem k tomu, že se oblast výzkumu kanabinoidů neustále rozšiřuje, očekává se, že se objeví komplexnější poznatky o jejich mechanismech a aplikacích.



Více na www.unique-therapeutics.com





CHŘIPKA, NACHLAZENÍ – CO NÁS JEŠTĚ MŮŽE POTRÁPIT...

A JAK UŽ TO TAK BÝVÁ ZVYKEM, PODZIM S SEBOU PŘINÁŠÍ TAKÉ JISTOU NÁCHYLNOST NA NEMOCI. NAŠE IMUNITA JE MÉNĚ ODOLNĚJŠ, NEŽ V LÉTĚ, A JE TAK VELMI SNADNÉ NACHLADNOUT. NAVÍC SE OBJEVUJÍ SEZÓNÍ NEMOCI, KTERÉ ČLOVĚK CHYTÍ, ANIŽ BY ŘEKL ŠVEC, NAPŘÍKLAD CESTOU DO PRÁCE.

KDYŽ SE CHŘIPKA VKRÁDÁ DO NAŠICH PŘÍBYTKŮ

Chřipku zná asi každý z nás a téměř každý ji někdy prodělal. Bereme ji jako lehkou nemoc, se kterou se nutně potýkáme především v chladnějším období roku. Ne vždy však má jen lehký průběh, a někdy dokonce končí smrtí. Na pozoru by měli být chronicky nemocní lidé, malé děti a starší lidé. Zejména proto, že chřipka je velmi snadno přenosné virové onemocnění s celosvětovým výskytem, a můžeme se tak velmi rychle nakazit.

NÁKAZA

Chřipka se rychle přenáší z člověka na člověka, a to vzduchem, ve formě kapének. Může jít tedy o smrkání, kašláni či kýčání, které způsobí, že se od druhého člověka nakazíme. Dochází k tomu buď přímo, kdy inhalujeme virové částice ve vzduchu, nebo nepřímo, kdy se dotkneme virem kontaminované plochy. Velmi rizikovým prostředím jsou tak místa, kde je více osob – nádraží, městská doprava, čekárny u lékaře, školy a jiné.

ZDROJ VIRU

Zdrojem nákazy pro všemi známou sezónní chřipku je člověk, který je infikovaný chřipkovým virem. Nakažlivým je po dobu od konce inkubační doby, což znamená ještě předtím, než se dostaví první příznaky infekce. Jakmile nemoc propukne, je pacient nakažlivý ještě po dobu 3–5 dní, u malých dětí je tato doba delší, 7–10 dní.

JAK NA CHŘIPKU?

Během onemocnění chřipkou je potřeba dodržet zejména klid na lůžku a pořádně odpočívat. Není vhodné léčit podcenit a nemoc přechodit. Také lze užívat medikamenty na snížení horečky a doplňovat tělu potřebné vitamíny. Při chřipce se nepodávají antibiotika. První tři dny většinou tělo bojuje

s teplotami, po týdnu pak nemoc odezní. Vhodná je také konzumace ovoce bohatého na vitamín C – citrusové plody. Pokud se přidá ke chřipce rýma a kašel, musíme samozřejmě řešit i je.

POMOC, RÝMA A KAŠEL JSOU TU...

Normální funkci dýchacích cest můžeme podpořit i bylinkami. Mezi ně patří řepík, řebříček, boswelie, měsíček, skořice, kurkuma, mateřídouška, echinacea, tužebník, fenykl, česnek, heřmánek, břechtan, sléz, jablečník, meduňka, máta, dobromysl, pelargonie ledvinitá, lípa a mnoho dalších.

Vhodné jsou i silice a éterické oleje z eukalyptu, kmínu, fenylku, levandule, máty, borovice či tymiánu.

SRÁŽENÍ HOREČKY

Pokud horečka vystoupí nad 38 stupňů, měly by nastoupit léky nebo zábaly. V případě, že trpíte nachlazením nebo rýmou, dostačují léky s obsahem paracetamolu. Při chřipce, která bývá provázena většími bolestmi hlavy nebo kloubů, jsou vhodné léky s obsahem látky ibuprofenum, které působí zároveň protizánětlivě.

ÚLEVA OD BOLESTI HLAVY

Od bolesti hlavy uleví nejen volně prodejné tablety a sirupy, které se hodí zejména pro děti, ale také například gely.

ÚLEVA OD UCAPANÉHO NOSU

K oplasknutí nosní sliznice a k úlevě od ucpaného nosu, a to i při alergiích, pomohou spreje, roztoky a kapky.

ÚLEVA OD KAŠLE

V počátcích nemoci a také přes den se hodí sirupy na vlhký kašel, které podporují vykašlávání. A naopak při suchém kašli nebo na noc jsou ideální prostředky, jež kašel tlumí.



RHINO HORN KONVIČKA

KONVIČKA RHINO HORN pro výplach nosu a dutin solným roztokem NaCl. Průplach nosu čistí nosní sliznici a pomáhá při obtížích s ucpaným nosem. U osob trpících chronickou alergickou rýmou zejména v důsledku alergie na pyl a prach dojde při výplachu nosu k odstranění alergenů, a tím ke zmírnění potíží. Součástí balení je odměrka (2,3 ml), která vám pomůže vytvořit správnou koncentraci 0,09% solného roztoku.

Konvičku RHINO HORN doporučujeme jako součást každodenní hygieny. Je vhodná pro adolescenty a dospělé. V případě hygieny stačí jeden výplach denně, při akutních obtížích lze provést výplach 2-4x za den.

KRÁSNÝ – zdravotnická technika s.r.o.
Božkovská 38, 326 00 PLZEŇ
Telefon 377 424 999, www.SZO.cz



375 Kč

INZERCE

Luční med Medokomerc na podporu podzimní imunity

Už naše babičky říkávaly, že luční med je nejlepším bojovníkem proti bolestem v krku, kašli či zánětu dýchacích cest. Vytvářely si z něj různé domácí medicíny a sirupy (např. medvědí mléko – z medu, mléka a rumu). Nic vám nebrání si je ale namíchat i dnes! Přirozeně a lehce tak posílíte svou imunitu.

Luční květový med pochází z květového nektaru. Lahodný med zlatavé barvy, charakteristický svou sladkou chutí, je lehce stravitelný a vhodná pro okamžité doplnění energie. Obsahuje až 0,5% rostlinných bílkovin a minerální látky, jako jsou hořčík, draslík, vápník, mangan a železo. Má rovněž antioxidační, antibakteriální a probiotické vlastnosti.

Antioxidanty obsažené v medu z lučního kvítí neutralizují účinky volných radikálů, což snižuje riziko vzniku vícero chorob. Mimo to zmírňuje záněty, vyrovnává bakteriální hladiny a zvyšuje absorpci živin ze stravy. Díky blahodárným léčivým látkám, kterými se pyšní, je ideální pro celkovou regeneraci a prevenci před nemocemi.



Pořídit ho můžete i na eshopu na stránkách www.medokomerc.cz

ÚLEVA OD CHRAPOTU

Ideální je zůstat doma a nemluvit, pokud ale tuto možnost nemáte, vyzkoušejte cucat pastilky.

ZVÝŠENÝ PŘISUN VITAMÍNŮ

Když přijde nemoc, přísun vitamínů by se měl výrazně zvýšit. Nejdůležitější je vitamín C, ale zásadní je i vitamín D, rybí tuk anebo rovnou multivitaminové tablety, které obsahují všechny potřebné látky.

HOMEOPATIKA

Vyzkoušejte homeopatika, pomohou ulevit od horečky, bolesti hlavy, svalů a dalších příznaků nachlazení i chřipky.

VÝPLACHY

Obzvláště při rýmě, ale například i při dlouhodobě ucpaných dutinách, se hodí nos proplachovat. Ideální je k tomu tzv. rino konvička nebo nosní spreje s mořskou vodou.

Napařování

Ucpaný nos je trápení spojené s každou rýmou. Pomůže od něj rozšíření cév v končetinách, čímž dojde k odkrvení sliznic v nose. Napusťte si velmi horkou vodu a přidejte do ní pár kapek eukalyptového oleje smíchaného s trochou mandlového nebo olivového oleje. Do lázně pomalu ponořujte nohy a postupně přitáčejte horkou vodu. Po chvíli se vám uleví od ucpaného nosu.

„JEN JSEM SE NACHLADIL/A“

Nachlazení se často zaměňuje za chřipku a přichází až několikrát do roka. Na jeho vzniku se podílejí viry a rozdíl mezi chřipkou je v délce zotavování se. Chřipku většinou léčíme mnohem déle, jelikož má ještě doznívající projevy i poté, co již nejsme nakažliví. Při nachlazení se však lze vyléčit během několika pár dnů. Neznamená to ale, že jej můžeme přechodit. To by poté vedlo k závažnějším nemocem, jako je třeba zánět středního ucha, postihnutí funkce ledvin a jiné. Nachlazení se projevuje bolestí v krku, rýmou a následně kašlem.

JAK SE „ODNACHLADIT“?

Po dobu prvních tří dnů je nachlazení nakažlivé, a je proto lepší zůstat doma a opravdu to nepřechodit. Když už ne kvůli sobě, tak kvůli ostatním (třeba v práci či ve škole). Odpočívajte, dopřávejte si čaje a klid. Pokud si nejste jistí, zda léčit nachlazení, či chřipku, zkuste si změřit teplotu či zajít k lékaři. U nachlazení většinou nebývají horečky vyšší 38 °C a po pár dnech odezní úplně.



KDYŽ NÁS POSTIHNE ZÁNĚT...

Záněty horních dýchacích a polykacích cest patří mezi nejčastější onemocnění, která v průběhu života nejménou postihnou každého člověka.

Projevy se liší podle toho, zda se jedná o akutně probíhající, nebo chronické onemocnění. Akutní onemocnění vzniká rychle, trvá krátce a je doprovázeno intenzivními příznaky (zvýšená teplota až horečka, silné bolesti v krku, rýma a pocit ucpaného nosu, bolesti hlavy, případně i kašel v důsledku zatékání hlenů do dolních dýchacích cest). Chronické onemocnění má vleklý, dlouhotrvající průběh, příznaky jsou nižší intenzity.

PŘÍČINY

Akutní záněty sliznice v oblasti hltanu, krčních mandlí, nosu a vedlejších nosních dutin bývají nejčastěji způsobeny viry a bakteriemi, případně i kvasinkami a plísněmi. Chronické záněty mohou vzniknout i na alergickém podkladě.

NEJČASTĚJŠÍ MÍSTA VZNIKU A PROJEVY

- infekční záněty nosu a vedlejších nosních dutin: akutní rýma, pocit ucpaného nosu, bolesti hlavy v oblasti čela a čelistí, zatékání hlenů do krku
- infekční záněty hltanu a krčních mandlí: škrábání v krku, bolesti v krku, bolestivé polykání, pocit „knedlíku“ v krku
- chronický zánět hltanu – může se rozvinout postupně např. u stavů po odstranění krčních mandlí, u kuřáků, při dlouhodobém omezení nosní průchodnosti a dýchání ústy (chronické škrábání v krku, pocit sucha v krku, časté nucení k odkašlávání)
- chronický zánět krčních mandlí (bolesti, škrábání v krku, tvorba čepů v mandlích, zápach z dutiny ústní)

JAK SI POMOCI

V případě problémů doporučujeme výplach nosu, případně nosní sprej. Ideální je kombinace mořské soli, ionizované vody a singletového kyslíku.

Singletový kyslík má velmi rychlý a vysoký antimikrobiální účinek. Bez rozdílu ničí viry, bakterie, kvasinky i plísně. Infekce nosní sliznice jsou záložně snadným přenosem a šířením do okolí kapénkami uvolněnými při kýchní a smrkání. Singletový kyslík současně uvolňuje velké množství energie, která je důležitá k hojení – tvorbě buněk a obnově poškozené sliznice (zejména po chirurgických zákrocích a v případě ran).

Ionizovaná voda má schopnost přenášet kyslík a minerální látky hlouběji do tkání.

Sedáky z paměťové pěny

Zabraňují **prosezeninám.**



vysoce **prodyšný**
potah

3 varianty potahů:



vybrané sedáky
hrazeny 100% pojišťovnou





POSILUJEME IMUNITU

POTÝKÁ SE S NIMI KAŽDÝ Z NÁS. NĚKDO VÍC, NĚKDO MÉNĚ, ZVLÁŠT ČASTO PAK TRÁPÍ DĚTI. JE TADY PODZIM A S NIMI PŘICHÁZEJÍ CHŘIPKY, VIRÓZY ČI NACHLAZENÍ. JAK PŘEŽÍT ZIMU VE ZDRAVÍ? VYBUDUJTE SI IMUNITU.

Kýchání, kašel, bolest v krku, rýma, teploty... typické projevy nachlazení. Dospělého člověka postihne v průměru asi třikrát ročně. Je totiž klasickým průvodcem podzimního ochlazení, zimního počasí i začátku jara. Zkrátka souvisí se změnou ročních období. Zvláště citlivé jsou děti, které se běžně nachladí i osmkrát za rok. Není to nic neobvyklého, stále jsou obklopeny velkým kolektivem, kde se infekce šíří rychle.

ZA VŠÍM HLEDEJ IMUNITU

Proč býváme tak často nemocní? Tak trochu si za to můžeme sami. K oslabené imunitě přispívá špatný životní styl. Málo pohybu, uzavřené místnosti, špatná strava... Zapracujeme-li na své imunitě, tělo se dokáže daleko lépe vypořádat s viry a jen tak kde co nás neskolí.

Imunita je schopnost organismu zamezit virům, bakteriím či plísním proniknout do těla. Při napadení těmito látkami zareaguje tzv. imunitní odpovědí. S jistou dávkou imunity se již rodíme. Vrozenou imunitu, kterou předává matka dítěti, neovlivníme. V průběhu života pak získáváme imunitu tím, že se setkáváme s cizorodými látkami, na které tělo reaguje,

zvyká si a každé další „setkání“ pak zvládá lépe. Tento druh imunity ovlivnit můžeme. A to dost podstatně.

I proto se nedoporučuje žít ve zcela sterilní domácnosti. A tak se nemusíte hroutit, když si vaše dítě sedne na špinavou zem. Berte to tak, že si buduje imunitu. Rozhodně vás však nenabádáme, abyste žili ve špině. Naopak. Správná hygiena, mytí rukou, dezinfekce výrazně pomáhá snížit riziko přenosu infekcí.

Svižná procházka dokáže divy. A když si vezmete nějakého parťáka, třeba pejska na vodítku, uděláte radost další bytosti.

PRO IMUNITU JE VŠAK ZÁSADNÍ ŽIVOTNÍ STYL:

POHYB A ZASE POHYB

Schválně. Kolik času prosedíte u počítače a u televize? A kolik času na procházce v přírodě? Většina z nás tráví nejdelší část dne ve vydýchaných místnostech, mnozí (například pracovníci v obchodních centrech) dokonce bez přístupu denního světla. Většinu času sedíme a jediný pohyb máme na kolečkové židli, když se odrazíme, abychom si „dojeli“ od jednoho stolu k druhému třeba pro sladkou tyčinku. Snažte se tedy, co to jde, přidat do svého života pohyb. Zapracujte na své fyzičce.





Betaglukan

SENIMED



nyní v exkluzivním
dárkovém balení

Betaglukany s vitaminy na podporu imunity pro celou rodinu

Doplňky stravy. Dbejte na vyváženou stravu a zdravý životní styl.

Doplňky z řady Betaglukan jsou k dostání ve vašich lékárnách. Více informací naleznete na www.pripravkyzenimed.cz.

Ideální je cca 30 minut aerobní aktivity denně. Nemusíte ale dřít ve fitness centru. Stačí svižná procházka, nefungující výtah či pravidelné ranní cvičení. Pokuste se co nejvíce chodit pěšky. A pamatujte, každý krok se počítá. Kupte si třeba krokometr, který váš pohyb ohlídá za vás a jasně vám ukáže, jestli máte dnes splněno. Věřte, že vás požene vpřed.

STRAVA

Zdravý a pestrý jídelníček je základ. Jíst bychom měli pravidelně, co nejvíce přirozených potravin. A jak to vypadá u vás? Snídani nestíháte, na svačinu zapomenete a oběd zhltnete, ani nevíte co jste jedli? Odpoledne už třetí kafe, případně čokoládová tyčinka, abyste vydržela, protože únava na vás dopadá. Večer pak konečně něco pořádného. Těžká večera a vybilená lednička. Usínáte s výčitkami svědomí a těžkým žaludkem? Pak vyhlášíme STOP.

Jezte tři větší jídla denně, mezi nimi dvě lehké svačiny. Snažte se do jídelníčku zařadit hodně zeleniny, ovoce, celozrnné obiloviny, kvalitní bílkoviny v podobě libového masa, ryb, vajec, mléčných výrobků. Imunitu podpoříte zakysanými výrobky a kvašenými potravinami, které mají blahodárný vliv na naše trávení. Omezte alkohol, sladkosti či slané pochutiny.

Když se budete stravovat pestře a pravidelně, tak na tyto neřesti stejně nebudete mít tak intenzivní chuť. Jestliže vás přesto přepadne, nevyčítejte si ji, ale dopřejte si kostičku

kvalitní vysoce procentní čokolády, která spolehlivě ukojí vaše chuťové buňky.

Dopřát si můžete i medicínské víno, které obsahuje extrakt z kůry tropického stromu chinovníku lékařského a jeho obsah je obohacený o ionty železa. Železo přispívá k tvorbě červených krvinek, k lepší funkci imunitního systému, ke snížení míry únavy a vyčerpání.

Od věci není ani občasná detoxikace. Principy ájurvedy vycházejí z myšlenky, že vše je vzájemně propojeno – nemůžeme oddělit tělo od mysli ani sebe od uspěchaného a často znečištěného světa, v němž žijeme. Detoxikace – odstraňování přebytečného odpadu – vám významně pomůže se s tím vyrovnat, udržet si zdraví a předcházet nemocem. Poradcem vám může být kniha Ájurvédská detoxikace

NO STRESS

Lehko se to řekne, že? Ale jak se nestresovat, když žijeme v době stresové. Děti se hádají, práce nad hlavu, nevíme, co dřív. A to je ještě pouze běžný provoz. Co teprve, když přijdou opravdové problémy.

Pokuste se do života přinést humor. Na to, co vás rozčiluje, se podívat s nadhledem a zkusit se tomu zasmát. Ono vám to opravdu může pak připadat komické. Naučte se meditovat, zastavit se, vnímat své tělo i své potřeby. Zaposlouchejte se do relaxační hudby, zapalte svíčku, udělejte si romantický večer, horkou lázeň, uvolněte se na masáži. Dopřejte si to, co vám dělá radost. I radost buduje imunitu.

Do jídelníčku zařadit hodně zeleniny, ovoce, celozrnné obiloviny, kvalitní bílkoviny v podobě libového masa, ryb, vajec, mléčných výrobků.



Nedostatek železa?



Doplňujte ho pravidelně.

A pro optimální vstřebávání
nejlépe přírodní cestou.

POMÁHÁME UŽ 125 LET

- Dr. Svatek -

— ZALOŽENO 1897 —

VITAMÍNY

Skvělým bojovníkem za naši imunitu je vitamín C. Nehledejte ho pouze v citrónech, daleko víc se ho ukrývá v rakytníku, kustovnici čínské nebo i v paprice. Skvělým doplňkem je také černý bez. Jeho sušené plody jsou velmi bohaté na antioxidantní látky a vitamíny, jako C, který je vhodný pro posílení imunity a zdraví. Také podporuje dýchací cesty a trávení. Plody se využívají ve šťávách, likérech, povidlech a marmeládách.

V zimě potřebujeme dodat tělu vitamín D, kterého se nám většinou nedostává. Čerpáme ho totiž ze slunečních paprsků. Ve stravě ho najdete v rybách nebo ořeších či luštěninách. Zařaďte česnek, který je přírodním antibiotikem. Zaměřte se také na vitamín A, který patří mezi antioxidanty. Najdete ho například v rybím tuku. Doplňte také další antioxidant – vitamín E.

PROBIOTIKA

Významným pomocníkem pro lepší imunitu jsou probiotika. Tedy živé bakterie, které osidlují naše střeva. Pomáhají tělu vstřebávat živiny z potravy. A jsou účinné v prevenci před nemocemi. Když totiž organismu zajistíme dostatek živin, bude vitálnější a lépe si s potížemi poradí. V přirozené formě je najdeme v kysaných mléčných výrobcích, kvašených potravinách, jako je kombucha, miso, skvělým zdrojem je kysané zelí. Ale můžete sáhnout i po doplňcích výživy.

ZNÁTE BAKTERIÁLNÍ LYZÁTY? JE TO MALÝ ZÁZRAK....

Bakteriální lyzáty jsou směsí lýzovaných (rozbitých) bakterií. Pokud se částičky

těchto bakterií dostanou do styku s imunitním systémem, tak je mohou nabudit. Tělo pak lépe bojuje s probíhající infekcí. Lyzáty se do těla podávají postupně a v malém množství a naše tělo na ně reaguje tak, jako kdyby nás ohrožovala infekce – vytváří protilátky. Dochází tak postupně ke zlepšování obranyschopnosti organismu. Používají se často pro zlepšení imunity se specifickým cílením (dýchací cesty, močové cesty, dutina ústní, ...).

O VRSTVU MÉNĚ

V posledních letech je v kurzu otužování. Když se trochu přemůžete, skvěle funguje na obranyschopnost. Jen s ním opatrně. V žádném případě neskočte rovnou do ledového rybníka. Začněte pomalu. Nejdříve se poraďte se svým lékařem, zda je pro vás otužování vhodné. Pak postupujte krok po kroku. Můžete třeba shodit jednu vrstvu oblečení, vytápnět byt o stupeň méně, snižovat i teplotu vody při sprchování, až se vcelku přirozeným způsobem dostanete k té studené. Budete-li dostatečně připraveni a dostanete chuť opravdu zkoušet i plavání v onom rybníce, najdete si k sobě parťáka, který s tím má zkušenosti. Na sociálních sítích jsou i celé skupiny otužilců. Nebo se přihlaste do některého z otužileckých spolků. Každopádně se do toho nepouštějte sama. Nikdy nevíte, jak tělo zareaguje.

SAUNA

Imunitu báječně podporuje sauna. Zvyšuje obranyschopnost organismu, zbarvuje stresu, uvolňuje tělo i namožené

Imunitu báječně podporuje sauna. Zvyšuje obranyschopnost organismu, zbarvuje stresu, uvolňuje tělo i namožené svaly.





NEO

Doplněk stravy

IMUDON[®]**PLUS Zinek**

SMĚS BAKTERIÁLNÍCH LYZÁTŮ S VITAMINEM C A ZINKEM

Tablety rozpustné v ústech, se sladidly

**...pro podporu VAŠÍ IMUNITY**

Připraven speciální
technologí z nejčastějších
původců onemocnění
dutiny ústní,
hrdla a dýchacích cest.

www.imudonneo.cz

Dostupný ve Vaší lékárně.



Peprnomátové aroma napomáhá ke svěžímu dechu z úst.

svaly. Potem z těla odcházejí nežádoucí látky, saunování také prokrvuje a dokonale prohřívá. Skvělé je si ji dopřát třeba třikrát týdně.

Má to ale svá pravidla. Do sauny docházejte zdraví. Rozhodně byste neměla trpět nějakými akutními problémy. Vyvarovat by se jí měli lidé s kardiovaskulárními potížemi apod. Při saunování byste měla vycházet ze svých pocitů. Nepřemáhejte se, a když vám bude pobyt nepříjemný, opusťte ji.

V každém případě by maximální doba pobytu neměla přesáhnout patnáct minut. Poté se prudce ochlaďte studenou sprchou či v bazénku a relaxujte v odpočívárně. Doba odpočinku by měla být minimálně stejně dlouhá jako doba v sauně. Toto pak ještě dvakrát opakujte, abyste dosáhla tří sérií. Dostatečně pijte a hodně odpočívejte.

NEZAPOMEŇTE NA LYMFODRENÁŘ

Velkým pomocníkem v boji za posílení imunity je lymfodrenáž. Provádět ji můžete i doma, pomocníkem vám může být například Kniha o lymfě, která vám představí rychlé a snadné terapeutické strategie pro optimalizaci lymfy pomocí jednoduché léčivé magie vlastního dotyku. Lymfatický systém je první obrannou linií těla před nemocemi a zodpovídá za zbavování těla toxinů, odpadu a dalších nežádoucích látek.

Nefunguje-li dobře, lze to pozorovat a pocítit jako nafouknutí, otoky, a nakonec celkovou malátnost. Lisa Levitt Gainsley kombinuje v knize své dlouholeté zkušenosti specialistky na lymfu s vědeckým know-how, aby poukázala na to, že lymfatická léčba je chybějícím článkem k řešení našich nejčastějších zdravotních potíží.

Ukáže vám, jak může lymfodrenáž poskytnout úlevu od bolesti, snížit zánět, pomoci s úbytkem hmotnosti, vyčištěním pokožky a také celkově zlepšit zdraví. Kniha o lymfě vás pomocí krátkých masážních sekvencí na základě ověřeného výzkumu účinnosti lymfatické drenáže navede k převzetí kontroly nad tím, jak se cítíte, a díky tomu dokážete sami omezit nadýmání a otoky. Je první knihou svého druhu, která má za cíl dosáhnout života bez bolesti.

Principy ájurvedy vycházejí z myšlenky, že vše je vzájemně propojeno – nemůžeme oddělit tělo od mysli ani sebe od uspěchaného a často znečištěného světa, v němž žijeme. Detoxikace – odstraňování přebytečného odpadu – vám významně pomůže se s tím vyrovnat, udržet si zdraví a předcházet nemocem.

OSM HODIN V POSTELI

Spát bychom měli šest až osm hodin denně. Málokdo však na tuto hranici skutečně dosáhne. Pokuste se chodit spát

Spát bychom měli šest až osm hodin denně. Málokdo však na tuto hranici skutečně dosáhne. Pokuste se chodit spát dříve, i když je tak lákavé dlouho do noci surfovat po internetu nebo sledovat televizi.



KNIŽNÍ NOVINKY,

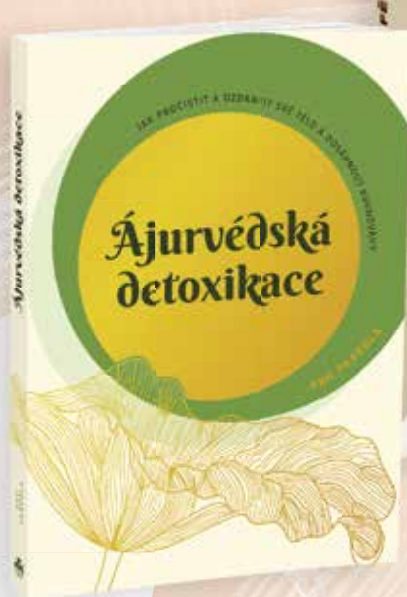
kteří vás zavedou do krajin poznávání svého těla, pomohou v očistě i zkvalitnění péče o něj

ÁJURVÉDSKÁ DETOXIKACE

Anu Paavola

Dosáhněte přirozeného stavu zdraví a štěstí pomocí komplexního průvodce se spoustou detoxikačních plánů, receptů a postupů na doma vyráběné přípravky.

176 stran, 429 Kč



KNIHA O LYMFĚ

Postupy sebezdraví pro posílení
imunity, žlázy a klíby



KNIHA O LYMFĚ

Lisa Levitt Gainsley

Optimalizujte svou lymfu pomocí rychlých a snadných terapeutických postupů využívajících léčivou sílu vlastního dotyku.

296 stran, 439 Kč

Tyto publikace si můžete zakoupit na www.cestykezdravi.cz nebo ve vybraných knihkupectvích po celé ČR.

cestykezdravi
by anag

ANAG

INZERCE

KAŽDODENNÍ PODPORA IMUNITY PRO CELOU RODINU. SÍLA ČERNÉHO BEZU POMÁHÁ JIŽ 30 LET!



KÓD
SAM10BEZ

VÍCE INFORMACÍ NA WWW.SAMBUCOL.CZ

VYUŽIJTE SPECIÁLNÍ PROMO KÓD NA ZÍSKÁNÍ 10% SLEVY NA WWW.SAMBUCOL-SHOP.CZ



dříve, i když je tak lákavé dlouho do noci surfovat po internetu nebo sledovat televizi. Spánek pomáhá regenerovat tělo a dává mu sílu. Měli bychom usínat v dobře větrané místnosti, bez mobilních telefonů i jiné elektroniky. Teplota v ložnici by se měla pohybovat okolo 17 stupňů. Zbytečně ji nevytápějte víc, špatně by se vám spalo. Snažte se nebyť ničím rušena. Ani světlem z ulice.

KDYŽ UŽ TO PŘIJDE

Stane se. I když děláme vše pro to, abychom neonemocněli, může nás skolit nachlazení nebo chřipka. Často se tato onemocnění zaměňují, ale je mezi nimi rozdíl. Nachlazení má obvykle mírnější průběh s rýmou, kašlem, kýchaním či bolestmi v krku nebo hlavy, pobolívají také svaly, jsme unavení a nemáme takovou chuť k jídlu, za pár dnů jsme v pořádku. Nachlazení přichází plíživě. Ideální je zalézt do postele a pořádně ho vyležet. Chřipka pak přichází velmi prudce. Jeden den jste zdraví a druhý den lehnete. Projevy jsou podobné, ale intenzivnější. Častým průvodcem je i horečka, zimnice, bolesti hlavy, kloubů i svalů, nechutenství. I v případě chřipky byste měli ulehnout, vypotit se, případně si pomoci léky, které zmírňují symptomy.

Nachlazení přichází plíživě. Ideální je zalézt do postele a pořádně ho vyležet. Chřipka pak přichází velmi prudce. Jeden den jste zdraví a druhý den lehnete.

6 RAD, JAK POSÍLIT IMUNITU U DĚTÍ

„Vitamíny dětem dodejte v zábavné podobě, pravidelně doma větrejte, zvykejte děti i sebe na chladnější vodu, dopřejte si všichni dostatek spánku a snažte se trávit co nejvíc času společně – zábavou na čerstvém vzduchu,“ dělí se o své vyzkoušené tipy, jak posílit imunitu nejmenším, Štěpánka Štrougalová, maminka čtyř dětí.

S nastupujícím podzimem a zimou přichází i větší výskyt respiračních onemocnění, které se jako každý rok nevyhýbají ani dětem. Nutno podotknout, že pokud o imunitní systém dětí pečujeme od narození, můžeme si být jisti, že s drtivou většinou respiračních onemocnění si imunita dítěte později poradí.

Imunitní systém (IS) je soubor buněčných mechanismů nezbytný pro naše

prežití. Chrání nás před bakteriemi, viry a dalšími mikroby a působí jako prevence před infekcemi. Představte si imunitní systém jako štít, který vás nonstop chrání před útoky bakterií, virů a parazitů. Každý den se doslova brodíme mořem patogenů a bez IS bychom byli pro bakterie, viry a parazity velice snadnou kořistí.

Náš imunitní systém se skládá z řady buněk, tkání a orgánů, které nás po celý život chrání před útoky patogenů a udržují nás zdravé a schopné odolat mnoha opakovaným

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

Immun44®

Stimulujte imunitu dětí a celé rodiny!

Pomáhá tělu
dobít a udržet
„imunitní baterii“

pro děti
od 3 let

Efektivní,
komplexní,
bioaktivní
složení

Testováno
v Rakousku

Vyvinut speciálně pro potřeby
imunitního systému

Okamžitý efekt
na růst
a množení virů



Pro celou
rodinu

INZERCE

Dvojka superpotravin, které oceníte v období zvýšené zátěže, oslabení organismu nebo v časech zákeřných stresů. Společnými silami budují přirozenou imunitu, střeží organismus před volnými radikály, ochraňují buňky před oxidativním stresem a pomáhají snížit únavu.



Prášek Camu camu s extraktem 100g

Amazonské ovoce Camu camu pochází ze srdce Jižní Ameriky a je unikátním darem přírody, které se řadí na první místo, co se týče obsahu vitamínu C ze všech potravin na Zemi. Camu camu má silné antioxidační a protizánětlivé vlastnosti, jeho pravidelná konzumace pomáhá budovat zdravý imunitní systém. Camu camu nabízí významnou podporu během nachlazení, chřipky, alergií, ale také při nadměrném stresu, depresích nebo bolestech hlavy. Jako silná směs antioxidantů a vitamínu C podporuje zdraví jater a očí. Kromě toho se používá k boji proti virovým infekcím, oparu, používá se jako podpůrná léčba při ateroskleróze, onemocnění a zánětu dásní i při syndromu chronické únavy. Bobule Camu camu si díky koncentrovanému obsahu antioxidantů, vitamínů, minerálů a esenciálních aminokyselin právem získaly přívlastek anti-aging.

Prášek z Moringy 100g

Moringa je zelená superpotravina s nejvyšším množstvím biologicky dostupných vitamínů, minerálů a aminokyselin v rostlinné říši. Její listy a plody jsou doslova nabitě živinami a antioxidanty. Prášek z Moringy obsahuje vysoké množství proteinů, které prokážou službu sportovcům, osobám v rekonvalescenci, dětem, seniorům, vegetariánům i lidem s nadměrným stresem. Moringa je rovněž ceněna pro vysoký obsah přírodních bílkovin potřebných pro stavbu svalů a pro množství vlákniny, podporující očištný proces a šetrné trávení. Obsahuje pro kosti a zuby nezbytný vápník, napomáhá ženám projít obdobím menopauzy. Díky vysoké koncentraci všech tělu prospěšných látek dokáže pravidelná konzumace tohoto přírodního multivitaminu významně podpořit energii, vytrvalost, odbourání stresu a duševní pohodu.

VÍCE PŘÍRODNÍCH BYLINNÝCH PRODUKTŮ NAJDETE V NAŠEM ESHOPU

www.ondrejuvobchudek.cz

☎ 776 397 843

infekcím. Jedna z částí imunitního systému slouží dokonce jako takové dlouhodobé uložení vzpomínek, protože si pamatuje vše, vůči čemu během života bojovala – jakoukoli rýmu, nachlazení, chřipku i bolest břicha. Přesto, jakmile se dítě narodí, jeho imunitní systém musí rychle reagovat na svět plný virů a bakterií. Jak se tedy liší imunitní systém kojenců, dětí, dospívajících a dospělých?

CO JE IMUNITA A KDY ZAČÍNÁ JEJÍ VÝVOJ?

Imunitní systém jedince se začíná tvořit již během porodu. To, jakým způsobem se dítě narodí, významně ovlivňuje jeho budoucí vitalitu imunitního systému. Oproti dětem přivedeným na svět císařským řezem mohou mít děti, které se narodily přirozenou cestou, mnohem robustnější imunitu, protože se při průchodu porodními cestami setkávají s celou řadou patogenů, které si imunitní systém

zapamatuje. Během průchodu porodním kanálem zároveň dochází k prvotnímu osídlení mikrobiomu dítěte. Mikrobiom poté dává základ imunitnímu systému. Mikrobiom je společenstvo mikroorganismů, které se usídlily v našem organismu. Je to soubor bakterií, kvasinek, hub, virů a prvoků, který dohromady čítá okolo 100 bilionů organismů se 150x větší genetickou informací než u člověka.

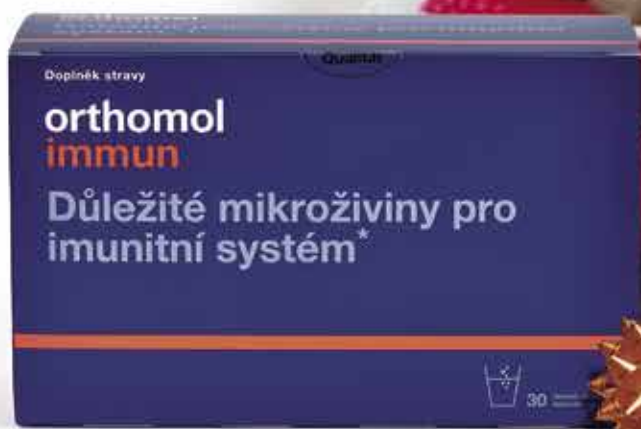
V těle začíná imunita v bílých krvinkách neboli leukocytech. Ty jsou uloženy na různých místech těla, která se označují jako lymfoidní orgány, mezi něž patří brzlík, slezina, kostní dřeň a lymfatické uzliny. Bílé krvinky se dále dělí na fagocyty a lymfocyty. Fagocyty přilnou k patogenu, pohltí ho a speciálními enzymy zničí. Lymfocyty poté pomáhají tělu si vzpomenout na předešlé útočníky a rozpoznat je, pokud se vrátí. Pojďme se tedy podívat na čtyři ověřené tipy.



Doplňěk stravy

orthomol[®] immun

Doplňěk stravy.
30 denních dávek.
Důležité mikroživiny
pro podporu
imunitního systému.



**Obsahuje 25 důležitých mikroživin:
vitaminy, minerální látky, stopové prvky, bioflavonoidy, lutein, lykopen, aj.**

- pro podporu imunitního systému
- pro udržení normálního stavu sliznic
- pro podporu normální psychické i nervové činnosti

Věnujte zdraví pod stromeček

Orthomol[®] immun je doplňěk stravy s cukry a sladidlem pro podporu imunitního systému: Vitamin A, B₆ (pyridoxin), B₉ (kyselina listová), B₁₂ (kobalamin), C, D, měď, selen, zinek a železo přispívají k normální funkci imunitního systému. Vitamin A, B₂ (riboflavin), biotin a niacin přispívají k udržení normálního stavu sliznic. Vitamin A, B₁ (thiamin), B₂, B₆, B₁₂, C, biotin, jód, mangan, měď, niacin a železo přispívají k normálnímu energetickému metabolismu. Vitamin B₂, C, E, mangan, měď, selen a zinek pomáhají chránit buňky před oxidačním stresem. Rozmíchejte a rozpusťte obsah jednoho sáčku do 150 – 200 ml neperlivé vody a každý den vypijte při jídle nebo po jídle. K pokrytí specifických, zvýšených požadavků na mikroživiny doporučujeme pravidelné a dlouhodobé užívání.

Důležitá upozornění: Doplnky stravy nejsou náhradou za vyváženou a pestrou stravu. Nepřekračujte doporučenou denní dávku. Uchovávejte mimo dosah dětí. Vyrobeno společností s certifikací ISO 22000.

K dostání ve Vašich
lékárnách a na e-shopu



LÉKÁRNA ipc



Výrobce:

Orthomol pharmazeutische Vertriebs GmbH
Herzogstr. 30
40764 Langenfeld, Germany
international-sales@orthomol.com
www.orthomol.com

Dovozce a distributor v ČR:

IBI-International spol. s r.o.®
Senovážné nám. 1463/5
110 00 Praha, Česká republika
ibi@ibi.cz
www.ibi.cz, www.orthomol.cz





1 VYHRAJTE BOJ S VITAMÍNY

Každému nemusí chutnat celé jablko. Ale nakrájené na měsíčky, to už může být jiná dobrotka. Nebo nastrouhané a zamíchané s rozinkami, sušené či kompotované... „Nabídku zpestřete ovocnými či zeleninovými saláty, které si děti samy připraví. Ke každému jídlu dejte na talířek nakrájenou zeleninu či ovoce a uvidíte, že se určitě najde nějaká dobrotka, která bude chuťovým buňkám vašeho dítěte vyhovovat. A zkuste mošty. Neskutečně dobré jsou i ohřáté, a pokud přidáte plátek pomeranče, grepu, či jiného ovoce, je to delikatesa. K tomu barevné brčko, a to už ochutná každé dítě,“ doporučuje Štěpánka Štrougalová. Samozřejmě v zimě nezapomeňte ani na potravinové doplňky.

2 PRAVIDELNĚ VĚTREJTE

A to v prostorách, kde trávíte nejvíce času, především však v ložnici. V průběhu dne je ideální udržet v místnosti teplotu 20 až 22 °C, v noci kolem 18 °C.

3 OTUŽOVÁNÍM PROTI NEMOCEM

Skvělá cesta, jak posílit imunitu, je otužování – ať už studenou vodou na závěr sprchování, nebo třeba po sauně. „Dobré je snížit dětem teplotu sprchy po celý rok. Pokud si od malička zvyknou spíše na chladnější vodu – nebo jen stačí ne úplně teplá – přijde jim to běžné a tělu to pomáhá právě s vytvořením přirozené bariéry proti nemocem,“ říká Štěpánka Štrougalová.

4 KVALITNÍ A DLOUHÝ SPÁNEK

Na dostatečnou dobu spánku u dětí by se opravdu nemělo zapomínat, protože pro posílení imunity je vydatný spánek nesmírně důležitý. Pokud ještě udržíte v místnosti přiměřený chládek, uděláte pro ně maximum a zajistíte přirozené otužování. Nepodceňujte délku spánku. Je všeobecně známo, že novorozenci potřebují až osmáct hodin, batolata dvanáct až třináct hodin, děti v předškolním věku pak dvanáct hodin.

5 MÉNĚ JE VÍCE

„Další vyzkoušenou radou je – v oblékání věřit svému dítěti. Pokud tvrdí, že mu není zima, nechte ho hned vrstvit na sebe další a další mikiny. Vždy je ale dobré mít náhradní oblečení s sebou a zajistit teplo od nohou kvalitní obuví. Nikdy nic nezkazíte lehkou slušivou čepičkou. Jinak je ovšem u dětí méně více – většinu času někde pobíhají a jsou mnohem aktivnější než my dospělí. Mám vyzkoušenou teorii, že má-li dítě o jednu vrstvu méně než rodič, vše je v pořádku,“ dělí se o vlastní zkušenost Štěpánka Štrougalová.

6 IMUNITU POSÍLÍ VESELÍ V RODINĚ

Pokud jsou děti i rodiče šťastní, odrazí se to i na jejich zdraví. Od té doby, co se světu přiznala existence psychoneuroimunologie (věda zkoumající propojenost mezi psychikou a imunitním systémem), není pochyb o tom, že stav mysli ovlivňuje fyzické zdraví. Není úplně objasněno, jak to funguje, ale jisté je, že když vymyslíme pestrý program – ideálně na čerstvém vzduchu někde venku, kdy se budou bavit děti i rodiče, bude nám prostě krásně. Pokud je dokázáno, že u optimisticky naladěných lidí se nachází v krvi vyšší hladina protilátek posilujících imunitní systém, máme přeci o to větší důvod se spolu častěji smát.

Štěpánka Štrougalová je maminka čtyř dětí a majitelka plaveckého centra, které je od roku 1988 průkopníkem v metodice kojeneckého plavání a konzultantem při tvorbě jeho hygienických norem. Provozuje několik vlastních bazénů, které jsou proslulé špičkovou kvalitou vody, vybavením i perfektním zázemím pro pobyt rodin s malými dětmi. V kurzech, které vedou zkušení trenéři, se děti naučí nejen dobře plavat, ale i chovat se u vody bezpečně.

IMUNITA v holistickém pojetí

PROČ ČLOVĚK TRPÍ TOLIK NA RŮZNÉ PROBLÉMY S IMUNITOU? OSLABENÁ IMUNITA, ALERGIE, AUTOIMUNITNÍ NEMOCI. ZCELA LOGICKY TO MUSÍ BÝT NĚČÍM, CO ČLOVĚKA ODLIŠUJE OD ZVÍŘAT. MYSLÍM, ŽE JE SNADNÉ ODLIŠNOSTI VYJMENOVAT. JEN NEVÍME, CO JE NEJDŮLEŽITĚJŠÍ.



CO POŠKOZUJE NAŠI IMUNITU?

Budou to emoce a stres, vnímání konečnosti života, úprava jídla, obrovská škála potravin, pocit odpovědnosti, používání léků ve velkém, nedostatek pohybu. Možná, že vymyslíte ještě jiné věci. Za rozhodující považuji tvorbu vnitřních toxinů devastovaným střevem. K devastaci patrně dochází kvůli antibiotikům, jiným lékům, procesované stravě a stresu. Všude se opakuje, že střevo má ze 70–80 % zásadní vliv na imunitu. Především prostřednictvím Peyerských plaků. Respektive nejde o střevo, ale o mikrobiální obsah. Vůbec se ale nehovoří o vzniku toxinů ve střevě. Vylučují je jednak patogenní mikroorganismy a vznikají také při narušení trávicích procesů. Vzniklé toxiny ve střevěch mohou být nesmírně jedovaté, až rakovinou tvorné. Střevní toxiny se prostřednictvím krve dostávají ke všem orgánům. Vznikají 24 h denně.

V případě imunity je rozhodující, že se dostávají na sliznice a do mozku. Totiž sdílí centra řídící imunitní pochody. Hovoříme-li o poruchách imunity, nemáme na mysli málo lymfocytů či o nedostatečnost humorální imunity, ale chybné řízení těchto procesů mozkiem.

JAK MŮŽE POMOCI CELOSTNÍ MEDICÍNA?

Principem celostní medicíny je vlastně oprava kořenu problému. Ten v případě imunity spočívá v mozku v centrech pro řízení imunitních pochodů. Propojení a způsob řízení nám není znám. Aby se kruh uzavřel, tak i střevní mikrobiom je organizovaný mozkiem. Zdá se tedy, že okruh střevo – mozek je rozhodujícím ve kvalitě i kvantitě věcí kolem imunity. Díky technologii přípravy preparátů Marion můžeme do tohoto procesu smysluplně zasahovat. Při poruše střevního mikrobiomu dochází často i k syndromu propustného střeva. Skrze střevní stěnu pronikají do organismu přemnožené mikroorganismy a proteiny o velké molekule. To není dobré, je to častá příčina zánětu močových cest. Rozetnout okruh patogenní mikrobiom a mozek patří nejen k hlavním zbraním celostní medicíny v boji o zdraví, ale jednoznačně především k jistotě dobré imunity. S tím může pomoci trojice preparátů Mun, Tox, Col, která je určena pro optimální fungování imunity. Tato kombinace preparátů je i odrazovým můstkem pro další detoxikaci. Užívat preparáty Marion nezabavuje člověka povinností udělat změny ve stravě. Minimum pšeničné bílé mouky, maximum vlákniny, kysané zelí, kimči, jogurty, to je to pravé ořechové pro naše střevo. Životodárný pro střevo je pohyb. Nejen oněch dnes již pověstných devět tisíc kroků, ale především pohyb peristaltiky střev. K tomu slouží nejen detoxikace střevního nervového systému, ale i například břišní lymfatické masáže. Nikdo si však nemůže být jistý fungováním imunitního systému, pokud nemá v pořádku psychiku. Stres a škodlivé emoce srazí fungování imunity v průběhu hodin na polovinu. Je řada metod, jak pracovat s psychikou. Včlenil jsem padesát let psychiatrické praxe do preparátů Tens a Emotion. Díky tomu, že naše preparáty jsou „smart“ a pracují obdobně jako umělá inteligence, můžeme si dovolit upravit psychiku beze slova „pouze“ díky preparátům. Tolik o práci s imunitou v holistické medicíně, respektive v její detoxikační větvi.

MUDr. Josef Jonáš

My detoxikujeme, imunita léčí

MARION®

účinné preparáty pro detoxikaci a imunoaktivaci
podle metody MUDr. Josefa Jonáše

ZDRAVÍ POSTAVENÉ NA PEVNÝCH ZÁKLADĚCH



Mun
detoxikace
center řídicích
imunitu

Emotion
detoxikace od
emocionálních
zátěží

Tox
detoxikace
od střevních
toxinů

Tens
detoxikace od
stresových
toxinů

VÝCHOZÍ PREPARÁTY PRO DETOXIKACI ORGANISMU

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

Obrat'te se na svého detoxikačního poradce Marion



PÉČE O ZDRAVÉ **INTIMNÍ PARTIE**

INTIMNÍ PARTIE JSOU STÁLE TROCHU TABU. PŘÍLIŠ NEHOVOŘÍME ANI O HYGIENĚ, ANI O JEJICH MOŽNÉM OMLAZENÍ. SPRÁVNÁ PÉČE O NĚ JE PŘITOM VELMI DŮLEŽITÁ PRO KAŽDOU ŽENU.



Začít bychom měli správnou hygienou. Správná intimní hygiena je nezbytná pro prevenci infekcí, ale také pro zdravý sexuální život. Obzvláště důležitá je během menstruace, šestinedělí nebo například menopauzy. Zdaleka ne všechny ženy však vědí, jak o své intimní partii správně pečovat. S tím pak souvisí zvýšené riziko infekčních onemocnění a jiných nepříjemností. Přitom stačí tak málo...

VEZMĚTE TO ZA SPRÁVNÝ KONEC

Každodenní mytí, a to i několikrát, je dnes už samozřejmostí, koneckonců, nežijeme ve středověku. A pokud zrovna nemáte po ruce sprchu, lze využít bidet nebo vlhčené hygienické ubrousky. Na co však ženy mnohdy zapomínají, je směr mytí, a to od vagíny ke konečníku, ne naopak. Díky tomu eliminujete riziko zanesení nečistot do choulostivých partií, vznik infekce a nepříjemného vaginálního výtoku. Mytí před pohlavním stykem a po něm snad netřeba připomínat. Kůže intimních partií je velmi citlivá a jemná, proto mějte na paměti také volbu ručníku. U žen, které i přesto trpí na infekce, jsou vhodné čípky s obsahem probiotik, které obnovují a udržují fyziologické pH v pochvě. Díky výtažku z šalvěje lékařské mají antibakteriální, protizánětlivé, dezinfekční a hydratační účinky. Jsou ideální například při návštěvě bazénů, používání antikoncepce či antibiotik.

OBYČEJNÉ MÝDLO ZAHOĎTE

Proč? Protože pH zdravé vagíny se pohybuje v rozmezí 3,8–4,5, to znamená kyselé prostředí. Obyčejná mýdla však mají pH 5,5, jsou tedy zásaditá. To může způsobit narušení vaginální mikroflóry a nepříjemné vedlejší účinky jako svědění, zápach, pálení atd. Pro každodenní mytí jsou proto ideální speciální mycí gely, pěny a vlhčené ubrousky na intimní hygienu. Pokud cestujete a nemáte je zrovna po ruce, spíše než běžné mýdlo použijte pouze čistou teplou vodu.

OPATRNOSTI NENÍ NIKDY NAZBYT

Každodenní péče o intimní partii je jedna věc, obezřetnost druhá. Při používání jiné než vlastní toalety se vyvarujte přímého dosedání na záchodové prkénko. Nebavíme se přitom pouze o veřejných toaletách, které jsou mnohdy špinavé už od pohledu, ale také o toaletách v zaměstnání nebo u přátel. A pokud už na prkénko dosednete, obložte je předtím toaletním papírem nebo použijte jednorázové papírové WC sedátko. Prodávají se v obdobných baleních jako vlhčené hygienické ubrousky, tedy se pohodlně vejdou do kabelky, kde je oceníte především na cestách. Chcete-li být opravdu důslední, dveře veřejných toalet otevírejte a zavírejte ideálně s pomocí papírového kapesníčku, protože představa, za jakých okolností na ně sahalí lidé před vámi, není zrovna příjemná.



PŘI VÝBĚRU OBLEČENÍ MYSLETE TAKÉ NA INTIMNÍ PARTIE

Prodyšné, ideálně bavlněné spodní prádlo sice na první pohled moc parády neudělá, ale věřte, že ve výsledku je ocení jak vaše vagina, tak váš partner. Umožňuje totiž pokožce volně dýchat, a tím brání jejímu pocení a nepříjemnému zápachu. Spodní prádlo měňte přinejmenším jednou denně a zejména po každé fyzické aktivitě, která může způsobit propocení.

INTIMNÍ KOSMETIKA

Stárnutím klesá hladina ženského pohlavního hormonu estrogeenu a s ní i přirozená vlhkost a elasticita pochvy. To může způsobit nejen podráždění a zvýšenou náchylnost k infekcím, ale také snížení sexuálního vzrušení a schopnosti dosáhnout orgasmu. Inovativní řešení pomocí injekční aplikace kyseliny hyaluronové do nejsvrchnějších vrstev poševní sliznice umožní tkáň zjemnit a hluboce hydratovat. Kyselina hyaluronová je tělu vlastní látka – je složkou buněčných stěn, mezibuněčné hmoty a tělních tekutin. Má výbornou schopnost vázat na sebe vodu, a tím hydratovat a zjemňovat pokožku. Dokáže udržovat tvar tkání a dodávat jim pružnost. Pomáhá tak obnovit elasticitu a poddajnost nejen genitálu. Jedná se o zásah nebolestivý, ambulantní, mající okamžitý efekt.

OMLAZENÍ INTIMNÍCH MÍST ZLEPŠUJE JEJICH VZHLED, ALE I SEXUÁLNÍ ŽIVOT ŽEN

Díky kyselině hyaluronové navíc není třeba chirurgicky zmenšovat příliš velké malé pysky, tedy dělat labioplastiku. Výplně se bezbolestně dorovná velikost a objem velkých stydkých pysků a zlikvidují se disproporce vůči malým stydkým pyskům bez nutnosti jakéhokoliv hojení po zákroku.

Tato kyselina ale umí ještě mnohem více. Aplikací výplňové kyseliny hyaluronové lze upravit rozšířený poševní vchod, který se tím okamžitě zúží a zpevní. Stejně tak kyselina hyaluronová pomůže změkčit jizvy po nástřihu, po natržení tkáně při porodu a mnohé další. Velkou skupinu žen, které podstupují léčbu kyselinou hyaluronovou, tvoří ty, jež trápí nepříjemné pocity až bolesti při pohlavním styku, způsobené změnou tkáně genitálu. Ta mohla nastat nejen kvůli vaginální suchosti, související se stárnutím sliznice, leckdy je způsobena při porodech, kdy se tvoří malé nebo

i větší trhliny a vznikají jizvy. Ani gynekologické záněty, provázené výtoky, není dobré brát na lehkou váhu.

Opakované a neléčené záněty způsobí, že je tkáň v pochvě nebo kůže genitálu velmi křehká a s mikrotrhlinkami. Síla sliznice se oslabuje, dochází k takzvané atrofizaci podmíněné zánětem. Kvůli změnám podslizničního či podkožního vaziva ztrácí tkáň svou pružnost. Jak se stupňuje její nepoddajnost, zvyšuje se citlivost na různé podněty a přichází bolest. Elasticita, poddajnost genitálu musí být obnovena a zde má právě svou největší roli kyselina hyaluronová.

Desirial®
CPN-Like TECHNOLOGY

VAGINÁLNÍ SUCHOST, JIŽ NE!

Řešení je k dispozici!
Desirial® injekční gel
s kyselinou hyaluronovou



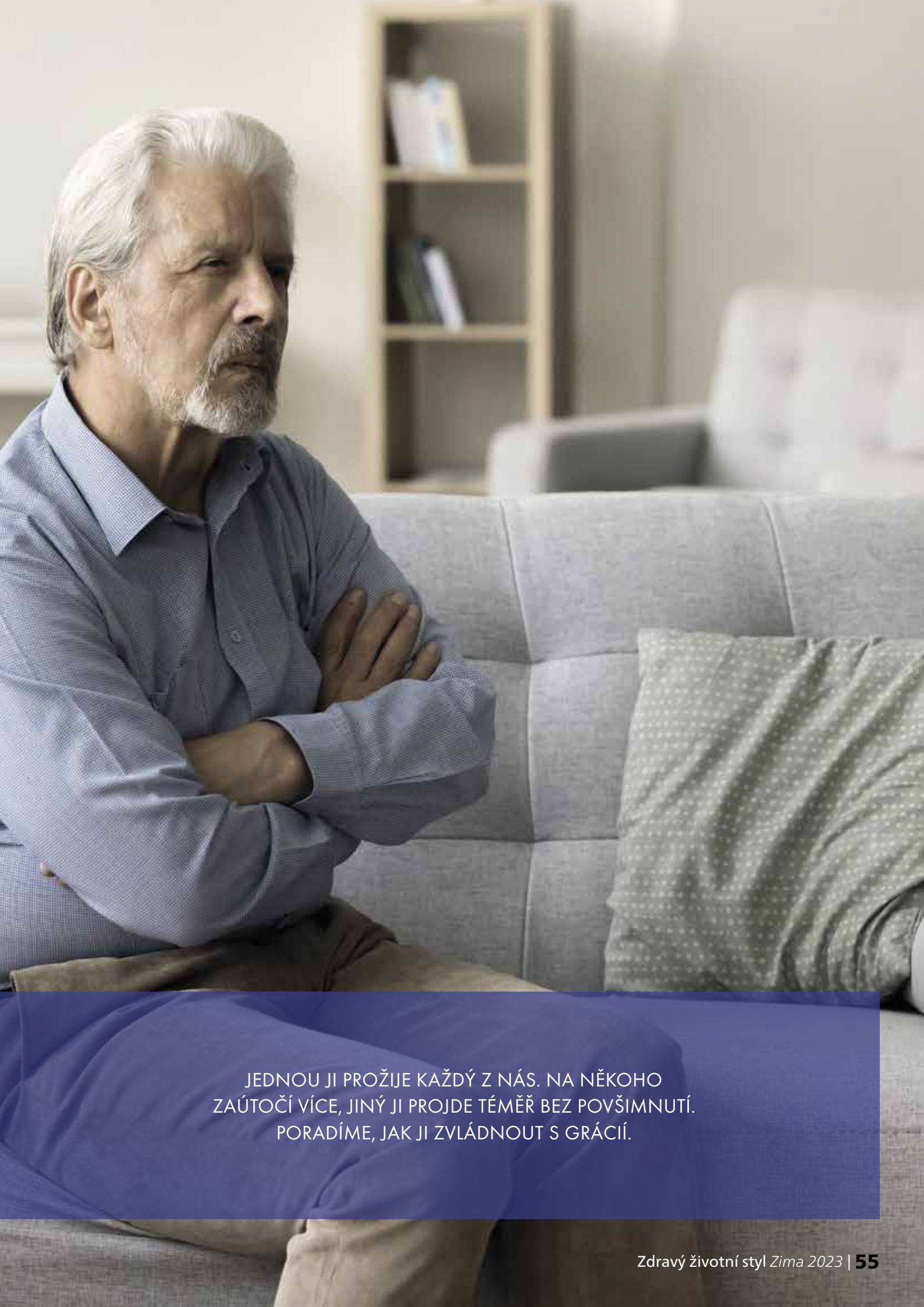
Zlepšená kvalita
života u 94% žen
a hydratace, která
vydrží až 12 měsíců!

 **VIVACY**
PARIS

Jediný oficiální dodavatel v ČR: Aesthe-Med s.r.o., Rybníčky 43, 741 01 Nový Jičín, www.aesthe-med.cz

1, 2 Otevřená, nekontrolovaná, neintervenciční prospektivní následná studie po uvedení na trh hodnotila účinnost a toleranci přípravku DESIRIAL® v jeho zamýšlené indikaci. Zlepšená kvalita života pro 95% žen po dobu až 6 měsíců a vaginální hydratace trvající dle pacientek 6–12 měsíců. Data poskytnutá společností Laboratoires VIVACY. Zdravotnické prostředky třídy III, regulované zdravotnické produkty nesoucí označení CE (CE 0344). Aplikace pouze u náležitě vyškolenými zdravotnickými pracovníky, kteří jsou kvalifikovaní nebo akreditovaní v souladu s národní legislativou. Výrobce: LABORATOIRES VIVACY, 252 rue Douglas Engelbart - Archamps Technopôle - 741460 ARCHAMPS, France. MK1087 VA (11.2023)

MENOPAUZA, ANDROPAUZA



JEDNOU JI PROŽIJE KAŽDÝ Z NÁS. NA NĚKOHO
ZAÚTOČÍ VÍCE, JINÝ JI PROJDE TĚMĚŘ BEZ POVŠIMNUTÍ.
PORADÍME, JAK JI ZVLÁDNOUT S GRÁCIÍ.

Zrovna nedávno jsem se po delší době sešla s kamarádkou u kávy. Naposledy jsme se viděly před třemi lety. To byla plná elánu a plánů. Nyní jsem ji dlouho přemlouvala, než si vůbec udělala čas. Pak se mi ale svěřila, že času má, poté co jim děti vylétly z hnízda, víc než dost. Co jí ale chybí, je energie a chuť k jakékoliv činnosti.

Nechápala jsem. Lenka totiž vždycky měla energie na rozdávání. Zvládala dvojnásobek toho, co běžná žena. Dvě práce, početná rodina, a ještě každý den sportovala. S manželem Honzou je pojila vášeň k pohybu. A tak zimu trávili na sjezdovkách nebo na běžkách a v létě byli neustále v trapu. Jedná náročná túra střídala druhou.

Ačkoliv v posledních letech Honzův zájem o společné aktivity upadal a stával se z něj pecivál, Lenku to nezastavilo, klidně se sbalila a vyrážela sama. „Tomu dávno odzvonilo. Neuvěříš. Žádné zimní lyžovačky nebo puťáky po horách. Jenom civíme doma na televizi. Já, která jsem televizi odmítala, teď jen tupě zírám jako ten můj starej. A on se mi jenom směje, že ho konečně do ničeho nehoním,“ svěřila se mi.

Jenomže k lenosti, jak Lenka nazývala stav vyčerpání, přibýlo i přibývání na váze. „Vysvětlovala jsem si to tím nedostatkem pohybu. Ale když jí menstruace, která byla dosud přesnější než kalendář, začala stávkovat, cítila Lenka, že se něco děje. „Kdybychom měli sex, myslela bych si, že jsem těhotná. Ale takhle bych musela být panenka Marie,“ smála se. Nakonec se vypravila k lékaři a ten jí podal celkem obyčejné vysvětlení. „Jste v menopauze.“

„To pro mě byl absolutní šok. Vždyť je mi pětadvacet. Úplně jsem se styděla. Vždyť bych ještě mohla otěhotnět a teď? Je ze mě stará bába?“ Lenka se s přechodem nemohla srovnat. A Honza? „Prý prochází andropauzou,“ řekl mi doktor. „Já

na to mám jiný názor, je prostě líný,“ uzavřela své vyprávění.

KLASICKÝ OBŘÁZEK

Co prožívají Lenka s Honzou, není nic neobvyklého. Období přechodu opravdu postihuje ženy i muže. Není třeba se děsit, je to přirozená součást života, a když ji přijmeme jako fakt, pochopíme její smysl a připravíme se na ni, daleko lépe zvládneme její projevy.

MENOPAUZA, KLIMAKTERIUM, PŘECHOD

Každý pro ni má jiný název, všechny však mají jedno společné, je to fáze v životě ženy, kdy se mění hladina hormonů, postupně mizí menstruace a s tím vším jdou ruku v ruce i vedlejší projevy, jako jsou návaly horka a další specifické potíže. Zrovna tak jako první menstruaci některé národy vnímají jako oslavu, i k té poslední bychom měly přistupovat podobně. Rozhodně to pro nás bude příjemnější zážitek.

KDY UŽ JE TO ONO?

Už kolem čtyřicátého roku života se mohou objevit první příznaky. Což ženu může zmást, protože početná část ženské populace i v tomto věku teprve zakládá rodinu. Nejčastěji menopauza přichází kolem padesátého roku. Může se ale objevit i před čtyřicítkou, to se pak jedná o předčasnou menopauzu.

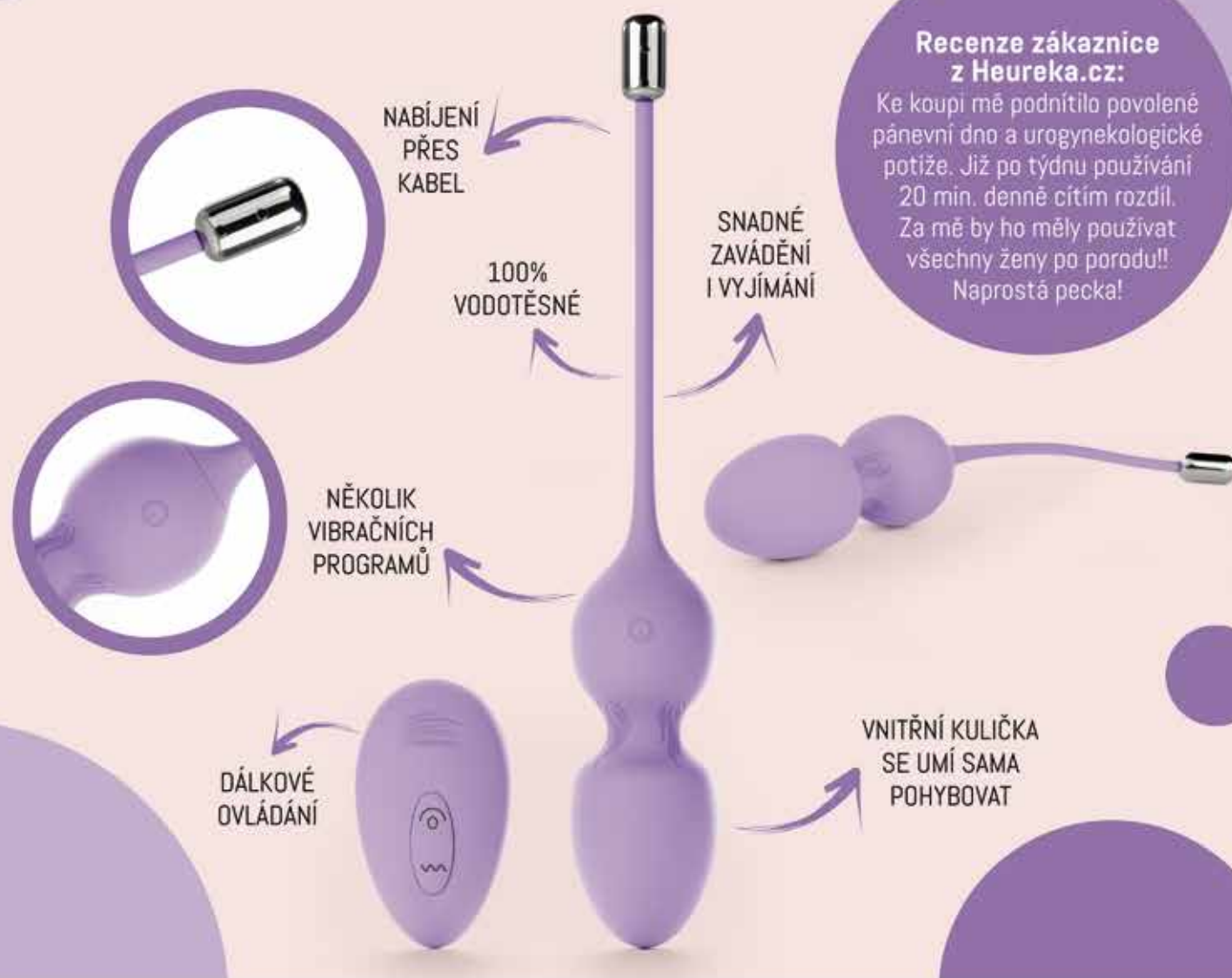
Když to vezmeme velmi jednoduše, tak se v průběhu přibližně jednoho roku postupně vytrácí menstruace, až ji žena ztratí zcela. Protože za vším stojí velké hormonální výkyvy, je běžné, že ji provázejí specifické potíže, které prožívají až dvě třetiny žen. Těmto příznakům se říká klimakterický syndrom.



Revoluční řešení **INKONTINENCE!** Pulzační kuličky **BOOM Victoria**.

5 důvodů PRO kuličky BOOM Victoria:

- Jediné venušiny kuličky na trhu, se kterými se ženy nemusí hýbat.
- Efektivní pomůcka pro prevenci i boj s inkontinencí.
- Kuličky jsou pulzační a o jejich pohyb se stará magnetické pole.
- Praktické testování potvrzuje pozitivní vliv na zdraví.
- Kuličky se snadno zavádí, vyjímají i ovládají.



JAK S NÍ BOJOVAT?

Slovo boj není nutné. Bojovat bychom neměly, měly bychom ji přijmout a připravit se na ni. Kolem menopauzy panuje řada hrůzostrašných předsudků. Ženy se bojí, že se o slovo hlásí stáří, mají strach z tloustnutí, ztráty atraktivity a nepříjemných fyzických pocitů.

Naštěstí nepřichází ze dne na den. Není to vir, který na vás někdo prskne a druhý den vás skolí. Změny přicházejí postupně. Vaječníky tlumí svou funkci, ženské hormony ubývají a pomalu mizí menstruace.

CO JI OVLIVŇUJE?

Každá žena toto období prožívá jinak. Podstatnou roli hraje genetika, psychika, životní styl... S menopauzou se obvykle pojí návaly horka, pocení, výkyvy nálad. Zároveň se může narušit spánek, někdy se přidává nepříjemné bušení srdce, ubývá chuť na sex, často proto, že v pochvě vysychá sliznice. Není neobvyklé, že bolí prsa... To vše je jen dočasné. Co ale dočasné není a s čím je třeba počítat, je odvápnování kostí. Proto pozor na zlomeniny. Snažte se tedy doplňovat vápník, vitamín D a bílkoviny.

Další nepříjemnost způsobuje zpomalování metabolismu, a tak skutečně můžete zaznamenat přibývání na váze. S tím se ale dá něco dělat. Zkrátka už si každý den nedopřejete větrník a místo čtyř knedlíků si dáte jen dva. V tomto období ochabují svaly pánevního dna, s tím je spojená inkontinence. I proti ní lze bojovat cvičením. Také můžete zaznamenat, že vám přibývá pigmentace a jste rychleji unavená.

CO S TÍM?

Mnohému lze předejít zdravým životním stylem. Například kuřačky mívají menopauzu dříve a i její projevy jsou silnější. Pokud jste dosud hřešila na dobrý metabolismus a jedla, co

chtěla, právě teď je nejvyšší čas dbát na zdravou stravu. Pomůže dostatek pohybu, do svého programu byste ale měla zařadit i odpočinek. Hormony můžeme ovlivnit i přírodní cestou pomocí bylinek. Pokud nic nezabírá, lékař vám předepíše léky či homeopatika.

PROJEVY

Návaly

Zřejmě nejtypičtější příznak. Návaly horka spojené pocením a zarudnutím. Zmírnit je můžete vhodnou stravou. Omezte kávu, alkohol a ostré koření. Vyhněte se prohřívacím potravinám. Naopak vám udělají dobře pokrmy, které ochlazují. Zařaďte do jídelníčku okurky, rajčata, melouny...

Z bylinek se doporučuje červený jetel, andělíka čínská, známá jako ženský ženšen. Poslouží vám také mateří kašička. Bylinky však konzultujte se svým lékařem. Mohou totiž mít kontraindikace.

Nadváha

Bojí se jí snad každá žena, ale můžete jí předejít. Připravte se na to, že se vám bude zpomalovat metabolismus. Vy ho ale můžete rozhábat. Stačí se správně a pravidelně hýbat, kvalitně jíst a umět i odpočívat.

Pohyb je zvláště důležitý, protože začínají řídnout kosti, vzniká osteoporóza a lehce si přivodíte zlomeninu. Nejlepší a nejbezpečnější je svižná chůze. Pomalu ubývají a atrofují svaly, a tak je potřeba budovat svalovou hmotu. Třeba jemným a účinným cvičením typu pilates.

A zase ta strava

Jídelníček bude pravděpodobně nutné upravit. Nedoporučuji se však žádné diety, které vás omezují na jednostrannou stravu. Jídelníček by měl být pestrý. Více než na kvantitu se zaměřte na kvalitu. Jídlo má být bohaté na vitamíny a bílkoviny, vápník, ale i vlákninu.



*Nadváhy se bojí
snad každá žena,
ale můžete jí
předejít. Připravte
se na to, že se vám
bude zpomalovat
metabolismus.*

Nečekejte až na rozvinutí nepříjemných příznaků klimakteria!



SARAPIS Soja

Klimakterium sice není nemoc, ale zaslouží si naši pozornost.

SARAPIS KAPSLE Pro muže

Doplněk stravy pro udržení dobré kondice mužů

Eliminujte noční pocení
návaly horka a potu
bušení srdce
závratě

Eliminujte únavu
ztrátu svalů
sníženou sexuální touhu
přibírání na váze



INZERCE

Zdravé a veselé

vám přejí



LÉKÁRNY ipc

Inkontinence

Trápí ženy po porodu i v menopauze. Úniku moči předejete cviky posilujícími svaly pánevního dna. Pokud máte velké potíže, pomůžou inkontinenční vložky nebo kalhotky.

Nový život

Ač se na první pohled zdá, že život končí, je to naopak. Mnoho žen si ho právě teď začne pořádně užívat. Dokonce i Lenka se změnila. Po roce potíží vše překonala a smířila se s faktem, že už nebude plodná. Právě tehdy se však dozvěděla radostnou novinu, že bude babičkou. Dokonce se z letargie probral i Honza, který je dnes z malé vnučky naprosto unesený a hrdě si vykračuje s kočárkem.

KLIMAKTERIUM

Období, které nastupuje cca mezi 45. a 55. rokem života ženy. V té době začínají ubývat ženské hormony estrogen a progesteron a ztrácí se menstruace.

PROJEVY

- návaly horka
- ztráta menstruace
- snížení libida
- inkontinence
- výkyvy nálad
- zhoršený spánek
- bušení srdce
- nárůst hmotnosti
- bolest prsou

CO JSTE MOŽNÁ NEVĚDĚLA

- **PREMENOPAUZA** – Období těsně před nástupem

klimakteria. Pomalu se snižuje funkce vaječnicků a začínají se ozývat hormonální změny.

- **PŘEDČASNÁ MENOPAUZA** – období, kdy se klimakterium objeví před 40. rokem života.
- **PERIMENOPAUZA** – období, kdy začíná být nepravidelná menstruace. Trvá přibližně rok, až menzes zcela vymizí.
- **POSTMENOPAUZA** – období po perimenopauze, když již došlo k vymizení menstruace a žena definitivně ztrácí plodnost.

ANRDOPAUZA

Jak už bylo řečeno, ani mužům se nevyhýbá. Také jim ubývají hormony, i když pomaleji, a také projevy nejsou tak silné. Zatímco u ženy to trvá rok, v případě muže počítáme léta. Často si toho ani nevšimnete. I zde jeto ale individuální, a tak někoho postihne silně.

PROJEVY

- pokles libida
- potíže s erekcí
- řídnutí vlasů
- ubývání svalové hmoty
- zvyšování hmotnosti
- deprese
- úzkosti
- poruchy spánku
- výkyvy nálad
- únava

Zkrátka jedeme v tom všichni. A tak se snažme být vzájemně ohleduplní, zdravě se stravujme a choďme na procházky do přírody.



PRO HORMONÁLNÍ ROVNOVÁHU ŽEN NEJEN V OBDOBÍ MENOPAUY.

Liftea Hormonální komfort

Přírodní doplněk stravy s kombinací vitamínu C, vitamínu B6, pupalkového oleje a extraktů z plodu kotvičnicku zemního, kontryhele obecného, ploštičnicku hroznatého, meduňky lékařské, jetele lučního a šalvěje lékařské, má příznivý vliv na hormonální rovnováhu a pohodu žen v jakémkoliv věku.



Doplněk stravy. Nenahrazuje pestrou a vyváženou stravu.

Účinné složení 7 bylinek a 2 vitaminů:

Pupalka dvouletá (*Oenothera biennis*) má příznivý vliv na **pre-menstruační komfort**, normální činnost kardiovaskulárního systému (hladina cholesterolu v krvi), přispívá k **přirozené obranyschopnosti** a podporuje **metabolické funkce**.

Jetel luční (*Trifolium pratense*) napomáhá k **menopauzálnímu komfortu**. Má příznivý vliv na stav kostí, normální činnost srdce a krevní tlak.

Kotvičnick zemní - plod (*Tribulus terrestris*) napomáhá **normální funkci močové soustavy**, reprodukčního systému, činnosti kardiovaskulárního systému, **srážení a čištění krve**.

Šalvěj lékařská (*Salvia officinalis*) je přírodní antioxidant. Podporuje **trávení**. Přispívá k **udržení normální míry pocení**. Přispívá k **menopauzálnímu a pre-menstruačnímu komfortu** a hormonální rovnováze.

Kontryhel obecný (*Alchemilla vulgaris*) má příznivý vliv na **pre-menstruační komfort**, osvěžení těla, normální stav kloubů a svalů.


Ploštičnick hroznovitý (*Actea/Cimicifuga racemosa*) je přírodní antioxidant. Příznivě ovlivňuje **komfort při menopauze**, funkci prostaty, normální činnost lymfatického systému, stav kostí a kloubů.

Meduňka lékařská (*Melissa officinalis*) je přírodní antioxidant. Podporuje **hormonální rovnováhu**, kognitivní a duševní zdraví. Přispívá k normální funkci dýchacího, trávicího systému a oběhové soustavy.

Vitamin B6 přispívá k **normální činnosti nervové soustavy**, normální tvorbě červených krvinek, **regulaci hormonální aktivity**. 100% RHP*.

Vitamin C přispívá k **normální funkci imunitního systému**, ke snížení míry únavy, vyčerpání a **ochraně buněk před oxidativním stresem**. 100% RHP*.

*RHP = Referenční hodnota příjmu

K dostání ve vybraných lékárnách a prodejnách .
Zakoupit můžete pohodlně v e-shopu www.liftea.cz.

INKONTINENCE

NEMUSÍ BÝT PROBLÉM...

STAV, KDY ČLOVĚK NENÍ SCHOPEN ZADRŽET MOČ, JE OZNAČOVÁN JAKO INKONTINENCE A JEN V ČESKÉ REPUBLICE JÍM TRPÍ AŽ DESETINA POPULACE. V SOUČASNÉ DOBĚ NAŠTĚSTÍ EXISTUJÍ SPECIÁLNÍ VLOŽKY ČI PLENKOVÉ KALHOTKY, DÍKY NIMŽ SE PACIENT NEMUSÍ NIJAK VÝRAZNĚ OMEZOVAT, A V MNOHA PŘÍPADECH SE DÁ NAVÍC SAMOVOLNÝ ÚNIK MOČI VELMI DOBŘE LÉČIT.



VYBÍRÁ SI HLAVNĚ ŽENY

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

VZNIKÁ Z POUHÉHO STRACHU I VLIVEM NEMOCI

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

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

U MAMINEK NENÍ NIČÍM VÝJIMEČNÝM

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

JAKÉ VLIVY ZVYŠUJÍ RIZIKO INKONTINENCE

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

CO JE NEZBYTNÉ PRO ÚSPĚŠNOU LÉČBU

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

Mezi věci, které můžete udělat sami, patří zejména změna celkového životního stylu. Kromě redukce tělesné hmotnosti je vhodné omezit fyzickou zátěž a důsledně dodržovat pitný režim, v němž by se mělo nacházet minimum kofeinu a močopudných nápojů.

Nejednomu pacientovi navíc pomáhají i Kegelovy cviky sloužící k posílení pánevního dna, případně mikční dril neboli trénink močového měchýře určený lékařem. A kromě hormonální léčby či parasympatolytik můžete vyzkoušet i akupunkturu či bylinnou terapii.

PŘI ÚNIKU MOČI ZALISTUJTE V HERBÁŘÍCH

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

Zejména při inkontinenci způsobené zbytněnou prostatou se nabízí celík zlatobýl. Přisuzují se mu močopudné účinky i schopnost posilovat ledviny, a navíc dokáže rozpustit ledvinové kamínky. Skvělý je přitom nejen k popíjení ve formě čaje, ale i jakožto obklad beder nebo příjemná koupel. Bylinkou, která působí močopudně, je rovněž medvědice lékařská. Ta navíc snižuje kyselost moči, předchází vzniku močových kamenů a celé močové cesty velmi účinně čistí.

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

NEBOJTE SE VYRAZIT DO SPOLEČNOSTI

V současné době je na trhu již mnoho inkontinenčních pomůcek, díky nimž můžete žít plnohodnotný společenský život. Pro jejich správné zvolení je nejprve třeba rozlišit, jakým stupněm úniku moči trpíte. Při malém úniku moči jsou doporučovány inkontinenční vložky, které vypadají podobně jako ty menstruační. Rozdělují se podle savosti a vyrábějí se jak ve verzi pro ženy, tak pro muže. U středních a těžších stupňů inkontinence je již vhodné sáhnout speciálních navlékacích kalhotkách, které se doporučují především aktivním lidem a svým vzhledem připomínají běžné spodní prádlo. Pro ležící pacienty, kteří trpí těžkým stupněm úniku moči, pak existují zalepovací pleny, které vypadají podobně jako dětské papírové pleny.

JAK INKONTINENČNÍ POMŮCKY VYBRAT

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

HARTMANN



Inkontinence není konec světa



MoliCare®
Moje jistota. Každý den.

Absorpční pomůcky MoliCare® Lady jsou diskrétní, extra savé a mají odour neutralizér, takže nikdo nic nepozná.

Vzorek zdarma objednáte na **800 100 150** nebo na **www.moliklub.cz**

Zdravotnické prostředky.

MĚJTE ASTMA A ALERGIÍ POD KONTROLOU

PŘESTOŽE POČET ASTMATIKŮ V ČESKU I CELOSVĚTOVĚ STOUPÁ, POVĚDOMÍ O PREVENCI A DLOUHODOBÉ LÉČBĚ STÁLE POKULHÁVÁ. AČKOLI ASTMA ANI ALERGIÍ NELZE VYLÉČIT, JE MOŽNÉ JE VHODNĚ ZVOLENOU LÉČBOU A REŽIMEM ZVLÁDAT - A UDRŽOVAT TAK JEJICH PŘÍZNAKY POD KONTROLOU.



Astma a alergie se objevují u dětí i dospělých a provázejí pacienta po celý život. Jejich výskyt v populaci dramaticky narůstá, a to i v důsledku zhoršování životního prostředí a životního stylu. Počet alergiků v České republice se odhaduje na 2,5 milionu, astmatem u nás trpí přibližně 800 000 lidí. Očekává se, že tyto počty budou i nadále stoupat a podle některých prognóz bude mít do roku 2025 nějakou formu alergie dokonce každý druhý obyvatel EU.

ALERGIE JAKO PŘEDSTUPEŇ ASTMATU

Na vzniku alergie se podílí kombinace faktorů, jako jsou genetické predispozice, vývojové vlivy a vnější prostředí. Jedná se o „přehnanou“ reakci imunitního systému vyvolanou cizorodými látkami, které se běžně vyskytují v našem prostředí. Do těla se mohou dostat přes sliznice dýchacích cest, spojivky, kůži nebo trávicí trakt. Výsledkem nepřiměřené reakce imunitního systému jsou pak typické alergické příznaky, jako je kýchání, rýma, kašel, zarudlé a pálicí oči, nebo zarudnutí a svědění kůže. V případě potravinové alergie se mohou objevit také bolesti břicha, křeče nebo průjem. Spektrum alergických reakcí je ovšem velmi široké – od běžné rýmy až po velmi závažné problémy.

Vůbec nejčastějším alergickým onemocněním je tzv. alergická rýma, která postihuje dýchací cesty. Pokud se alergický zánět dlouho neléčí, postupně postihuje průdušky, což může vést až k rozvoji průduškového astmatu a dál i k vývoji život ohrožujících stavů – dechové insuficienci apod.

PŘÍČINOU ASTMATU NEMUSÍ BÝT JEN ALERGIE

Astma je chronické onemocnění dýchacích cest, při kterém dochází k opakovanému zúžení průdušek v reakci na různé podněty. Přestože se nejčastěji objevuje v dětském věku a děti z rodin, kde se již astma nebo alergie vyskytují, mají vyšší riziko, může se projevit i v dospělosti nebo ve starším věku. Při vzniku astmatu tedy hrají významnou roli genetické predispozice, spouštěčem alergických stavů, třeba alergické rýmy nebo atopického ekzému, pak bývají jak běžné alergeny (pyly, prach, roztoče, srst zvířat apod.), virové infekce dýchacích cest, tak i negativní faktory prostředí, jako je smog, plísňe nebo cigaretový kouř.

Astma se projevuje opakovaným pískotem při dýchání, dušností, tlakem na hrudi a kašlem. Důvodem je nejčastěji alergický zánět ve stěně průdušek (nejvíce je postižená sliznice průdušek), který vede k její zvýšené dráždivosti. Příznaky se obvykle zhoršují brzy ráno a večer. U alergického astmatu jsou potíže vyvolány kontaktem s alergenem. „Ačkoli je astma často spojováno s alergií, není to podmínkou. I těžké astma může být zcela nealergické. Za těmito obtížemi stojí také zánět v průduškách, který je ale vyvolán jiným mechanismem než alergií, vysvětluje MUDr. Andrii Karašivskij, plicní lékař z EUC Kliniky Praha – Malešice.

Astma je chronické onemocnění dýchacích cest, při kterém dochází k opakovanému zúžení průdušek v reakci na různé podněty.

DETAILNĚJŠÍ DIAGNOSTIKA PRO EFEKTIVNĚJŠÍ LÉČBU

Alergii lze potvrdit laboratorním vyšetřením. Mezi zajímavé novinky patří tzv. komponentní diagnostika přístrojem ImmunoCAP ISAC, s nímž lze ze dvou kapek krve identifikovat více než sto různých alergenů. Přístrojem lze mimo jiné předpovědět také možné riziko anafylaktického šoku.

Jedinečnost tohoto typu diagnostiky ale spočívá především v tom, že je mnohem podrobnější, protože se zkoumají tzv. alergenní komponenty. „V alergenním zdroji, jako je například pyl břízy, jsou stovky bílkovin, ale jen některé z nich způsobují pacientovi alergii, což je pro další léčbu velmi důležité. Můžeme-li totiž léčit primární příčinu – třeba u pylové alergie specifickou vakcínou – máme naději až na 80% úspěšnost léčby. Pokud ale léčíme zkříženě reagující alergen, který nemusí být ve vakcíně přítomen, nebo je v neznámé koncentraci, je

úspěšnost léčby mnohem nižší,“ vysvětluje MUDr. Andrii Karašivskij.

EXISTUJE PREVENCE ALERGIE?

Hlavní prevencí je vyhýbání se alergenům, což může být v mnoha případech obtížné, především v případě alergenů zevního prostředí. Pokud se však zadaří, obtíže u alergiků jsou obvykle minimální.

Zde je několik tipů, jak kontakt s alergeny minimalizovat a zlepšit si tím kvalitu života:

- využívejte pylový kalendář či předpověď, např. Pylové informační služby a uzpůsobte své plány a aktivity;
- mějte zavřená okna či nainstalujte protipylové sítě, větrejte v ranních hodinách či po dešti, kdy je intenzita pylu v ovzduší nižší;
- používejte sluneční brýle a pokrývku hlavy, abyste minimalizovali přímé působení polévatého pylu;
- po příchodu z venku se osprchujte, důkladně propláchněte oči, převlečte se do čistého oblečení, protože pyl si přinášíte domů na oblečení, pokožce a vlasech;
- v ložnici nenechávejte oblečení, které jste měli venku
- na sobě;
- vlasy umyjte a dobře opláchněte, abyste v noci z polštáře, na kterém ležíte, zbytečně nevdechovali pylu uvolněného z vlasů;
- provádějte výplachy nosu – lze použít mořské vody, které odstraní pylu a na sliznici vytvoří ochranný film;
- používejte bariérové masti, které se nanášejí na okolí nosních dírek a pod obočí a fungují jako filtr alergenů, které se tak nedostanou na sliznice;
- zvažte využití čističky vzduchu s tzv. HEPA filtrem, který odstraňuje škodliviny (pyly, roztoče, viry, plísňe apod.). Samozřejmě by měli být antibakteriální vysavače, které odstraní velkou část škodlivin.

Atestovaný vysavač pro zdravé spaní
alergiků **bez roztočů a bakterií!**
Raycop RS PRO UV+

raycop



Raycop RS PRO UV+ je UVC antibakteriální vysavač s dvojitou dezinfekcí matrací a lůžkovin, který je navržen lékařem. Raycop prokazatelně odstraní bezchemickou cestou alergeny, bakterie, viry a roztoče pomocí UVC dezinfekční lampy a suché horkovzdušné sterilizace 60°C Steamless Heat. **Raycop zajistí vaší rodině zdravý spánek.**

www.raycop.cz

Prodejna: BLAKAR trading s.r.o., Azalková 1272, Horní Jirčany
tel.: 606 377 814, 774 377 458, e-shop: www.raycop.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 (vyloučená je jen při sněhu a celodenním mrazu).



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

Jak se ochránit proti přisátí

a tím i proti nebezpečné lymeské borelióze a klíšťové encefalitidě.

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

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

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

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

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



NEBEZPEČNÁ KLÍŠŤATA



Jak správně odstranit



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

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



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

Nakonec klíště zabalte do kousku papíru a spalte.

Sledujte místo přisátí i svůj zdravotní stav

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

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



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

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

Očkování chrání před encefalitidou.

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



7 RAD NA POMOC KLOUBŮM

JESTLIŽE POCIŮJETE BOLESTI KLOUBŮ, ROZHODNĚ TO NENÍ NORMÁLNÍ, ALE ZNAMENÁ TO, ŽE VAŠE TĚLO VOLÁ O POMOC A ZMĚNU. PŘÍČIN MŮŽE BÝT SAMOZŘEJMĚ VÍCE, OD ŠPATNÉ STRAVY A NEDOSTATKU VITAMINŮ PŘES SEDAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA AŽ PO DLOUHODOBOU NADMĚRNOU FYZICKOU ZÁTĚŽ. BOLESTI KLOUBŮ SE NUTNĚ NEPOJÍ JEN SE STÁŘÍM, NAOPAK ČÍM DÁL TÍM VÍCE LIDÍ TRÁPÍ NEPŘÍJEMNÁ ZATUHnutí NEBO NEOHEBNOST I V MLADŠÍM VĚKU. NA POZORU BY SE MĚLI MÍT I TI, KTEŘÍ PRODĚLALI VÁŽNĚJŠÍ ONEMOCNĚNÍ ČI CHIRURGICKÉ ZÁKROKY, I TYTO OKOLNOSTI TOTIŽ MOHOU OVLIVŇOVAT PŘIROZENÉ PROCESY PROBÍHAJÍCÍ V TKÁNÍCH, JAKO JSOU KOSTI, VAZY, ŠLACHY APOD.



Pohyb je jedním z elementárních projevů života. Jen kosterní svalstvo zaujímá až 40 % tělesné hmotnosti člověka, jednu pětinu váhy potom více než 200 kostí naší kostry a k tomu všemu vazy, šlachy aj. Díky takto komplexnímu aparátu někteří lidé za život nachodí i několikánásobek obvodu zeměkoule, tedy dokud na semaforu pohybu nezasvítí červená a nezastaví je bolest. Nedávný průzkum ukázal, že řada Čechů považuje opotřebením kloubů a s ním spojenou bolest za součást stárnutí. Málokdo si ovšem uvědomuje, že obtíže mohou začít již kolem 30. roku, a ještě méně lidí se dokáže vymanit z řady zažitých předsudků. S péčí o pohybový aparát je třeba začít mnohem dříve a komplexněji, a to od adekvátní kloubní výživy přes úpravu stravování po vhodný pohyb. Kloubní péče vyžaduje dlouhodobý přístup, jelikož zázraky se přes noc nedějí. Jednou z příčin, proč lidé s péčí nezačínají dříve, může být řada mýtů okolo kloubní výživy, a tak i zklamání a stížnosti typu: ta

kloubní výživa ale nefunguje. Je potřeba se zamyslet nad vlastním přístupem. Respektujete doporučené denní dávkování a užíváte ji dlouhodobě? Pokusili jste se o redukci hmotnosti, začali jste se správně hýbat a pravidelně cvičit, anebo jen čekáte na zázrak po jednom měsíci, zatímco jste se o svůj pohybový aparát nestarali předešlých 40 let? Pohybový aparát je komplexní, dopřejte mu stejně kompletní péči – dlouhodobou a cílenou. Omezení hybnosti má na běžný život zásadní dopady, které si řada z nás uvědomí až v momentě, kdy bolest reálně vstoupí do života. Věnujte se kloubům raději s předstihem, čímž prodloužíte zelenou vašemu aktivnímu životu a stopnete červenou, která vás omezuje.

„Pacienti si často neuvědomují, že opotřebením jejich chrupavek je dlouhodobý proces a bolest už značí konkrétní problém či poškození. Pokud chtějí dosáhnout změny, musí k péči přistoupit komplexně, zodpovědně a především vytrvat. Jen cvičení nestačí a správná strava klouby nevyhladí. Nárazové užívání kloubní výživy po dobu jednoho měsíce nemá téměř žádný efekt. Nerespektováním dávkování ztrácí kloubní výživa na účinku. Prvním krokem by měl být výběr adekvátní kloubní výživy, která odpovídá pacientovu stavu kloubů. V dnešní době existuje řada péče, jež nabízí konkrétní podporu pro daný stav kloubů. Stejně důležité je ji doplnit o vhodné cvičení, vyvážený jídelníček a redukci hmotnosti. Pokud pacient všechny tyto prvky poctivě nezačlení do své životosprávy, pozitivní efekt se dostaví jen stěží,“ vysvětluje as. MUDr. Petr Fulín, Ph.D., z 1. ortopedické kliniky 1. LF UK a FN Motol v Praze, co znamená pojem kompletní kloubní péče.

ČLOVĚK SE CÍTÍ NA TŘICET, ALE KLOUBY NA OSMDESÁT. NEČEKEJTE, AŽ NA SEMAFORU POHYBU NASKOČÍ ČERVENÁ

Podle studie vnímá 39 % Čechů problémy s klouby jako nedílnou součást života. Avšak vhodně zvolená péče může pozitivně

ovlivnit stav kloubů, a prodloužit tak dobu aktivního pohybu bez omezení. První známky opotřebením se začínají objevovat již kolem třicátého roku a sužují zejména sportovce, kteří tento stav musí aktivně řešit. Lidé také často mívají dojem, že je kloubní výživa určena pouze pro starší ročníky. Je ovšem potřeba si uvědomit, že opak je pravdou. S péčí by měli bezodkladně začít zejména ti, kteří nadměrně zatěžují klouby těžkou fyzickou prací nebo nadváhou, bez ohledu na věk.

Nedostatek pohybu je nejlepší cesta k degeneraci pohybového aparátu

Vhodně zvolená fyzická aktivita udržuje svaly, klouby, vazy a šlachy v kondici a přispívá k jejich regeneraci. „Tím, jak se klouby v zátěži hýbou, dochází k ‚promazávání‘ kloubní chrupavky, která funguje jako tlumič. Pokud klouby, a tak i chrupavky dostatečně a pravidelně nezatěžujeme, ztratí svou pružnost a ‚zleniví‘. Bolest nás pak upozorní na problém. Pro správnou funkci je důležité klouby udržovat v jejich plném rozsahu pohybu. Bolest by neměla znamenat absolutní stop veškerému pohybu. Je tomu naopak, správný pohyb léčí. Přiměřená zátěž je velice důležitou součástí rekonvalescence,“ vysvětluje fyzioterapeut Ing. Jakub Hemr význam fyzické aktivity při udržování zdraví kloubního aparátu.

CHCE TO SELSKÝ ROZUM, ČLOVĚK NENÍ KŮŇ

Další z řady mýtů, které panují kolem kloubní péče, je chybná domněnka, že silný účinek koňské kloubní výživy dopřeje vydatnou výživu i lidským kloubům. Rozdělení výživových doplňků na veterinární a humánní má svůj smysl a neměli bychom jej přehlížet. Průměrný kůň váží kolem 500 kg, jeho tělo je pokryté srstí a má kopyta. Díky tělesné stavbě se tudíž nároky na výživu koně a člověka velice liší. Lidé se z tohoto důvodu mohou snadno předávkovat některými látkami obsaženými v přípravcích pro

koně. Proto sáhněte raději po léty ověřené kloubní péči, jež byla připravena odborníky přímo na míru vašim potřebám.

VSAĎTE NA KOMPLETNÍ KLOUBNÍ PÉČI

Pokud se již bolest dostaví, jsou tu analgetika ve formě tablet nebo gelů vyvinutých pro zmírnění akutní bolesti pohybového aparátu. Ideální je však na bolest nečekat a začít se o pohybový aparát starat s předstihem. Kvalitní péče musí být doplněna pestrou výživou a dodržováním zásad zdravého životního stylu. Aby vás problémy s klouby nepotkaly, připravili jsme pro vás sedm rad, které vám pomohou předcházet opotřebením kloubů. I když máte pocit, že se vás problémy s klouby netýkají, nechte se zmást. Klouby jsou zrádné. Počáteční problémy totiž nemusíte vůbec pociťovat, protože chrupavka chrání kloubní zakončení není napojena na nervový systém, takže se váš mozek o problému nedozví včas.

*Kostru tvoří
210 kostí – více než
180 z nich je spojeno
kloubem. V lidském těle
rozeznáváme
6 druhů kloubů –
kolenní, loketní,
ramenní, pánevní,
kyčelní, hlezenní,
zápěstní a meziprstní
kloub.*



Síla konopí

CBD & CBG

POHYB * ATOPIE / KŮŽE

ČESKÉ PRODUKTY
100%
ČESKÉ PRODUKTY



20% SLEVA

na celý nákup s kódem:

ZDRAVÍ20

www.annabis.cz

1. SPORTUJTE S MÍROU

Se sporty, jako je běh, fotbal i tenis, je spojena značná zátěž pro naše klouby, které jsou během nich opakovaně vystavovány nárazům. Pokud chrupavka nefunguje správně, to znamená, že nevylučuje dostatek tekutiny tlumící nárazy, můžete si přivodit bolesti. Cítíte-li, že něco není v pořádku, volte spíše plavání nebo jízdu na kole, kde nebudou vaše klouby tolik zatěžovány. Mějte vždy po ruce krém či mast, ideálně s konopím, které uleví bolavým kloubům

2. SPRÁVNĚ SE OBUJTE

Vyplatí se investovat i do pořádné obuvi, která je odolnější proti sešlápnutí a tělu bude oporou. Obuv musí ale dobře sedět, ne vždy je dobré věřit prodavačům, kteří tvrdí, že se bota přizpůsobí. Pokud vás bude tlačit u prstů, budou pod tímto náparem tlaku trpět. Kromě toho je vysoká šance, že vás bota bude tlačit navždy. Podpatky volte

*Klouby umožňují
současně
provádět 2 různé
pohyby (ohýbání
a otáčení).
Skládají se totiž
ze 2 stýkajících
se kostí krytých
chrupavkou.*

s rozmyslem. Je jasné, že některé situace si je vyžadují, nicméně pro ženy jsou na každodenní nošení vhodnější boty ne vyšší než 3–4 cm. Pánové by měli vybírat maximální výšku podpatku 2,5 cm.

3. SEĎTE ROVNĚ

Sedte rovně, chodte rovně. Posilujete tím svaly zad a krční páteře, tudíž vaše klouby nejsou tak namáhány. Myslete na to, že shrbenými zády zatěžujete nejen již zmíněné oblasti, ale i vnitřní orgány. To vše se opět může odrazit i na vaší psychice. Neméně důležité také je, že s narovnanými zády vypadáte sebejistě, pozitivně a jednoduše lépe.

4. JEZTE ZDRAVĚ

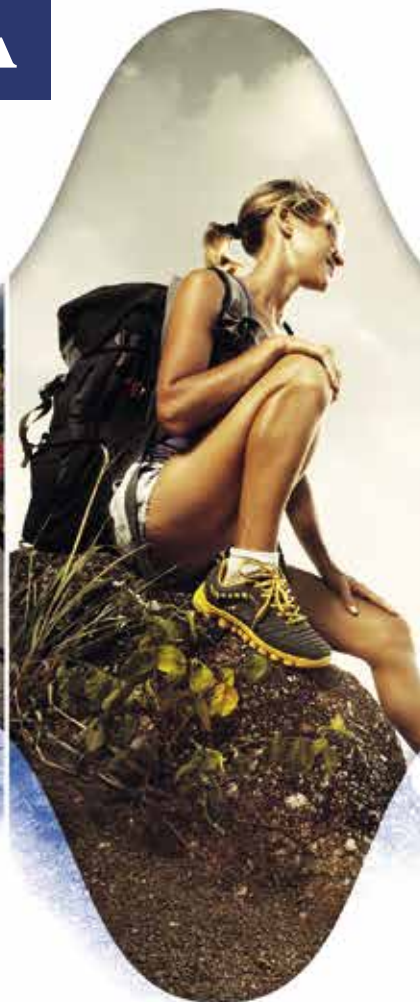
I vaše strava má vliv na vaše klouby. Proto je velmi důležité, aby byla vyvážená. Zaměřte se na to, abyste měli dostatečný přísun omega-3 mastných kyselin (jsou



RYCHLÁÁÁ ÚLEVÁÁÁ ALPÁÁÁ

ALPA

již 110 let



www.alpa.cz

INZERCE



MAXX

*imální
síla*



SILVITA

obsaženy v rybách nebo lněném oleji), které tělo využívá při tvorbě protizánětlivých látek. Nezapomínejte ani na ovoce, zeleninu a vitamin K, který je obsažen ve špenátu nebo brokolici. Pravidelně stravu doplňujte ořechy a semeny obsahujícími mononenasyčené tuky a velké množství bílkovin.

5. DOPŘEJTE KLOUBŮM KVALITNÍ VÝŽIVU

Klouby zatěžujeme každý den bez výjimky, proto je nesmírně důležité je podpořit a pomoci jim v udržení dobrého stavu. K tomu dopomůže i kvalitní kloubní výživa. V současné době najdete na trhu nepřeberné množství různých doplňků stravy, které slibují úlevu od kloubních obtíží. Ne všechny jsou ale dostatečně kvalitní a obsahují vše, co kloubní aparát vyžaduje. Vybírejte proto takové, které nabízejí péči komplexní, dbejte na složení výrobku. Klouby by určitě měly dostat kvalitní kolagen.

Kolagen je bílkovina, která je základní stavební hmotou pojící tkáň. Tvoří 25–30 % všech proteinů v těle savců, ve formě kolagenních vláken je složkou mezibuněčné hmoty. S postupem věku ovšem naše tělo ztrácí schopnost kolagen samo vyrábět. Jeho nedostatek se pak projevuje nejen stárnutím kůže, zhoršenou kvalitou vlasů, lámáním a třepením nehtů, ale především bolestmi kloubů, loupáním v zádech. Vazivo přichází o svou elasticitu a zdá se, jako bychom vysychali, proto mu vděčíme za pohyb bez bolesti, tedy za zdravé klouby a vazy.

6. BUĎTE TRPĚLIVÍ

Trpělivost je nezbytná, a to zejména v souvislosti se zdravím a o to více ve spojení s dlouhodobou péčí o klouby. Chrupavka se opotřebovává dlouhodobě, stejně tak problémy s klouby nevznikají ze dne na den, i proto jejich regenerace a zlepšení stavu vyžaduje dlouhodobou péči. Výsledky se nedostaví

za týden, o to dlouhodobější ale potom budou. Vaše tělo to uvítá.

7. MYSLETE VÍCE NA SEBE

Potlačováním negativních emocí v sobě hromadíte tlak, který se v dlouhodobém měřítku velmi často projevuje fyzickou bolestí, například zad. Často máme tendenci tento faktor potlačovat, ale zkuste se zamyslet, kolik času sami na sebe ve skutečnosti máte; umíte odpočívat a dokážete se oprostit od stresu?

I tato část vašeho životního stylu může mít negativní dopad na vaše zdraví a klouby.

ZDRAVOTNICKÉ POMŮCKY NA MÍRU

Pokud dojde k nějaké zdravotní komplikaci, existuje vždy možnost usnadnit si život. Můžeme si zakoupit, či v případě přechodné komplikace půjčit zdravotnické pomůcky, které nám pomohou situaci zvládnout.

- Chodítka.
- Pomůcky do koupelny a na WC.
- Klozetová křesla.
- Lůžka a příslušenství.
- Mechanické vozíky.
- Elektrické vozíky a skútry.
- Polohovací křesla.
- Pojízdne zvedáky.

Velkou pomocí jsou v případě snížené mobility schodišťové sedačky. Instalovat se dají prakticky na každé schodiště, na jejich nákup lze čerpat příspěvek z úřadu práce a na rozdíl od výtahu není nutný žádný stavební zásah.



SCHODIŠŤOVÉ SEDAČKY na všechny typy schodišť

- Přímá, víceramenná i venkovní
- Možnost příspěvku od Úřadu práce
- Požádejte nás o katalog nebo nezávazný návrh řešení

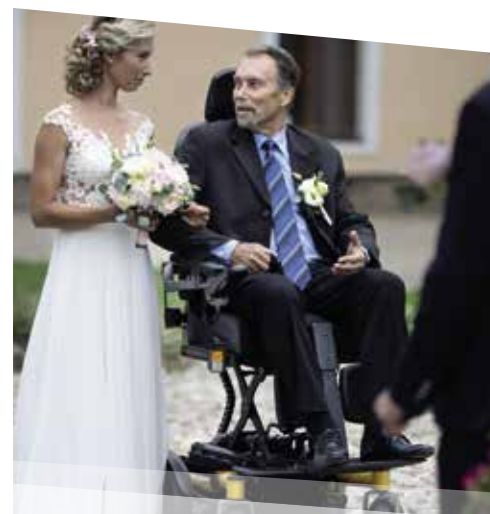
www.ortoservis.cz

PŮJČOVNA POMŮCEK

- V naší půjčovně si můžete vypůjčit chodítka, mechanické vozíky, lůžka, zvedáky a další pomůcky
- Pomůcky lze vyzvednout na našich prodejnách, rádi Vám je také zavezeme k Vám domů
- Poradíme Vám s výběrem

DODÁVKY NA POUKAZY

- Širokou škálu zdravotnických prostředků Vám může předepsat Váš lékař
- Dodáváme na poukazy všech zdravotních pojišťoven
- Možnost vyzkoušení a zaměření vybraných pomůcek u Vás doma



Kontakty na pobočky:

Prodejna Opava

Pivovarská 7/71
746 01 Opava
☎ 553 775 226

✉ opava@ortoservis.cz

Prodejna Praha

Ronkova 13/353
180 00 Praha 8
☎ 266 313 652

✉ ortoservis@ortoservis.cz

Prodejna Brno

Minská 100
616 00 Brno – Žabovřesky
☎ 541 240 393

✉ brno@ortoservis.cz

Prodejna České Budějovice

Staroměstská 2608
370 04 České Budějovice
☎ 387 432 502

✉ cb@ortoservis.cz

www.ortoservis.cz

MEDICINÁLNÍ HOUBY

UKRÝVAJÍ V SOBĚ LÉČIVOU SÍLU. VĚDĚLI O TOM UŽ VE STARÉM EGYPTĚ.
PODPOŘTE SVÉ ZDRAVÍ POMOCÍ MEDICINÁLNÍCH HUB.





Jsme národ houbařů. Tento český fenomén nemá ve světě konkurenci. Jakmile zaprší, hrneme se do lesa s košíky a těšíme se na smaženici. Co se ale jednou poohlédnout po jiných houbách, než je tradiční hřib, kozák nebo křemenáč? I v našich lesích najdeme medicínální houby, které mají příznivý vliv na naše zdraví. Taková hlíva ústříčná, Jidášovo ucho nebo Reishi nám udělají dobře.

CO UMÍ

Na světě bychom napočítali cca dva tisíce druhů jedlých hub. Některé z nich se však pyšní množstvím účinných látek, které silně podporují naše zdraví a imunitu. Říká se jim medicínální neboli vitální houby. Proto se z nich vyrábějí doplňky výživy, které nám přinášejí řadu benefitů:

- mají vliv na imunitu
- bojují se záněty
- regulují cukr v krvi
- snižují cholesterol
- dodávají energii
- podporují nervový systém

To je jen stručný přehled těch nezákladnějších pozitiv. Díky modernímu přístupu ke zdraví a celostní medicíně se k této tisíce let staré tradici tak rádi vracíme i v západním světě. Některé medicínální houby najdeme i u nás v lese, jiné lze koupit, mnohé se užívají ve formě tablet či extraktu. Tím se jejich účinky ještě více koncentrují.

CO DALŠÍHO DOKÁŽÍ?

- užívají se jako prevence před vznikem nádorů

- chrání tělo před infekcemi
- obsahují spoustu antioxidantů
- jsou protizánětlivé
- dodávají energii
- mají anitibiotické vlastnosti
- ničí bakterie
- zvyšují výkonnost

NEJZNÁMĚJŠÍ MEDICÍNÁLNÍ HOUBY:

HLÍVA ÚSTRÍČNÁ

Přezdívá se jí elixír věčného mládí. Svými účinky opravdu ovlivňuje naši kondici. Tvar klobouku připomíná ústřici, proto se u nás uchytilo její přízvisko. Běžně ji kupujeme v obchodech, ale můžete si ji nasbírat i sami. V lese na ni narazíte od konce léta až do zimy. Hledejte ji na kmenech stromů, jako je buk, bříza, ale i topol nebo ořech.

Obsahuje řadu prospěšných látek, vitamínů a minerálů. Nesmíme opomenout vitamíny skupiny B, esenciální aminokyseliny, nenasycené mastné kyseliny a mnoho dalšího. Silně podporuje naši imunitu, a to hlavně díky betaglukanu pleuranu. Po hlívě by měl sáhnout i ten, kdo zápasí s vysokým cholesterolem. Pomáhá totiž snižovat jeho hladinu.

V neposlední řadě je velmi chutná. Uvařit si z ní můžete falešnou dršťkovou, můžete ji grilovat, přidat do omáčky a výborné jsou z ní i „škvarečky“.

I v našich lesích najdeme medicínální houby, které mají příznivý vliv na naše zdraví.



IMUNITA DĚTÍ

Podpořte imunitu svých dětí.



www.MycoMedica.cz



Vyrobeno v kraji
Polických stěn

Reishi, cordyceps a echinacea
přispívají k normální funkci
horních cest dýchacích.

MycoMedica[®]
vitální houby

REISHI

V Číně se před ní klanějí, protože ji od pradávna považovali za houbu dlouhověkosti. Setkat se můžete s názvem Lesklorka lesklá. Právě ona patří mezi nejznámější medicínální houby. Pro své blahodárné účinky se přidává do výživových doplňků, které podporují imunitu. Kromě ní zlepšuje kvalitu spánku, má vliv na nervy, a tak snižuje stres. Z dalších benefitů bychom měli zmínit působení na plíce a dýchací cesty.

V Reishi najdeme velké množství antioxidantů, vitamínů, minerálních látek i esenciální aminokyseliny. Důležité jsou vitamíny skupiny B, železo či selen. Reishi, dodává energii, pomáhá s koncentrací, navozuje dobrý spánek a posiluje obranyschopnost. Zatímco v minulosti se u nás nevyskytovala, dnes ji údajně lze nalézt i v našich podmínkách. Vypravit se na ni můžeme od května do října. A je možné ji najít i při teplé zimě. Hledat ji lze na pařezech dubu, ořechu, topolu či platanu.

SHIITAKE

Houževnatec jedlý je oblíbená houba s výraznou chutí. Často nám ji přidávají do asijských pokrmů. V obchodech se prodává převážně sušená, ale lze ji sehnat i čerstvou. Stojí za to si na ní pochutnat. Disponuje celým spektrem cenných látek. Výrazně podporuje imunitu, cílí na zdravá játra, má blahodárny vliv na srdeční činnost a v neposlední řadě snižuje cholesterol.

I Shiitake obsahuje vitamíny skupiny B. Dokonce se uvádí, že má působí na ničení rakovinných buněk. Z pestré řádky pozitivních účinků přidejme tlumení alergií, posilování jater, slinivky a žlučníku. Dokonce na sebe váže těžké kovy, a tak má čisticí schopnosti. Však také v místě jejího původu, východní Asii, její účinky využívají po tisíciletí. Má jedinou nevýhodu. U nás v lese neroste. Do jídla ji můžete přidat čerstvou, sušenou, ale i jako koření. I tato houba bývá součástí výživových doplňků.

CHAGA

Další báječná houba, která prorůstá kmeny břízy, z níž čerpá sílu. Zatímco většinu medicínálních hub si spojujeme s Čínou, tato se objevuje hlavně na severu.

Obsahuje hromadu antioxidantů, podporuje imunitní systém, poradí si se záněty, posiluje trávení a má vliv také na pokožku.

Dokonce chrání pleť před UV zářením. Budete-li ji užívat, zřejmě ucítíte přívál energie. Mezi další benefity patří regulace cukru v krvi, ale i krevního tlaku. A dokonce umí čistit střeva.

CORDYCEPS

Housenice čínská neboli Cordyceps sice podle názvu není zrovna lákavá a ani svou vizáží nás příliš neuchvátí, ale svými vlastnostmi určitě ano. Úspěšně bojuje s vyčerpáním, dodává energii, zlepšuje imunitu a doporučuje se při zánětlivých procesech. Vhodná je i pro lidi, kteří potřebují regulovat krevní tlak.

Dále také zlepšuje sportovní výkony a uvádí se, že působí jako afrodisiakum. V případě mužů má vliv na kvalitu spermií, ženám zvyšuje libido. Také je plná antioxidantů. To vše jsou kvality, kvůli kterým stojí za to sáhnout po cordycepsových tabletkách.

ENOKI

Česky je to penízovka sametonohá. Díky tomu, že snáší nízké teploty, tak se jí daří na severní polokouli, a to v Americe, Asii i v Evropě. Roste v trsech u kořenů a pařezů. Dokonce se sbírá i v zimě. Přízvisko získala od své sametové nohy. Klobouček má drobný, zlatavý. Je moc dobrá a hlavně zdravá. Kromě toho, že báječně ochutí pokrm, využívá se v tradiční čínské medicíně. Je tak oblíbená, že ji už 900 let př.n.l. pěstovali uměle.

Obsahuje mnoho vitamínů a minerálů. Počínaje skupinou B, dále D, E, beta karoten, z minerálních látek sodík, draslík, vápník nebo železo.

KORÁLOVEC JEŽATÝ

Známy je pod anglickým názvem Lion's mane. V překladu znamená lví hříva, kterou připomíná její hustý vláknitý povrch. Oblíbí si ji lidé, kteří chtějí podpořit nervovou soustavu a činnost mozku. Údajně by měla sloužit jako prevence před Alzheimerovou či Parkinsonovou chorobou nebo roztroušenou sklerózou. Podle výzkumů zlepšuje krátkodobou paměť i koncentraci.

Našemu tělu dodá také spoustu antioxidantů, Číňané ji užívají při depresích, špatné náladě, ale i při únavě. Měla by zlepšovat trávení a odvádět vodu z těla.



Zdraví je imunita.

Imunita je Reishi.

Reishi od MycoMedica.



www.MycoMedica.cz



Vyrobena v kraji
Polických stěn

Reishi podporuje přirozenou
obranyschopnost - imunitní systém.
Doplněk stravy.

MycoMedica[®]
vitální houby

KRÁSNÝ ÚSMĚV

OKOUZLUJÍCÍ ÚSMĚV CHCE MÍT KAŽDÝ Z NÁS. ABY NE, JE TO JEDNA Z PRVNÍCH VĚCÍ, KTERÝCH SI NA NÁS OKOLÍ VŠIMNE. KLÍČEM KE KRÁSNÝM ZUBŮM A HEBKÝM RTŮM JE PŘEDEVŠÍM PRAVIDELNÁ PÉČE. ANO, BUDE VÁS TO STÁT NĚJAKÝ ČAS I PENÍZE, ALE VĚZTE, ŽE SE JEDNÁ O SKVĚLOU INVESTICI, KTERÉ NEBUDETE LITOVAT.



DOSTATEČNÁ ÚSTNÍ HYGIENA

Péče o zuby zahrnuje širokou škálu postupů, jejichž cílem je co nejlépe odstranit plak, tedy mikrobiální povlak z povrchu zubů. Právě tím totiž zabráníte škodám, které páchají bakterie, jež se v něm vyskytují. Výsledkem budou nejen zdravé zuby, ale i dásně. V opačném případě, tedy pokud budete ústní hygienu zanedbávat, vás může nemile překvapit nejen zubní kaz, ale i další potíže jako zánět dásní či parodontóza.

ZÁKLADEM JE SPRÁVNÝ KARTÁČEK

Chcete-li mít krásný úsměv, pak se bez kvalitního kartáčku opravdu neobejdete. Správný kartáček by neměl být moc tvrdý – ideální jsou měkká až středně tvrdá, hustě osázená a rovně zastřižená vlákna. Příliš tvrdá vlákna mohou zbytečně dráždit, nebo dokonce poškodit dásně, a to kvůli nadměrnému tlaku, která při čištění vyvíjí. Co se hustoty týče, některé značky mívají počet vláken uvedený ve svém názvu (např. Curaprox). U člověka, který nemá žádné potíže s dásněmi, je ideální volit kartáček s 2500–4000 vlákeny. A proč mají být rovně střižená? Je to kvůli tomu, aby se plocha zubu vyčistila opravdu důkladně.

MALÝ VELKÝ POMOČNÍK

Dočistily jste si zuby klasickým kartáčkem a máte pocit, že je hotovo? Kdepak. Ještě je potřeba se zaměřit na mezizubní prostory. U velmi malých mezer si hravě vystačíte se zubní nití, ovšem na větší prostory je lepší mít mezizubní kartáček. K dostání je v různých velikostech a dost možná jich budete potřebovat více – jejich výběr v ideálním případě konzultujte s dentální hygienistkou. Kouzlo mezizubního kartáčku tkví v tom, že se jeho vlákna v mezizubním prostoru rozvinou jako deštník a celý ho vyplní, čímž dojde k dokonalému odstranění zbytků jídla i plaku.

VYBÍRÁME ZUBNÍ PASTU

Zubní pasta či gel je něco, co má v koupelně na polici každý z nás. Usnadňují mechanické odstranění plaku a zároveň příjemně osvěžují dech. V drogeriích i prodejnách zdravé výživy dnes seženete přešel různých produktů včetně těch přírodních, které neobsahují žádné chemické složky jako sulfáty apod.

Pastu vybírejte s ohledem na to, jak moc jsou vaše zuby náchylné k tvorbě kazu – například vyšší obsah fluoritu pomáhá posilovat sklovinu a uzavírat citlivé dentinové kanálky. V případě zánětu nebo

krvácení dásní je zase vhodné volit pasty, které obsahují např. chlorhexidin, který má antibakteriální účinky. A pokud užíváte homeopatika, je zase potřeba vybírat pasty bez mentolu.

DOMÁCÍ SPRCHA NA ZUBY

Už jste slyšeli o ústní sprše, která slouží k čištění mezizubních prostor? Pokud ne, tak zbystrěte. Ústní sprchu vyrábí např. značka Philips. Dokáže skvěle nahradit dentální nit či mezizubní kartáček, takže pokud vás jejich používání zrovna dvakrát nebaví, máte vyhráno. Mezizubní prostory čistí během pár desítek vteřin, odstraňuje z nich nepříjemný plak, a navíc je velmi vhodná také v případě, že máte rovnátka, korunku nebo můstek.

PRAVIDELNÉ NÁVŠTĚVY U ZUBAŘE

Preventivní prohlídky, které jsou hrazeny ze zdravotní pojistění, určitě nezanedbávejte. Jsou otázkou několika málo minut a pomohou vám předejít tvorbě zubních kazů i potížím s dásněmi.

Mimo ně je vhodné jednou za rok zajít také na dentální hygienu.

Tady vám pomohou například odstranit zubní kámen, který se rád drží zejména na zadní straně předních zubů.

Po odchodu z ordinace budete mít zuby navíc lehce bělejší a naleštěné.

ÚPRAVA STRAVOVACÍCH NÁVYKŮ

Cukry a kyseliny jsou hlavními nepřáteli krásného úsměvu. Eliminujte proto sladkosti i slané pochoutky, slazené nebo pigmentované nápoje včetně „energetáků“. Právě ty totiž cukrů i kyselin obsahuje opravdu pozeňnaně, takže zubům jednoznačně neprospívají. Dále je vhodné po konzumaci sladkých a kyselých potravin, které zvyšují citlivost skloviny, vyčkat s čištěním zubů – ideálně hodinu. Po každém jídle si také dopřejte sklenici vody. Tím dojde k odstranění zbytků jídel a zároveň se sníží tvorba plaku.

ROVNÁTKA, FAZETY A SPOL.

Nemáte úplně rovné zuby? Pak se ani ve starším věku nebraňte rovnátkům. Kromě klasických kovových dnes existují i keramická, nebo dokonce lingvální, která se lepí na vnitřní stranu zubů, a jsou tak pro okolí neviditelná. Novinkou, která je na trhu teprve pár let, jsou pak invisiline rovnátka – jsou vyrobeny z pevného, průhledného plastu, na zubech je téměř nezaznamenate, a navíc se dají před jídlem a při čištění



I ten sebelepší kartáček ještě není zárukou toho, že budete mít zuby správně vyčištěné.

HERBADENT ORIGINAL



Unikátní a léty ověřená
receptura pro vaše
zdravá ústa.

HERBADENT.CZ

VYROBENO
Z BYLIN



jednoduše vyndat. Zkráslit úsměv vám ale pomohou i fazety, tedy malé keramická plátky, které jsou vhodné např. na ulomený zub. A když vám některý ze zubů chybí úplně, dá se vyrobit korunka či implantát.

BĚLENÍ JEDINĚ U ODBORNÍKA

Ačkoliv dnes seženete mnoho různých bělicích sad pro domácí použití, mnohem lepší je řešit bělení zubů při návštěvě dentální hygieny. Jedině tak se dočkáte perfektních výsledků a budete mít zuby vybělené stejnoměrně. Druhou možností je kombinace ordinárního a domácího bělení, kdy absolvujete konzultaci se stomatologem. Následně vám budou vyrobeny nosiče na zuby, do nichž si doma budete aplikovat bělicí gel.

BALZÁM DO KAŽDÉ KABELKY

Jedna z věcí, kterou je dobré mít v kabelce, je balzám na rty. Pokožka rtů je sice protkaná nervovými zakončeními, avšak zcela postrádá mazové žlázy či podkožní tuk. Právě proto je citlivá nejen na doteky, ale i na nepříznivé vnější vlivy jako zima, vítr nebo ostré sluneční paprsky. Jejich působením se snadno podráždí, je vysušená či napjatá, a dokonce může popraskat nebo nepříjemně otéct. Kromě klasického balzámu můžete vyzkoušet i bambucké máslo či kokosový olej, které podporují hydrataci a chrání pokožku rtů před vysušením.

Novinkou, která je na trhu teprve pár let, jsou pak invisiline rovnátka – jsou vyrobena z pevného, průhledného plastu, na zubech je téměř nezaznamenáte.



ZUBNÍ KAZ A PARADENTÓZA – NEJČASTĚJŠÍ ZUBNÍ PROBLÉM...

Poruchy imunitního systému jsou jednou ze závažných příčin, které spoluúčinkují při vzniku zubního kazu a parodontózy. V souvislosti s oslabením imunitního systému dochází v dutině ústní k přemnožení mikroorganismů, které následně způsobují patologický proces.

Zubní kaz a parodontóza jsou nejčastější infekční onemocnění chrupu. Postihují až 80 % populace. Onemocnění jsou výsledkem porušení rovnováhy mezi přítomností bakterií v dutině ústní a ochrannými mechanismy organismu.

Vznik zubního kazu a zánětu dásní ovlivňujeme sami. Tím, co jíme a jak o svůj chrup pečujeme. Nesprávná životospráva, stres, vysoký obsah cukru, různých chemikálií a živočišných bílkovin ve stravě a další negativní civilizační vlivy oslabují celkovou obranyschopnost našeho organismu, a tím i přirozené samočisticí mechanismy v ústech a odolnost zubů proti zubnímu kazu a dásní proti parodontóze.

Vzhledem k tomu, že jednou z hlavních příčin vzniku zubního kazu a parodontózy jsou bakteriální infekce, může být řešením podávání specifických přípravků ovlivňujících a normalizujících funkce protilátkové a buněčné složky imunity. Mimo některé vitaminy, mohou být v tomto pomocníkem bakteriální lyzáty.

Dentivac[®]

doplněk stravy

NEO

Tablety rozpustné v ústech, se sladidly

Směs bakteriálních lyzátů s vitamínem C
připravena speciální technologií z nejčastějších původců
zubního kazu a parodontózy.

- *Streptococcus mutans* • *Actinomyces viscosus*
- *Porphyromonas gingivalis*
- *Aggregatibacter actinomycetemcomitans*
- *Propionibacterium acnes*



Vitamin C přispívá:

- ke tvorbě kolagenu pro normální funkci dásní a zubů
- ke tvorbě kolagenu pro normální funkci krevních cév

V jednom balení dávka na 3 měsíce.

Dostupný v lékárnách.

www.dentivac.cz



Výrobce:
Bioveta, a. s., Medical Department
Komenského 212, 683 23 Ivanovice na Hané



Distributor:
S&D Pharma CZ, spol. s r. o.
Písnická 22, 142 00 Praha 4

PŘEDVÁNOČNÍ A POVÁNOČNÍ ÚKLID

VÁNOCE U NÁS V ČESKÉ REPUBLICE SLAVÍ TĚMĚŘ KAŽDÁ RODINA. A K TOMU KROMĚ ZDOBENÍ STROMEČKU, PEČENÍ CUKROVÍ ČI NAKUPOVÁNÍ DÁRKŮ NEVYHNUTELNĚ PATŘÍ TAKÉ POŘÁDNÝ PŘEDVÁNOČNÍ I POVÁNOČNÍ ÚKLID. JAK HO S KLIDEM ZVLÁDNOUT, ABYSTE TĚSNĚ PŘED SVÁTKY UŽ JEN DOLADILA PÁR DETAILŮ A PO JEJICH SKONČENÍ NEMUSELA NĚKOLIK DNÍ ZBĚSILE POBÍHAT PO BYTĚ S KOŠTĚTEM V RUCI?



PŘEDVÁNOČNÍ ÚKLID PLÁNUJTE

Zbytečnému stresu se vyhnete jedině tak, že si úklid pečlivě naplánujete. Možnosti máte v podstatě jen dvě – buďto zapojíte více členů domácnosti, a vše tak zvládnete v kratším čase, nebo na se úklid vrhnete sami, ale s tím, že začnete opravdu včas. A to u vánočního úklidu znamená klidně i osm týdnů před Štědrým dnem, abyste v posledních 14 dnech mohla už jen dokupovat poslední dárky pro nejbližší nebo péct své milované cukroví.

HLAVNĚ BÝT V POHODĚ

Nenechávejte všechno na sobotu a neděli, ale snažte se část úkolů, které jste si naplánovala, zvládnout i během pracovních dní. Udělejte každý den něco – stačí věnovat úklidu pouhých 10–20 minut. I tak leccos zvládnete, a hlavně se nebudete stresovat, což je před svátky to nejdůležitější. Máte-li jen pár minut, vrhněte se třeba na úklid jednoho šuplíku v kuchyni. A na dny, kdy víte, že budete mít i několik hodin volného času, si můžete naopak naplánovat větší celek – třeba umýt okna. A co dodělat těsně před Vánoci, tedy 23.12.? Na tenhle den si nechte už jen vyžehlení vánočního ubrusu, rychle ukiďte v kuchyni po přípravě vánočních jídel a doplňte hygienické potřeby jako toaletní papír nebo mýdlo.

UMYJTE VŠECHNA OKNA

Co si budeme povídat, mytí oken není zrovna tou nejoblíbenější činností, která vás před Vánoci čeká. A právě proto, že většina hospodyněk myje okna pouze dvakrát do roka, je dobré začít právě s nimi. Nejprve věnujte pozornost parapetům a sundejte z nich všechny květiny, dekorace a další předměty, které by vám tu při úklidu překážely. Sundejte záclony, které rovnou můžete i vyprat, a poté se vrhněte přímo na okna. Pečlivě omyjte rámy a parapety, poté očistěte žaluzie od prachu (klidně pomocí vysavače), a až pak si vezměte na paškál skleněné výplně, které umyjte a následně vyleštěte.

NEZAPOMEŇTE ANI NA DVEŘE

Nejprve zkontrolujte, jestli dveře nevržou, a teprve poté se vrhněte do jejich čištění. A že vržou? Pak je potřeba je pečlivě promazat (tady se neostýchejte zaúkolovat partnera), a to nejlépe strojním olejem nebo vazelínou. Jak budete mít hotovo, můžete vzít navlhčený hadřík a umýt dveře celoplošně z obou stran, včetně klik a rámu. Při údržbě dřeva se vyvarujte velkému množství vody i agresivním chemickým prostředkům (volte raději mýdlo).

POZORNOST VĚNUJTE I KOBERCŮM

Pokud máte koberce, jste oproti těm, kteří dali přednost vinyli či plovoucí podlaze, v jisté nevýhodě. Údržba koberců je značně náročnější a na jejich důkladné vyčištění je lepší si čas od času pozvat odborníky. Na menší údržbu vám ale postačí vysavač s mokrým čištěním a do Vánoc už pak stačí koberec jen pravidelně vysávat.

KUCHYŇ MŮŽE BÝT TROCHU OŘÍŠEK

Ze všech místností na vás nejvíce nástrah čeká právě v kuchyni. Její úklid je vždy nejnáročnější, a protože jsou Vánoce obdobím spojeným s dobrým jídlem, není vůbec od věci začít s vyklízením lednice a spíže. Zkontrolujte na všech potravinách datum spotřeby a potraviny, které jsou již prošlé, nemilosrdně vyhodte.

Police v lednici následně omyjte octovou vodou a pro absorpci pachů můžete do jedné z nich následně položit misku s jedlou sodou. Nezapomeňte očistit, případně i vydezinfikovat, také celou spíž a zavěste do ní lapač na potravinové moli. Poté vyndejte všech z kuchyňské linky, skříňky, poličky a šuplíky důkladně vymyjte a vysajte a na závěr se můžete vrhnout na očistu mikrovlnky, trouby a varné desky spolu s obklady kolem sporáku.

UKLIĎTE V KOUPELNĚ A NA TOALETĚ

Protože je dost pravděpodobné, že vám Ježíšek nadělí nějakou tu kosmetiku, uděláte dobře, pokud úklid koupelny začnete právě



bistrol® & LARRIN®

TO NEJLEPŠÍ PRO VAŠI ČISTOU DOMÁCNOST

Vyzkoušejte skvělé produkty Druchema a proměňte Váš domov v oázu čistoty a bezpečí.

BISTROL - na všechny pevné podlahové krytiny, vyčistí a krásně provoní.

LARRIN - do koupelny, na toaletu i do kuchyně, všude tam jsou produkty Larrin důkladné a nekompromisní!

www.druchema.cz

www.facebook.com/Druchema



protříděním svých zkrášlujících produktů. Vyhoďte nejen všechny, které jsou prošlé, ale i ty, které jste kdysi otevřela a pak je přestala používat. Kromě skříněk dále nezapomeňte vyčistit ani umyvadlo, vanu či sprchový kout včetně odpadů, pozornost věnujte i dlaždicím a spárám mezi nimi, vyleštěte zrcadlo a vyperte předložky. U toalety se zaměřte hlavně na horní lem záchodové mísy, kde se kromě vodního kamene rády usídlují také bakterie.

NEVYHÝBEJTE SE ANI OBÝVÁKU

Ještě dříve, než šetřete prach na všech poličkách a v zásuvkách, srovnejte knihy v knihovně a z poliček odstraňte všechny věci, které nechcete mít během Vánoc na očích. Potom pečlivě vyčistěte sedačku, a to podle toho, zda je kožená, koženková, nebo čalouněná. Zatímco na koženku stačí čistá voda, u kůže je potřeba zvolit speciální prostředky. U čalounění je pak při větším znečištění vhodnější pozvat firmu, ale pokud jde o běžnou údržbu, vystačíte si s vysavačem s mokřým vysáváním nebo aktivní pěnou.

ČEKÁ VÁS I LOŽNICE A DĚTSKÝ POKOJ

V ložnici se hned samo nabízí převlečení postele. Jakmile dáte povlečení a prostěradla vyprat, využijte času a důkladně vysajte matrace, postelový rám i úložné prostory. Následně protříděte skříně, pečlivě vysajte a vytřete všechny police a úplně nakonec se dejte do setření prachu (nevynechte ani lustr, lampičky nebo vypínače). V dětském pokoji postupujte úplně stejně, ale nezapomeňte navíc protřídít knihovnu či krabice s hračkami a dejte pryč věci, s nimiž si váš potomek už nehraje.

PROTŘÍDĚTE BOTNÍK A VĚŠÁK

Tohle se může zdát jako bezvýznamný detail, ovšem právě předsíň je prvním místem vašeho domova, které každý z vašich (po) vánočních hostů uvidí. Nejdříve sundejte z věšáku všechny bundy a kabáty – ty, které budete nosit až na jaře, uklidte do skříně. Stejně postupujte i u botníku a sandály, baleríny či tenisky uložte do krabic. Na úplný závěr už jen stačí důkladně setřít prach z botníku a skříněk, a jako bonus můžete do předsíně umístit vánoční difuzér, který svou vůní krásně podtrhne sváteční atmosféru.

NEVYNECHTE ANI GARÁŽ

Technická místnost, garáž, sklep – no schválně, kdy jste tady naposledy uklízela? Právě teď je na to ideální čas. Nejprve proberte a roztříděte nahromaděné věci a zhodnoťte si je ještě potřebujete. Poté najděte vánoční dekorace a zkontrolujte, zda některé nejsou rozbité. Zejména v garáži nezapomeňte také na podlahu, na níž mohou být různé skvrny, a pečlivě ji vyčistěte. A až budete v technické místnosti, případně komoře, zkontrolujte, zda vám nechybí nějaké úklidové prostředky – přeci jen, chodit během předvánočního úklidu několikrát do drogerie by vás zbytečně brzdilo.

NEJPRVE UKLÍDĚTE STROMEK

Uklidit všechny ty vánoční ozdoby se může zdát nekonečné. Pokud je ale pečlivě roztřídíte a přehledně uklidíte, budete příští rok přesně vědět, kde jsou, a ušetříte si tím spoustu nervů. Nezapomeňte také pečlivě smotat svítilic řetěz, vysajte z podlahy zbytky barevných třešní, a teprve poté se vrhněte na samotný

stromček. Ten by měl z vašeho domova zmizet na Tři krále, tedy 6. ledna, nicméně většina živých stromků poměrně rychle opadá, a tak ho doporučujeme zlikvidovat klidně už na Nový rok.

ČAS NA CELKOVÝ ÚKLID BYTU

Co jste zvládla před Vánoci, čeká vás pravděpodobně i po svátcích. Tedy, okna znovu mýt nemusíte, ale hadru a vodě se saponátem se zcela jistě nevyhnete. Úplně nejlepší je začít nábytkem a setřít z něj vrstvičku prachu, která se na něm přes Vánoce vytvořila. Práci vám znatelně usnadní speciální čističe ve spreji, které stačí nastříkat na zaprášenou plochu a poté ji utřít hadříkem z mikrovlákna. Jídelní stůl, komody či konferenční stůl budou rázem vypadat jako nové.

CO SE SKVRNAMI NA GAUČI

Určitě už jste se po Vánocích a oslavách Silvestra setkala s tím, že vám na sedačce, křeslech nebo čalouněných židlích zůstaly nevytřené skvrny od jídla či pití. Z látkového gauče se skvrny dají odstranit poměrně snadno a ve většině případů vám na ně postačí vysavač s mokřým vysáváním nebo aktivní pěna – nastříkáte ji přímo na znečištěné místo, necháte chvíli působit a poté otřete savým hadříkem. U kůže a koženky pak volte utěrku namočenou ve vodě s trochou saponátu, případně sáhněte po vlhčených ubrouscích.

VŠUDE VYSAJTE A VYTŘETE

Pokud po odstrojení stromečku zůstalo na podlaze jehličí až moc, použijte nejprve koště, a teprve poté celý byt vysajte do čista. Neopomeňte oblast v okolí dveřních rámu, parapety nebo skříňky a poličky, na nichž ležely různé dekorace z větvíček živého stromku. Až budete mít hotovo, vezměte do ruky kýbl a všude na mokro vytřete.

A NEZAPOMEŇTE NA KUCHYŇ

Přeci jen toho během vánočních svátků i novoročních oslav dost zažila. Nejprve pečlivě otřete všechny pracovní plochy, postě se pusťte do šuplíků a skříněk, v nichž může být rozsypaná strouhanka či mouka, a všechny hrnce, pokličky i náběračky uklidte na jejich místo. A co si počít s připáleninami v troubě? Hravě si vystačíte s jedlou sodou, kterou s smícháte s vodou a vytvoříte řidší kašičku. Tu následně nanesete přímo na připálené zbytky, necháte až několik hodin působit a poté postříkáte vodou s octem. Dojete k pěnové reakci a zbytky připálenin pak už jen jednoduše seškrábnete plastovou špachtlí.

ÚRAZY PŘI ÚKLIDU

Jen málokterou ženu velké gruntování skutečně baví a vyžívá se v něm. Většina z nás jej pokládá za úmornou a otravnou záležitost, kterou chceme mít co nejrychleji za sebou. Rychlost ale někdy znamená úraz..

Nejčastějšími úrazy při úklidu jsou zlomeniny kostí či otevřené rány, v těsném závěsu následují zhmožděniný žebra či spodní části páteře. V polovině případů musejí lékaři ošetřovat a fixovat horní končetiny. Hlavní zásadou při úklidu je tedy prosté pravidlo – v žádném případě nespěchat, ponechat si na domácí práce dostatek času a nesnažit se je zvládnout v rekordním čase. A v každém případě to chce dobře vybavenou lékárníčku...

*Technická
místnost, garáž,
sklep – no
schválně, kdy jste
tady naposledy
uklízela?*

Akutol™

Vaše domácí lékárna

Drobná zranění v domácnosti vám mohou zkazit společné chvíle s rodinou. Akutol už 100 let pomáhá vrátit do domácností pohodu rychlým ošetřením různých typů poranění. A díky tomu vám umožňuje soustředit se na to, co je skutečně důležité.

Za pár minut opět spolu.

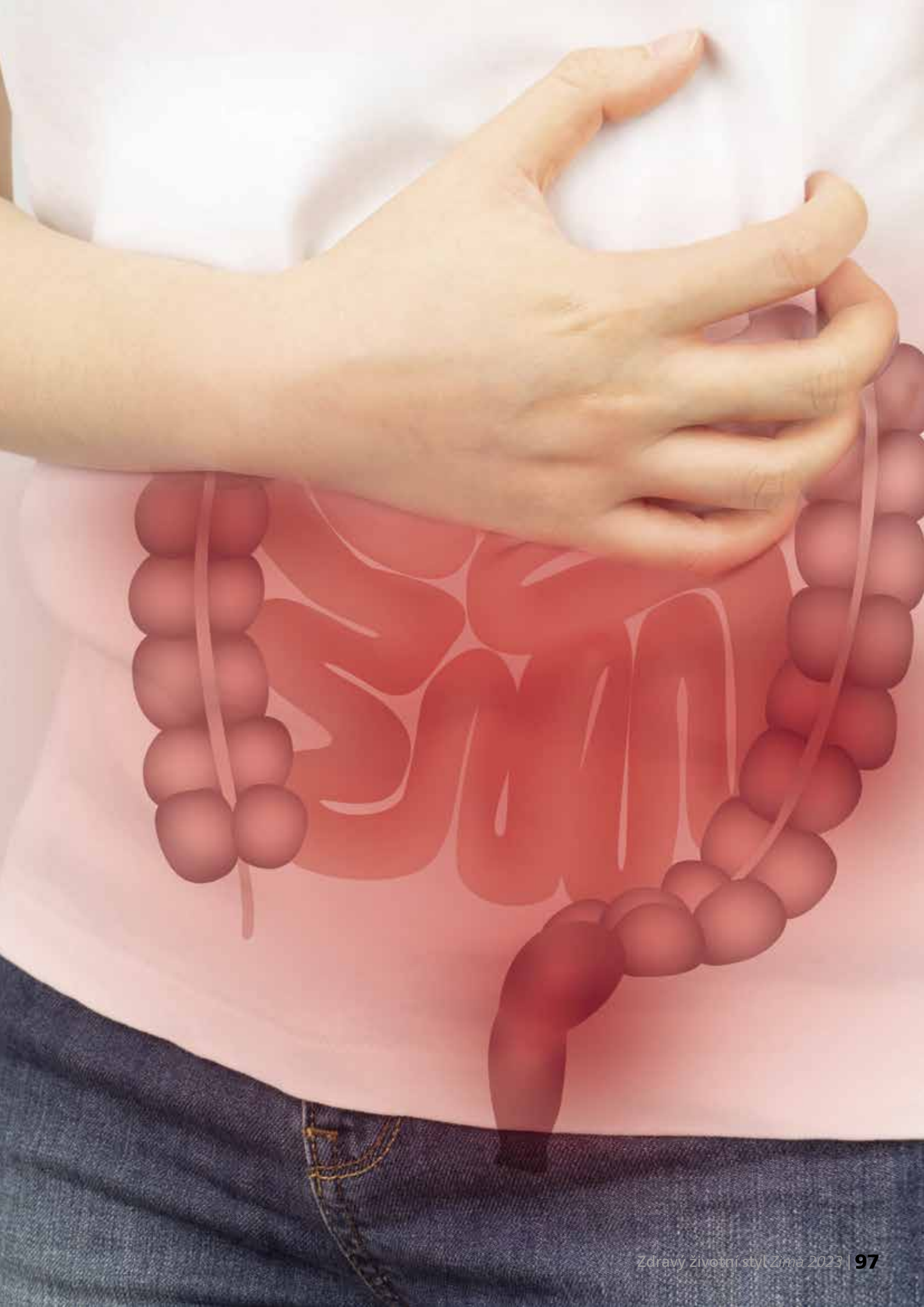
**PRVNÍ POMOC
PŘI DROBNÝCH
ZRANĚNÍCH
VŽDY PO RUCE**



- + **Sprej na popáleniny** ošetří popáleniny 1. a 2. stupně a urychlí jejich hojení.
- + **Akutol Stop** zastaví krvácení z drobných ran.
- + **Akutol Sprej** ochrání drobné ranky a urychlí hojení.
- + **Odstraňovač náplastí** pomůže odstranit náplast bez bolesti.

JAK DÁT STŘEVA DO POHODY

ŘÍKÁ SE, ŽE STAV STŘEV OVLIVŇUJE CELKOVÝ STAV NAŠEHO ZDRAVÍ. MÍSTNÍ MIKROFLÓRA TOTIŽ OBSAHUJE AŽ DESÍTKY BILIONŮ MIKROORGANISMŮ, KTERÉ CHRÁNÍ TĚLO PŘED VZNIKEM INFEKČÍ, ALERGIÍ I JINÝCH, MNOHDY I PSYCHICKÝCH, NEMOCÍ. BOHUŽEL ALE EXISTUJE MNOHO VLIVŮ, KTERÉ MOHOU ZDRAVÍ STŘEV NEGATIVNĚ OVLIVNIT. JAK SE O NĚ TEDY STARAT, ABY VÁM VAŠE TĚLO PODĚKOVALO?



STŘEVA JSOU ZÁKLADEM ZDRAVÍ

Ačkoliv ještě před 20 lety byla střeva (tlusté i tenké) vnímána pouze jako orgány související s trávením potravy, studie posledních dvou desetiletí ukazují, že souvislost střev a našeho celkového zdraví je velmi úzká. To, v jakém stavu jsou střeva, se totiž promítá na stavu imunitního či endokrinního systému, na stavu naší pokožky, a dokonce i na našem duševním zdraví.

CO VŠE OVLIVŇUJE STŘEVNÍ MIKROBIOM

Lidská imunita je komplexní systém, do jehož největších tajemství ještě medicína zcela nepronikla. Její činnost neřídí jeden konkrétní orgán, ale naopak spolupráce řady center různě roztroušených v organismu. K těm nejvýznamnějším „centrálám“ imunity patří kostní dřeň, brzlík, lymfatické uzliny, slezina, a především střeva. Význam střev pro naši obranyschopnost tkví konkrétně v koloniích střevních bakterií, jimž souhrnně říkáme střevní mikrobiom či střevní mikroflóra. Jako mikrobiom (někdy též holobiom) označujeme soubor mikroorganismů, které sídlí v celém našem těle a čítají přibližně 100 bilionů maličkých organismů. Konkrétně střevní mikrobiom se pak logicky nachází ve střevech. Čítá až 500 různých druhů bakterií, které nejen tráví přijatou potravu, ale také absorbují vitamíny a minerály či zabraňují pronikání toxinů do krevního oběhu. Střeva přitom ale produkují i nejrůznější buňky či protilátky, které přímo ovlivňují naši imunitu, a tvoří se tu i látky jako hormony a neurotransmitery (např. serotonin), které mimo jiné ovlivňují naši náladu či celkový psychický

stav. Vědecké studie z nedávných dob přitom přinášejí důkazy o tom, jak skutečně významnou roli střevní bakterie v imunitním systému hrají. Například studie odborníků z kalifornského Caltechu z roku 2014 ukázala, že přítomnost střevní mikroflóry výrazně ovlivňuje vývoj bílých krvinek a jejich počet usazený v kostní dřeni a ve slezině. Laboratorní myši prosté střevní mikroflóry měly jednoduše v těchto centrech mnohem méně bílých krvinek než myši se standardním střevním mikrobiomem. Jak říká mikrobiolog RNDr. Petr Ryšávka, ve střevech se totiž vytváří 70 % naší imunity. Už tisíce let žije lidský organismus s bakteriemi v určité symbióze, která funguje na základě promyšleného mechanismu – bakterie vysílají signály a ty řídí kromě jiného obranný systém našeho těla. Spousta nemocí je důsledkem poruchy imunitního systému a u naprosté většiny nemocných lze pozorovat poškozený střevní mikrobiom. Ve střevech zdravého člověka žije až tisíc bakteriálních druhů, kdežto například u pacienta, který prodělal antibiotickou terapii, to mohou být jen tři sta. Jakmile se střevní bakterie dostanou do nerovnováhy, spouští se v těle řada negativních procesů. Důsledkem jsou nespecifické střevní záněty, atopické ekzémy, Crohnova choroba, autoimunitní onemocnění, ale taky cukrovka typu 2, chronická únava nebo deprese.“

JAK POZNAT, ŽE MÁTE PROBLÉM

Jakmile se vlivem stresu, nevhodné potravy, častého užívání antibiotik apod. naruší střevní stěna, mluvíme o propustnosti



Podpořte svou imunitu přírodní cestou



VŠECHNY PRODUKTY Z CELÉHO SVĚTA
POD JEDNOU STŘECHOU

 **salveo**
PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA

www.salveo.cz
Vinohradská 1999/110, Praha 3

střev. Škodlivé bakterie, toxiny či natrávená potrava tak mohou dostat do krevního řečiště a způsobit záněty kdekoli v těle. Logicky pak dochází i ke zhoršenému vstřebávání živin, vitamínů a minerálních látek, což se logicky projeví na celkové kondici. Propustnost střev se nezřídka projevuje třeba potravinovými alergiemi, chronickou únavou, kožními potížemi, zhoršenou kvalitou spánku, či dokonce depresi.

To, že je s vašimi střevy něco v nepořádku, většinou poznáte i sami, a sice podle kvality stolice. Střevní dysbióza se totiž často projevuje průjmy, nebo naopak zácpou. Jako průjem přitom označujeme nutkavou řídkou stolicí, při níž zavítáme na toaletu častěji než třikrát denně. Zácpa je naopak tuhá a suchá stolice, která přichází méně než jednou za tři dny. Obojí je ale známkou toho, že váš mikrobiom není zrovna v tom nejlepším stavu. Zdravá stolice by měla mít hnědou barvu, být dobře tvarovaná a snadno odcházet z těla, a sice jednou až třikrát za den.

ČÍM SVÝM STŘEVŮM ŠKODÍTE

Jíte-li spoustu průmyslově zpracovaných potravin, nemalé množství rafinovaného cukru či hodně nasycených tuků, koludujete si o problém. Tyto potraviny nejen negativně ovlivňují střevní mikrobiom, ale také vedou k tvorbě zánětu v těle. Rovněž časté užívání léků (např. antibiotik, ale i aspirinu či ibuprofenu) vede k bakteriální nerovnováze ve střevech, podobně jako chronický stres, který omezuje přítok krve do trávicího ústrojí. Radost svým střevům neuděláte ani nadměrnou konzumací alkoholu, který zvyšuje nejen střevní propustnost, ale i množství škodlivých mikroorganismů v těle.

DEJTE POZOR NA LEPEK A LAKTÓZU

Potravinové intolerance jsou velmi často výsledkem střevní dysbiózy a mohou vznikat i v souvislosti se syndromem propustného střeva. Po konzumaci určitých potravin se pak objevují potíže jako nadýmání, bolesti břicha či kašovitá stolice až průjem. Častokrát je příčinou lepek či laktóza, které kromě trávení mohou ovlivnit i stav pokožky. Ojedinelé není podráždění projevující se svěděním či zarudnutím, ale i ekzémy nebo akné. Potíž je ale v tom, že se tyto kožní projevy mohou objevit až x dní po konzumaci lepku a laktózy.

Spolehlivým vodítkem pak může být tzv. eliminační dieta, při níž minimálně na 3 týdny vynecháte potenciálně škodlivé potraviny. Poté je začnete postupně opět zavádět (každých pár dní jednu), abyste měli čas zhodnotit, v čem může vést problém.

S LEKTINY BUĎTE OPATRNÍ

Důvodem, proč jsou vaše střeva v nerovnováze mohou být i tzv. lektiny. Jedná se o skupinu rostlinných bílkovin (lepek je pouze jednou z nich), které mohou způsobovat nejen střevní potíže, ale i obezitu či autoimunitní nemoci. Na lektiny jsou přitom bohaté tolik propagované celozrnné výrobky, rýže natural, luštěniny, ořechy, veškerá semínka a ořechy, ale i lilkovitá zeleniny jako rajčata a papriky. Neznamena to ale, že tyto potraviny musíte ze svého jídelníčku zcela vyřadit. Lektiny se totiž ničí varem, fermentací a klíčením, respektive i namáčením.

JEZTE KVAŠENÉ POTRAVINY

Nejen kvašená zelenina jako nakládané okurky, zelí či pickles naopak patří mezi prospěšné potraviny, které udělají vašim střevům dobře. I zakysané mléčné výrobky (kefíry podmásli, acidofilní mléko, jogurty) mají na střevní mikroflóru dobrý vliv. Obsahují totiž množství probiotik a probiotik, která podporují produkci prospěšných bakterií ve střevech a pomáhají je vyživovat.

NEZAPOMÍNEJTE NA VLÁKNINU

Dostatečný příjem vlákniny (30–35 gramů denně) je pro zdraví střev nezbytný. Zatímco nerozpustná vláknina působí na střeva jako očištný „kartáč“, rozpustná pomáhá snižovat hladinu cukru v krvi i hladinu škodlivého LDL cholesterolu. A kde se vláknina nachází? Na rozpustnou jsou bohaté ovesné vločky, brambory, luštěniny nebo čekanka. Naopak nerozpustnou, jíž byste měli přes den zkonsumovat asi třikrát více, najdete především v čerstvém ovoci a zelenině, ořechích a semínkách.

Pokud jste ve svém jídelníčku doposud moc vlákniny neměli, navyšujte její příjem postupně, abyste si zbytečně nezhoršili trávení.

BEZ OVOCE A ZELENINY TO NEPŮJDE

Mnoho potravin, které běžně konzumujeme, je nejen bohatých na vlákninu, ale také působí antiparaziticky. Řadíme sem hlavně česnek a cibuli, které zároveň potlačují tvorbu zánětů. Určitě je nemusíte jíst syrové, bohatě postačí, když je budete přidávat během vaření do slaných ch



ACTIVE FLORA *baby*



✓ Certifikát o zdravotní bezpečnosti
SZÚ č. 183-358/21



V bříšku jako v bavlince

Probiotické kapky
ACTIVE FLORA *baby* 5ml
pro podporu střevní rovnováhy
miminek již od narození.



NEOBSAHUJE
KONZERVAČNÍ
LÁTKY

NEOBSAHUJE
LAKTÓZU

NEOBSAHUJE
CUKR

NEOBSAHUJE
MLÉČNÉ
BÍLKOVINY

www.activeflora.cz



vhodné i pro předčasně narozené děti¹
pro děti po porodu císařským řezem^{2,3}

pro děti, které jsou plně kojené,
přikrmované, ale i na umělé výživě

obsahuje deklarovaných 6 miliard živých bakterií
Lactobacillus rhamnosus GG ATCC 53103 v denní dávce

obsahuje olivový olej, který se nejvíce podobá
profilu tuků obsažených v mateřském mléce

 **Alpen Pharma Group**
In the name of Health!

Alpen Pharma CZ, s.r.o., Průmyslová 1306/7, 102 00 Praha 15

Doplněk stravy ACTIVE FLORA *baby* není určen jako náhrada pestré stravy.

¹Partty A, Luoto R, Kallioniemi M, Salminen S, Isolauri E Effects of Early Probiotic and Synbiotic Supplementations on Gut Microbiota and Allergic and Atopic Disorders: A Randomized Double-Blind, Parallel, Controlled Trial: The Journal of Pediatrics 2013
^{2,3}Z důvodu rozdílné mikrobioty u dětí narozených přirozenou cestou v porovnání s dětmi narozenými císařským řezem: Lactobacillus GG, Lactobacillus GG, van Lingen A, & Anelli-Jaber C. The Probiotic Bifidobacterium Infantis: A New Species Challenge in Nutritional Neonatal Care. Frontiers in Cellular and Infection Microbiology 2019 - Nara., Fushigi I. Caesarean versus Vaginal Delivery: Long-Term Impacts on Infant Gut Microbiota and the Immune Hypothesis. Clin Perinatol 2017, 44: 1-15

LAKTERA[®]

Nově objevená vodní probiotika z pramenů bulharských hor

s obsahem *Lactobacillus bulgaricus* **DWT1**

a *Streptococcus thermophilus* **DWT4**



Klinicky
testováno

100%
přírodní
produkt



Patent
v EU a USA

FSSC 22000



- ✓ Modulují **imunitní systém**
- ✓ Působí proti **vzniku citokinové bouře**
- ✓ **Zabraňují propustnosti** střev vůči virům a bakteriím
- ✓ Repolarizují makrofágy M2 na M1 **čímž ničí rakovinové a virové buňky**
- ✓ Tvoří **D(-) mléčnou kyselinu** - brání překyselení
- ✓ Účinné při **laktózové intoleranci**
- ✓ **30x vyšší účinnost** vodních kmenů
- ✓ **Probiotikum, prebiotikum, postbiotikum, psychobiotikum, metabiotikum v jednom**



A co si představit pod pojmem prebiotika? Střevní mikroflóra vyžaduje přítomnost nutričních substrátů (prebiotik), tj. různých druhů vlákniny (pektiny, xylany, celulóza) a oligosacharidů (fruktooligosacharidy – inulin). Tato nestravitelná složka potravy slouží jako potrava zdravotně prospěšným mikroorganismům ve střevě. Prebiotika nemají žádné toxické nebo rakovinotvorné vlastnosti a v některých potravinách se vyskytují i přirozeně, například inulin najdeme v cibuli, česneku, póru a obilovinách.

Jak již bylo výše zmíněno, prebiotika podporují růst prospěšné mikroflóry střev a naopak snižují výskyt patogenní mikroflóry. K tomu přispívá již konzumace 6–8 g fruktooligosacharidů (FOS) denně. Kde prebiotika najdeme?

- přirozené zdroje (ovoce, zelenina)
- průmyslové výrobky, do nichž jsou prebiotika přidána: sladkosti, trvanlivé výrobky, bonbony, pečivo
- doplňky stravy

PROBIOTIKA VODNÍHO PŮVODU

Zcela zvláštní kapitolu tvoří probiotika získávaná z vody. Teprve nedávno objevené vodní kmeny *Lactobacillus bulgaricus* DWT1 a *Streptococcus thermophilus* DWT4 se totiž jako jediná probiotika získávají z horských pramenů. Jde o symbiotické kmeny, kdy jeden bez druhého nemohou existovat. Vyskytují se pouze v některých pramenech v bulharském pohoří Stará planina a teprve v roce 2011 je objevil a popsal tým lékařů pod vedením profesora MUDr. Nikoly Alexandrova, který je specialistou na toxikologii a který se probiotiky zabývá již 45 let. Při pokusech „vysadit“ tato probiotika i v jiných lokalitách na světě ale bakterie mutují, ztrácí schopnost reprodukce a z prostředí postupně mizí. Kdežto v Bulharsku každoročně

počátkem května může být izolována přímo z jarní vody v místních dubových lesích. S touto vodou je následně možné například fermentovat mléko. Podle dosavadních testů vykazují tato probiotika až desetkrát příznivější účinky na lidský organismus a samotné kmeny a technika jejich izolování má nyní patentovou ochranu v Evropě i USA. Dané kmeny bakterií mají díky svému vodnímu původu mimořádnou odolnost při průchodu zažívacím traktem, a mohou tak bez výrazných ztrát doputovat až do tlustého střeva. Zároveň těmto probiotikům nevádí ani skladování po dobu až dvou let při pokojové teplotě. Vědci při následných analýzách působení těchto probiotik zjistili jejich značný potenciál při prevenci celé řady onemocnění včetně snižování schopnosti replikace virů nebo při ničení nádorových buněk.

NEZAPOMEŇTE NA PROBIOTICKÉ TAMPONY

Zvláštní kapitolu tvoří probiotické tampóny. Více než dvě třetiny českých žen pravidelně trpí vaginálními záněty, které jsou doprovázené nepříjemným pocitem svědění, pálení a výtokem. Jednoduchým a přirozeným prostředkem, jak obnovit rovnováhu vaginální mikroflóry, je pravidelné používání probiotických tampónů. Nejen, že tak ženy předejdou infekcím, ale zároveň se budou cítit pohodlně i během menstruace. Zdraví ženy je i otázkou zdravé vaginální mikroflóry, která obsahuje zdravé prospěšné bakterie zvané laktobacily - bakterie mléčného kvašení. Právě tyto bakterie chrání ženské tělo před vnějšími agresivními mikroorganismy, které mohou být příčinou různých infekcí. Počet laktobacilů může být snižován např. užíváním antibiotik, tabákem, nadměrnou nebo nevhodnou intimní hygienou, hormonálními změnami, nadměrným stresem, nošením syntetického nebo těsného oblečení,



ellen®

PRO INTIMNÍ ZDRAVÍ



Vyzkoušejte
probiotické
menstruační
tampóny
pro vaši luxusní intimní péči.

POMÁHAJÍ
UDRŽOVAT
SPRÁVNOU
MIKROFLÓRU
V POCHVĚ

Řešení 2 v 1 - patentovaná směs probiotických bakterií Lacto Naturel® v menstruačních tampónech.

Tampóny s vysokou kvalitou menstruační ochrany, navíc s probiotickými bakteriemi, které pomáhají udržovat správnou vaginální mikroflóru. Unikátní způsob aplikace přátelských bakterií ve chvíli, kdy je Vaše intimní oblast nejvíce ohrožena - během menstruace. **Zakoupíte ve své lékárně.**



www.ellentampony.cz



koupáním v bazénech, pobytem v saunách, ale i nechráněným sexem.

Probiotické tampóny, obsahují laktobacily - bakterie mléčného kvašení, které jsou lidského původu a patří mezi nejčastější kmeny, nacházející se v přirozené zdravé poševní mikroflóře. Především během menstruace je vaginální mikroflóra obzvláště nestabilní a zvyšuje se její pH. To vyhovuje rizikovým mikroorganismům, které se stávají biologicky aktivními a rizika rozvoje zánětu stoupají až pětinasobně. Právě tehdy je vhodné dodat chybějící laktobacily prostřednictvím probiotických tampónů.

PROBIOTIKA PRO MAMINKY A KOJENCE

Samostatnou kapitolu tvoří probiotika ve výživě těhotných a kojenců. Položme si otázku:

„MOHOU MÍT PROBIOTIKA A PREBIOTIKA V MATEŘSKÉM MLÉČE VLIV NA IMUNITU?“

Ano. Uvádí se, že 70 % imunitního systému se nachází ve střevě. Probiotika a prebiotika jsou pro děti zásadní. Děti, které jsou kojeny, využívají pro jejich tvorbu unikátní složení mateřského mléka. Ale co děti, které nemůžou být krmeny mateřským mlékem třeba ze zdravotního důvodu maminky? I nekojené

děti by měly mít vyváženou a fyziologicky správnou mikroflóru na bázi bifidobakterií laktobacilů. Výrobci umělé kojené výživy se snaží, aby formule napodobovala fyziologické vlastnosti mateřského mléka. Trendem posledních 20 let je přidávání prebiotik i probiotik, přičemž současný biotechnologický pokrok umožňuje přidávání i struktur oligosacharidů mateřského mléka, které jsme do nedávné doby vůbec neměli vyrobit.

A jak moc důležitou roli hrají ve výživě nastávajících maminek? Výživa ženy musí být pestrá a vyvážená. Podpořena zdravým životním stylem. Existují období, kdy se žena na těhotenství připravuje, je těhotná nebo kojí. Těmto obdobím je potřeba věnovat zvláštní pozornost, protože během této doby má žena proměnlivé nároky. Její výživa může být podpořena doplňkem stravy, třeba ve formě vitaminů nebo minerálů. V období před těhotenstvím potřebuje žena získat zásoby, aby je mohla odevzdávat dítěti. V těhotenství zas živí dva – sebe a dítě. Pro tato období jsou vhodné prenatální suplementy obohacené železem, hořčíkem, kyselinou listovou, vitamínem D, zinkem a selenem. Postnatální suplementy jsou určeny pro období kojení, kdy žena potřebuje doplnit živiny, které vydává na tvorbu mateřského mléka.





Nová kojenecká mléka Beggs®

Pro šťastné dětství
a spokojené rodičovství



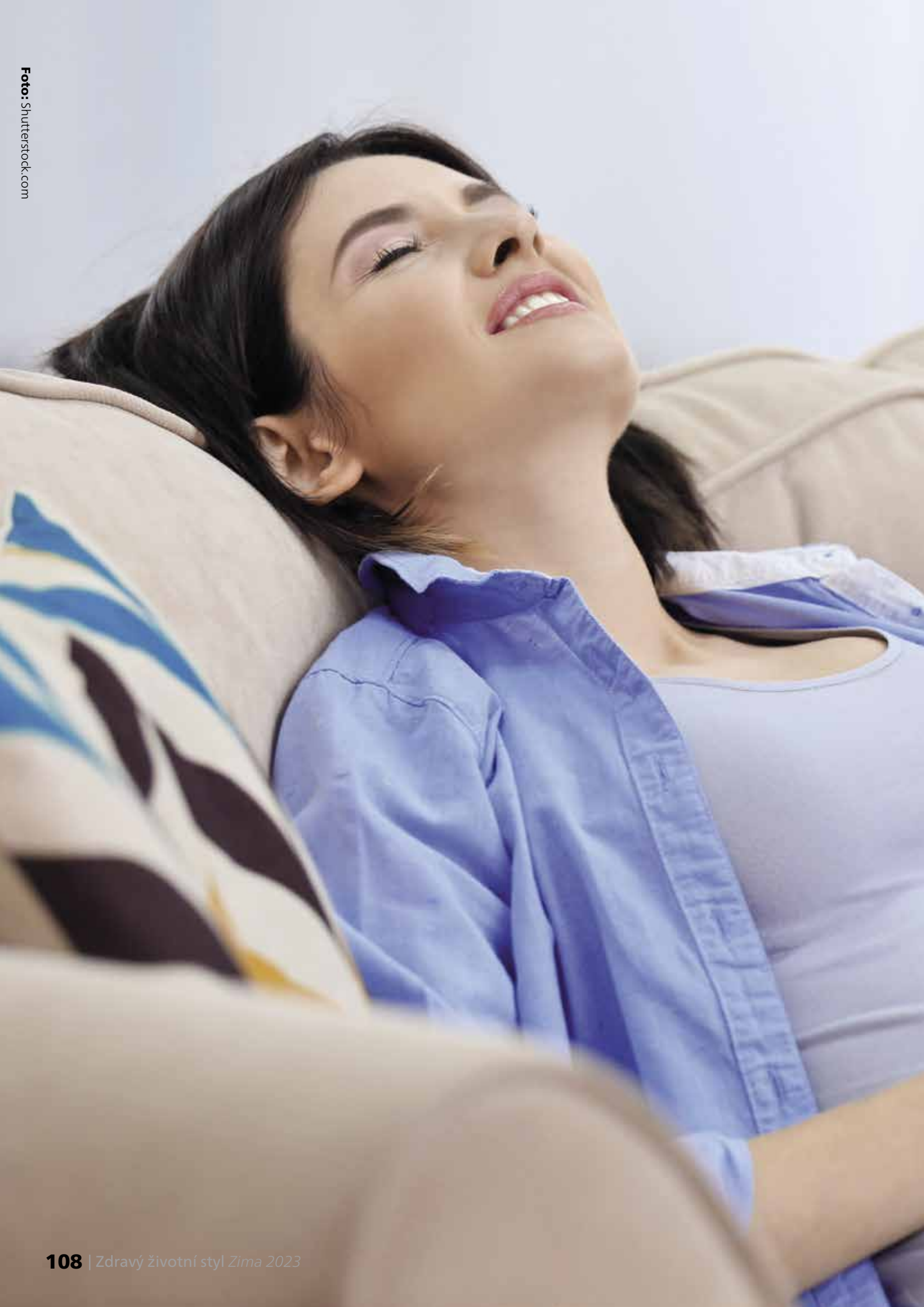
Pro podporu imunity*



Vyvinuto ve spolupráci
s rodiči

Více informací na www.beggs.cz

Kojení je nejlepší způsob výživy. Kojenecká výživa by měla být používána pouze na doporučení lékaře. Způsob použití a další info na obalech. Potravina pro zvláštní výživu. *Obsahuje vitamíny C a D, které přispívají k normální funkci imunitního systému. Dle požadavku legislativy veškerá pokračovací mléka obsahují DHA, vitamíny C, D.



KDYŽ NÁS TRÁPÍ **NADÝMÁNÍ**

NADÝMÁNÍ ZNAMENÁ, ŽE JE BŘICHO PLNÉ, NAPIJATÉ A BOLESTIVÉ. BĚŽNĚ SE OBJEVUJE V DŮSLEDKU NAHROMADĚNÍ PLYNU V ZAŽÍVACÍM TRAKTU. TO, CO SNÍME - ZEJMÉNA TĚŽKÁ JÍDLA NEBO NEOBVYKLÁ JÍDLA - JE ČASTOU PŘÍČINOU NADÝMÁNÍ BŘICHA. PLYN VZNIKÁ JEDNAK PŘI ROZKLADU POTRAVIN A TAKÉ HO MŮŽEME VE ZVÝŠENÉ MÍŘE PŘIJÍMAT NAPŘÍKLAD V SYCENÝCH NÁPOJÍCH NEBO NADMĚRNÝM POLYKÁNÍM VZDUCHU PŘI JÍDLĚ. TO MŮŽE VYVOLAT POCIT PLNOSTI A NAFOUKNUTÍ, BŘICHO VYPADÁ VĚTŠÍ NEŽ OBVYKLE A MŮŽE SE TAKÉ OBJEVIT NEPŘÍJEMNÉ ŘÍHÁNÍ.

Množství plynu produkovaného ve střevě závisí také na složení mikrobiomu, přesněji řečeno, jaký typ bakterií ve střevě převládá. Pokud je ve vašem střevě hodně plynotvorných bakterií, budou produkovat více plynu, a pak se stav projeví jako nadměrné nadýmání.

ČÍM S NADÝMÁNÍM ZATOČIT?

- cvičení zlepšuje odstraňování plynů a snižuje příznaky nadýmání
- rostlinné přípravky (obsahující například kmín) pomáhají uvolnit nafouklé břicho
- teplo (např. termofor) může přispět jak k relaxaci, tak k úlevě

NADÝMÁNÍ – DŮVOD K OBAVÁM?

Nadýmání a nafouklé břicho je obvykle nepříjemné – ale obvykle není důvodem k obavám. Kdo se alespoň párkrát

v životě necítil jako balón naplněný plynem?

Na druhou stranu ovšem nadýmání může být také příznakem různých onemocnění a dysfunkcí.

Může se jednat o funkční poruchy a poruchy hybnosti střev, infekce v zažívacím traktu, ale také například gynecologické problémy. Se svým lékařem se poradte, pokud se nadýmání objevuje hodně často a také ve spojitosti s:

- horečkou
- silnou bolestí
- krvavou stolicí
- zvracením

Nadýmání se obecně lze vyhnout dodržováním zdravějších stravovacích návyků a lze jej bezpečně léčit doma pomocí volně prodejných léků a pomocí osvědčených a vyzkoušených postupů. Například máta peprná a kmín jsou dvě léčivé rostliny tradičně užívané pro zmírnění zažívacích obtíží. Jsou bezpečné a účinné.



Nadýmání? Křeče? Bolesti?

Cíleně se
uvolňuje až
ve střevě



Gaspan® – silný a šetrný při zažívacích potížích

- ✓ ulevuje při **nadýmání, křečích, bolestech a diskomfortu** v oblasti břicha
- ✓ enterosolventní tobolky jsou **šetrné k žaludku** a zajišťují přímý účinek tam, kde potíže vznikají, tedy ve střevě
- ✓ kombinuje osvědčené a vědecky ověřené přírodní látky ve vysokých dávkách: **silice máty peprné a kmínu**

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



**Schwabe
Czech**
From Nature. For Health.

Schwabe Czech s.r.o.
Pod Klikovkou 1917/4, 150 00 Praha 5 - Smíchov, e-mail: info@schwabe.cz
www.gaspan.cz



Text: Michala Jendručková, foto: Shutterstock.com



VIRTUÁLNÍ MEDICÍNA

TECHNOLOGIE DNES PROSTUPUJÍ CELÝ NÁŠ ŽIVOT, A TAK NENÍ DIVU, ŽE SE VÝZNAMNOU MĚROU UPLATŇUJÍ I V MEDICÍNĚ. PROSTŘEDNICTVÍM DÁLKOVÉHO PŘIPOJENÍ JE MOŽNÉ VYŘEŠIT AŽ TŘETINU ZDRAVOTNÍCH POTÍŽÍ.

Když mojí kamarádce v noci rychle stoupala horečka, začala zmatkovat. Byla sama doma, a tak se bála, kam až se může teplota vyšplhat. Na druhou stranu nechtěla volat záchranku, připadala by si nepatřičně. Nakonec objevila službu online lékařské pomoci. Během chvilky získala potřebné informace, lékař jí sice na dálku, ale velmi pečlivě vyšetřil. Uklidnila se a zdánlivě divoká situace se v klidu vyřešila.

Telemedicínu ráda využívá i moje druhá kamarádka Alena. Vytížená manažerka nehodlá trávit dlouhé hodiny v čekárně. „Na vysedávání u doktorů fakt nemám čas,“ vyprávěla mi nedávno své zkušenosti. „U nás je to vždycky šílené. Kolikrát tam strávím i tři hodiny. Jdu si pro léky na migrénu a přitáhnu si chřipku,“ směje se Alena s tím, že už od COVIDU řeší běžnou lékařskou péči přes aplikaci. Na otázku, jestli se nebojí, že něco zanedbá, mě s přehledem uklidnila, že v případě potíží, kdy je nutné fyzické vyšetření, ji lékaři odkážou na určené pracoviště. Byla jsem překvapena, jak moc se v mém okolí telemedicina rozšířila. Její služby totiž využila i třetí moje kamarádka Lenka, která zrovna moderním technologiím neholduje. „Můj doktor mi sdělil diagnózu a navrhl léčbu, která mi byla proti mysli. Chtěla jsem znát názor dalšího odborníka, potřebovala jsem získat nezávislý pohled. Ale bála jsem se jít do jiné ordinace. Online možnost pro mě byla ideální. Měla jsem pocit soukromí,“ svěřila se mi.

LÉKAŘSKÁ PÉČE NOVÉHO STOLETÍ

Proto tady telemedicina je. Vzešla z potřeb dnešní doby. Nejvíce se rozmohla v období COVIDU. Smyslem je, že nemusíte nikam chodit, stačí se připojit k internetu a kdykoliv a odkudkoliv můžete s odborníkem konzultovat své potíže. Lékaři jsou k dispozici nepřetržitě 24 hodin denně, sedm dní v týdnu. Dokonce vám mohou vystavit e-recept či e-žádanku na vyšetření u specialisty. Bohužel vám ale nemohou vystavit

neschopenku. Není třeba se bát, že by se citlivé údaje mohly dostat tam, kam nemají. Přístup k nim má pouze zdravotnický personál.

JAK TO PROBÍHÁ:

- Komunikace se odehrává přes hovor, chat nebo video.
- Spojení je šifrované a zcela bezpečné.
- Lékař vyslechne vaše potíže, vyšetří vás a rozhodne o dalším postupu.
- Případně vám na dálku předepíše e-recept nebo žádanku na vyšetření.

KDY VYUŽÍT SLUŽBU?

- Potřebujete-li nezávislý pohled jiného lékaře.
- Pokud je váš lékař na dovolené nebo nedostupný.
- Při akutních potížích.
- V noci, na nedostupném místě, v odlehlých oblastech.
- Touto formou lze monitorovat pacienty s chronickým onemocněním.
- Často se využívá také v psychoterapii.

POZOR

Tato služba není samospasitelná. Pokud jste ohroženi na životě, okamžitě volejte záchranku. Jsou samozřejmě potíže, kdy je nutné, aby vás lékař vyšetřil fyzicky. Uvádí se ale, že až třetinu zdravotních problémů lze vyřešit online formou.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... telemedicina je zahrnuta i v zákoně? Ten mimo jiné stanovuje pravidla, jak sbírat, uchovávat a sdílet osobní data. Tato služba je dostupná nejen těm, kteří mají chytré telefony, stačí internetové připojení v počítači. Vyplníte dotazník, lékař vás zaregistruje a poté vás pozve k videohovoru.



MEDDI app Vám prostřednictvím kamery chytrého telefonu orientačně změří zdravotní hodnoty.

A umí toho daleko víc!

Mobilní telefony se staly nedílnou součástí našich životů. Na mobilech sledujeme seriály, sdílíme své zážitky na sociálních sítích nebo si objednáme zboží ze svých oblíbených eshopů. Postupně také nahrazují platební karty a své místo si nacházejí i v medicíně. S vaším lékařem tak můžete komunikovat kdykoliv a odkudkoliv a díky neustále se vyvíjejícím technologiím si s mobilním telefonem nově můžete i orientačně změřit tlak nebo další zdravotní hodnoty.



LÉKAŘ DOSLOVA NA DOSAH RUKY

Telemedicína zajišťuje zprostředkování lékařské péče na dálku v momentě, kdy ji potřebujete. Horečka, bolení břicha u dětí nebo alergická reakce vás tak už nikdy a nikde nezaskočí. Spojte se s lékařem na dálku prostřednictvím plně zabezpečeného videohovoru nebo chatu a poraďte se, jak postupovat. V rámci **aplikace MEDDI app** vám lékař nejen poskytne konzultaci, ale doporučí vám také další postup nebo návštěvu odborníka, navrhne medikaci, vystaví eRecept a plnohodnotnou lékařskou zprávu. A to vše, ať jste kdekoliv, třeba i na dovolené v zahraničí. MEDDI app v současné době **garantuje spojení s lékařem do 30 minut**, průměrná odezva je ale pouhých 6 minut.

Stáhněte si na www.meddi.com aplikaci zcela zdarma a mějte ji doslova na dosah ruky pro případ, kdy potřebujete spojit s lékařem hned. Funguje 24/7 a jednou za rok můžete využít bezplatnou službu pohotovosti a lékaře a nebo vyzkoušet orientační **měření tlaku s pomocí kamery vašeho mobilu**. V případě potřeby vám lékař také může zaslat eRecept v rámci celé Evropy. Pokud chcete službu využívat pravidelně a bez omezení, stačí si vybrat mezi balíčky MEDDI Elite nebo MEDDI Elite Family, kde můžete spravovat zdraví celé své rodiny na jednom místě.

BEZ ZBYTEČNÉHO PAPIROVÁNÍ

Kromě naléhavých situací vám telemedicína také umožňuje vyřizovat administrativní úkony bez potřeby návštěvy ordinace. A to ušetří čas jak vám, tak vašemu lékaři a sestřičkám. V aplikaci si také můžete ukládat veškerou zdravotní dokumentaci a podle vlastního výběru ji v případě potřeby sdílet s vybranými lékaři. V rámci jedné aplikace také můžete spravovat zdravotní stav vašich dětí nebo celé rodiny. Stačí zvolit si předplatné MEDDI Elite Family, které platí **pro celou rodinu** a nabízí neomezený počet konzultací s lékařem.

KOMUNIKUJTE S LÉKAŘEM BEZPEČNĚ

Digitalizace zdravotnictví a využívání telemedicíny mohou urychlit a výrazně zjednodušit proces poskytování zdravotní péče. Vzhledem k citlivosti přenášených údajů je ale zásadní bezpečnost a ochrana soukromí. Je to právě aplikace MEDDI app, která vám umožňuje **bezpečné spojení**. Komunikace běží na vlastním unikátním softwaru firmy a je na obou stranách šifrovaná a tak pouze pacient a lékař vědí, jaké informace si sdělují. Aplikace funguje na mobilních telefonech, tabletech nebo počítačích.



www.meddi.com

ŽIVOT BEZ LEPKU SE DÁ ZVLÁDNOUT

KAŽDÝ ČTVRTÝ ČLOVĚK ZÁPOLÍ S NĚJAKOU FORMOU ALERGIE. TOTO ČÍSLO SE V POSLEDNÍ DOBĚ ZVYŠUJE. ALERGENY NA NÁS ČÍHAJÍ ZE VŠECH STRAN. A TAK NENÍ DIVU, ŽE JIM OSLABENÝ ORGANISMUS PODLEHNE. POJĎME SI ŘÍCT NĚCO PODROBNĚJŠÍHO O ALERGIÍ NA LEPEK. OBZVLÁŠTĚ TEĎ, V OBDOBÍ KOLEM VÁNOC, JE ŽIVOT S TÍMTO OMEZENÍM TROCHU KOMPLIKOVANÝ...





Stále častěji se dnes u lidí projevuje alergie na různé potraviny. Až se mnohdy zdá, že jde o módní trend. Ale není. Vždyť jen si uvědomme, co jíme? Zatímco v minulosti naši předci konzumovali téměř výhradně přirozenou stravu v té nejjednodušší podobě (vařené brambory, obiloviny atd.), dnes do sebe ládujeme velmi často „prázdné“ kalorie, převážně zpracované pokrmy, instantní jídla, rychlá občerstvení apod. Alergie na některé složky v potravě však může způsobit závažné problémy, a tak je potřeba ji zavčas podchytit.

ALERGIE NA LEPEK

V poslední době kdo nevyřazuje lepek z jídelníčku, jako by nebyl. S nadsázkou řečeno se omezení lepku v potravě stává trendem. Lékaři však upozorňují, že kdo je zcela zdravý, neměl by se mu vyhýbat. Ale co když ho naše tělo opravdu nesnese? Pak je na místě dieta.

Lepek je gluten, tedy bílkovina obsažená v obilovinách. Nic moc našemu tělu nedává, ale pro zpracování mouky je podstatný, protože lepí a drží tvar. Jenomže ne každý organismus si s ním poradí. Typickým příkladem je celiakie, kterou trpí asi jedno procento lidí. Stejně množství populace se pak potýká s alergií na lepek. O něco více pacientů postihuje nesnášenlivost lepku. Nejzávažnější z nich je celiakie, tedy autoimunitní onemocnění, při kterém je nutné striktně dodržovat bezlepkovou dietu, protože lepek může vyvolat zánět tenkého střeva. To pak není schopno trávit a vstřebávat živiny. Celiaci po požití lepku mívají potíže, jako jsou bolesti břicha, nevolnost, zvracení, nadýmání, průjem nebo zácpa. Přidává se i chudokrevnost, hubnutí, únava, bolesti kloubů, hlavy, nepravidelná menstruace, či dokonce potraty. Pokud budeme příznaky přehlížet a nedodržovat režimová opatření, může to vést k vážným problémům.

Alergie na lepek se projevuje krátce po jídle, například vyrážkou, kopřivkou, otoky, škrábáním v krku, ucpaným nosem, nevolností, průjemem, zvracením či dechovými potížemi.

KDE LEPEK NAJDEME?

Vyhnout se lepku je docela oříšek. Obsahují ho totiž i produkty, kde bychom ho nečekali, často se přidává do salámů, ochucovadel, instantních pokrmů, najdete ho v paštikách i vegetariánských náhražkách masa. Někdy se přidává i do jogurtů či bonbonů. Lepek najdeme hlavně v obilovinách, jako je pšenice, žito, oves či ječmen. Musíme se tedy vyhýbat veškerému pečivu, strouhance, krekrům, ale i tarhoni, kuskusu, těstovinám, bulguru a pozor také na ovesné vločky či müsli. Ideální pro bezlepkáře je kukuřice, rýže, amarant, pohanka a mouka z nich vyrobená. Dále bezlepkové produkty, brambory, quinoa atd.

NÁŠ TIP:

Máte-li doma celiaka, důsledně dbejte, aby nekonzumoval ani stopy lepku. Doporučuje se například, aby na přípravu jídla měl vlastní prkénko, aby měl jistotu, že na něm neulpí drobky...

10 TIPŮ DO BEZLEPKOVÉ KUCHYNĚ:

1. Snažte se omezit polotovary a zaměřte se na potraviny, které jsou přirozeně bezlepkové (např. brambory, rýže, kukuřice, hrách, čočka, cizrna...).
2. Čtete obaly potravin – také v uzeninách může být lepek.
3. Zahušťovat jídla zkuste uvařenou bramborou nebo rozmixovanými fazolemi.
4. Zařaďte do jídelníčku hodně zeleniny a ovoce.
5. Do jogurtu, polévky nebo do salátů zkuste třeba pohankové pukance.
6. Na palačinky a dezerty použijte pohankovou mouku.
7. Dětem dejte na mlsání jemné kukuřičné bezlepkové piškoty nebo různé bezlepkové sušenky či muffiny a donuty, které se dají běžně koupit.
8. Na letní grilování si připravte domácí kečup, majonézu či jogurtový dressing.
9. Nekupujte si polotovary, ale vařte ze základních surovin.
10. Buďte ve střehu a sledujte nové trendy v bezlepkové dietě.



S námi den začíná.



nominal.cz



INZERCE



Přirozeně bezlepkové výrobky z Anglie

kvalitní směsi bez obsahu deproteinovaného pšeničného škrobu, sóji a lupiny



SMĚS BÍLÁ BEZ LEPKU

Vhodná pro všestranné pečení a vaření (zahušťování polévek a omáček, palačinky, cukroví – v kombinaci s chlebovou bílou a jiné). Vhodná i pro kynutá těsta litá do formy
Složení: směs (rýže, brambor, tapioky, kukuřice a pohanky)



CHLEBOVÁ SMĚS BÍLÁ BEZ LEPKU

Směs na bílý chléb, též vhodný pro vánoční cukroví, vánočku, pizzu, těstoviny a jiné. Vhodná i pro kynutá těsta litá do formy.

Složení: Směs mouky (rýžové, tapioky, brambor,) xanthanová guma



SAMOKYPŘÍCÍ SMĚS BEZ LEPKU

Vhodná pro šlehaná a kynutá litá těsta do formy (všestranné pečení, muffiny, dorty, bábovky).
Složení: směs (rýže, brambor, tapioky, kukuřice a pohanky), kypřící přísady

CHLEBOVÁ SMĚS TMAVÁ BEZ LEPKU

Kromě lahodného chleba též vhodná pro všestranné pečení (krekry, chléb, dalamánky a jiné). Skvělá s Free Samokypřící směsí a Free chlebovou směsí bílou. Vhodná pro kynutá těsta litá do formy.
Složení: Směs mouky (rýžové, tapioky, brambor, cizrny, pohanky, karobu), vláknina cukrové řepy, xanthanová guma



RÝŽOVÁ MOUKA

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

Rozmanité recepty na www.dovesfarm.cz a FB Free – Doves Farm



Text: Lucie Holášková, foto: Shutterstock.com

LÁZEŇSKÝ SPECIÁL

ANEB NECHEJTE SE HÝČKAT

O LÁZNÍCH SE PÍŠE POMĚRNĚ ČASTO. LIDÉ SI VYBÍRAJÍ MÍSTO SVÉHO POBYTU DLE LOKALITY, NABÍDKY LÉČEBNÝCH PROCEDUR, ALE TAKÉ DLE CENY. V DNEŠNÍM SPECIÁLU SI SOUHRNNĚ PŘEDSTAVÍME JEDNOTLIVÉ LÉČEBNÉ PROCEDURY - K ČEMU SLOUŽÍ A JAK NÁM MOHOU POMOCI SE ZDRAVOTNÍMI NEDUHY ČI JEN KE ZRELAXOVÁNÍ SE. LIDÉ TOTIŽ ČASTO PŘEČTOU NABÍDKU PROCEDUR, A VLASTNĚ ANI NEVÍ, CO NA NĚ ČEKÁ.



Samozřejmě, pokud bychom chtěli vypsát úplně všechny lázeňské procesy, které jsou nabízeny těmito zařízeními, nejspíš bychom potřebovali celý časopis na tento speciál. Proto půjdeme hezky postupně, dle abecedy, a představíme si ty známé i méně známé praktiky. Pokaždé připišeme také tip na lázně, kde se vám této ozdravné kúry dostane. Pojdme se tedy zrelaxovat.

LÁZEŇSKÉ PROCEDURY

Možná jste již mnohokrát četli o různých lázních, co nabízí a proč se tam vydat. Avšak pravdou je, že mnoho lázní nabízí podobné, ne-li stejné procedury. Rozhodli jsme se tedy v dnešním speciálu představit ty nejvíce obvyklé praktiky, kterých se vám může v lázních dostat. Tak, abyste pak při výběru vhodného zařízení pro vás již věděli, co přesně na vás čeká. Pojdme to tedy pojmut obráceně – nemluvit o místu, ale o službě. Každý asi tuší, co je thajská masáž, ale že trvá až 3 hodiny, to už ne všichni vědí. Proto na to dnes společně „hodíme očko“.

ABECEDA LÁZEŇSKÝCH PROCEDUR

A – AKUPUNKTURA

Není tomu tak dlouho, co tato procedura byla uznána klasickou medicínou za léčebnou praktiku, přestože nejstarší nalezené jehličky pochází přibližně z dob před 7 tisíci lety. Její účinky jsou však prokazatelné. Jedná se o vpichování malých jehel do těla. Akupunktura staví na tom, že tělo je vlastně sítí protkaných drah, které se nazývají meridiány. Každá z těchto drah obsahuje body, které představují jednotlivé orgány v těle, a prochází jimi energie čchi. Podrážděním těchto bodů může dojít k celkové úlevě, k uzdravení nemocí a k úlevě od bolestí. Praktika se v dnešní době může provádět také slabým elektrickým proudem, ultrazvukem či pomocí laseru.

U akupunktury nehrozí téměř žádné vedlejší účinky. A pokud nechcete podstoupit celotělovou proceduru, můžete zkusit pouze ušní akupunkturu. V ušním botlci je totiž promítnuta podoba nevyvinutého plodu. Akupunktura pomáhá například s potížemi s pohybovým aparátem, při migrénách a bolestech hlavy, při odvykání, ale i při zánětlivých onemocněních nebo neurotických poruchách.

Dopřejte si akupunkturu v Mariánský Lázních, v Luhačovicích, v Lázních Bělohrad, ve Františkových Lázních či v lázních Ostrožská Nová Ves.

B – BALNEOTERAPIE

Jde o lázeň, která využívá peloidy, přírodní plyn či léčivou minerální vodu. Patří sem i rašelinové a slatinové koupele či zábaly těla. Peloidy jsou bohaté na organické látky, které příznivě působí na pokožku těla, ale umí prostoupit také k orgánům. Mají schopnost udržet vysokou teplotu po delší dobu. Proto během procedury dochází k prokrvování tkání, prohřátí organismu, ale také k uvolňování svalového napětí a mírnění



bolestí pohybového aparátu. Nejčastěji se využívá na problémy s pohybovým aparátem nebo při kožních či gynekologických potížích.

Naopak minerální koupele – sírné, uhličitě, hořečnaté a jiné, mají skvělý vliv na revmatické onemocnění, poruchy štítné žlázy, na gynekologické potíže či na kardiovaskulární poruchy. Při přibližné teplotě vody 37 °C dochází ke vstřebávání minerálních látek do těla a k jejich prostoupení do organismu.

K rychlejší regeneraci, k prokrvení a k zásobení tkání kyslíkem se pak využívají vířivé a perličkové koupele. Lze je podstoupit pro celé tělo, ale taktéž například jen pro horní či dolní končetiny. Uvolňují zatuhlé svalstvo, podporují látkovou výměnu a mají skvělý vliv na uvolnění nervového napětí.

Balneoterapii můžete vyzkoušet například v Mariánských či Františkových Lázních.

C – CRISTALINE MASÁŽ

Jedná se o ozdravnou, ale i estetickou proceduru. Jde o masáž pokožky obličeje a dekoltu, za pomoci krystalů. Nejen, že pleť důkladně vyčistí, ale také ji prokrví a vypne. Tyto drobné rozdrčené krystaly zároveň působí jako peeling a odstraňují odumřelou kůži. Je doporučována zejména pro mastnou pleť, jelikož po odstranění vrchní vrstvy kůže dojde k pročistění ucpaných pórů, které jsou pro tento typ pleti typické. Avšak proceduru může podstoupit každý.

Krystalky jsou totiž minerální směsí, a tak pleť prokrvují, čistí, vyživují, napínají, srovnávají její pH, regenerují a dodávají jí potřebné minerály. Díky vypínajícím účinkům tak pleť vypadá zdravěji a mladistvěji. Dochází k redukci povrchových vrásek. Jemné doteky během masáže stimulují nervová vlákna, a tak celý proces příznivě působí také na naši psychiku. Vyzkoušejte například v Lázních Velichovky.

E – ELEKTROLÉČBA

Existuje více druhů a forem elektroléčby. Dle daného problému, který je potřeba touto léčbou řešit, se používají mírné elektrošoky různých frekvencí.

Mezi elektroléčebné procedury řadíme pulzní magnetoterapii, krátkovlnnou diatermii, interferenční proudy, diadynamické proudy či elektrostimulaci.

Každá jednotlivá procedura je prospěšná k něčemu jinému a specialista v lázních vám poradí a vybere konkrétní praktiku pro váš problém. Všeobecně se však elektroléčba nejčastěji užívá pro

pohybový aparát, chronické revma, při zánětlivém onemocnění kloubů či šlach a při otocích, poruchách prokrvování se nebo při pooperačních bolestech a rehabilitaci. Elektroléčbu poskytují Teplice nad Bečvou, Karlova Studánka nebo Třeboň.

F – FINSKÁ SUCHÁ SAUNA

V dnešní době si můžete vybrat z více technik saunování. Za zmínku však stojí asi nejstarší praktika saunování, a to finská suchá sauna. Její stěny jsou obloženy dřevem

Do Lednice za odpočinkem, pohybem a obnovou sil po celý rok



Spa Resort Lednice **** se nachází ve městě Lednice v těsné blízkosti Lednicko-valtického areálu. Tento unikátní areál je rájem historických památek, překrásné přírody a jiných turistických zajímavostí. Návštěvou hotelu se tak ocitnete v blízkosti mnoha památek UNESCO a čekají Vás skutečně zajímavá kulturně-přírodní místa jižní Moravy.

Lednice, skvělé místo k relaxaci. Kdykoliv.

Lednice nabízí svým návštěvníkům mnoho možností k relaxaci a zážitkům. Kromě lázeňských procedur, relaxačních masáží, kosmetických služeb, bazénu a infrasauny uvnitř hotelu Spa Resort Lednice si můžete nyní dopřát i aktivní odpočinek venku. Okolí přímo vyzývá k pěším nebo cyklistickým výletům.



Načerpejte sílu

Spa Resort Lednice **** s moderním balneoprovozem a wellness centrem poskytuje ubytování ve 43 pokojích, trojici apartmánů a luxusním knížecím apartmánu. Léčba se opírá o lokální pramen jodové mořské vody, který je jeden z nejvyšších v Evropě. Jeho účinky ho předurčují k léčbě pohybového aparátu, revmatických chorob, osteoporózy, ženské neplodnosti a chronických gynekologických potíží. Kromě různých koupelí můžete využít masáže, elektro-léčbu, magnetoterapii, Dornovu metodu a mnoho dalších léčebných procedur.

Spirální stabilizace páteře

Cesta ke zdraví vašich zad a páteře



Spirální stabilizace je unikátní metoda vytvořená MUDr. Richardem Smiškem, která pomáhá od bolesti zad, vadného držení těla, výhřezu disku a hlavně pacientům se skoliózou. Toto cvičení je rozšířené po celém světě a naše lázně se mohou pyšnit řadou pobytových balíčků, které tuto metodu zahrnují formou fyzioterapeutického cvičení. Při těchto pobytech se naučíte, jak správně cvičit metodu Spirální stabilizace v praxi, čeká vás individuální konzultace s fyzioterapeutem a lekce skupinového cvičení. Přímý kontakt s metodou Vám pomůže proniknout do hloubky a naučíte se cviky provádět precizně.

pobytové balíčky



Zimní pohlazení

Pobytové balíček na 3 dny / 2 noci, polopenze



Speciální zvýhodnění zimní pobyt. Naplánujte si svou relaxaci na zimní období a využijte zvýhodněné ceny. Lednicko valtický areál a okolí má co nabídnout i v zimě. Projděte si okolí bez davů turistů a relaxujte i při procházce.

Relaxujte naplno

Spa Resort Lednice **** je místem všestranného vyžití. Od návštěv historických pamětihodností, cykloturistiky, procházek do okolí, až po relaxační masáže a odpočinek v hotelovém wellness, můžete zkusit cokoliv. Těšíme se na Vaši návštěvu!

Spa Resort Lednice ****

Břeclavská 781, 691 44 Lednice
Czech Republic
GPS 48.7967368,16.8080392
+420 515 554 100
+420 734 200 222
recepcie@lazne-lednice.cz
www.lazne-lednice.cz



a má skvělý efekt také na lidskou mysl, kterou dokáže zrelaxovat a uklidnit.

Jak již z názvu vyplývá, praktika pochází z Finska, kde počet saun takřka převyšuje počet obyvatel. Běžná teplota v sauně je okolo 60–120 °C, můžou být však i sauny s 130–140 °C. V sauně se vytápí pomocí kamen na dřevo, mohou však posloužit také kamna elektrická. Na kamna se umístí kameny, které se polévají vodou, a tak vzniká pára a zvlhčuje se ovzduší. Po sauně se pak většinou ud' skočí do ledového bazénku, nebo se jde pod ledovou sprchu. Střídání extérních teplot zní sice děsivě, ale má to skvělý vliv na náš organismus, otužování a na imunitu. Vyzkoušet můžete v lázních Třeboň, v Lázních Bělohrad či v Luhačovicích.

H – HYDROMASÁŽ

Jak již jistě tušíte, jedná se o masáž na základě vodní procedury. Celkově víme, že jak klasická masáž, tak voda umí člověku ulevit od bolesti zad, ztuhlého svalstva a pohladit naši psychiku. Hydromasáž je pak prováděna v nerezové vaně pomocí vysokotlakových trysek, které intenzivně působí na jednotlivé body těla. Voda, která je ve vaně, je nasakována do trysek a znovu vstřikovává dovnitř vany. Nejen, že je tak masírováno celé tělo, ale díky teplé vodě jsou zde ještě další příjemné účinky – uvolnění ztuhlého svalstva, rozšiřování cév, zvyšuje se vnitřní teplota těla a zároveň snižuje krevní tlak. Hydromasáží je stimulován krevní oběh a lymfatický systém. Přičemž dochází k rychlejší látkové výměně, která slouží jako detoxikace – odplavuje škodlivé látky pryč z těla.

Při této masáží se můžete dokonale uvolnit, zavřít oči, poslouchat šum vody a pouze relaxovat. Při stimulaci různých bodů těla totiž dochází také k vylučování endorfinů do těla, což jsou jedny z hormonů štěstí, které běžně získáváme třeba sportem. Jsou důležité nejen pro naše štěstí a naši psychiku, ale taktéž zmírňují bolest. Dopřát si ji můžete v lázních Karlova Studánka, Luhačovicích, Mariánských Lázních nebo Teplicích.

I – INHALACE

Inhalace je procedura, která pomůže hlavně při potížích dýchacích cest. Tato procedura se praktikovala již před více jak 4000 lety, kdy se inhalovala slaná mořská voda či různé doutnající bylinky. Teprve až v roce 1829 byly sestaveny první přístroje na inhalování, a tento proces se tak zařadil mezi léčebné praktiky.

Díky tomu, že se při inhalaci léčebné látky rychle a snadno dostávají do dýchacích cest, jsou její účinky téměř okamžité. V lázních se nejčastěji inhalují minerální vody, které mají protizánětlivé účinky, zvlhčují hleny, zvyšují průtok zánětem postihnutou dýchací trubicí, podporují snadnější vykašlávání a odplavují toxické látky.

Při inhalaci je také důležitá doba trvání procedury, vdechování aerosolu, velikost rozptýlených částic a technika vdechování.

Inhalace je prospěšná také pro astmatiky. Avšak zde je procedura odlišná a provádí se pomocí práškového inhalátoru, jehož částice se rychle a efektivně dostanou na potřebná místa. Vyzkoušejte inhalaci například v Luhačovicích, v Teplicích nad Bečvou nebo v Karlově Studánce.

J – JÓDOVÁ KOUPEL

Ačkoliv se jód řadí mezi stopové prvky, které naše tělo potřebuje jen v nepatrném množství, je stále důležitý pro správné fungování našeho organismu. Při jeho nedostatku vznikají zdravotní potíže. Jód působí na správné fungování štítné žlázy, která dále skrze hormony řídí látkovou výměnu v těle. Taktéž působí na vývoj plodu v těhotenství, na rozvoj jeho intelektu a jeho růst. Známost nemocí z nedostatku jódu je například kretenismus.

Jód se přirozeně nachází v potravě, ale můžeme ho do těla dostat také pomocí jódové koupele. Kombinace jódu a dalších příměsí, spolu s mechanickými a tepelnými účinky vody, při teplotě 37 °C, skvěle působí na tělo i mysl. Procedura probíhá ve vodoléčebné vaně. Vyzkoušet to můžete v lázních Velichovky, Lázních Bělohrad či Třeboňských lázních.

K – KRYOTERAPIE

Při kryoterapii nejprve dochází ke stahování cév, díky působení chladu. Zpomalí se tak látková výměna. Posléze dojde k opačnému efektu, kdy se cévy roztáhnou a látková výměna začne pracovat na plné obrátky. Tkáně jsou lépe prokrvené, lépe se regenerují a tělo se zbavuje škodlivých látek.

Tato procedura může být lokální nebo celková. Lokální kryoterapii se myslí zejména chladicí gely, polštářky a spreje, které pokládáme na jedno místo. Při celkové kryoterapii vstupujete do speciální komory či kryosauny. Na sobě můžete mít lehký sportovní oděv a roušku přes ústa. Nejdříve strávíte několik minut v tzv. předkomoře, kde se aklimatizujete při cca 60 °C. Teplota v hlavní komoře má od -150 °C do -110 °C. Strávíte zde však maximálně 2–3 minuty. Kryoterapii nabízejí Františkovy Lázně, lázně Teplice nad Bečvou nebo také Mariánské Lázně.

L – LYMFODRENÁŽ

Hlavním úkolem lymfodrenáže je rozproudit lymfatický systém. Ten se skládá z lymfatických uzlin, cév a tekutiny v nich obsažené, tedy lymfy. Díky lymfatickému systému je naše tělo schopné vylučovat škodlivé látky. Tato procedura také skvěle působí na celulitidu.

Celkově pak, kromě estetického hlediska odstranění celulitidy, obnovuje tok lymfy a odplavuje toxické látky z těla ven. Lze podstoupit manuální a přístrojovou proceduru. Manuální lymfodrenáž provádí specialista, který v přesné posloupnosti praktikuje různé stlačování, pohyby a vyvíjí tlak na dané místo. Masáž se provádí bez olejů, aby se zvýšilo tření a účinnost. Přístrojové ošetření probíhá ve speciálním obleku, který vyvíjí tlak a poté zase povoluje.

Lymfodrenáže nabízí například zařízení Jáchymov či Poděbrady.

M – MUZIKOTERAPIE

Muzikoterapie se provádí spolu s celou řadou dalších relaxačních technik nebo samostatně. Díky ní můžeme docílit hlubokého uvolnění. Dělíme ji na aktivní, kdy klient je umělcem, který sám pomocí nejrůznějších nástrojů tvoří hudbu, nebo na pasivní, kdy hudbu jen posloucháme.

Ovlivňuje vegetativní funkce, jako je krevní tlak, dech či srdeční rytmus. Odbourává stres a úzkost, dokonce zmírňuje bolest. Působí také na naše emoce, rozvoj osobnosti, zlepšuje kvalitu našich životů, a dokonce redukuje rušivé chování.

Dle potřeby je muzikoterapie prováděna individuálně či skupinově, za pomoci různých tónů a zvuků či hudebních nástrojů.

Zkuste si ji v Lázních Bělohrad nebo v Mariánských Lázních.

N – NORDIC WALKING

Jedná se o disciplínu, která vznikla ve Finsku okolo roku 1988. Jde o chůzi za pomoci speciálních běžeckých hůlek. Vznikly také různé doplňky, násady a botičky, aby bylo možné nordic walking provozovat na každém povrchu. Nejlépe se vám však půjde po měkkém povrchu. Pokud dodržíte správnou techniku, zapojí se až 90 % svalů.

V České republice existují speciální centra pro nordic walking,



LÉČEBNÉ LÁZNĚ LÁZNĚ KYNŽVART

V LÁZNÍCH KYNŽVART LÉČÍME:

- netuberkulózní nemoci dýchacího ústrojí
- nemoci močového ústrojí a ledvin
- nemoci kožní
- obezitu a vybrané nemoci trávicího ústrojí
- vybrané nemoci pohybového ústrojí

Výhodou lázní je poloha v srdci Slavkovského lesa, s vysokou čistotou vzduchu bez přítomnosti prašných částic a alergenů. Specifické klimatoterapeutické podmínky jsou vyhlášené Ministerstvem zdravotnictví ČR jako přírodní léčivý zdroj. Proto bylo pro oblast areálu Léčebných lázní Lázně Kynžvart vydáno osvědčení MZ ČR „klimatické lázně“.

Rezervace a objednávání pobytů:

Tel.: +420 354 672 151

Tel.: +420 354 672 152

www.lazne-kynzvart.cz

Lázně v přírody

Manes
lázně Karlovy Vary

V LÁZNÍCH MÁNES LÉČÍME:

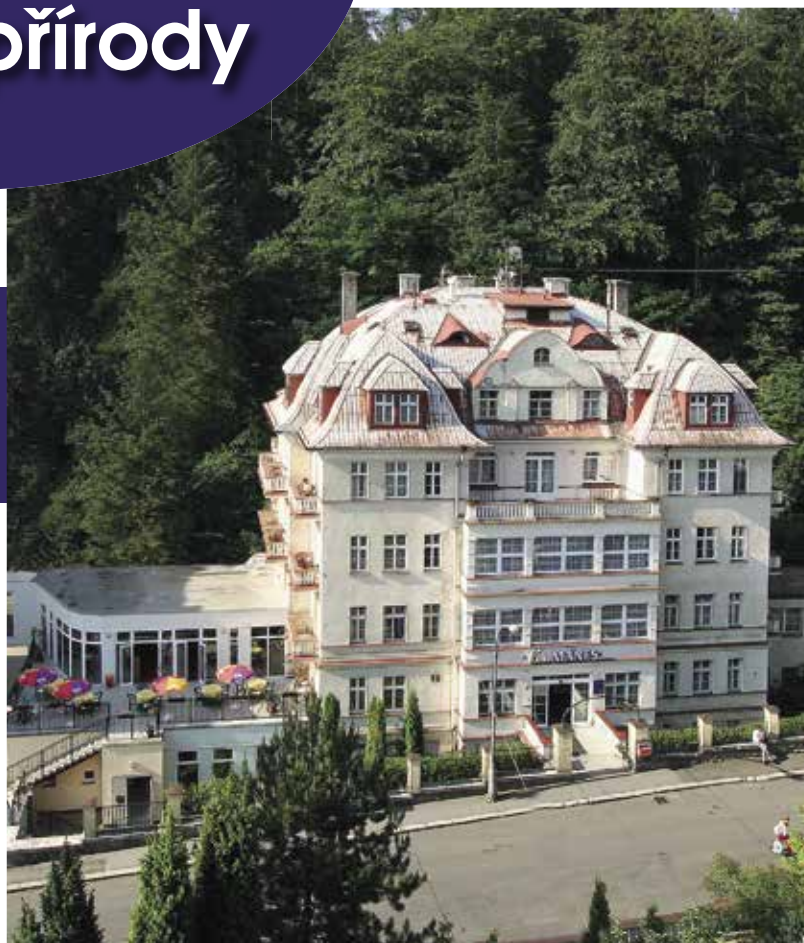
- nemoci trávicího ústrojí
- nemoci z poruch výměny látkové a žláz s vnitřní sekrecí, **dětský diabetes** a obezitu
- nemoci pohybového ústrojí

Lázně se nacházejí v blízkosti centra lázeňského města Karlových Varů s kolonádou. Nabízejí krásy přírody a klid karlovarského lázeňského lesa, který areál obklopuje. Karlovy Vary patří mezi jedenáct nejslavnějších lázeňských měst ze sedmi evropských zemí, zapsaných na Seznam světového dědictví UNESCO jako Slavná lázeňská města Evropy.

Rezervace a objednávání pobytů:

Tel.: +420 353 334 224, 353 334 219

www.manes-spa.cz



LÁZEŇSKÁ LÉČBA • Děti od 1,5 roku (Manes od 2 let). Děti do 6 let mají zákonný nárok na doprovod dospělé osoby.
JE URČENA PRO: • Dorost do 18 let věku • Dospělé pacienty

NABÍZÍME pobyty **hrazené zdravotní pojišťovnou** i volně prodejné pobytové balíčky.

ale také můžete navštívit lázně Velichovky či Mariánské Lázně, kde se vám dostane speciální nauky o této technice.

O – OXYGENOTERAPIE

Oxygenoterapie, jinak nazýváno brasil oxygen, využívá blahodárného vlivu kyslíku na náš organismus. Během léčby dochází k ulevě od únavy, ke zlepšení psychiky, ke zklidnění mysli a k uvolnění. Ačkoliv nepřemýšlíme nad tím, jak dýcháme, je správný rytmus našeho dechu nesmírně důležitý a ovlivňuje další procesy v těle, stejně jako stav naší mysli.

Terapii nabízí lázně Poděbrady a Třeboň.

P – PARAFÍNOVÉ ZÁBALY

Parafínové zábaly se řadí mezi termoterapie. Mají vliv na pomoc při zdravotních potížích, ale také na krásu a oblast kosmetiky. Parafín je speciální vosk, získávaný při destilaci ropy. Díky tomu má schopnost udržet teplo po delší čas, a prohřívá tak pokožku až do jejích spodních vrstev.

Tuhý vosk se zahřeje a v jeho tekuté formě se následně aplikuje na kůži. Teplota se přitom pohybuje okolo 55 °C. Následně se nechává působit po dobu 20–30 minut. Dochází k prohřátí a prokrvení pokožky a tkání, k uvolnění svalového napětí nebo také kloubů. Tento proces se tedy hojně využívá také pro rehabilitační léčbu.

Na zábaly si můžete zajít v lázních Karlova Studánka nebo Velichovky.

R – RADONOVÁ KOUPEL

Ve světě není jen dobro a zlo. Existují i věci a látky, jako je radon, které jsou na první pohled nebezpečné, avšak v určité míře nám mohou pomoci. To dnes již víme, a proto pomocí radonových koupelí léčivé různé neduhy a zdravotní potíže. Ačkoliv se jedná o radioaktivní látku, při koupeli, která obsahuje menší množství radonu na nás působí alfa částice. Ty aktivují náš organismus, který začne produkovat hormony, imunitní systém a regeneraci tkání. Procedura se však neobejde bez odborně proškolených profesionálů. První radonové lázně na světě byly otevřeny právě u nás v Jáchymově. Je zde také dozimetrická laboratoř, která dohlíží na správný průběh terapií a kontroluje množství radioaktivní látky ve vodě.

S – SHIATSU

Shiatsu je japonská technika masáže, která využívá tlaku pomocí prstů, dlaní, kolen, kloubů a loktů. V Japonsku je brána jako oficiální léčebná metoda. Existuje již více jak 5000 let a pochází z tradiční čínské medicíny a je skloubena se západní anatomii. Provádět ji mohou jen opravdu proškolené osoby, které rozumí oběma směrům těchto medicín.

Pracuje se energiemi, které proudí po akupunkturních drahách. Dochází k obnovení toku těchto energií a k nastolení rovnováhy těla. Tělo by pak mělo být schopno sebeuzdravení a regenerace.

Shiatsu nabízí v Mariánských nebo Františkových Lázních.

Š – ŠLAPACÍ KOUPEL

U šlapací koupele budete opravdu šlapat – z jedné vaničky do druhé. Princip spočívá v tom, že jedna obsahuje studenější vodu, přibližně se 14 °C, a druhá vodu teplejší, okolo 43 °C. Většinou obsahují také akupresurní rohože nebo je dno tvořeno z oblázků tak, aby se při šlapání stlačovaly akupresurní body na chodidlech. Na náš organismus tak působí jak střídání teplot vody, tak stimulace

akupresurních bodů, což působí na vnitřní orgány. Proces trvá pouze cca 15 minut a nádoby střídáte následovně – 1 minutu v teplé vodě a 15 sekund ve studené. Opakování je přibližně sedmkrát a zakončení procesu ve studené vodě.

Vyzkoušejte ji například ve Františkových Lázních, v Mariánských Lázních či v lázních Jeseník.

T – THAJSKÁ MASÁŽ

Jedná se o metodu, která má prastarý původ před více jak 5000 lety a dodnes je součástí thajské medicíny. Thajská masáž je opravdu intenzivní a trvá až 3 hodiny. Jste při ní oblečení a provádí se na speciální matraci na zemi, nikoliv na lehátku. Díky tomu masér využívá váhu celého těla. Přesto se však nemusíte obávat bolestivé procedury. Naopak, cílené doteky jsou velmi příjemné.

Na samotném začátku se provádí krátká modlitba, která utiší roztěkanou mysl. Započne se masáží chodidel, kde se nacházejí akupunkturní body působící na vnitřní orgány. Dále se přechází na masáž dolních končetin, trupu, horních končetin a hlavy. To vše v poloze, kdy ležíte na zádech. Dále se přesouváte do polohy na bok, na břicho a zakončení přichází v sedu.

Thajskou masáž nabízí třeba lázně Velichovky, Teplice nad Bečvou nebo Mariánské Lázně.

U – ULTRAZVUK

Podstatou ultrazvuku je vysílání akustického vlnění s frekvencí ležící nad hranicí zvuku. Tento objev 20. století se považuje za jeden z největších a využívá se hojně v lékařství, ale také pro kosmetické procedury.

Díky ultrazvuku můžete podstoupit třeba bezbolestnou liposukci, při které dochází k rozštěpování tukových buněk. Proces trvá přibližně 40 minut, doporučuje se posléze pít hodně vody, až 2l denně, a lze jej po 10–14 dnech opakovat.

Bezbolestnou liposukci ultrazvukem nabízí lázně Karlova Studánka, Třeboňské lázně nebo Lázně Bělohrad.

V – VÍŘIVÁ KOUPEL

Tato koupel tentokrát neproběhne v nerezové vaně, ale v plastové. Svým tvarem je přizpůsobena pro dosažení maximálního pohodlí a její trysky mají odlišné umístění než u hydromasáže. Voda z vany je nasávána čerpadlem a vháněna zpět do trysek, kdy dojde k jejímu ovzdušnění.

Voda pro vířivou koupel je zpravidla teplejší a působí kladně na prohřátí pokožky, uvolnění ztuhlého svalstva, ulevuje od bolesti kloubů a celkově příznivě působí na pohybový aparát. Kromě toho také blahodárně působí na naši psychiku a umí zregenerovat unavenou mysl. Vířivá koupel je vhodná také při artróze kloubů, při problémech s páteří, respiračních chorobách a alergií.

Dopřejte si ji v lázních Karlova Studánka, Velké Losiny, Teplice nad Bečvou či v lázních Luhačovice.

W – WHIRLPOOL

Díky posezení ve whirlpoolu nejenže naprosto vypnete hlavu a odpočnete si od všedních dnů. Dojde také k prokrvení tkání, urychlí se proces látkové výměny a z těla se vylučují toxiny.

Stejně jako u vířivé koupele je vhodná pro potíže s pohybovým aparátem, na uvolnění svalstva a zmírnění kloubních bolestí. Další blahodárny účinek představuje teplá voda, z které vychází pára a kladně působí na naše dýchací cesty. Taktéž se po horké lázni lépe spí, což ocení lidé, kteří nemohou usnout a mají problémy se spánkem.



LÁZNĚ JAKO DÁREK

Darujte zdraví a jedinečnou péči
v Lázních Mšené.



Čokoládový víkend

Délka pobytu: 2 dny / 1 noc

Ubytování: komfortní jednolůžkové
nebo dvoulůžkové pokoje

Stravování: plná penze (od večere do oběda)

Lázeňská péče:

- ✓ čokoládová masáž zad
- ✓ čokoládový zábal dolních končetin
- ✓ čokoládová lázeň
- ✓ parafínový zábal na ruce
- ✓ saunová oáza, vstup na 1,5 hodiny

Za cenu již od 5.500 Kč/osoba*



Rituál královny kleopatry

Celotělové ošetření inspirované zkrášlujícími rituály egyptských královen, přináší dokonalé uvolnění pro tělo i duši. Rituál je založen na vzácných exotických olejích s myrhou a kadidlem jejichž nádherná vůně hýčká sebevědomí a zvyšuje pocit atraktivity.

Cena rituálu: 2.250 Kč*

Další nabídka lázeňských služeb na

www.msene.cz

*Uvedená cena je včetně zákonné sazby DPH.

INZERCE

PARAFÍNOVÝ ZÁBAL FANGO

PARAFÍNOVÝ ZÁBAL FANGO je kvalitní parafínová lázeň s digitálním nastavováním teploty od 25 až do 80 stupňů Celsia, vhodná na dlaně nebo chodidla. Součástí balení je 1 balíček (1 kg) zdravotního nízkotopného parafínu BODY COMFORT s bodem tání 44 až 46°C, 2 kusy 3vrstvé návlky na ruce z mikroválkna, 2 ks 3vrstvé návlky na nohy z mikroválkna, 1 ks štětec na roztírání parafínu, 1 ks ochranná plastová mřížka, 60 ks 38 x 19 centimetrů velikých igelitových návlků. Průhledné horní víko umožňuje průběžně kontrolovat stav parafínu. Parafínová lázeň je vhodná pro profesionální i domácí použití (manikúra, pedikúra a kosmetika). Rozměry přístroje: max. vnitřní délka více jak 30 cm, max. vnitřní šířka více jak 20 cm.

V České Republice výrobek zakoupíte za bezkonkurenční cenu 4.840 Kč včetně DPH u distributora: KRÁSNÝ – zdravotnická technika s.r.o, Božkovská 38, 326 00 PLZEŇ. Telefon 377 424 999.
Více informací www.SZO.cz



Tuto formu relaxace nabízí lázně Jeseník, Luhačovice nebo Mariánské Lázně.

Z – ZÁBAL Z MOŘSKÝCH ŘAS

Ve starých japonských spisech se můžete dočíst, že mořské řasy nejsou pouze potravinou, ale také účinným lékem. Egypťané, Řekové i Římané je naopak používali na kosmetické účely. Mořské řasy se v dnešní době staly nedílnou součástí našich jídelníčků, léků, ale také kosmetických přípravků. To proto, že obsahují velké množství vitamínů, minerálů, aminokyselin a stopových prvků. Mají schopnost zásadotvornosti, a tak tělo úspěšně odkyselují, a navazují na sebe těžké kovy a odvádějí je z těla ven. Proto se využívají pro celotělové zábaly. Působí také jako prevence pro různé civilizační choroby.

Pro lázeňské účely se používají 3 druhy mořských řas; Laminaria, Focus a Lithothamnium. Každá působí podobně a zároveň má svá určitá specifika. Po skončení odpočinku v zábalech může následovat masáž, aplikace tělového krému či vstup do horké infrakabiny. Celý proces tak může trvat až hodinu. Odskočte si na zábal. Nabízí je například lázně Poděbrady, lázně Lednice, nebo Františkovy Lázně.

A NA ZÁVĚR JEŠTĚ MALÁ POZVÁNKA DO LÁZNÍ

LÁZEŇSKÝ POBYT JAKO PREVENCE

Smyslem správné prevence zdraví nejsou aktivity proti onemocnění, ale aktivity pro lepší zdraví, které jsou důležité v každém věku. Nejen léčba nemocí a rekonvalescence po operaci, ale i péče o zdraví, prevence a relaxace vždy byly a jsou jedním z hlavních důvodů návštěvy lázní. Pobyt v lázních jsou specifické tím, že se kombinují tradiční léčebné metody s využitím přírodních léčivých zdrojů s klasickými medicínskými postupy. Jako hlavní procedury se využívají koupele, masáže, rehabilitační cvičení a v některých lázních i pitná kúra léčebných pramenů. Vedoucí lékařka lázeňského hotelu ROYAL Mariánské Lázně MUDr. Magdalena Kozlovská říká: „Prevence je velmi důležitá, proto by vás k lázeňskému pobytu neměla vést nemoc, ale chuť udělat užitečný krok pro své zdraví, odpočinout si, zrelaxovat, nechat se vyšetřit, prokonzultovat možné obtíže, nechat si poradit v oblasti zdravé životosprávy. V lázních upevněná či získaná kondice může posílit váš organismus, který je mnohdy velmi zatížen stresem a prací,“ a dodává: „I krátkodobý odpočinek s několika procedurami může mít velmi příznivý vliv na vaše zdraví.“

POZNEJTE DLOUHODOBÝ ÚČINEK LÁZEŇSKÉ LÉČBY

Blahodárné působení lázeňského pobytu přetrvává dlouhou dobu i po jeho ukončení. A to je důvod, proč se klienti, kteří do lázní jednou zavítají, tak rádi pak vrací. Pokud patříte k těm mladším, budete volit lázně v případě prevence, regenerace organismu, posílení imunity či relaxace a tolik důležitého odpočinku. Ani „zdravý člověk“, kterého trápí pouze menší problémy, by se lázním neměl vyhýbat. Způsobů, jak tělu pomoci, je mnoho a jedním z nich může být některý z preventivních programů, které tyto lázně nabízejí. Lékařské vyšetření či konzultace má za cíl odhalit potenciální zdravotní obtíže a stanovit postupy, díky kterým je možné problémům v budoucnu předcházet.

LÁZNĚ LUHAČOVICE

Jsou čtvrté největší lázně České republiky a nejnavštěvovanější lázně Moravy s více než 300 let trvající lázeňskou tradicí. Luhačovice

jsou pravým místem k celoroční relaxaci a aktivnímu odpočinku s pestrými možnostmi kulturního i sportovního vyžití.

Luhačovice jsou malebné moravské lázně v údolí říčky Štávnice s řadou léčivých minerálních pramenů a příznivým klimatem, díky kterému jsou i jedněmi z českých klimatických lázní.

LÉČEBNÉ PROCEDURY A WELLNESS

Léčebné procedury jsou poskytovány v balneoprovozech léčebných zařízení a hotelů. Balneoprovozy jsou vybaveny moderní technikou pro poskytování vodoléčebných procedur, elektro-léčebných procedur, inhalací, obkladů a různých forem masáží (klasické, reflexní, podvodní). Nabízí se zde relaxační pobyty pro seniory, ženy a manažery včetně wellness pobytů.

Léčebné lázně Luhačovice slavily v roce 2022 úspěchy s postcovidovou terapií pomocí speciální modulace laserového záření, která je nejen účinná, ale také velmi bezpečná. Od roku 2023 se lékaři v Sanatoriu Miramare zaměřují i na léčbu dalších chronických respiračních onemocnění pomocí této léčebné metody, a rozšiřují tak využití laserové terapie na základě zkušeností z výzkumu v zahraničních zdravotnických zařízeních, které se na tento druh léčby specializují.

LÁZNĚ MŠENÉ

Lázně Mšené se nachází asi 30 minut jízdy autem z Prahy, neda-leko starobylého města Budyně nad Ohří v malebném, lesnatém údolí Mšenského potoka.

Historie Lázní Mšené sahá až do poloviny 18. století, kdy vodu pramenící blízko panské bažantnice využívali místní myslivci a MUDr. Bayer ji vozil svým pacientům. Roku 1790 ji pil ředitel panských majetků rodu Kinských František Pavikový, který trpěl žaludečními nevolnostmi. Voda mu pomohla natolik, že byl vydán podmět k založení lázní, které vznikly roku 1796.

V lázních mimo jiné najdete secesní Pavillon Dvorana z roku 1905, jež je chráněnou kulturní památkou. Architektem této budovy je Jan Letzel, jehož nejznámějším dílem je Průmyslový palác v Hirošimě. Dále zde můžete navštívit kapli Salve, torzo kaple sv. Jana Nepomuckého a další klidná místa k odpočinku a relaxaci.

Základním přírodním léčivým zdrojem je slatina, kterou lázně odebírají z vlastního ložiska, aplikovaná v kombinaci s pohybovou terapií. Vyzkoušet zde můžete: slatinné zábaly, vodní koupele, podvodní masáže, elektroléčba, parafín, klasické masáže, léčebný tělocvik, reflexní terapie, plynové injekce a další speciální léčebné a relaxační wellness procedury.

LÁZEŇSKÝ DŮM PERLA, LEDNICE

Lázeňský dům Perla situován v malebné obci Lednice vás upoutá nejen svojí nabídkou, ale také hlavním pilířem, jodobromovým minerálním pramenem. Tento třetihorní poklad má svá naleziště nedaleko lázeňského domu Perla, a to v Charvatské Nové Vsi v hloubce 1250 metrů. Solanka je díky vysokému obsahu jódu jednou z nejkvalitnějších pramenů v celé Evropě a díky jejímu chemickému složení silně připomíná mořskou vodu. Ne nadarmo se říká, že v Perle máte Mrtvé moře na dosah ruky.

Jodobromová voda působí blahodárně na pohybový aparát, léčí cévní a neurologické nemoci, gynekologické potíže a stavy po popáleninách. Mimo léčebných a omlazujících schopností je také vysoce regenerační a účinky přetrvávají 6–9 měsíců. V Perle ji aplikují pomocí jodobromových koupelí, které napomáhají mimo jiné ke snížení tlaku, prokrvení organismu, léčí revmatické choroby a zánětlivá kloubní onemocnění.

Partner pro vaši harmonii a zdraví

ZIMNÍ RADOVÁNKY V LÁZNÍCH

MARIÁNSKÉ LÁZNĚ | Lázeňský hotel ROYAL
ZIMNÍ SPECIÁL • 2 noci od **2 440 Kč/os**

LUHAČOVICE | Lázeňský hotel NIVAMARE
SPÁNKOVÝ BALANC • 5 nocí od **11 200 Kč/os**
(vítěz ocenění za inovace ESPA 2023)

VELKÉ LOSINY | Wellness hotel DIANA
RELAX ZA BABKU • 2 noci od **4 550 Kč/os**

Lázeňský hotel ELIŠKA
FIT HARMONY • 5 nocí od **13 620 Kč/os**
KOMPLEXNÍ KÚRA • 7 nocí od **17 850 Kč/os**

www.royalspa.cz

MARIÁNSKÉ LÁZNĚ | VELKÉ LOSINY | LUHAČOVICE | OSTROŽSKÁ NOVÁ VES



"Darujte zdraví v lázních"



INZERCE

Efektivní úklid – Frosch na vodní kámen, mastnotu, dřevo i skleněné plochy

Mytí oken je pravděpodobně jednou z nejméně oblíbených domácích prací. Většinou tato činnost zabere hodně času a je spojená s fyzickou námahou. Pokud však použijete správné vybavení a budete se řídit několika cennými radami, bude to hotové rychleji. Ekologická značka Frosch má pro vás tip v podobě Frosch Bio Spiritus čističe skel. V boji s vodním kamenem pomůže zase čistící levandulová řada jejímž základem je levandulový olej. Ten má vedle příjemné vůně, prokazatelné hygienické účinky. Rovněž čističe z malinové řady úspěšně bojují s vodním kamenem za pomoci malinového octa. Frosch Univerzální octový čistič pak využijete při úklidu celého bytu. Účinně odstraňuje vodní kámen a pohlcuje pachy. Jedlá soda je pak naprosto univerzální pomocník, který výborně umyje i začouzená skla krbů a kamen. Produkty Frosch spojuje vysoce účinné složení na bázi přírodních látek, ohleduplnost k životnímu prostředí a šetrnost k lidské pokožce.

Více na www.frosch-eko.cz





IDEÁLNÍ DÁREK, KTERÝ ZARUČENĚ POTĚŠÍ

Jednoduché pro Vás, mnoho možností pro obdarovaného.

Zakoupíte v libovolné hodnotě od 50 Kč až do 5 000 Kč ve všech prodejnách dm. Vybírat můžete z více motivů.

Připravené dárkové karty v hodnotě 500 Kč a 1 000 Kč můžete také objednávat v aplikaci **Moje dm** nebo online na **dm.cz**.

Více informací k dárkovým kartám a možnosti jejich nákupu pro zaměstnance a obchodní partnery najdete na **dm.cz/darkovakarta**.

 Moje dm-app
 dm.cz



První čtení pro nejmenší

Objevte knížku, která vypráví jeden den ze života pandy – děťátko se dozví vše o snídani, koupání, přátelích i spaní v postýlce. Knižka PANDA z kolekce BabiesBoo je ideální pro stimulaci kreativity, představivosti, ale také pro rozvoj smyslů. Dítě si může hrát společně s rodičem, vypráví si příběh zvířátka, maskují se a zkoušejí interaktivní prvky – pískátka, chrastítka, kousátka. Knižka je vyrobena z měkkého a příjemného materiálu, má rozměry 20 x 23 cm a zapíná se na suchý zip. Podporuje rozvoj nejen hmatu, ale také zraku, sluchu, jemnou motoriku a rozvoj koordinace ruka-oko.



Více informací na **canpolbabies.com**

Suavinex vyrábí přírodní kosmetiku nejenom pro novorozence, ale také pro děti od 3 do 10 let

Děti od tří let už nepatří mezi miminka, ale jejich pleť, vlasy a pokožka hlavy jsou stále citlivé. Mazové žlázy dokončí vývoj až v pubertě a až v této době jsou struktura a funkce kůže považovány za podobné k těm dospělým. Do té doby děti potřebují speciální kosmetiku, která:

- Je přizpůsobená věku 3 do 10 let
- Vhodná pro citlivou pokožku.
- Bez silikonů, parabenů a čpavku.
- Klinicky testována pod kontrolou DERMATOLOGY.
- Klinicky testována s PEDIATRY.
- Testována podle OFTALMOLOGICKÉHO nařízení.
- Až 96 % přísad je přírodního původu



Více na **www.crystalbaby.cz**

LÁHEV ZERO ZERO UNIKÁTNÍ PRO KOJENÉ DĚTI

SUAVINEX ZERO ZERO antikuliková láhev 180 ml A

Láhev obsahuje váček proti bolestem břicha s adaptabilním průtokem (A), kterou ocení také ty maminky, které chtějí kombinovat krmení kojením spolu s krmením z láhve. Tento patentovaný silikonový váček se stahuje v závislosti na tom, jak dítě saje, stejným způsobem jako u mléčných žláz. Díky vzduchu, který se nachází v prostoru vnější strany váčku, dochází uvnitř k vytváření vakua, což zabraňuje vniku vzduchových bublin. Díky této absenci bublin nevznikají u dítěte bolesti břicha způsobené plynatostí a stejně tak nedochází k ovidaci mléka a ztrátě důležitých výživných látek.

Suavinex vám nabízí nejen výrobky na krmení z lahvi, dudlíky a související příslušenství; také se snaží usnadnit život vám a vašemu dítěti. Pomáhá tím, že přináší výrobky týkající se kojení, sterilizace a čištění, kousání a psychomotorického vývoje, hygieny dětí, nádobí pro kojení a batolata, sortiment textilií, stejně jako širokou škálu ošetření těla pro maminky i kojení.



Více na **www.crystalbaby.cz**

ALPA Konopný balzám hřejivý

Je vhodný pro masáže a prohřátí partií těla jak před zvýšenou fyzickou zátěží, tak i pro uvolnění a rychlejší regeneraci namožených a unavených svalů. Výrazného hřejivého efektu je docíleno synergií hřejivé aktivní složky, kafru, extraktu ze zázvoru a rozmarýnové a skořicové Konopný olej bohatý na esenciální mastné kyseliny, vitaminy a minerální látky působí protizánětlivě a regeneračně a pokožku vyživuje. Balzám se lehce vmasíruje do pokožky, nelepí a příjemně po bylinných silicích.

Cena balzámu je 116 Kč.

Více informací na **www.alpa.cz**



Sirup z bylin na lžičku NA IMUNITU

Přišel podzim a s ním i období zvýšeného výskytu respiračních onemocnění. Nejlepší obranou stále zůstává silná imunita, která tvoří náš pomyslný ochranný štít. Je-li slabý, nedokáže odrazit útok patogenů a onemocníme, zatímco člověk s lepší imunitou zůstává zdravý. Sílu své imunity přitom můžete ovlivnit i vy sami, správnou životosprávou, pravidelným cvičením, ale i užíváním sladových sirupů z bylin od značky Dr. Svatek. Pečlivě vybrané bylinky



- Dr. Svatek -
— ZALOŽENO 1897 —

v sirupu Na imunitu posilují obranyschopnost, přispívají k fyzické kondici a zároveň podpoří tělo v případě nemoci, kdy možná využijete i sirupy Na kašel nebo Na vykašlávání.

Základem všech sirupů Dr. Svatek „na lžičku“ je slad, který je bohatý na vitamíny skupiny B. Kombinace bylin jsou tvořené s ohledem na účinky jednotlivých sirupů podle léty prověřených receptur bylinkářů. Byliny jsou zpracovány šetrnou moderní technologií tak, aby zůstaly zachovány všechny účinné a zdraví prospěšné látky.

Medicínální sirupy Dr. Svatek ve stylových lahvičkách jsou k dostání také na shop. herbadent.cz za cenu 299 Kč.

Imudon® Neo plus zinek

Podpořte svou imunitu

Unikátní doplněk stravy Imudon® Neo plus zinek je připraven speciální technologií z nejčastějších bakteriálních původců onemocnění dýchacích cest, dutiny ústní a hrdla. Navíc obsahuje vitamín C a zinek, které přispívají k normální funkci imunitního systému. Peprnomátové aroma napomáhá ke svěžímu dechu.



www.imudonneo.cz

BIOAQUANOL
INTENSIVE

PROTI PADÁNÍ VLASŮ +
AKTIVACE RŮSTU VLASŮ

KOSMETICKE PŘÍPRAVKY

Capilla Longa



[WWW.SILVITA.CZ](http://www.silvita.cz)

ŠETRNÝ K DĚTÁTKU – ŠETRNÝ K ŽIVOTNÍMU PROSTŘEDÍ

Značka Bübchen se již téměř 60 let profiluje na trhu kosmetiky určené především našim nejmenším. Z Německa postupně expandovala do okolních trhů a dnes jsou její výrobky známy po celém světě.

4 Zásady značky Bübchen:

Kvalita

Kvalita hraje zvláštní roli v každé fázi výroby: při vývoji receptur, výběru surovin, nákupu, počáteční kontrole a výrobě našich produktů.

Kvalita surovin:

- dobrá snášenlivost pokožky
- vysoký čistící standard
- přírodní složky

Kvalita složení:

- pouze ty nejnужnější ingredience
- dermatologicky testováno

Kvalita výroby:

- dokonalá hygiena
- vysoce kvalifikovaný personál
- high-tech zařízení



RYCHLÁ PIZZA BEZ PEČENÍ

Přísady:

250 g Freee Doves Farm Samokypřící směs bílá bez lepku, 180 g zakysané smetany, 5 g soli, 4 g kypřícího prášku do pečiva, 3 až 4 PL vlažné vody, 1 PL olivového oleje (přidat jako poslední), kukuřičný/bramborový škrob na podsypání



Postup:

Všechny suroviny zpracujeme v hladké těsto, které dáme na 20 minut do lednice. Rozdělíme na 6 až 8 dílů. Z jednotlivých dílků uděláme kuličky, z kterých vyválíme mini pizy, cca 2 mm silné. Můžeme potřít kečupem, přidat šunku a sýr nebo cokoliv dle vlastní chuti. Pečeme na 220 °C 12 až 15 minut.

Recepty na www.dovesfarm.cz

SteamOne
www.steamone.cz

- SteamOne perfektně a rychle upraví jakékoliv oblečení bez žehličky
- Finální úprava oděvů párou
- Snadno a rychle, prostě hned, kdykoliv a kdekoliv
- Nezanechá na látce odlesky a prožehlené švy
- Dezinfikuje párou 98°C a odstraní viry, bakterie a pachy
- Vhodný pro všechny druhy materiálů

Více informací na tel.: 606 377 814, 774 377 458
E-shop: www.steamone.cz





V BŘÍŠKU U MAMINKY

VŠICHNI NASTÁVAJÍCÍ RODIČE S NAPĚTÍM OČEKÁVAJÍ OKAMŽIK,
KDY SE JEJICH DĚTÁTKO POPRVÉ OHLÁSÍ. V TÉ CHVÍLI MAJÍ POCIT,
ŽE S NIMI JEJICH DĚTÁTKO ZAČALO KOMUNIKOVAT. VE SKUTEČNOSTI
O SOBĚ ALE DÁVÁ VĚDĚT UŽ OD OKAMŽIKU POČETÍ...

Podle statistických údajů cítí těhotné ženy první pohyby dítěte až ve 20. nebo 21. týdnu těhotenství. Je to zejména proto, že ženy, které čekají dítě poprvé, ještě neumějí pohyby nenarozeného dítěte rozpoznat mohou je zaměnit s nadýmáním nebo s pohyby střev. Ženy, které jsou těhotné podruhé, děťátko často cítí už v 18. týdnu. Bez ohledu na jejich zkušenosti je však také břišní stěna při druhém těhotenství téměř vždy citlivější.

Důležité je také to, kde je umístěna placenta. Leží-li na přední straně, jsou tím znatelné pohyby dítěte utlumeny. Pokud leží na zadní straně, cítí žena pohyby dítěte dříve. To, kdy žena první pohyby ucítí, závisí přirozeně také hodně na tom, do jaké míry se na to soustřeďuje a jak pozorně se vciťuje do svého těla.

NAVAZUJE DĚTÁTKO VĚDOMĚ KONTAKT S MATKOU?

Ano i ne. Nejdříve je potřeba objasnit, že mezi matkou a dítětem existují různé komunikační úrovně. První, čistě tělesná, se dá s velkou jistotou stanovit na pátý měsíc těhotenství. Ale matka a dítě spolu komunikují už mnohem dříve, například na duševní nebo duchovní (citové) úrovni. K takovému navázání kontaktu může dojít už velmi záhy. Mnohé ženy dokonce už „ráno poté“ (po oplodnění) s jistotou vědí, že jsou těhotné. Jiné mají v prvních měsících zřetelný pocit, že už nejsou samy. Zda však děťátko navazuje kontakt s matkou vědomě, se můžeme pouze dohadovat. Skutečností je, že matka dítě tělesně pociťuje především na základě toho, že nenarozené dítě má potřebu pohybovat se. Dítě ovšem také cílenými pohyby reaguje na vědomé oslovení nebo doteky zvenčí.

Čím víc děťátko roste, tím více používá smysly. Nabízejí mu jedinečnou příležitost shromažďovat a zpracovávat informace přicházející také zvnějšku. Je už tak u něj vytvořeno a částečně i vyzkoušeno všechno, co bude po narození potřebovat.

HMAT: HLAĎTE MIMINKO!

Jakmile těhotná žena cítí pohyby svého dítěte, instinktivně začíná své břicho hladit, když se děťátko pohne. To je přesně ta pravá chvíle, protože přibližně v 18. týdnu je u děťátka (měří asi 16 cm a váží 250 g) natolik vyvinutý hmat, že může jemný dotek hladící ruky skrze břišní stěnu cítit. Plave ruce vstříc a tiskne se na tomto místě těsně na břišní stěnu, aby se mu dostalo co nejvíce matčiny lásky. Už ve třetím měsíci se v kůži vytvářejí první volná nervová zakončení. V následujících týdnech se tvoří stále více takových hmatových tělísek a jsou stále jemnější, a to opět od hlavy přes paže a ruce až ke špičkám prstů na nohou. Děti si tak mohou od nynějška užívat to, že je obklopuje teplá, příjemná plodová voda, která trvale omývá jejich pokožku. I když dítě žije v plodové vodě, nevnímá ji jako mokrou. Hmat však ještě není plně propojen s mozkem, to znamená, že dítě sice ví, že se ho něco dotýká, ale neví ještě, kde na těle tento pocit vnímá.

CHUŤ: NĚCO SLADKÉHO PRO DĚTSKÝ JAZÝČEK

Už od šestého týdne těhotenství se v malíčkém jazýčku vytvářejí chuťové pohárky a od čtvrtého měsíce dítě pije plodovou vodu, takže přichází řada na chuť. Děťátko při tom zažívá úplný ohňostroj rozličných dojmů: glukóza chutná sladce, sodík lehce slaně, vlastní moč hořce. V plodové vodě nicméně převládá



SVÍČKY GARANT

Čekáte miminko? Jste nastávající maminka?
Nebo se Vám právě miminko narodilo?

Vlastoručně vyrobenou svíčkou nebo mýdlem,
můžete Vaším blízkým tuto novinku oznámit ...

*Nabízíme veškeré komponenty a návody
na výrobu svíček, mýdel, korálků
a mnoha dalších kreativních technik.*

V našem e-shopu najdete výrobky i materiály
pro svíčky, mýdla, korálky, drátky, modelovací a licí hmoty,
křišťálovou pryskyřici, umělý kámen, Art Clay, Hot Pot, mozaiku,
barvy, lepidla, formy a další potřeby pro papírové, textilní a jiné techniky.
Nabízíme i poradenství a dekorační předměty pro Vaše tvoření.



Vše pro Vaše tvoření najdete na:

www.svicky.net

Svíčky Garant Šternberk, Polní 5, 785 01 Šternberk, tel.: 585 012 607, 777 707 357, email: obchod@svicky.net

INZERCE



Nové doplňky stravy
pro celou rodinu

Beggs®



Vyvinuto
ve spolupráci
s rodiči



Bez sóji



Testováno
akreditovanou
laboratoří



Bez lepku

www.beggs.cz

nasládlá chuť, a proto mají novorozenci obzvláště rádi sladké. Tento sladký ráz je důležitý, protože tak chutná i mateřské mléko, a všechno, co chutná jinak, děťátku ještě nesvědčí. Izraelští vědci zjistili, že na rozvoj chuti má vliv i strava matky v těhotenství. Pokud si pochutnává na ostře kořeněných jídlech a česneku, sklon k takové stravě se vyvine i u dítěte.

Novorozenci mají mlsné jazýčky. Výzkumy prokazují, že bezprostředně po narození mají rádi sladké a svými rtíky spokojeně mlaskají. Dostanou-li však ochutnat kyselé, odpoví nespokojenou grimasou. Při této příležitosti není od věci zmínit nutnost vyvážené stravy v těhotenství. Výživa ženy v těhotenství totiž musí být pestrá a vyvážená. Podpořena zdravým životním stylem. Existují období, kdy se žena na těhotenství připravuje, je těhotná nebo kojí. Těmto obdobím je potřeba věnovat zvláštní pozornost, protože během této doby má žena proměnlivé nároky. Její výživa může být podpořena doplňkem stravy, třeba ve formě vitaminů nebo minerálů. V období před těhotenstvím potřebuje žena získat zásoby, aby je mohla odevzdávat dítěti. V těhotenství zas živí dva – sebe a dítě. Pro tato období jsou vhodné prenatální suplementy obohacené železem, hořčíkem, kyselinou listovou, vitamínem D, zinkem a selenem. Postnatální suplementy jsou určeny pro období kojení, kdy žena potřebuje doplnit živiny, které vydává na tvorbu mateřského mléka.

SLUCH: SLYŠÍM, TEDY JSEM

Vývoj uší se dokončuje zhruba ve 20. týdnu. Ušní boltce jsou sice jen 8 mm velké, ale už dokonale vytvarované. Uvnitř uší se už vytvořily složité zvukovody a trmínek. Děťátko už umí vnímat a přiřazovat zvuky. V první řadě slyší mohutnou zvukovou kulisu složenou z tlukotu matčina srdce, šumění její krve ve velkých cévách, zvuků trávení v žaludku a střevu a také z dýchání. Tyto zvuky dohromady někdy dosahují až 100 decibelů, což je srovnatelné s hlukem blízké dálnice.

Ale děťátko slyší ještě víc: nejráději matčin hlas. Umí rozeznat, zda matka právě mluví s ním, nebo s někým jiným. Pouze při přímém oslovení projeví radost nebo se nechá ukonejšit, když se předtím polekalo. Polekají ho hlasitě, neočekávané zvuky, například prásknutí dveří nebo nenadálá hlasitá hudba. Vývoj sluchu obzvláště zajímá embryology, protože se zdá prokázané, že děťátko v matčině těle už je schopno si pamatovat. Po narození například pozná hudbu, kterou slyšelo už v matčině těle, nebo zpozorní, když slyší pohádky, které mu matka během těhotenství opakovaně předčítala.

Maminčin hlas je děťátku nejmilejší, ale umí rozeznávat i hlasy lidí, kteří často pobývají v matčině okolí.

KOMUNIKACE JE DŮLEŽITÁ

Tím jsme se dostali ke komunikaci mezi maminkou a miminkem, které se obzvláště v poslední době přikládá stále větší důležitost. Komunikací míváme na mysli především dorozumívání se s druhými lidmi prostřednictvím jazyka. Ale ve skutečnosti je to mnohem víc. Úsměv, gesto, dotek – to všechno ke komunikaci a vzájemnému porozumění patří také. Proto je zřejmé, že i s nenarozeným děťátkem je možné komunikovat různými způsoby.

Na začátku těhotenství stojí samozřejmě v popředí komunikace, která se zakládá

na citech. Děti jsou citově založené bytosti. Citlivě proto reagují i na emoce matky.

Prenatální komunikace má na vývoj dítěte kladný vliv. Děťátko se díky ní sice nevyvíjí rychleji, ale už záhy se mu jejím prostřednictvím dostává ujištění, že je vítáno. Čím více podnětů a popudů zvenčí přichází, tím více se podporuje rozvoj nervových buněk a jejich propojení. Následkem toho se také lépe vytvářejí odpovídající oblasti mozku.

MŮŽE PRENATÁLNÍ KOMUNIKACE DĚŤÁTKU ŠKODIT NEBO HO PŘETĚŽOVAT?

Zpravidla ne, protože projevená náklonnost ještě žádnému člověku, ani tomu nejmenšímu, neublížila. Naopak, cítí-li děťátko už od počátku, že je milováno, lépe prospívá a vyroste z něho spokojené a vyrovnané dítě. Trochu složitější je otázka přetěžování. V zásadě nelze dítě prenatální komunikací přetěžovat. Je však důležité, aby nastávající matky dávaly víc než obvykle pozor na své vlastní vnitřní pocity. Sdělení mezi matkou a dítětem se totiž předávají na základě hlubinné komunikace, tedy na úrovni pocitů. Oba účastníci – matka i dítě – mohou vysílat a přijímat, stavět se hluchými nebo pozorně naslouchat. Této skutečnosti by si matka měla být vědoma. Komunikace by se nikdy neměla stát povinným programem. Takové exotické výstřelky, jako jsou kurzy cizích jazyků v matčině břiše nebo prenatální kurzy pro nenarozené děti, jak jsou nabízeny například v Americe, můžou dítě samozřejmě přetížit. Vždy když s dítětem navazujeme kontakt, měli bychom si být jisti, že je právě v tom správném rozpoložení. Duševní život před narozením je ještě vědecky neprobádanou oblastí. První poznatky nicméně potvrzují, že prenatální komunikace je velmi důležitá.

BUDE MOJE DÍTĚ DÍKY PRENATÁLNÍ KOMUNIKACI V LEPŠÍ KONDICI?

Myšlenka na lepší výkon by samozřejmě neměla u nenarozených dětí hrát žádnou roli. Faktem ovšem je, že děti, které se už v matčině těle cítí přijaté a milované, mají oproti ostatním náskok. Lásky a souměřitelnosti vyžadují vzájemnou důvěru. Pokud se rodiče a děťátko spolu seznámí už před narozením, mají díky tomu velkou výhodu.

Dříve panoval názor, že kojeneček, a proto také nenarozené dítě v matčině těle, je hloupý a že je potřeba jej v průběhu prvního roku života namáhavě všemu možnému učit. Dnes se ví, že tomu tak není – děťátko se učí už v průběhu těhotenství. Možná by bylo dobré si uvědomit, že nastávající matky udržují kontakt se svým nenarozeným děťátkem už od pradávných dob. Ještě dnes se u takzvaných primitivních národů těhotenství a porod slaví jako rituální události. Většina z nich věří, že matka a její dítě jsou spolu spojeny jakýmsi neviditelným poutem a že každý nový život má v sobě něco, co je hodno úcty. My, lidé západní části

světa, jsme se většinou odnaučili naslouchat svému vnitřnímu hlasu. Přesto nemůže žádné těhotné ženě opravdu uniknout skutečnost, že dítě vyrůstající v jejím těle vyžaduje její pozornost. Její nevšímavost by mu přinášela duševní utrpení. Proto nezapomínejte s miminkem komunikovat, ať už si s ním povídat, nebo ho hladit a konejšit!

NEZAPOMEŇTE NA DÁRKY PRO NASTÁVAJÍCÍ MAMINKU

Období těhotenství je tím nejkrásnějším v životě ženy. Proto není od věci darovat jí něco, co jí bude toto období připomínat. Určitě mamince udělá radost třeba krásná svíčka, co myslíte?

suavinēx

Colour essen- ce.

LÁHEV SE SILIKONOVOU EXTRA MĚKKOU SAVIČKOU

MĚKKÁ
& FLEXIBILNÍ



FOTO-OXIDAČNÍ
ÚPRAVA



BEZ KONTAKTU
K PLASTU



*"Láhev bořící normy v péči o miminko".
S SX PRO™ FYZIOLOGICKOU SAVIČKOU*



240ml

NEW

Nová silikonová řada



MÁME DOMA MIMINKO

NESETE SI Z PORODNICE TEN NEJCENNĚJŠÍ BALÍČEK A V HLAVĚ SE VÁM HONÍ RADOST, OČEKÁVÁNÍ, ALE I OBAVY? JAK O DĚTÁTKO PEČOVAT, ABY SE MU DOSTÁVALO VŠE, CO POTŘEBUJE?



Všechno je najednou nové. Máte za sebou devět náročných měsíců a další složité týdny i měsíce před sebou. Kojení, koupání, běžné nemoci... Pro novopečenou maminku mohou znamenat větší úskalí. V porodnici jste měla stále při ruce sestřičky a personál, ale teď je všechno jen na vás.

Novopečené maminky by měly být hájené. V ideálním případě by se měly věnovat pouze vztahu s dítětem. To ostatní by mělo zaopatřit jejich okolí. Pokud to jen trochu jde, měl by si váš partner v prvních dnech vzít dovolenou a být stále při ruce. Skvělé je, když se k vám může nastěhovat, nebo vás alespoň pravidelně navštěvovat maminka, tchyně či blízká zkušenější kamarádka, která vám uvaří, uklidní, když budete vystresovaná, poradí a dá najevo, že na to nejste sama. Psychická opora je mnohdy ještě důležitější než fyzická pomoc.

CO VÁS NYNÍ ČEKÁ?

KOJENÍ

Sice je to přirozená věc, ale ne vždy se podaří, aby probíhala automaticky. Miminko se nechce přisát, máte dojem, že se vám netvoří mléko, nejde to... Někdy stačí pouze změnit polohu. Správná technika kojení je základ. Měla byste si najít místo a polohu, která bude vám i dítěti příjemná. Vždy přikládejte miminko k prsu, ne naopak. Při kojení se nos, tvář a brada dítěte dotýká prsu.

Nechte ho pít, dokud samo nepřestane. Zpočátku je dobré přikládat častěji a i během jednoho kojení střídat prsy. A to i v noci. Až se nadlábně, nezapomeňte ho nechat odříhnout ve svislé poloze. Máte-li mléka více, odstříkejte ho odsávací kůrou. V lednici vám vydrží jeden den. Lze ho ale i zamrazit.

Pokud vám kojení nejde, zkontaktujte se s laktační poradkyní. Pomůže po telefonu, nebo přijede přímo k vám. Někdy stačí opravdu málo.

ŽIVOTOSPRÁVA

Nejen miminko, ale i vy potřebujete kvalitní výživu. Vždyť vy jste zdrojem jeho výživy, a tak se rozhodně neodbyvejte. Vaše tělo potřebuje dostatek paliva. Zdravé sacharidy, bílkoviny i zdravé tuky. Doplněte nenadýmavou zelenou a nealergizujícím ovocem. Vyhýbejte se alkoholu, kávě, dostatečně pijte, přiměřeně se hýbejte, a jak jen to je možné, schrupněte si. Je známo, že po porodu toho spánku bude málo, a tak si najděte jakoukoliv chvilku, kdy můžete zavřít oči.

NA CO POZOR

Položili jste doma miminko do postýlky a nemůžete se na něj vynadávat. A stále jen sledujete, jestli dýchá? I to je běžné a pochopitelné. Pořídte si monitor dechu a chůvičku, které bezpečně ohlírají, že je váš poklad v pořádku.

Kromě dechu byste měla sledovat, jak se vyprazdňuje. Pokud plně kojíte, mělo by miminko produkovat žlutou, kašovitou stolici. Jak často? To je velmi individuální. Některá miminka i několikrát denně. U jiných není neobvyklé, když se vykakají jednou za několik dní. Přidejte k tomu močení, a tak počítejte s šesti až osmi přebalováními denně.

Budete také sledovat, jak miminko přibývá na váze. Po porodu obvykle zhubne, ale do dvou týdnů by mělo dosáhnout zpět na porodní váhu. První měsíce vám poroste superrychlým tempem. Týdně 150 až 300g, a tak vás čeká dokonalá posilovna.

SPRÁVNÁ PÉČE

Velkým oříškem pro nezkušené maminky bývá, jak miminko obléknout. Aby mu nebylo chladno, aby mu nebylo vedro. Jak najít optimální teplotu, když samo neřekne? V místnosti by mělo být cca 22 stupňů. V noci méně.

Do čeho však dítěte navléknout, aby nebylo přehřáté nebo



Značka



99 S láskou pečují o svoje děťátko 66

vhodná pro děti
od narození



babylove
odsávačka nosních hlenů
zdravotnický prostředek
1 ks

149 Kč

▼ DLOUHODOBÁ CENA

od 28.10.2021 149 Kč

babylove
termoobal na láhev
více barevných variant
1 ks

129 Kč

▼ DLOUHODOBÁ CENA

od 01.07.2021 129 Kč
27.01.2021 139 Kč



VEGAN

babylove
nature
mandlový olej
250 ml

89⁹⁰ Kč

35,96 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA

od 12.08.2022 89,90 Kč
08.04.2022 99 Kč



babylove
polštářek
s hroznovými jádry
zdravotnický prostředek
více barevných variant
1 ks

119 Kč

▼ DLOUHODOBÁ CENA

od 01.11.2022 119 Kč



babylove
nature
tuhé tělové máslo
30 g

89⁹⁰ Kč

29,97 Kč za 10 g

▼ DLOUHODOBÁ CENA

od 12.08.2022 89,90 Kč
15.07.2021 99 Kč



mu nebyla zima? Napoví vám zátylek dítěte. Přiložte k němu ruku, a pokud bude chladný, potřebuje přiblíží. Jestliže je příliš horký, odeberte mu jednu vrstvu. Přehřátí je totiž opravdu nebezpečné. Lepší je tedy spíše vrstvit.

Pro někoho je oblékání doslova utrpením. Miminka ho nemají rády, pláčou. A tak se snažte vše udělat co nejrychleji. Připravte si veškeré oblečení a s děťátkem co nejméně manipulujte.

POKOŽKA

Pokožka miminka je až pětkrát tenčí než kůže dospělého. Oproti nám má mnohem téměř o 80 procent více vody. Je měkká, vláčná a citlivá. Všechno rychle vstřebává, a to i to negativní. A tak bychom k ní měli přistupovat – jemně a opatrně. Zatímco miminko koupeme v čisté vodě a stačí jen obden nebo pouze třikrát týdně, zadeček je nutné opečovávat neustále, při každé výměně pleny. Nezapomeňte ani na záhyby kůže. Kojence často trápí opruzeniny. Proto je potřeba často přebalovat a zadeček vždy důkladně očistit, případně použít krém na opruzeniny.

Jak jsme již zmínili, děťátko omývejte vodou a mýdlo použijte jen na místa, kde se potí, tedy v tříselech, kolem genitálií, v podpaží, kolem krku... Dbejte, aby tato místa byla čistá a suchá.

Teplota v koupelně by měla být dost vysoká, aby se miminko nenachladilo. Nejlépe kolem 26 stupňů. Voda pak má mít cca 38 stupňů. I když se vám koupání zalíbí, nenechávejte dítě ve vodě déle než pět minut.

Místo mýdel používejte prostředky na bázi oleje. Vlasy myjte jednou týdně mýdlem. Pro starší děti je pak vhodný dětský šampón. Po koupeli pokožku promažte neparfémovanými dětskými produkty.

VÝBAVIČKA

Co vše vám usnadní péči o miminko?

VANIČKA NEBO KOU PACÍ KYBLÍK

Vaničky dnes zakoupíte anatomicky tvarované, s odkládacím prostorem, protiskluzovou úpravou... jestli hodně cestujete, oceníte vaničku nafukovací. Některé vaničky mají i tepelný pásek, který vám hned sdělí, jakou má voda teplotu.

V poslední době se stává trendem koupání v kyblíku. Nezabere tolik místa a dítě se v něm cítí jako v bříšku, a tak ho lépe zvládají i miminka, která si s vaničkou neporozumí. Kbelíky jsou vhodné pro děti do půl roku věku.

PŘEBALOVACÍ PULT

Někdo přebaluje miminko na gauči nebo na stole, případně i na zemi. Ale přebalovací pult vám dá perfektní komfort. Ujasněte si, kde dítě nejčastěji přebalujete, a tam ho umístěte. Ať už je to koupelna, nebo ložnice či dokonce již dětský pokoj. Seženete je i krásné – designové, které skvěle zapadnou do tváře vaší místnosti a dalšího nábytku. Není nutné však kupovat celou komodu, možná vám postačí pouze přebalovací podložka. Výrazně tím ušetříte.





ergobaby™



swaddler
zavinovačka

DÁREK

Při zakoupení nosítka Ergobaby, získáte zavinovačku jako DÁREK.

www.crystalbaby.cz / ig.ergobaby.cz_sk

JDEME SPÁT

Možná necháváte miminko spát ve své posteli. Ať už jste toho zastáncem, či nikoliv, měli byste mu pořídit i postýlku. Měla by být odolná, pohodlná, praktická a hlavně bezpečná. K dostání je dřevěná klasika, ale i kov či textilní, kterou oceníte například při stěhování na chalupu. Děti milují houpání, čehož docílíte při koupi kolébky. Navíc taková krásná kolébka vnese do domu babičkovského ducha.

KOČÁREK

Některé maminky nedají dopustit na nošení miminka v šátku, jiné volí ergonomické nosítko. Ať tak, či tak, jistě bude fajn někdy dětátko odložit do kočárku. Těch je dnes na trhu nepřeberné množství. Jak se orientovat? Podle vašich preferencí a životního stylu. Jiný typ bude vhodný do města, jiný pro rodiny, které vyrážejí do terénu. Důležitá je hloubka kočárku, ale i výška madla, odpružení kol a v neposlední řadě také úložný prostor.

CHYTRÁ PONOŽKA

Každý rodič zná ten pocit, kdy v noci jeho dítě spí. Spí (se mu) dobře?

Dětské chůvičky tu jsou už dlouho, ale chytrá ponožka otevírá jejich novou podkategorii. Zdokonaluje to, co funguje, a rozšiřuje, na co se zapomíná. Nejenže sleduje skutečně důležité informace – tepovou frekvenci i hladinu kyslíku v krvi dětí pomocí pulzní oxymetrie –, ale zaznamenává i spánkové trendy dítěte, jako jsou délka spánku, počet probuzení během noci, kvalitu spánku.

Právě tím dává rodičům komfort většího klidu. Protože miminko v bezpečí dělá klidnějšího rodiče. A protože spokojenější rodič znamená šťastnější miminko.

Výhody ponožky:

- Zatímco jiné chůvičky nabízejí audio nebo vizuální informace o tom, co se děje s vaším
- dítětem, to nejdůležitější o jeho stavu neprozradí. Pouze chytrá ponožka přesahuje možnosti klasických chůviček.



Pocit jistoty během spánku vašeho dítěte

Člověk je jako malířské plátno pocitů. Někdy milujeme, někdy nenávidíme. Občas přijde radost, nebo smutek, ale strach a stres tu jsou neustále. Jde o základní lidské emoce, ty nejstarší a nejzakořenější. Strach a stres se stupňují o to víc s příchodem dětí. Dají se na to brát farmaka, anebo si pořídit chytré technologie.



Každý rodič zná ten pocit, kdy v noci jeho dítě spí. Spí (se mu) dobře? S Owletem to víte... Dětské chůvičky tu jsou už dlouho, ale Owlet otevírá jejich novou kategorii, protože posouvá hranice funkčnosti a použitých technologií.. Zdokonaluje to, co funguje, a rozšiřuje, na co se zapomíná. Nejenže sleduje skutečně důležité informace – tepovou frekvenci i hladinu kyslíku v krvi dětí pomocí pulzní oxymetrie –, ale zaznamenává i spánkové trendy dítěte, jako jsou délka spánku, počet probuzení během noci, kvalitu spánku. Právě tím dává rodičům komfort většího klidu. Protože miminko v bezpečí dělá klidnějšího rodiče. A protože spokojenější rodič znamená šťastnější miminko. Ostatně v nedávné **studii až 94 % rodičů uvedlo, že chytrá ponožka Smart Sock od Owlet zmírnila jejich úzkost a umožnila jim v noci lépe spát.** Společnost Owlet Baby Care nezaložili před 10 lety vědci mimo realitu, ale tím rodičů. Jejich vizí bylo a je poskytnout rodičům ty správné informace ve správný čas, a tím získat větší pocit jistoty a bezpečí na cestě rodičovství. Oslovili už přes 1 milion rodičů na celém světě a další přibývají.

Výhody:

- Zatímco jiné chůvičky nabízejí audio nebo vizuální informace o tom, co se děje s vaším dítětem, to nejdůležitější o jeho stavu neprozradí. Pouze chytrá ponožka Smart Sock 3 od Owlet přesahuje možnosti klasických chůviček.
- Jde o první smart zařízení, které sleduje tepovou frekvenci a hladinu kyslíku.
- Jiné produkty se spoléhají na neznámé nebo nepřesné metody, chytrá ponožka využívá osvědčenou technologii pulzní oxymetrie, která je prokazatelně bezpečná a přesná.
- Chytrá ponožka Smart Sock 3 poskytuje přesné informace o spánku dítěte v okruhu až 30 m od základny. Základní výbavu představuje chytrá ponožka Smart Sock 3. Pokud svítí zeleně, jsou veškeré hodnoty v normě. Pokud se však naměřené hodnoty pohybují mimo přednastavené rozsahy, rozsvítí se červeně a upozorní rodiče prostřednictvím zvukového signálu a mobilní aplikace. Ponožka Smart Sock 3 padne těm nejmenším a nejzranitelnějším dětem – od 2,2 do 13,6 kg.



- Jde o první smart zařízení, které sleduje tepovou frekvenci a hladinu kyslíku.
- Jiné produkty se spoléhají na neznámé nebo nepřesné metody, chytrá ponožka využívá osvědčenou technologii pulzní oxymetrie, která je prokazatelně bezpečná a přesná.
- Chytrá ponožka poskytuje přesné informace o spánku dítěte v okruhu až 30m od základny.

A CO JEŠTĚ NÁM NESMÍ CHYBĚT?

- Odsávačka – máte více mléka, než vaše miminko zvládne strávit? Nebo se nedokáže přisát k prsu? Pak vám pomůže odsávačka, která uleví napjatým prsům a díky níž odsajete mléko do zásoby.
- Krém na bradavky – tyto mastičky působí hojivě na rozdrásané a bolavé bradavky. V období kojení budou vaše bradavky extrémně zatěžovány, mohou popraskat, bolet. Speciálními krémy je zklidníte a ochráníte.
- Čaje – s bylinkami v této době opatrně. Ale speciální čaje

podporující kojení se vám mohou nyní hodit.

- Lahvičky – pokud nekojíte, potřebujete alespoň dvě lahvičky na mléko. V každém případě budete potřebovat lahev na čaj a savičky. Těch si nakupte více, abyste měla i náhradní.
- Sterilizátor – v minulosti maminky použité lahve vyvářely. Dnes je jednoduše můžete vložit do sterilizátoru. Kromě lahviček sterilizuje i dudlíky, kousátka apod.
- Ohřívač lahví – stejně tak vám uleví v práci ohřívač lahví. Mléko ohřeje na ideální teplotu, aniž by zničil potřebné živiny.
- Plenky – počítejte s tím, že denně budete potřebovat šest až osm kusů přebalovacích plenek.
- Krém na opruzeniny – citlivou pokožku miminka ochrání před nadměrnou vlhkostí a opruzeninami. Měla byste ho mít stále k dispozici.
- Vlhčené ubrousky – i ty budete mít neustále po ruce. Ovšem vybírejte pouze ty neparfémované, určené pro miminka, abyste mu nezpůsobila alergickou reakci.



NOVINKA

Silikonový dynamický dudlík®
**Nenarušuje
 sací reflex**



Dynamická špička

roztahuje se a smršťuje v závislosti na rytmu sání dítěte



Svítilící úchyt

usnadňuje hledání dudlíku v noci



Silikonová špička

vyrobená z odolného a jemného silikonu, který je bezpečný pro dítě



lovibaby.com

INZERCE

Pohádkoví Igráčeki figurky s videopohádkami



Od 95 Kč
 + pohádka zdarma



Videa naleznete a figurky zakoupíte na:
www.pohadkaigracek.cz





KOSMETIKA PRO DĚTI

KAŽDÝ RODIČ CHCE PRO SVÉ DĚTÁTKO TO NEJLEPŠÍ. KUPUJEME KRÁSNÉ OBLEČENÍ I HRAČKY, PŘEMÝŠLÍME NAD ZDRAVOU STRAVOU A MIMO JINÉ SE SNAŽÍME NAJÍT TU NEJVHODNĚJŠÍ KOSMETIKU. CO BY ALE TAKOVÁ DĚTSKÁ KOSMETIKA MĚLA SPLŇOVAT? A JAK JI SPRÁVNĚ VYBRAT?



NA CO DÁVAT NEJVĚTŠÍ POZOR

Děti, obzvláště do jednoho roku věku, mají velmi jemnou a citlivou pokožku, která se snadno podráždí. Právě proto bychom jim měli vybírat takovou kosmetiku, která neobsahuje parafemaci, konzervanty a další dráždivé látky. Dětská pokožka se navíc obnovuje pomaleji, je o dost slabší než u nás dospělých a zejména v oblasti pod plenkami je náchylná ke vzniku opruzenin.

KDY POŘÍDIT PRVNÍ KOSMETIKU

S používáním kosmetiky pro děti je vhodné začít co nejdříve, tedy ihned po narození. A to i v případě, že se u miminka nevyskytují žádné potíže jako ekzém či novorozenecké akné. Novorozenci mají velmi tenkou, jemnou pokožku, která by měla být dobře hydratovaná, měkká a sametově jemná na dotek. V prvních týdnech však není výjimkou, že se lehce olupuje – jde o zcela přirozený jev. Tady můžete sáhnout po slunečnicovém oleji v lékopisné kvalitě o pokožku jím po každém umytí promazávat.

KDYŽ MÁ DÍTĚ ALERGIÍ...

V dnešní době není výjimkou, že se u kojence objeví nějaká ta alergická reakce, protože ještě nemá dokonale vyvinutý ochranný kožní film ani imunitní systém. V takovém případě nepoužívejte příliš často pěny do koupele ani další mycí prostředky, protože právě ty mohou obsahovat různé dráždivé či vysušující složky. Volte naopak šetrné produkty, a to nejlépe takové, které jsou určeny přímo pro citlivou pokožku.

POZOR NA VÝKYVY POČASÍ

Děti do tří let bychom měli důsledně chránit před přímým slunečním zářením. U dětí starších jednoho roku nezapomínáme na vhodné oblečení, pokrývku hlavy a krém s vysokým UV filtrem, malá miminka pak slunci nevystavujeme vůbec. Opatrní

bychom ale měli být i při velmi nízkých teplotách. Přes zimu je vhodné používat krémy, které chrání pokožku před povětrnostními vlivy, a jsou-li teploty nižší než -7 °C, pak bychom s miminkem měli zůstat raději doma.

KOSMETIKA PRO NOVOROZENCE

V prvních týdnech života vsadte na minimalismus a miminko myjte pouze čistou vodou. Po porodu totiž na pokožce zůstávají zbytky mazu, které slouží jako ochrana před bakteriemi. Při nákupu pečující kosmetiky se pak zbytečně neunáhejte a nepodlehnete líbivému marketingu. Váš malý poklad si zatím zcela vystačí s krémem na opruzeniny a jemným tělovým olejčkem. Každý nový produkt zároveň zavádějte postupně a v rozumném množství, abyste byli případně schopni vystopovat negativní reakci v podobě vyrážky apod.

DBEJTE NA SPRÁVNÉ SLOŽENÍ

Kupujte pouze kosmetiku určenou speciálně pro novorozence, a to ideální takovou, která obsahuje přírodní ingredience a co nejméně potenciálních alergenů – umělé parfemace, konzervantů či barviv. Vhodné jsou naopak produkty, které mají ve složení bambucké máslo, mandlový či kokosový olej, které jsou vhodné i pro problematickou pokožku, vyživují ji a zanechávají ji na dotek jemnou.

PÉČE PO PŘEBALOVÁNÍ

Opruzeniny nejsou u malých miminek žádnou výjimkou, ať už používáte látkové, nebo jednorázové pleny. Jako prevence je vhodné nechat pokožku dostatečně větrat a hned po sundání použité plenky miminko neoblékat. Jste-li zrovna doma, zkuste zadeček omývat pouze čistou vodou, případně použijte jemné dětské mýdlo. Na cestách vám zase přijdou vhod vlhčené ubrousky, které pokožku nejen čistí, ale i hydratují. Úplně na závěr pak použijte



NEJLEPŠÍ DÁRKY JSOU Z PŘÍRODY

JEDINEČNÁ BIODKOSMETIKA
PRO CELOU RODINU



krém proti opruzením – skvělé jsou produkty na přírodní bázi s obsahem měsíčkového macerátu, včelího vosku či zinku.

KOUPÁNÍ A MYTÍ VLÁSKŮ

Stejně jako u veškeré další kosmetiky, také při výběru mýdel či koupacích olejů pamatujte na to, aby byly určeny přímo pro jemnou dětskou pokožku. Úplně malá miminka není vhodné koupat každý den. Zcela postačí, když je vykoupete cca. dvakrát do týdne. Ve zbylé dny se pak zaměřte na kožní záhyby a jemně je očistěte žínkou či vatovým tamponem navlhčeným jemným olejem. Vlasy pak stačí mýt jednou týdně, a to za pomoci dětského šamponu, který vám usnadní jejich následné rozčesávání.

ČAS NA PEČUJÍCÍ OLEJÍČEK

Jakmile miminko vyndáte z vaničky, pečlivě jej osušte. Vyhněte se ale hrubému tření pokožky, aby zbytečně nedošlo k podráždění. Použijte ideálně tetra osušku nebo měkký ručník a miminko pouze jemně otřete. Poté můžete sáhnout po pečujícím olejíčku či tělovém máslu. Tyto produkty promněte v dlaních a nanásejte na ještě vlhkou pokožku, aby se opravdu dobře vsákl.

PRO KVALITNĚJŠÍ SPÁNEK

Určitě už jste někdy slyšeli o éterických olejích. Tušili jste ale, že je u nich prokázáno, že navozují klidnější spánek? Vyzkoušet můžete jak hotové směsi (např. od Nobilis Tilia), tak jednodruhové olejíčky – levanduli, eukalyptus či borovici. Můžete je například nakapat do misky s vodou či difuzéru, ale určitě

to nepřežehňte s jejich množstvím. Na lžičku vody bohatě stačí jedna kapka éterického oleje.

KOSMETIKA PRO VĚTŠÍ DĚTI

Jakmile je dětem více než jeden rok, zpravidla už nemají tak citlivou pokožku jako novorozenci. I tak ale bude ještě pár let trvat, než svojí strukturou bude odpovídat pokožce dospělých. Proto i nyní volte šetrné produkty určené speciálně pro děti, které respektují ochrannou kožní bariéru a nijak je nenarušují.

ZÁBAVA S PĚNOU DO KOUPELE

Udělejte z obyčejného koupání zábavný rituál, přidejte do vany kromě pár hraček i trochu pěny do koupele a uvidíte, že bude mít dítě o zábavu postaráno. Při výběru vhodného produktu opět pamatujte na jeho složení. Nejvhodnější je certifikovaná přírodní kosmetika obohacená o aktivní látky, jako je šťáva z aloe vera, panthenol či výtažek z měsíčku, které o dětskou pokožku zároveň pečují a chrání ji před podrážděním.

PEČUJÍCÍ TĚLOVÉ MLÉKO

Záleží na vás, zda zvolíte hydratační tělové mléko, krém, nebo čistý přírodní olej (např. mandlový). Po koupeli je každopádně potřeba pokožku dítěte ještě trochu opečovat. Vhodné jsou hydratační produkty s optimálním pH (5,5), které v pokožce uzamykají potřebnou vlhkost a podporují obnovu ochranného kožního filmu. Při jejich použití se řiďte tím, zda zvolíte mléko/krém, nebo olej. Zatímco mléka a krémy jsou určeny k aplikaci na suchou pokožku, oleje je naopak vhodné nanášet na ještě vlhkou pokožku, aby nedošlo k jejímu vysušení.





BÜBCHEN uvnitř je to, co je dobré!

Hypoalergenní kosmetika Bübchen

Chrání a poskytuje jemnou péči pro citlivou dětskou pokožku. Vyrobeno v Německu.



bez mikroplastů



veganský



dermatologicky
schváleno



K dostání v dobrých lékárnách.

www.naturprodukt.cz



JAK A ČÍM MÝT VLÁSKY

Aby dětské vlásky zůstávaly krásně jemné a šly dobře rozčesávat, určitě se neobejdete bez kvalitního šamponu a kondicionéru, který může být i ve spreji pro snadné použití. Pamatujte na to, že méně je více, a šampon nanášejte pouze v malém množství. Cca jednu čajovou lžičku smíchejte v dlaních s trochou vody, teprve poté naneste na vlásky (zaměřte se na pokožku hlavy) a následně pečlivě opláchněte čistou vodou.

Kondicionér je nezbytný zejména u dlouhovlasých princezen. Ideální je ten ve formě spreje, který se snadno používá a dá se aplikovat i na suché vlasy mezi mytím. Pomůže vám rozčesat vlásky bez nepříjemného tahání, převede jejich zachuchávání a postará se o to, aby jednotlivá vlasová vlákna zůstala hydratovaná, pružná a na dotek hebká.

VYBÍRÁME ZUBNÍ PASTU

Zoubky byste měli dítěti čistit u už momentě, kdy se začínají prořezávat. Do věku tří let si sice vystačíte s navlhčeným kartáčkem, ale určitě nic nezkažíte tím, když kromě něj pořídíte i zubní pastu bez fluoridů. V předškolním věku už by dítě mělo pastu používat při každém čišťení zubů (nejlépe ráno a večer), a je-li starší sedmi let, určitě se vyplatí koupit pastu s větším obsahem fluoridů (1000–1450 ppm). Ty totiž pomáhají posilovat zubní sklovinu, a předchází tak vzniku kazu, což je v období, kdy dochází k výměně mléčných zubů za stálé, mimořádně důležité. Dejte však pozor, aby pasta neobsahovala látky jako parabeny, SLS nebo SLES, které mohou zbytečně dráždit sliznici úst.

NEŽ VYRAZÍTE NA SLUNÍČKO

Děti starší jednoho roku už sice mohou pobývat na sluníčku, nicméně i tak buďte obezřetní a vyhněte se přímým paprskům mezi 11. a 15. hodinou. Kromě pokrývky hlavy a volného, vzdušného oblečení pamatujte také na opalovací krém, který by neměl obsahovat parabeny, konzervanty či parfemaci. Dávejte přednost kosmetice s minerálními filtry a SPF 50, nanášejte je na pokožku v dostatečné vrstvě a pečlivě namažte i partie jako ušní lalůčky, nos nebo nártý.

Opalovací krém či mléko nanášejte alespoň 30 minut před pobytem na sluníčku a opakujte každé dvě hodiny, po koupání a otření ručníkem. Po návratu domů je vhodné myslet také na péči po opalování, k níž můžete kromě přípravků s obsahem panthenolu či aloe vera použít i čistý kokosový olej nebo bambucké máslo. Pokožku zklidní, zbaví ji zarudnutí a uzamknou v ní potřebnou vlhkost.

DO BOJE S OTRAVNÝM HMYZEM

Čím je teplejší počasí, tím více času trávíme venku. A protože příroda je plná nejen komárů, ale i klíšťat a dalšího obtížného hmyzu, je na místě pořídít vhodný repelent, který děti udrží v bezpečí. Většinou obsahuje látky jako DEET nebo picaridin, ovšem v dnešní době už bez problému seženete i čistě přírodní produkty s obsahem éterických olejů z máty peprné či eukalyptu citronového. Pokud už přeci jen dojde ke štípnutí hmyzem, je dobré mít po ruce 100% Tea Tree olej, který má nejen zklidňující, ale i dezinfekční a hojivé účinky.



Aromaterapeutická

OLEJOVÁ KOSMETIKA PRO DĚTI

To nejlepší pro jemnou péči
o citlivou pokožku

Přípravky pro každodenní péči

Tělová mléka a krémy pro citlivou i podrážděnou pokožku se rychle vstřebávají. Rostlinné oleje a bambucké máslo spolu s lecitiny a éterickými oleji podporují přirozenou funkci kožního filmu.

Nepěňivé mycí oleje pro vláčnou pokožku dětí

Díky olejům z vlašských ořechů, mandlí a kokosu nebude pokožka po vykoupaní suchá a svědivá.

Intimní mycí olej EMI

Šetrně odstraňuje nečistoty. Levandule, růžová palma, lavandýn a bergamot zklidní podráždění.

Slevový kód 15 % na e-shopu www.aromakh.cz:

Platí jen na dětskou kosmetiku a nelze slevy kombinovat.
Platí do 30. 4. 2024

PECEDETI15



více na www.aromakh.cz



@Aromakh.cz



DĚTSKÝ JÍDELNÍČEK

CHCEME JIM ZAJISTIT TO NEJLEPŠÍ. ZDRAVÝ A KRÁSNÝ ŽIVOT.
RUKU V RUCI S TÍM JDE KVALITNÍ STRAVA. ČÍM KRMIT NAŠE NEJMENŠÍ?

Výživa v prvních třech letech dost podstatně ovlivňuje celý následující život dítěte, potažmo dospělého člověka. V této době se velmi rychle vyvíjí, roste, rozvíjí se mozek. To všechno vyžaduje mnoho a mnoho energie, kterou mu musíme dodat správnou stravou. Vždyť jí spotřebuje až třikrát více než dospělý člověk.

NEŽ PŘIJDE NA SVĚT

Na správnou výživu bychom měli myslet daleko dřív, než se miminko narodí. Každá nastávající maminka nyní vyživuje nejen sebe, ale i vyvíjející se plod. A když mu nezajistí vše potřebné, bude čerpat z jejích zásob. Což ohrožuje zdraví ženy. Neznamená to, že máme jíst za dva, ale strava by měla být pestrá, zdravá, čistá. Snažte se konzumovat čerstvé, sezónní a lokální potraviny, co nejméně pak těch průmyslově zpracovávaných. Zaměřte se na dostatek zeleniny, ovoce, kvalitních bílkovin, komplexních sacharidů, zdravých tuků a také vlákniny. Právě ta vám nyní bude hodně k užítku, protože vám dopomůže od zácpy, která trápí nejednu těhotnou ženu. Ve vašem jídelníčku by neměly chybět kysané mléčné výrobky, libové maso, ryby, vejčička, obiloviny, semínka či ořechy. Naopak se vyhněte alkoholu, kávě, rychlému občerstvení, plísňovým sýrům či syrovému masu. Nepřehánějte to s pochutinami typu chipsy apod.

VE ZNAMENÍ MLÉKA

První rok života je, co se změn ve výživě týče, neskutečně pestrý. Mateřské mléko, pokračovací mléka, příkrmy, zkoušení nových chutí i potravin. Co kdy svému děťátku nabídnout? Pokud vše funguje tak, jak má, a daří se vám kojení, pak máte první měsíce vstaraáno. Miminko bude živo mateřským mlékem, které mu dodá všechny živiny. Jestliže máte málo mléka či nějaké jiné potíže, pak přichází na řadu náhradní výživa v podobě kojeneckého mléka. Nemusíte se bát ani si nic vyčítat. Je to plnohodnotná náhrada obsahující veškeré vitamíny, minerální látky, probiotika. Miminko zajistí vše, co potřebuje. Mléko je základem výživy prvního roku života dítěte, a tak zřejmě budete v určitém období postupně zavádět i mléko kojenecké jakožto doplňující potravu. Mléko, ať už mateřské,

či kojenecké bude důležitou složkou jídelníčku i v době, kdy do něj budete zavádět příkrmy. Musíme tomuto rostoucímu „torpédu“ (a to nepřeháníme, protože růstově se dopředu opravdu řítí neuvěřitelnou rychlostí) zajistit veškeré potřebné živiny. Právě mléko mu dodá důležité vitamíny a minerály, jako je vitamín D, vápník či železo. Až do tří let by mělo dítě konzumovat alespoň 330 ml mléka denně.

PŮL ROKU

Kolem šestého měsíce věku postupně zavádíme i nemléčné příkrmy. Neměla byste s nimi však začínat příliš brzy. Rozhodně ne před čtvrtým měsícem. Ale ani příliš pozdě. Nejpozději s úderem půl roku. Začíná se sladkou zeleninou, ovocem, přidává se maso, vejčička, postupně i obiloviny.

Jako první zavádíme zeleninu. Oblíbená je mrkev, batáty, fefykl, hrášek, můžete zkusit květák, brokolici, špenát či cuketu. Postupně přidáváme maso, i to by mělo být různorodé, hlavně však libové. Zaměřte se na kuřecí, krůtí, králičí, ale nevyhýbejte se ani masu červenému, zajistí dítěti hodně železa, které ke svému vývoji potřebuje. Dobré je hovězí či telecí. Zapomeňte ale na uzeniny. V další etapě přidáváme i obiloviny, rýži, pohanku... Jsou to skvělé zdroje energie plné důležitých vitamínů. Snažte se příkrmy nekořenit, nesolit. Samozřejmě je možné koupit příkrmy už připravené na míru pro jednotlivé dětské kategorie.

Podle odborníků bychom neměli z dětského jídelníčku bezpodložených potíží bezhlavě vyřazovat některé potraviny, protože se bojíme možných alergenů. Tím dítě ohrožujeme v tom, že mu nezajistíme potřebnou výživu, vitamíny...

Dnes panuje trend vyhýbat se lepku. Maminky se často obávají, že když zavedou do příkrmů potraviny s lepem, ohrozí děťátko případnou celiakií. Lékaři uklidňují, že je to zbytečný strach. Potravinám s obsahem lepku není třeba se vyhýbat, jen je zavádějte pomalu, postupně.

1 ROK

Po prvním roce se vám výrazně uleví. Tedy za předpokladu, že vaše batole rádo a dobře baští. Jeho strava už je totiž dost podobná



The HIPP logo is located in the top right corner. It consists of the letters 'H', 'i', 'P', and 'P' in a stylized, colorful font. The 'H' is pink, the 'i' is blue, and the two 'P's are purple. The 'i' has a small heart shape above it.

Na kvalitě každé lžičky záleží



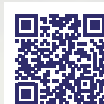
Když jde o děti, záleží na kvalitě každé lžičky.

- ✓ Zpracováváme BIO suroviny nejvyšší možné kvality.
- ✓ Nepoužíváme pesticidy a chemicky syntetizovaná hnojiva.
- ✓ Zeleninu necháváme zrát tak dlouho, jak potřebuje.
- ✓ Zpracováváme ji šetrně, aby si uchovala důležité živiny.
- ✓ Výrobky prochází přísnými testy na stopy škodlivých látek.

Za kvalitu ručním svým jménem. *Stefan Hipp*

Pečeť BIO kvality garantuje nejvyšší kvalitu a převyšuje požadavky kladené EU na BIO produkty. Potravina pro zvláštní výživu.

hipp.cz



vašemu jídelníčku, pokud ovšem vy sami příliš nehřešíte a nestravujete se nevhodně. Dodržíte-li zdravou stravu, moc nekořeníte a nesolíte, pak si ušetříte hodně práce, protože dítěte můžete nabízet podobná jídla. Stále však nezapomínejte na dostatečný přísun mléka, pokud možno mateřského. Místo koření používejte bylinky. Se solí buďte však velmi opatrní.

Zkrátka nyní se jeho jídelníček výrazně rozšiřuje. Ale pamatujte, že není důležité pouze to, co dítě jí, ale také jak jí. Mělo by se seznamovat i s příborem a snažit se jíst samostatně. Ve dvou letech už by to mělo zvládat samo. Jak mu s tím pomoci? Jděte mu příkladem. To je nejlepší výchova. A tak ho neseparujte, ale stolujte společně celá rodina.

Základem je tedy zelenina, kterou je dobré různě obměňovat a podávat ji také v různých konzistencích, syrovou, dušenou, pyré, v polévce... Z ovoce jsou vhodné hlavně druhy rostoucí u nás – jablka, hrušky, švestky atd. Ale můžete zkusit i exotické druhy, jako je pomeranč, ananas... jen je zařazujte pomalu a jednotlivé druhy zvlášť, abyste případně odhalili možnou alergickou reakci na konkrétní druh.

Jako zdroj bílkovin je ideální maso i ryby. Ty jsou navíc zdrojem důležitých omega-3 mastných kyselin. Nezůstávejte jen u jednoho druhu, dávejte mu ochutnat různé, ať už ve formě sardinek, tuňáka ve vlastní šťávě, nebo lososa, pstruha... Kvalitní bílkoviny najdeme také v luštěninách. Ani jim se nevyhýbejte. Skvělá je červená čočka, která nenadýmá a není nutné ji předem namáčet. Za pár minut je uvařená. Dobré jsou mungo fazolky, fazole, čočka, hrách či cizrna známá jako římský hrách.

Z obilovin lze připravovat kaše, které mají děti tak rády. Důležité látky dodají ořechy, ale s nimi velmi opatrně. Dítě je může vdechnout. Proto se podávají jako pasta. Zároveň pozor, mohou to být silné alergeny, proto je zavádějte pomalu a vždy jen jeden druh. Z mléčných výrobků si dítě může pochutnat na tvarohu, čerstvých sýrech a podat mu můžete i tvrdý sýr.

Stravu byste mu měla podávat pětkrát denně. Snídaně, oběd i večeře mají být plnohodnotné, aby dítě dostatečně zasytilo a dodaly potřebnou dávku živin. Každý pokrm má být rozmanitý, pestrý, obsahovat bílkoviny, sacharidy i zdravé tuky. Mezi hlavními jídly podáváme svačinky. Jsou to menší jídla, odlišná od snídaně či večeře.

2–3 ROKY

Sfouklo vaše dítě dvě svíčky na narozeninovém dortu? Možná si to neuvědomujete, ale z hlediska výživy je to vcelku důležitý krok. Nyní nemusí být výhradně na plnotučném mléku, ale můžete mu podávat také mléko polotučné. Nízkotučnému se však vyhýbejte. Zároveň už nyní nepotřebuje takové množství mléka jako dosud. Mléčné výrobky by mělo dostávat třikrát denně. A to v podobě mléka, jogurtu či čerstvého sýra atd.

Jídelníček stále rozšiřujeme. Jako úprava pokrmů je nejlepší vaření, dušení, pečení. Stále buďte obezřetní se solí. Místo ní raději zvolte bylinky, které jako skvělé koření mnohdy sůl podstatně zastoupí. Nezapomínejte na pitný režim. V tomto věku by mělo dítě denně vypít více než litr tekutin. Ideální je voda, dětské či bylinkové čaje. Snažte se je nedoslazovat.

Tříleté dítě už by mělo dokázat zcela samo a kultivovaně jíst. Začíná docházet do mateřské školy. Tak ať je na ni dobře připraveno. Pomoci mohou hotové příkrmy, které mamince hodně ulehčí život.

KDYŽ JE DÍTĚ CELIAK

Napadlo vás, jaké omezení vás čekají, pokud má vaše dítě bezlepkovou dietu? A co to vůbec pro vás a pro něj znamená?

Nutno říci, že v dnešní době už to není žádná tragédie, protože nabídka bezlepkových potravin je velmi široká.

Mezi nejdůležitější kroky ale patří komunikace s dítětem. Pokud je dítě větší, nemoc mu nezatajujte. Naopak, vysvětlete mu rizika neléčeného onemocnění a důvody, proč si musí dávat pozor na to, co během dne sní. Ujistěte ho, že pokud bude v dietě důsledné, nic se mu nemůže stát. Případně ho zapojte do přípravy jídla a zkuste si ze společného vaření udělat zábavu. Menším dětičkám vysvětlete, že nemohou papat totéž, co jejich kamarádi ve školce.

Aby si dítě na novou situaci zvyklo postupně, vyžádejte si ve školce jídelníček na týden dopředu. Uvařte dítěti tatáž jídla, ale v bezlepkové formě. V případě snídaně, doneste do školky bezlepkový chléb, sušenky apod.





Perníkový adventní kalendář bez lepku

Přísady:

- 400 g Freee Doves Farm Směs bílá bez lepku
- 400 g Freee Doves Farm Chlebová směs bílá bez lepku
- 280 g moučkového cukru
- 32 g holandského kakaa Dr. Oetker
- 2 KL jedlé sody
- 4 vejce
- 120 g másla
- 200 g medu
- 8 KL perníkového koření
- Citronová kůra

Postup:

- Máslo rozpustíte, přidejte med.
- Vejce vyšlejte s cukrem, přidejte vlažné máslo s medem. Přidejte zbytek ingrediencí.
- Těsto nechte odležet v lednici několik dní.
- Perníčky se pečou cca 8 minut na 170° C.
- Po upečení ihned potřete rozšlehaným vejcem.

Recepty na

www.dovesfarm.cz

www.freee.cz

Freee -Doves Farm

Mouky Freee Doves Farm v prodeji v síti Kaufland, Tesco, Globus, Albert, Rohlík.cz, Kosík.cz, Iekarna.cz, grizly.cz



INZERCE

Pleťové sérum Bakuchiol & Acai & Moroccan Tansy

Luxusní olejové sérum s liftingovým efektem a revoluční recepturou.

Překvapí vás svými viditelnými účinky a smyslnou vůní.

www.puaree.cz

890 Kč / 30ml



CBD STAR



Balancing oil serum

Sérum je navrženo tak, aby vrátilo pleť zpět do rovnováhy. 600 mg CBD spolu s rostlinnými extrakty se postarají o vaši bezchybnou pleť.

990 Kč



Eyes & lips serum

Sérum na bázi luxusních rostlinných olejů a přírodních aktivních látek intenzivně omlazuje a zkrášluje jemnou pokožku v okolí očí a rtů.

890 Kč



Skin repair balm

Jemný balzám s obsahem CBD obnovuje přirozenou kožní bariéru, regeneruje a zklidňuje suchou a podrážděnou pokožku.

690 Kč

www.cbdstar.cz

DNA test Chromozoom 360 se skvělou vánoční slevou



Chcete zjistit, jaký sport je pro vás nevhodnější, jaké potraviny vaše tělo hůře zpracovává či proč na některé krémy vaše pleť reaguje citlivě? Na všechny tyto otázky a mnohem víc vám odpoví genetický test Chromozoom 360, který nyní zakoupíte s výhodnou vánoční cenou.

Veškeré informace jsou totiž hluboko v nás, v naší DNA. Chromozoom 360 obsahuje

test z kategorií Nutri, Health, Beauty a Sport, takže získáte komplexní výsledky o svém těle a návod, jak o něj co nejlépe pečovat. Zdraví je to nejčennější, co v životě máme, zlepšete ho pomocí DNA testu!

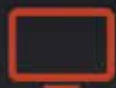


Pohodové Vánoce pro vás i vaši pokladničku

Už žádné odbíhání od vánoční večeře ani rozhodování, které pohádce dáte přednost. **Letos na vás televize počká!** Zažijte pohodové svátky a sledujte nejlepší pohádky, filmy a TV stanice, když máte čas. **Navíc za neuvěřitelnou cenu a s HBO balíčkem jako dárek.**



Objevte kouzlo nekonečné zábavy



150 TV
stanic



4000 filmů
a pohádek



Nejdelší
zpětné zhlédnutí



Dárek
na měsíc



Pro každé
zařízení

Vyzkoušejte za 1 Kč

Poté může být Lepší.TV vaše už za 119 Kč. Objednejte si bez závazku pohodové Vánoce na www.lepsi.tv

LEPŠÍ.TV

CUORENERO DONUTY BEZ LEPKU

ITALSKÉ

PEČENÉ



V prodeji
Globus, Kaufland,
Tesco, Rohlík.cz,
Lekarna.cz

Každý den žijte šetrněji s Bel

Vyzkoušejte Bel nature.

Nejoblíbenější organické vatové výrobky na trhu.

Vatové tyčinky a odličovací tampony jsou vyrobeny ze 100% BIO bavlny s certifikací **GOTS**, která zajišťuje ekologickou výrobu šetřící životní prostředí.



Čistě o vatě



Čistě o vatě

