

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

ZIMA/2024

PŘÍLOHA
MÁMA A JÁ

12 NEČEKANÝCH KLÍČŮ
K ÚSPĚŠNÉMU ROKU 2025

HemaGel[®] NEW

POLYMER
IPN



URYCHLUJE HOJENÍ AKUTNÍCH I CHRONICKÝCH RAN

› Bércové vředy
› Proleženiny

› Kožní defekty
u pacientů s diabetem

Správné použití HemaGelu NEW

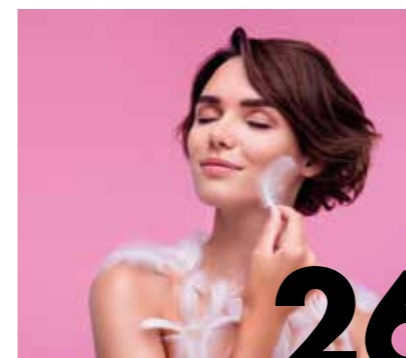


ŽÁDEJTE
VE SVÉ LÉKÁRNĚ

www.hemagel.cz

Zdravotnický prostředek. Pečlivě čtěte příbalovou informaci.

obsah / editorial



- 4 Úspěšný rok 2025
- 12 Esenciální oleje
- 18 Vlasy, symbol krásy
- 26 Péče o citlivou pokožku
- 34 Nachlazení u dětí
- 40 Imunita: jak ji posilovat
- 48 Po Vánocích vážně zhubnu
- 54 Pečení nejen vánoční
- 58 Krásný úsměv
- 66 Jak nám probiotika a prebiotika pomáhají
- 72 Suché oko v zimě
- 76 Bolesti zad a kloubů
- 84 Dieta může být dobrota
- 90 Vitální houby nám v zimě dodají vitalitu i zdraví
- 96 Chronická bolest
- 100 Hemoroidy a účinné prostředky v boji proti nim
- 104 Úklid nejen na Vánoce
- 108 Zdravý zimní jídelníček
- 114 Dárky pro zdraví a krásu
- 130 Kam do lázní: Přehled léčebných pobytů pro zdraví těla i duše
- PŘÍLOHA MÁMA A JÁ**
- 144 Očekáváte příchod miminka?
- 148 Máme doma miminko
- 158 Dětský jídelníček

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

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

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

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

Titulní foto: Shutterstock.com

Letošní zima přináší mnoho radostí a zážitků, na které se můžeme těšit. Začátek adventu nás zavede na kouzelné vánoční trhy plné světél, svařeného vína a řemeslných výrobků. První sníh promění krajinu v pohádkovou scénu a láká na procházky, sáňkování nebo stavění sněhuláků. Milovníci sportu ocení otevření lyžařských areálů, kde si užijí sjezdovky, snowboard nebo běžky. Klidné večery u krbu či svíček zase vybízejí ke čtení knih, pití horké čokolády a hraní deskových her s rodinou. Zimní příroda má své jedinečné kouzlo – jinovatka na stromech a tiché lesy nabízejí prostor k odpočinku. Na zamrzlých rybnících a venkovních kluzištích si zase můžeme užít bruslení. Zima také vrcholí Silvestrem, kdy oslavíme příchod nového roku v kruhu blízkých. Samozřejmě nemůžeme zapomenout na vůni cukroví, která provází společné chvíle při pečení a ochutnávání. A k tomu se jistě hodí něco hezkého ke čtení a to vám snad náš časopis přináší. Jistě vám přijde vhod náš článek Úspěšný rok 2025... A pokud budete chtít něco pro sebe udělat, určitě si přečtete článek Imunita: Jak ji posilovat či článek Nachlazení u dětí... Samozřejmě si řekneme i něco i o krásné pleti a zdravých vlasech, které dostávají během zimy patřičně zabrat. Povíme si něco o jídelníčku pro nejmenší, ale i vybaviče, pokud se chystáte na příchod vysněného miminka. Budeme se snažit být průvodcem v období zimy a doufáme, že náš časopis bude vašim společníkem nejen v ordinaci lékaře, ale i při večerním pátečním posezení, či při relaxu ve wellness. 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 a klid a pohodu

Iva Nováková

12 NEČEKANÝCH KLÍČŮ K ÚSPĚŠNÉMU ROKU 2025

“KDOKOLI, KDO SE NESTYDÍ ZA TO, KÝM BYL PŘED ROKEM, SE PATRNĚ DOSTATEČNĚ NEUČÍ.”
– ALAIN DE BOTTON, BRITSKÝ FILOZOF



2024

2025

Vstupujeme do roku, od kterého snad všichni očekáváme, že bude lepší než ten předchozí. Co to v reálu znamená? Práce je snad ještě víc, energie o to méně.

Stoupá pocit viny, že jste zase necvičili, a nepřečtené knížky se vrší na nočním stolku. Ke změně nevede předsevzetí ani opravdu zarputilé rozhodnutí.

K úspěchu vedou nečekaně prostě, zato každodenní kroky, které můžete začít dělat hned teď.

Nezáleží na tom, jak velký úspěch zažijete. Záleží jen na tom, zda vůbec. Co můžete udělat pro sebe a úspěšnější rok vy, poradí psychoterapeutka a lektorka Mgr. Alžběta Protivanská.

1. VSTÁVEJTE BRZY A VŽDY STEJNĚ

Při pátečním pohledu na pracovní týden, který je právě za vámi, si mnoho lidí povzdechne. Zase jste nestihli jít na jógu, opět nedošlo na zavolání dlouholetému kamarádovi. Snadno se dostaví pocit, že život až příliš rychle uniká mezi prsty. Ztracené chvíle se snažte nahnat víkendovou prací nebo utopíte pocity viny před televizní obrazovkou.

Čas je tím nejcennějším platinem, které máme. Utrácíme ho neustále a už se nikdy nedá vydělat zpět.

Jestliže si vezmete zpátky svůj čas, berete si zpět svůj život.

Jisté je, že se nedá čekat na chvíli, až na něco budete mít chuť.

Je snadnější sám sebe přivést činností k dobrému pocitu než dostatečně silným dobrým pocitem k činnosti. Váš mozek vždy zvolí cestu zvyku, takže od něj rozhodně nečekejte, že začne najednou nadšeně chodit do posilovny nebo jíst zeleninu.

Kouzelné na tom je, že přesně tuhle jeho možnost můžete skvěle využít. Naučte svůj mozek to

Vstávejte každý den ve stejnou brzkou hodinu. A neodkládejte budík.

nejcennější v životě – když se pro něco opravdu rozhodnu, tak se to taky stane.

Vstávejte každý den ve stejnou brzkou hodinu. A neodkládejte budík. Malé každodenní vítězství nad sebou ponese brzy své ovoce. Budete mít celkově lepší náladu a lépe se vám bude zapojovat vůle. Klesne pocit únavy a celé vaše tělo pocítí nový příval vitality.

2. JEZTE ZDRAVĚ A SPRÁVNĚ

Zdravá výživa je základ toho, abyste se cítili v pohodě a vyrovnaně. Tak jako spánek vyžaduje pravidelný rytmus, vyžaduje ho i jídlo. Volte správné potraviny a jezte je ve správném čase. Uvidíte, jak se budete cítit mnohem lépe. Sladká bomba vás sice na chvíli zasytí, ale nedodá vám potřebnou energii a s pocitem těžkého žaludku už se stěží odhodláte jít večer běhat nebo si zahrát volejbal.

3. HÝBEJTE SE

Všeobecně se předpokládá, že pokud budete dodržovat vyváženou stravu, pohyb, ale i čas na odpočinek, jste na zaručené cestě ke zdravému tělu a spokojenosti. Nehrozí zde nadváha ani psychická únava.

Pokud nejste sportovní nadšenci ani vás nikdo nedostane do posilovny, za pohyb se počítají také procházky, výšlapky, plavání či jízda na kole nebo kolečkových bruslích. Pohyb je však potřebný. Jak pro tělo, tak pro mysl. Fyzická námaha uvolňuje do těla endorfiny – hormony štěstí. Nejenže si tedy udržíte kondici a váhu, ale také odplavíte stres a zregenerujete unavenou mysl od všedních starostí.





INZERCE ▼

... ODPOVĚDI VŽDY PO RUCE

VĚŠTÍRNA ORISIO



 222 703 903

 906 509 109

 0900 699 199

VOLEJTE ODKUDKOLIV
A ZÍSKEJTE ODPOVĚDI

WWW.ORISIO.CZ

*) VOLEJTE LEVNĚJI S PŘEDPLACENÝM KREDITEM! Více na WWW.ORISIO.CZ/LEVNE

Hovorně na číslo 906 509 109 je 50Kč/min vč. DPH. max. délka hovoru 24 min. Poskytuje Můj svět, s.r.o., Kolovratská 1, Praha.

4. PEČUJTE O NEJCENNĚJŠÍCH 15 MINUT DNE

Jak se probouzí, noří se váš mozek z pomalejších spánkových vln postupně do rychlejšího vědomého pásma. Potupně z podvědomé říše snů do každodenního kolečka nekonečného víru myšlenek.

Prvních patnáct minut dne je jako most mezi podvědomou myslí a probuzeným stavem. O nevýslovné síle podvědomé mysli jste už určitě slyšeli. Takhle se s ní můžete naučit přímo komunikovat.

Hned po probuzení vypijte sklenici vody. Voda vám nejen pročistí trávicí systém, ale také dá vašemu mozku signál, že začíná váš každodenní rituál.

Sedněte si a pět minut se soustředte jen na svůj dech. Na to, jak se s nádechem zvedá břicho nebo dech jemně šimrá nad horním rtem. Pozorujte, jak s výdechem dech z těla přirozeně odchází.

Pak vezměte papír a tužku a napište pár slov o tom, co je pro vás daný den opravdu důležité. Nemyslím tím, že musíte na nákup a vyzvednout děti ze školy.

Jak se chcete cítit?

Co je pro vás opravdu prioritou?

Jaká nálada má váš den doprovázet?

Pište o tom, že vaším záměrem je zůstat klidným a otevřeným člověkem. Pište o tom, že tento den bude mít smysl a přinese opravdu dobrý pocit. Psychologie tomu říká priming. Připravte si mysl ráno na to, jak se chcete cítit během dne, může být tím nejcennějším návykem života.

5. ELIMINUJTE COKOLI, CO KRADE VAŠI POZORNOST

V nekonečné záplavě informací z televize, internetu a obrazovek telefonů je čím dál těžší poznat, co je opravdu důležité. Mozek už nezvládá oddělit zrno od plev, signál od šumu.

Jakmile poleví vaše pozornost, jste okamžitě náchylnější

k nakupování nechtěných věcí. Problém je, že čas plné pozornosti se neustále zkracuje. Mnoho lidí udrží dnes soustředění jen pouhých pár minut, ne-li vteřin. Dlouhé hodiny u obrazovky kradou vaši pozornost, čas a mnohdy i peníze. Nakonec jste více unavení, než když jste k telefonu nebo počítači usedali. Začněte se vědomě rozhodovat o tom, co může do vašeho světa.

Odhlaste všechny ty reklamní e-maily, které stejně nečtete. Určete časy nebo místnosti, do kterých nesmí telefon. Zprávy nebo e-maily otevírejte jen, když je opravdu chcete vyřídit.

Když začnete regulovat tok informací, dáte svému mozku zcela nový prostor. Poděkuje vám za to novými a svěžími nápady.

6. URČETE SI PRIORITY

Tak, jako je snadné ztratit se v záplavě dat, je stejně jednoduché ztratit se ve vlastních myšlenkách. Jen to chvíli pozorujte. Bylo by dobré zhubnout a určitě víc cvičit. Málo čtu. Už dlouho jsem nezavolala kamarádce. Nepotřebuji nové oblečení? A jak to myslel šéf dnes na poradě?

Váš vnější svět je odrazem vašeho vnitřního světa.

Pokud vás neposlouchá vlastní hlava, život to bude dělat podobně. Pomáhá si uvědomit, že součástí života je jen to, co je součástí každého dne.

Když se podíváte na životy opravdu úspěšných lidí, kteří v životě něco vytvořili, najdete překvapivou jednoduchost:

- pravidelné jídlo
- každodenní pohyb
- meditace
- odpočinek a šlofiky
- vzdělávání a knihy

Začněte od těch nejjednodušších věcí v životě a věnujte veškerou svou kapacitu tomu, aby fungovaly opravdu dobře. Brzy ucítíte na vlastní kůži, jak se z jednoho zázračného dne stává zázračný život naplněný dobrým pocitem a vnitřním klidem.

7. KAŽDÝ DEN UDĚLEJTE NĚCO ODVÁŽNĚHO

Nejsem velkým příznivcem překračování hranic, komfortní zóny. Zavání to nepříjemným pocitem a nutností sám sebe překonávat. Tím nejlepším, co můžete udělat, je komfortní zónu každý den nafukovat.

Lidská bytost je nejšťastnější, když se věnuje něčemu, co jmeně přesahuje její dosavadní možnosti a dovednosti, ale zároveň si věří, že to zvládne. Nejlepší pocit přichází, když maličko překonáváme sami sebe. Mozek touží po potravě v podobě nových informací, ale hlavně po nových zkušenostech.

Když jen čerpáme informace, nikdy nedojde na jejich praktické uplatnění. K tomu potřebujeme odvalu.

Odvážným krokem může být pro někoho třeba konečně se objednat k zubaři. Pro jiného ozvat se starému kamarádovi. Anebo taky oslovit někoho sympatického v tramvaji.

Trénujte svůj „odvážný sval“ a brzy si všimnete, že se světem pohybuje s neuvěřitelnou lehkostí. Stane se totiž to nejpodstatnější – budete mít odvalu být jednoduše sami sebou. Největší odvahou je nemuset být s různými lidmi odlišným člověkem, ale stále sám sebou.

8. PEČUJTE O SVOJI ŽIVOU SÍŤ

Sociální síť a s nimi tisíce přátel, sledujících a fanoušků probudily pocit, že je tak velká sociální bublina úplně normální. Vzniká dojem, že nás musí vidět a pochválit opravdu velké publikum, aby to stálo za to.

Často si mezitím ani nevšimneme, že skutečně živá přátelství skomírají. Autoři palečků a srdíček u vašich fotek vám nepřinesou pomeranče a sprej do nosu, až vás přepadne chřipka. Skuteční přátelé ano.

V sociálně psychologických výzkumech se ukázalo, že je reálně možné se v životě v jednu chvíli kvalitně starat maximálně o 3 až 5 vztahů. Na víc zkrátka není čas a energie.

Opravdu přátelské vztahy vytvářejí bezpečnou síť podpory a jistoty v životě. Jsou to vztahy, u kterých se neptáme, co z nich můžeme získat. Naopak se ptáme, co dotýčným můžeme přinést, aby se cítili přesně tak, jak se toužíme cítit my sami.

9. PRACUJTE SE SVÝM PODVĚDOMÍM

Podvědomí a jeho hluboko uložené vzorce myšlení a reagování jsou ve skutečnosti pány našeho života. Neuropsychologie už nám dnes ukazuje, že většina rozhodnutí je hotova ještě před tím, než si je opravdu uvědomíme. Na druhou stranu máme tu úžasnou možnost sílu podvědomí využívat pro sebe. O takových vzorcích jste možná slyšeli také jako o hlubokých vnitřních přesvědčeních nebo vnitřních programech. Je dobré vyjít z toho, že je máme všichni, a ještě k tomu v každíčkové oblasti toho, co každodenně žijeme. Jestliže se v některé oblasti nedaří, je ten pravý čas se ptát, co si o tom myslí vaše podvědomí.

Nástrojů, jak to udělat, máme hned několik. Vyskolený hypnoterapeut může pomoci odhalit některé hluboce uložené pravdy a také vám pomůže je změnit. Zkusit můžete také každé ráno jako první sednout k papíru a tužce a psát, co vám přijde na mysl. Velmi brzy zjistíte, že takové „morning pages“ odhalují pravdu o vašem vnitřním světě.

Výborně funguje také každodenní meditace, která je v podstatě tím

samým jako vyčistit si zuby. Doslova na pár chvil vyčistí mysl od myšlenek a pak můžeme myslet daleko jasněji.

10. NENECHTE SE OVLÁDAT EMOCEMI

Tam, kde se objevují ty nejoblavější emoce, jsou skryté ty největší poklady. Zpravidla u takových témat nebo lidí najdeme i svoje vnitřní strachy, špatné zkušenosti a zúžené pohledy na věc. Emoce jsou tím největším nepřítelem nebo největším darem. Mohou nám způsobovat každodenní zatmění před očima nebo svírání žaludku. Mnoho lidí zná chronický stres a napětí tak důvěrně, že už to považuje za běžný stav. Přestaňte přistupovat na chronickou bolest, která vás jen otupuje a přináší nemoci. Místo toho se začněte ptát, co vám nepříjemný pocit v těle vlastně říká. Pokoušíte se dělat něco, do čeho se vám ve skutečnosti pekelně nechce? Zůstáváte ve vztahu proto, abyste druhému neublížili, zatímco ubližujete sobě? Toužíte už dlouho vyslovit svou pravdu, ale drží vás zpátky strach?

Pozornost svým emocím a práce s nimi přináší tu největší porci sebepoznání.

11. VÍCE ODPOČÍVEJTE

Tempo doby jako by skoro nedovolovalo člověku zastavit. Je toho tolik, co se dá stihnout, získat, absolvovat a koupit.

Tak, jako se dostáváme do neustálého spěchu, dělá to i náš mozek. V tom neustálém víru nepřeborných informací se stává na tom všem závislým.

Když je tu interaktivní přísun informací neustále, přestáváme být schopni fungovat bez nich. Nakonec nám mozek funguje stejně, i když jsme sami se sebou, jako bychom zrovna klikali na webu. Povrchně, rychle, chaoticky. Tím víc bolí být jenom se svými myšlenkami. Dejte mozku šanci zpracovat, co nabral. Dávejte si více přestávek v práci, ve kterých se nadechnete a protáhnete. O večerech a víkendech vypínejte obrazovky. Běžte ven a vzpomeňte si, jaký je to pocit, jen tak koukat na mraky. Poděkuje vám vaše paměť, schopnost se soustředit i celé tělo. Odpočívajte, když to potřebujete, spěte, když to cítíte.

12. DÁVEJTE, DÁVEJTE, DÁVEJTE

Z celého vašeho světa se vám vrací přesně to, co do něj dáváte. Nesejde na tom, zda se bavíme o vašem těle, přátelských vztazích, partnerství, jídle, práci, penězích, kreativních projektech nebo zvířatech. Tohle všechno vytváří váš svět a dokonale to neustále znovu a znovu odráží jen vás.

Když se na to začnete dívat touhle optikou, můžou vám tyhle životní oblasti napovědět, co si o nich ve skutečnosti hluboko uvnitř v podvědomí opravdu myslíte.

Tělo, které opakovaně slyší „jsem tlustá a nikdy nezhubnu“ společně s emocemi naštvání a zklamání, bude odrážet přesně tuhle myšlenku a tenhle emoční náboj.

Vztah, ve kterém „to vydržím, aby neměla řeči“ společně s emocí sebepapření a hořkosti, bude mít podobný náboj i v ostatních situacích.

Takže si všimněte, co vlastně dáváte, a začněte dávat to, co si ve skutečnosti přejete sami dostávat. Úctu, soucit, radost, lásku, ocenění, pozornost. Všechny krásné věci, které máte, jsou výsledkem vašich krásných darů světu a lidem okolo.

Když je tu interaktivní přísun informací neustále, přestáváme být schopni fungovat bez nich.



Rok hada je rokem pravdy

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 2025.

Jani, co nás tedy v roce 2025 čeká?

Příští rok bude rok, který se ponese v osobní vibraci čísla 1. Je to velmi očistný rok dřevěného hada. Rok náročný, přísný a zkouškový. Ponese se v duchu velkých změn, velké transformace, velkých příležitostí. Dá se říci, že sklídíme ovoce, které jsme zaseli, ale ta odměna se týká jen těch, kteří si to opravdu zaslouží a tvrdě pracovali v minulém roce. Had naopak potrestá ty, kteří se nesnažili, byli ve stagnaci, nechtěli se rozvíjet.

Had je velmi nekompromisní k těmto jedincům a odmění jen ty, kteří si to zaslouží. Had je také velmi zásadový. Nutno vysvětlit, že u nás je to symbol negativní, ale v Číně je to posvátné zvíře, které je spravedlivé.

V příštím roce bych také hodně zmínila vztahy. Pro vztahy to bude radikální změna, velmi náročné období, had má rád pravdu, upřímnost a řád. Ve vztazích a rodinách to může být náročnější, transformační a karmické období. V rodinách bude nesoulad, bojovnost, vřady zde se ponese v duchu občasných bojů, více než to bylo předcházející roky. Had je velký plánovač a zkoušeč a posouvá věci kupředu, zejména ty, které nefungují. Nejde jen o vztahy v rodinách, ale i partnerské vztahy a vztahy na pracovišti. Budou padat masky, budeme až šokováni, koho jsme to kolem sebe měli, je to rok upřímnosti, nastavení pravidel a pravdomluvnosti.

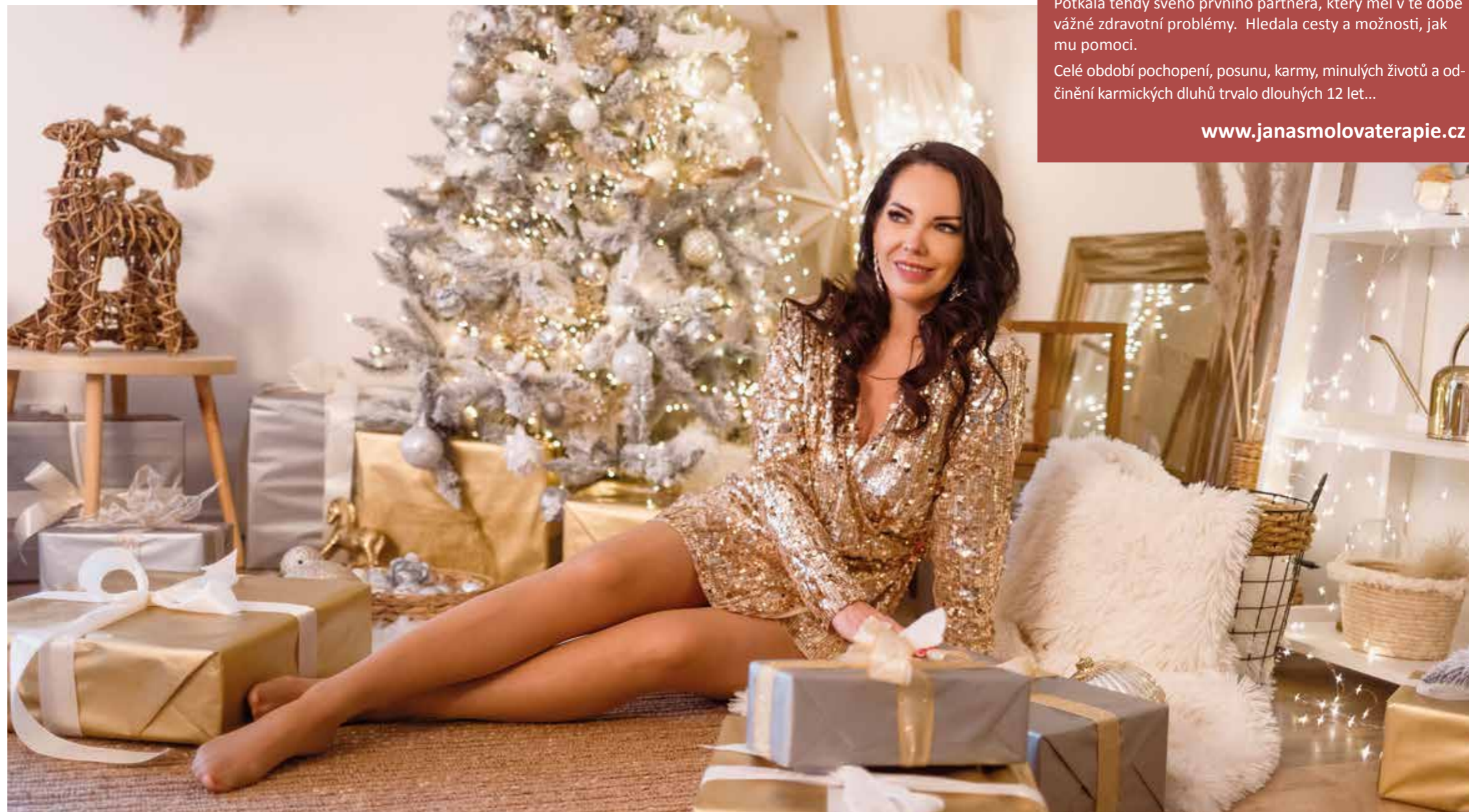
Nicméně není to jen negativní. Je to velká šance pro nové vztahy. Vztahy, které budou vznikat, mají velký potenciál, bude to jejich rok, budou se budovat osudové vztahy, vznikne tam mnoho silných vztahových pout. Lidi, kteří měli pocit, že již nikoho nepotkají, mají velkou šanci, protože tento rok jim tu stabilitu, tu lásku a zamilovanost připraví. Pro vztahy by to mohlo být příjemné a můžeme se těšit na mnoho začátků.

Půjde jen o vztahy, nebo se rok odrazí i v materiální oblasti?

Bude to finanční rok, materiálně bude vést, rok bude vhodný pro získání financí na podnikání, finance by měly být mnohem stabilnější. Budeme hodně pracovat a za to sklízet ovoce, budeme budovat podnikání, cestovat. Zejména v období květen, červen bychom měli být hodně kreativní a energičtí. V práci se simulovat do nových rolí. Budeme hodně dřít. V příštím roce se nemůže nic šidit. Musíme jet v těch nejčistších energiích, bylo by škoda, kdyby se nám to komplikovalo. Nesmíme to ale zároveň vnímat jako příkaz, že nic kromě práce a peněz nebude existovat. Jde spíše o to, čas věnovaný práci využít beze zbytku, nešidit, aby nám zbyl i čas na odpočinek, relaxaci, na naše blízké.

Nejvíce se v příštím roce bude dařit manažerům, vědcům, lékařům. V medicíně to přinese spoustu možností léčby. Bude tam velký průlom, co se týká umělé inteligence, budeme se s ní čím dál více setkávat, budeme se s ní učit pracovat. Rok bude velkým přínosem.

Říkala jste, že rok bude náročný. Jak se to projeví ve vztahu k dětem?



Ráda bych apelovala na rodiče. Poslední roky ta doba byla velmi uspěchaná a hodně rodičů na děti zapomíná, málo se jim věnuje, málo s nimi komunikujeme a málo je posloucháme. Na těch dětech je to velmi vidět. Děti, které mají jedenáct, dvanáct let už trápí úzkosti, deprese, setkávám se u nich se sebepoškozováním. Rodiče by neměli věnovat čas jen práci, ale měli by ho dávat i do dětí. Měli bychom se znovu více naladit na naše děti.

Rok bude o dřině, o pravdě, o spoustě nových začátků a možnostech, budeme se divit, i co se týká vlády, spousta lidí bude končit na vyšších pozicích a hodně věcí bude jinak.

Je zapotřebí mít se na pozoru.

Měli bychom se rozvíjet, měli bychom více relaxovat. Ta doba je hektická, uspěchaná, ale je zapotřebí starat se více o sebe. Dát ty materiální věci stranou a věnovat se rodině a dětem.

Čeká nás rok poctivosti a pravdomluvnosti...

Co v tom roce plánujete vy?

Já plánuji své rituály, kterých není málo, spoustu zahraničních cest, ráda bych absolvovala pracovní Thajsko, ráda bych se vrátila i na Maledivy, kde jsem byla letos na magických rituálech, protože ta energie z toho byla velmi silná. Těch cest bych ráda zvládla trochu víc, než tomu bylo doteď.

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 duchovněm 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

Ráda bych zároveň vybudovala školicí centrum pro terapeuty, pro lidi, kteří pomáhají ostatním a potřebují se vzdělávat. Chtěla bych si vyškolit své regresní terapeuty, je nás málo a ten nápor dětí tak přibývá, že se musíme vzdělávat, abychom těm dětem dokázali pomoci. Ráda bych pracovala také s kartami, protože na ty tolik času nemám. Tam by se mi líbilo najít pár termínů na kurzy a přednášky, ale i na výklady. Taky bych uvítala, kdybych měla volněji, péče o čtyři děti, kdy nejstarší syn bude nastupovat na střední školu, čekají nás přijímačky, je docela náročná. Ráda bych si vzala svá slova k srdci a věnovala se rodině a dětem.

Moc dekuji
Iva Nováková

ESENCIÁLNÍ OLEJE

ESENCIÁLNÍ OLEJE JSOU ZNÁMÉ PRO SVOU KRÁSNOU VŮNI. POŘIZUJEME SI JE ČASTOKRÁT DO SVÝCH AROMALAMP, AVŠAK NETUŠÍME, JAK MOC BLAHODÁRNÉ MOHOU JEJICH ÚČINKY BÝT. SVÉ UPLATNĚNÍ NACHÁZEJÍ NEJEN PRO UVOLNĚNÍ MYSLI, ALE TAKÉ PŘI MASÁŽI, AROMA KOUPELÍCH NEBO PŘI INHALACI, KTERÁ VŠAK PROBÍHÁ ZA SPECIÁLNÍCH PODMÍNEK A NENÍ DOBRÉ JI ZKOUŠET JEN TAK LAICKY DOMA. PROČ SE TEDY V ŽIVOTĚ OBKLOPIT ESENCIÁLNÍMI OLEJI, SI POVÍME V DNEŠNÍM SPECIÁLNÍM ČLÁNKU.

RADA DO ZAČÁTKU

Ještě předtím, než si nějaký ten olejíček pořídíte, je dobré vědět, na co ho používat a na co raději ne. V žádném případě tyto oleje nekonzumujte. Nejedná se o oleje určené pro vaření či doplnění našeho jídelníčku. Aroma olej dokáže vyvolat pocit nevolnosti, ale může být i jedem pro lidský organismus. Do kuchyně na policičku tedy nepatří. Ve svém příbytku jistě najdete lepší místo, kam ho uložit. Například do ložnice či koupelny.

VYBERTE SI SPRÁVNĚ

Správnost výběru esenciálního oleje byste rozhodně neměli podceňovat. Každý olejíček je jedinečný, ať už svými účinky nebo vůní. Olej budete používat zředěný například na masáž, do koupele, do aroma lampy nebo jako vonný sprej. Nebude tedy působit jen na vás, ale také na vaše okolí. Přinejmenším na další členy domácnosti.

Při výběru byste se měli tedy zaměřit na to, aby vám vyhovoval, ale zároveň nepopudil svou vůní další členy domu. Určitě se ptejte na jeho kvalitu a berte to jako stěžejní bod výběru.

Nebojte se tak požádat v obchodě o pomoc, kde je přímo vyškolený personál, který těmto věcem rozumí lépe. Není ostuda si nechat pomoci a je to lepší než koupit zajíce v pytli. Rozhodně byste měli nakupovat jen u renomovaných značek. Dále se zaměřte na stoprocentní oleje. Pokud je u olejíčku koncentrace nižší nebo neuvedena, pak se doporučuje uvážít, zda takový olej koupit. Bohužel také tady platí pravidlo, že cena odpovídá kvalitě, a tedy čím dražší olejíček, tím kvalitnější. A snad menší rada na konec – zkuste se vyhnout koupit oleje, u kterého byly rostliny masivně pěstovány nebo poháněny umělým způsobem pesticidy. Kvalitní produkt poznáte dle etikety, kde je zmínka o organickém pěstování rostlin a názvy jsou uváděny také pod latinským názvem pro náročnější a odbornější klientelu.

ESENCIÁLNÍ OLEJE A MASÁŽ

Masáže probíhající pomocí esenciálních olejů jsou velmi příjemné pro fyzické i psychické uvolnění. Olejíčky prospívají svým složením kůži a svou vůní myslí. Avšak i to má svá pravidla. Tedy ještě předtím, než zatoužíte po olejové masáži, je dobré vědět, že je potřeba oleje ředit. Pokud bychom je na pokožku aplikovali nezředěné, mohlo by dojít k popálení.

Chcete-li aroma olej použít, zředte jej nosným olejem nebo vodou. Takto, přimícháním vody, lze vyrobit také vonný sprej. Pro zachování silné vůně oleje je vhodné vybírat takový nosný olej, který sám o sobě není příliš aromatický. Může se jednat například o jojobový, avokádový nebo klasický mandlový olej.

MASÁŽ HLAVY

V případě, že budete chtít ulevit bolesti spánků nebo migréne, pak platí, že pro menší ředění se na každou lžičku nosného oleje nebo vody užívá cca 3–5 kapek esenciálního oleje. Toto platí u ředění pro dospělé osobu. U dětí se užívá jedna kapka esenciálního oleje na 4 lžičky nosného oleje nebo vody.

MASÁŽ CELÉHO TĚLA

V případě, že si budete chtít užívat blahodárných účinků esenciálních olejů naplno a masírovat s nimi celé tělo nebo si vyrobit přírodní vonný sprej, který podpoří také dobrou náladu, pak se bude jednat o přípravu jednocentního roztoku. To znamená, že na jednu lžičku vody nebo nosného oleje přidáme jednu kapku zvoleného aroma olejíčku.

DOPŘEJTE SI AROMA KOUPEL

Pokud jste milovníky koupelí ve vaně, pak jistě oceníte také aroma koupel. Možná olejíček nevytváří nadýchanou pěnu, kterou si zajistíte každý hned představitel, zato má uvolňující účinky pro zatuhlé tělo i nervózní mysl.

JAK NA AROMA KOUPEL?

Chystáte-li si napustit uvolňující lázeň, pak opět myslíte na to, jak vám zvolený olejíček naředít. Pokud to u masáže těla či vonného spreje bylo 1:1, pak stejným principem můžeme vytvořit také směs do koupele.

Nejdříve si tedy v poměru jedna kapka esenciálního oleje a jedna kapka nosného oleje vytvoříte roztok. U toho se doporučuje, abyste se vyhnuli přímému kontaktu esenciálního oleje s pokožkou a byli u ředění obezřetní. Daný roztok můžete smíchat se solí do koupele a použít pak dalších 3–5 kapek esenciálního oleje. Směs můžete smíchat s napuštěnou vodou ve vaně, které by mělo být dostatečné množství. Pokud se i přesto bojíte, že to smícháte ve špatném poměru, pak si zvolte jen jednu z výše uvedených metod. Tedy ředění esenciálního a nosného oleje 1:1 nebo 3–5 kapek esenciálního oleje v soli do koupele.

U toho se doporučuje, abyste se vyhnuli přímému kontaktu esenciálního oleje s pokožkou a byli u ředění obezřetní. Daný roztok můžete smíchat se solí do koupele a použít pak dalších 3–5 kapek esenciálního oleje. Směs můžete smíchat s napuštěnou vodou ve vaně, které by mělo být dostatečné množství. Pokud se i přesto bojíte, že to smícháte ve špatném poměru, pak si zvolte jen jednu z výše uvedených metod. Tedy ředění esenciálního a nosného oleje 1:1 nebo 3–5 kapek esenciálního oleje v soli do koupele.

ČEMU ESENCIÁLNÍ OLEJE PROSPÍVAJÍ V OBLASTI ZDRAVÍ A PROČ JIM ŘÍCT SVÉ „ANO“

Jak již bylo řečeno, většina esenciálních olejů se nepoužívá ve své čisté formě, aby nedošlo k podráždění pokožky. Existují však výjimky, jako například u tea tree olejíčku, který takto používat lze. Působí protizánětlivě na nehtové infekce a má hojivé účinky. Své využití nalezne také v kosmetickém průmyslu. Pokud se však rozhodnete pro samoléčbu esenciálními oleji, vždy byste to nejdříve měli konzultovat s lékařem nebo odborníky. Nyní se společně podíváme na oblasti

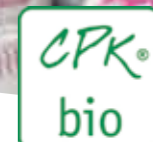
Saloos
naturcosmetic

PRO NEJKRÁSNĚJŠÍ
VÁNOCE
DÁRKY Z PŘÍRODY

AROMATERAPEUTICKÁ BIKOSMETIKA
PRO KRÁSU I POHODU TĚLA A DUŠE.



www.saloos.cz



zdravotních neduhů, se kterými si aroma olejky umějí poradit.

AKNÉ A NEDOKONALÁ PLEŤ

Hned na začátku tedy zůstaneme u tea tree oleje, který je vhodný na léčbu akné a pleť. A jelikož má silné antiseptické a hojivé účinky, je lepší, když jej aplikujete zředěný, protože na obličej by mohlo při jeho aplikaci dojít k zarudnutí a mírnému popálení. Ideální je gel z tea tree oleje. Zakupte si aloe vera gel, určený na obličej. Jak jistě víte, aloe má velmi hojivé účinky a pomáhá také při odstranění menších jizev, zahojení odřenin a v boji proti akné. Do gelu přimíchejte pět kapek tea tree oleje. Směs používejte tak, že ji krouživými pohyby vmasírujete do pokožky – pomocí prstů nebo vatové tyčinky. Zaměřte se zejména na menší ranky po akné. Uchovávejte ve vakuovaném obalu, nejlépe v lednici či na chladném místě. Trvanlivost takové směsi je přibližně týden. Je tedy lepší si ji míchat po troškách a mít vždy čerstvou dávku po ruce.

ZATOČTE SE STRESEM

Aroma oleje nacházejí své uplatnění také v aromaterapii. Můžete je používat do aromalamp, a dýchat tak jejich vůni, která má doslova uklidňující účinky na pocuchané nervy. Také z toho důvodu jsou aroma masáže či aroma koupěle tak příjemné. Kromě uvolnění těla umějí uvolnit také mysl. Naše čichové buňky jsou přímo napojené na část mozku, která spouští emoce, ovládá naše psychické rozpoložení a ovlivňuje také naši sexuální náruživost či paměť. Je tedy velmi důležité obklopit se příjemnými vůněmi a nedýchat jen smog z ulic. Poříďte si domů aromalampu nebo vonný difuzér.

Existuje celá škála esenciálních olejů, která vás dokáže uklidnit, povzbudit, vytrhnout z deprese nebo dodat energii. Například vanilka navozuje jasnou mysl, není provokativní a kořeněná, a proto si ji zamiluje většina lidí. Pak je tady také růže, která dokáže odstranit stres, smutek, nebo dokonce depresi. Je jemná a nasládlá, a proto navozuje pocit pohody a klidu. Naopak levandule navodí uvolnění psychické i fyzické. Uklidní podrážděné nervy svou jemnou a zemitou vůní. Pokud potřebujete trochu „nakopnout“ a povzbudit, dodat energii, pak jsou tu citrusové vůně, jako je mandarinka, grep či citron. Vhodný pro přívál energie bude také cypřiš nebo máta peprná.

Do aloe vera gelu přimíchejte pět kapek tea tree oleje. Pomáhá při odstranění menších jizev, zahojení odřenin a v boji proti akné.

DEJTE SBOHEM MIGRÉNĚ A BOLESTEM HLAVY

Bohužel, jak už tomu tak v dnešní době bývá, mnozí z nás trpí na bolesti hlavy nebo migrény.

U některých jedinců se jedná o opakované a chronické bolesti, na které nezabírají ani prášky. A pokud vám již někdy třeštila hlava, tak jistě víte, jak je to nepříjemné a takřka nemožné se přitom soustředit na práci nebo si jen plnohodnotně užívat volného času. Vyzkoušet můžete výše uváděné masáže hlavy a spánků a připravit si roztok dle našeho postupu. Vzniklou směs aplikujte na spánky, čelo a zátylek. Provádějte jemné krouživé pohyby a snažte se příliš netlačit. Směs byste měli spíše vmasírovat do pokožky a každý dotek zhluboka prodýchat.

Pokud se bojíte domácí péče, pak zajděte do masážního salonu a poproste je o masáž pomocí esenciálních olejů. Velmi příznivé účinky proti bolesti hlavy mají například zázvor nebo levandule.

KONEC ZÁVRATÍM ZPŮSOBENÝCH VERTIGEM

Esenciální oleje najdou své využití také při závratích způsobených vertigem. Nejčastěji se pro toto využívá olej z máty peprné, jelikož obsahuje menthol, methylester a menthon. Díky tomu má své chladivé účinky. Použit však můžete také šalvěj, zázvor, bazalku, růži, mandarinku, cypřiš, myrtu, rozmarýn nebo levanduli.

Pokud dochází k závratí, stačí jednoduše inhalovat pár kapek olejů, které kápnete na kapesníček, vatový tampón nebo kus ubrousku. Nemusíte si látku doslova třít o obličej a kůži, to by ani nebylo žádoucí. V klidu se posadte a zhluboka se párkrát nadechněte, vnímejte vůni oleje.

ABY OUŠKO NEBOLELO

Bolest ucha je příšerná a nepříjemná věc. Ti z vás, kdo toto někdy zažili, by jistě potvrdili, že člověk by z toho chtěl zešleť. Ačkoliv nás uši často pobolívají v dětských letech, někdy se tomu nevyhneme ani v dospělosti. Buď k tomu dochází při silném nachlazení, nebo u některých opakovaně.

Opět se v tomto případě obrátíme na tea tree olej, který působí proti zánětům a infekcím, jež bolest ucha doprovázejí. Budete potřebovat 3–5% roztok z tea tree oleje (dle návodu míchání roztoků z esenciálních olejů, který je výše uveden). Vzniklou směs poté můžete opatrně kápnout do ucha, ale také rozetřít kolem něj, za ním nebo na krku.

Trápí vás oslabené a vypadávající vlasy?

Obnovte krásu svých vlasů s Colorwin Hair Elixir kapslemi a sérem

Čas, stres, hormonální změny i každodenní styling mohou vést k tomu, že naše vlasy ztrácí sílu, lesk a hustotu. Pokud jste si všimly, že vám vlasy více padají, chybí jim vitalita nebo jsou lámavé, máme pro vás řešení!

Colorwin Hair Elixir kapsle a sérum představují kompletní péči, která navrátí vašim vlasům jejich zdraví a krásu.



PharmDr. Jolanta Kantorová

■ Jaký je rozdíl mezi kapslemi a sérem?

Kapsle i sérum společně tvoří perfektní kombinaci pro komplexní péči o vlasy. Zatímco Colorwin Hair Elixir kapsle pracují zevnitř a dodávají vašemu tělu důležité živiny potřebné pro růst silných a zdravých vlasů, Colorwin Hair Elixir Sérum působí přímo na vlasovou pokožku a aktivně podporuje růst nových vlasů tam, kde jsou nejvíce oslabené.

■ Co Colorwin Hair Elixir kapsle obsahují a jaký mají účinek?

Colorwin Hair Elixir kapsle jsou plné vitamínů, minerálů a aminokyselin, které posilují vlasy, zlepšují jejich strukturu a podporují růst. Kapsle obsahují mimo jiné vitamíny skupiny B, zinek, měď a extrakt z bambusu, který je bohatý na přírodní křemík a jako jediný na trhu používáme aminokyselinu L-Citrulin. Díky těmto látkám se vlasy stávají pevnějšími, méně lámavými a získávají přirozený lesk.

■ A jaké výsledky přináší Colorwin Hair Elixir Sérum?

Sérum obsahuje osm aktivních složek, včetně patentovaného Baicapilu – směsi

Zeptali jsme se PharmDr. Jolanty Kantorové, majitelky značky Colorwin:

přírodních extraktů, které revitalizují vlasové folikuly, podporují růst nových vlasů a zvyšují jejich hustotu. Dalšími složkami jsou kofein, panthenol, vitamin F a bylinné extrakty z kopřivy a lopuchu, které stimuluje pokožku hlavy a přispívají k lepšímu prokrvení. Výsledkem jsou vlasy plné síly, objemu a vitality.

■ Za jak dlouho lze očekávat první výsledky?

Naše zákaznice zaznamenávají první pozitivní změny už po měsíci používání. Vlasy začínají být silnější, pevnější, více lesklé a přestávají vypadávat. Po dvou až třech měsících se objevují nové, zdravější vlasy, které vám dodají sebevědomí a radost z každého pohledu do zrcadla.

■ Je Colorwin Hair Elixir vhodný pro citlivou pokožku?

Ano, obě varianty jsou dermatologicky testované a vhodné i pro citlivou pokožku. Složení je čistě přírodní, bez parabenů, sulfátů a silikonů, což zaručuje, že péče o vaše vlasy je nejen účinná, ale i šetrná k vašemu zdraví a životnímu prostředí.

■ Kde si můžu Colorwin Hair Elixir kapsle a sérum zakoupit?

Kapsle i sérum jsou k dostání online na www.colorwin.cz, Notino.cz a v lékárnách Dr.Max. Cena kapslí začíná na 189 Kč a cena séra na 199 Kč. ■



Doplňek stravy

Zkušenosti našich zákaznic:

„Po několika týdnech používání séra jsem si všimla, že mi vlasy méně padají a jsou na dotek mnohem silnější. Kapsle jsou skvělým doplňkem – vlasy vypadají zdravější, hustší a získaly lesk, který už dlouho neměly.“ – M. R., Brno

„Po nemoci jsem měla vlasy slabé a lámavé. Colorwin Hair Elixir mi doslova vrátil vlasy do života! Po dvou měsících užívání vidím, že vlasy jsou hustší a objevují se nové malé vlásky.“ – L. P., Praha

Získejte zpět svou vlasovou krásu s Colorwin Hair Elixir kapslemi a sérem!



VLASY, SYMBOL KRÁSY

PEVNÉ, HUSTÉ A LESKLÉ VLASY JSOU NEJEN SYMBOLEM KRÁSY, ALE I ZDRAVÍ. ZÁKLADEM JE VŠAK SPRÁVNÁ PÉČE. PORADÍME VÁM, JAK SE O VLASY STARAT, AŽ UŽ JE MÁTE MASTNÉ, SUCHÉ, NEBO TŘEBA KUDRNATÉ.

CO JSTE MOŽNÁ NEVĚDĚLI...

Každému z nás vyrůstá z pokožky hlavy jiný počet vlasů – pohybuje se od 180 do 320 na jeden centimetr čtvereční. Nejvíce vlasů mívají obecně blondatí lidé, černovlasí a hnědovlasí jich pak mají o něco méně. Různí se i tloušťka vlasů, která je od 42 do 95 mikrometrů a odvíjí se také od konkrétního místa. V týle bývají vlasy nejsilnější. Průměrně vlasy povyroستou o 1 centimetr za měsíc a každý z nich má životnost od 2 do 5 let, takže je zcela přirozené, že vám jich každý den vypadne až 100. A proč dochází k šedivění? Jednoduše proto, že s přibývajícím věkem klesá činnost melanocytů neboli buněk produkujících barvivo melanin.

NEJSOU VLASY JAKO VLASY

Podle tvaru a textury lze vlasy obecně rozdělit na čtyři základní typy, a sice rovné, vlnité, kudrnaté a silně kudrnaté (afro). A jak poznat, které z nich máte na hlavě?

- Rovné vlasy – jsou za každého počasí rovné jako hřebíky a mohou být buď jemné a tenké bez objemu, nebo husté a objemné.
- Zvlněné/mírně vlnité – může jít o vlasy, které se vlní pouze jemně či do tvaru písme S, a to buď od úrovně uší, nebo již od kořínek.
- Kudrnaté vlasy – jde o hrubší, husté vlasy, jež mají jasně definovaný tvar (pevné vlny až lokny), hodně objemu už od pokožky hlavy a jsou plné života.
- Vlasy typu afro – jedná se o kompaktní spirály, které mají spoustu objemu a dost často postrádají jasnou definici (jsou jako by rozlitané).

Univerzální péče, která by vás zajistila dokonalý účes, bohužel neexistuje.

PÉČE PODLE TYPU VLASŮ

Univerzální péče, která by vás zajistila dokonalý účes, bohužel neexistuje. Vše se odvíjí od konkrétního typu vlasů. Zatímco mastné vlasy potřebují umytí každý druhý den, suché vlasy vydrží bez mytí klidně i týden.

NORMÁLNÍ VLASY

Jestli se vám vlasy ani příliš nemastí, ani nejsou suché, pak máte vcelku vyhráno. Normální vlasy příliš mnoho péče nepotřebují. Bývají silné, hezky se lesknou a trápí je maximálně roztřepené koncečky. I tak k nim ale budte šetrní, chraňte je před teplem během fénování či žehlení a nezapomínejte na to, že jim příliš neprospívá ani časté barvení nebo ostré slunce.

PÉČE O NORMÁLNÍ VLASY

Normální vlasy stačí mýt jednou, maximálně dvakrát do týdne. Šampon vždy nanášejte dvakrát, aby se dokonale odstranily nečistoty, a poté použijte kondicionér, který uzavře a vyživí vlasová vlákna. Po každém umytí pak můžete přidat ještě olejíček a nanést ho do konceček. Investujte do kvalitního hřebene či kartáče a čas od času můžete své hřívě také dopřát vitaminovou masku.

MASTNÉ VLASY

Že se vám vlasy rychle mastí, do několika hodin po umytí ztrácí svůj tvar, nebo dokonce plihnout? Na produkci mazu pak samozřejmě má vliv celá řada faktorů, od hormonálních změn přes nezdravou stravu až po příliš časté nošení čepic. Někdy je však příčina velmi prostá – fénování příliš



ZVÝŠENÍ
HYDRATACE
VLASŮ¹
AŽ O **77%**



TEPELNÁ
OCHRANA³
AŽ DO **200°C**

REDUKCE
LÁMAVOSTI VLASŮ
A TŘEPENÍ KONEČKŮ²
AŽ O **96%**

MÉNĚ
KREPATĚNÍ⁴
AŽ O **43%**

BEZ PARABENŮ, SULFÁTŮ A SILIKONŮ

¹ Gravimetrické měření pramene vlasů ² Dermatologické hodnocení parametrů pro lámavost vlasů a třepení konceček.
³ S-721_KeraGuard Heat Protection Effect ⁴ Srovnání účinků evropských, brazilských a asijských přípravků proti krepatění vlasů.

REVALID® BOND REPAIR BALM

Bezoplachový balzám pro suché & poškozené vlasy

REVALID®
SWISS HAIR CARE



horkým vzduchem nebo až moc časté česání, které roznáší maz z pokožky hlavy do délek vlasů.

PÉČE O MASTNÉ VLASY

Jak už je vám asi jasné, mastné vlasy potřebují mýt často, ideálně každý druhý den. Používejte speciální šampony určené na tento typ vlasů a zásadně je oplachujte pouze vlažnou vodou (horká by podpořila tvorbu mazu). Co se další péče týče, u mastných vlasů to raději nepřehánějte, abyste je zbytečně nezatížili. Skvělé jsou třeba oplachy jablečným octem, a pokud už přeci jen použijete klasický kondicionér, nanášejte ho pouze ke konečkům.

SUCHÉ VLASY

Přijde vám, že jsou vaše vlasy bez života, a když je promnete mezi prsty, tak jsou tvrdé a šustí jako seno? Suché vlasy mimoto postrádají lesk, bývají křehké a snadno se třepí. Příčina však nebývá v samotných vlasech, ale v pokožce hlavy, která neprodukuje dostatek mazu. Omezte proto zásahy, které by ji mohly ještě více vysušit – nemyjte vlasy horkou vodou ani nesušte horkým vzduchem.

PÉČE O SUCHÉ VLASY

Omezte mytí vlasů na nutné minimum, úplně postačí jednou až dvakrát týdně. Šampon, nejlépe hydratační, nanášejte pouze k pokožce hlavy a poté použijte kondicionér, který naopak můžete nanést po celé délce vlasů. Po každém mytí klidně dopřejte i pečující olej, který navíc zabrání elektrizování, a jednou za týden přidejte i regenerační nebo vyživující masku.

POŠKOZENÉ VLASY

Poznat poškozené vlasy není nic moc složitého. Bývají na dotek hrubé, snadno se lámou a mají roztřepené koncečky, což bývá způsobené tepelnou úpravou, nesprávným česáním či nošením nešetných gumiček. Velký vliv na kvalitu vlasů má ale i barvení či trvalá, protože tyto chemické zásahy narušují strukturu vlasových vláken.

PÉČE O POŠKOZENÉ VLASY

Základem je výběr vhodného šamponu a kondicionéru – volte regenerační produkty s obsahem rostlinných olejů, keratinu či tekutého hedvábí. Vlasy myjte maximálně dvakrát do týdne, a pokud jim chcete dopřát intenzivní péči, sáhněte po regenerační masce či kúře. Tyto produkty ale používejte pouze jednou za týden. Naneste je do délek vlasů, nechte působit a po umytí klidně přidejte ještě olejíček do konečků.

CO POTŘEBUJÍ VLNY A KUDRNY

Pokud jste majitelkou vlnitých či kudrnatých vlasů, pak nám určitě potvrdíte, že si dost často dělají, co chtějí. Zkrotit je bývá tak trochu oříšek, takže je leckdy raději vyžehlíme nebo schováme do drdolu. Když si ale osvojíte správnou péči, pak se z vašich přirozených kudrlinek stane pravá koruna krásy. V posledních letech nabývá na popularitě CGM neboli Curly Girl Metoda, jejíž autorkou je britská kadeřnice Lorraine Massey. Ta původně propagovala mytí vlasů pouze za pomoci kondicionéru (tzv. cowash), nicméně dnes GCM zahrnuje i různé další postupy. My si dnes představíme jeden z nich.

PRVNÍM KROKEM JE MYTÍ

Asi vás moc nepřekvapíme, že vše začínám důkladným, tj. dvojitým mytím vlasů. Šampon volte podle toho, co vaše vlasy aktuálně potřebují – obecně to bývá buď hydratace, nebo protein. Vláhů zjednodušeně potřebují vlny a kudrny, které jsou na omak suché, matné a postrádají pružnost, tj. když je natáhnete, tak nepruží, ale přetrhnou se. Že vlasům chybí protein zase poznáte podle toho, že jsou (často i přes používání regeneračních masek a olejů) poškozené, jemné či slabé, mají tendenci plihnout a po umytí rychle ztrácí kudrnatý vzor.

NA ČESÁNÍ ZASUCHA ZAPOMEŇTE

Když budete vlny či kudrny česat zasucha, zbytečně si zaděláváte na to, že se budou lámat, třepit atd. Proto je zásadně

Zažijte luxus: Péče v exkluzivním kadeřnickém salonu s trichologickým centrem

Když se řekne luxusní kadeřnický salon, mnozí si představí krásný interiér, špičkové služby a profesionální péči o vlasy. Ale co když vám řekneme, že některé salony dokáží nabídnout mnohem více? Přinášíme vám pohled do zákulisí Top Style Salonu, kde se o zákazníky starají nejen stylisté, ale i trichologové – odborníci na zdraví vlasů a pokožky hlavy. Navíc zde můžete zažít kompletní proměnu včetně líčení, která změní váš vzhled i sebevědomí.

První krok: Diagnostika na míru

Každá návštěva luxusního salonu začíná důkladnou konzultací, kterou provádí i sama majitelka Top Style Salonu Jaroslava Fundová Vlková, zkušená dermatotricholožka. „Každý klient je jedinečný a péče o vlasy musí být přizpůsobena jeho individuálním potřebám,“ vysvětluje Fundová Vlková. „Proto během konzultace provádíme kompletní diagnostiku – nejen vlasů a pokožky hlavy, ale také životního stylu, stravování a celkového zdraví.“

Pomocí speciální mikrokamery dokáže tricholog analyzovat strukturu vlasů i stav pokožky hlavy. Odhalí například příčiny nadměrného padání vlasů, lámání či nadměrné mastnoty. Na základě této analýzy pak Fundová Vlková doporučuje nejen speciální kúry, ale také změny v životním stylu, které mohou výrazně přispět ke zlepšení zdraví vlasů.

Špičkové moderní kadeřnické služby

Luxusní salon však není jen o diagnostice. Jakmile je vyřešeno zdraví vašich vlasů, přichází na řadu jejich estetická stránka. Moderní kadeřnické služby v sobě spojují kreativitu, preciznost a špičkovou technologii.

„Naši kadeřníci pravidelně absolvují školení, aby byli vždy o krok napřed před aktuálními trendy,“ dodává Jaroslava Fundová Vlková. „Od balayage a jemných přirozených melírů až po dramatické změny barev a stříhů – dokážeme vytvořit účes, který odpovídá osobnosti klienta a zdůrazní jeho přednosti.“ Mezi oblíbené služby patří například personalizované barvení, které bere v úvahu nejen tón pleti, ale i tvar obličeje a styl klienta. Při stříhání se využívají moderní techniky, které zaručí perfektní tvar a lehkost účesu. A vše je podtrženo profesionální péčí o vlasy pomocí prémiových produktů, které zajistí lesk a zdravý vzhled.

Kompletní proměna: Od vlasů po make-up

Proměna však nekončí u vlasů. Součástí služeb je také profesionální líčení. Tým vizážistek se postará o to, aby byl výsledný vzhled harmonický a působil dokonale sladně. Ať už jde o jemné denní líčení nebo výrazný večerní look, vše je přizpůsobeno vašim přáním a příležitostem.

Péče, která jde do hloubky

Jednou z hlavních předností tohoto salonu je propojení luxusní péče s odborností. „Zdraví vlasů je pro nás na prvním místě,“ zdůrazňuje Fundová Vlková. „Není to jen o tom, jak vlasy vypadají, ale také o tom, aby byly zdravé a plně života. Proto se zaměřujeme na dlouhodobé výsledky a klientům nabízíme řešení, která jim opravdu pomohou.“



Zážitek, který si zasloužíte

Návštěva tohoto luxusního salonu je více než jen obyčejné střihání nebo barvení vlasů. Je to zážitek, při kterém si odpočnete, načerpáte novou energii a odnesete si nejen krásnější vzhled, ale i pocit, že o vás bylo postaráno na té nejvyšší úrovni.

„Každý detail je promyšlen tak, aby se klient cítil výjimečně,“ uzavírá Jaroslava Fundová Vlková. „Chceme, aby se u nás lidé cítili jako doma a odcházeli nejen krásnější, ale i šťastnější.“

Pokud toužíte po proměně, která zahrnuje nejen nový účes, ale i péči o zdraví vlasů, Top Style Salon je místo, kde se sny stávají skutečností.



rozčesávejte až v momentě, kdy jsou umyté a máte na nich nanesený kondicionér, a používejte k tomu hřeben s řídkými zuby či speciální kartáč na vlny/kudrny. Složení kondicionéru opět volte podle toho, co vaše vlasy potřebují – tedy buď hydratační, nebo proteinový. Až budete mít hotovo, tak vlasy promačkejte směrem k hlavě, čímž podpoříte jejich přirozený vzor, a opatrně zabalte do ručníku z mikroválkůna či starého trička.

BEZ STYLINGU TO DRŽET NEBUDE

Cca po 10 minutách sundejte z vlasů ručník a naneste stylingový produkt. Zatímco jemným vlnám většinou stačí lehce tužící pěna, kudrny podrží spíše silně tužící gel. Ozkoušejte ale, co bude sedět zrovna vám, je to velmi individuální. Po použití stylingu vlasy naposledy promačkejte a už do nich nesahejte (poškodili byste tvar vln). Vlasy následně nechte buď uschnout volně na vzduchu, nebo je vyfénujte přes difuzér. Během schnutí se vám na vlasech dost možná vytvoří křusta neboli tvrdý povrch, který snadno „rozbijete“ tak, že vlasy opatrně promačkáte. K tomu je skvělý opět ručník z mikroválkůna, případně můžete použít čisté dlaně s pár kapičkami olejového séra.

KDYŽ VÁS TRÁPÍ POKOŽKA HLAVY

Konvenční vlasové šampony jsou, podobně jako sprchové gely či pěny do koupele, plné látek, které vysušují nejen vlasy, ale i pokožku hlavy. Jde zejména o tenzidy jménem sulfáty, které mají silně odmašťující účinky. Pokožku hlavy tak zbavují nejen nečistot a nadbytečného mazu, ale i přirozeného hydro-lipidového filmu. To se v konečném důsledku může projevit

podrážděnou, svědivou či olupující se pokožkou hlavy. A jak sulfáty v šamponu poznat? Ve složení hledejte zejména názvy Sodium lauryl sulfates (SLS) nebo Sodium laureth sulfates (SLES).

CO DALŠÍHO MŮŽE ZPŮSOBIT PROBLÉMY S POKOŽKOU HLAVY?

- přílišná péče o vlasy (každodenní mytí)
- fénování vlasů až moc horkým vzduchem
- zvýšené pocení pokožky hlavy (např. v létě)
- dlouhodobý stres nebo oslabená imunita
- nezdravá strava plná mastných jídel a sladkostí

JAK VYZRÁT NA LUPY

Lupy se do jisté míry tvoří každému z nás, protože pokožka hlavy se neustále obnovuje. Problém však nastává ve chvíli, kdy je lupů již přespříliš a jsou viditelné pouhým okem. Nejprve je důležité zhodnotit, jestli se jedná o suché lupy, nebo o mastné, případně zda netrpíte seberoickou dermatitidou. Tu poznáte podle větších kousků kůže, které jsou nažloutlé a mastné a mohou ulpívat na pokožce. Základem je samozřejmě pečlivé mytí vlasů šamponem proti lupům (např. s obsahem Tea tree oleje), ale ne častěji než obden, a oplachování nepříliš horkou vodou. Na závěr zkuste oplach kopřivovým či heřmánkovým čajem a poté nechte vlasy volně uschnout. Zaměřte se ale i na svoji stravu, která by měla obsahovat dostatek vitamínů skupin B či zinku, eliminujte stres a nenoste příliš těsné pokrývky hlavy.



Korejská krása

E-SHOP S KOREJSKOU KOSMETIKOU
„PRO VAŠI JEŠTĚ KRÁSNĚJŠÍ PLEŤ“

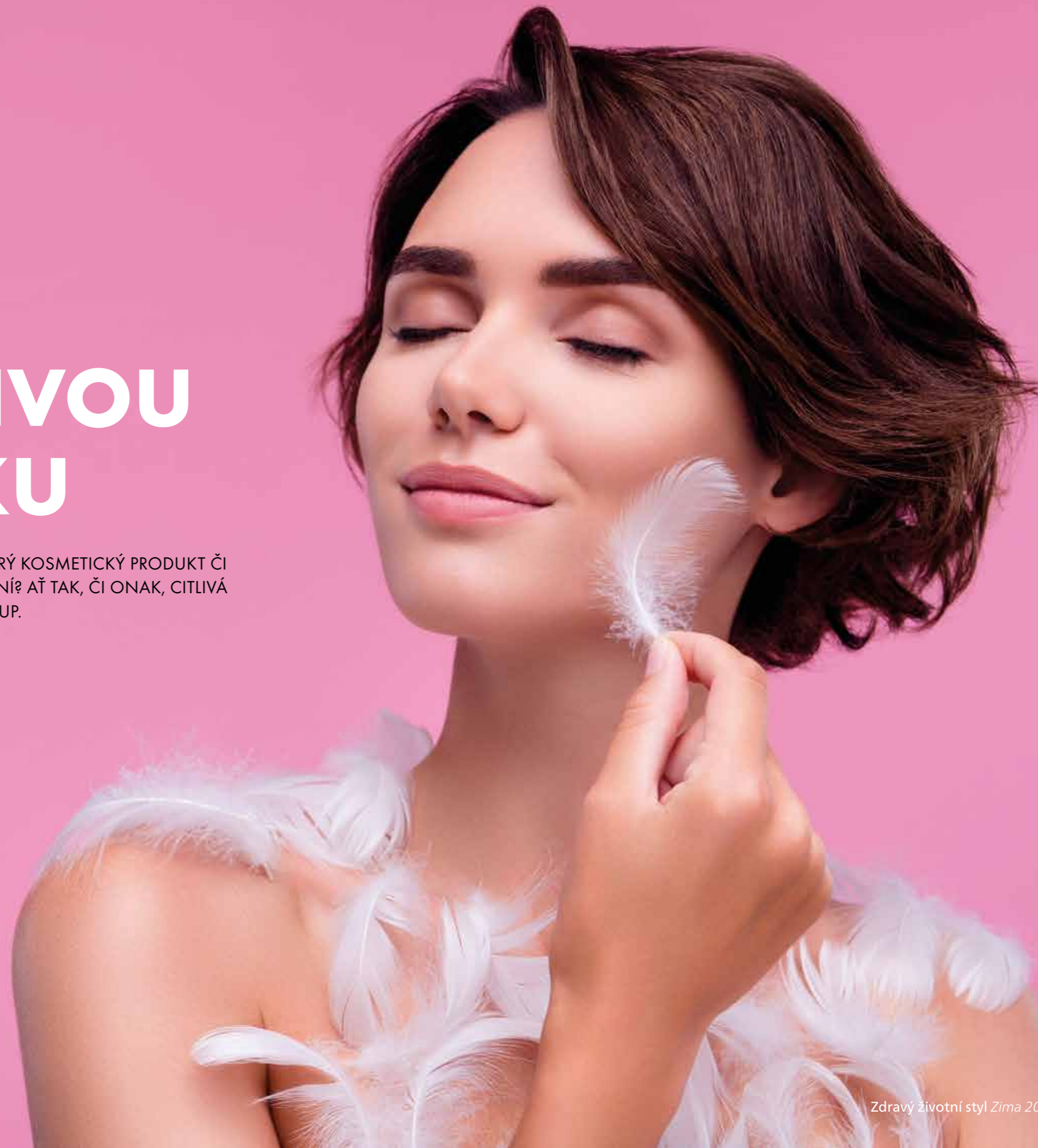
špičkové produkty od čištění pleti po cílenou péči • jedinečné korejské receptury s dlouholetou tradicí • kvalitní složení se zaručenými výsledky • nejnovější trendy v oblasti péče o pleť a líčení • velké množství korejských značek • produkty na vrásky s efektem „BOTOXU“ • bestsellery se šnečím mucinem • krásné balení a vzorečky ZDARMA ke každé objednávce

Vše, co vaše pleť potřebuje na jednom místě!



PÉČE O CITLIVOU POKOŽKU

STÁVÁ SE VÁM, ŽE VAŠE PLEŤ PŘEHNANĚ ZAREAGUJE NA NĚKTERÝ KOSMETICKÝ PRODUKT ČI POČASÍ? NEBO VÁS PROVÁZÍ TRVALÉ ZARUDNUTÍ, PNUTÍ A PÁLENÍ? AŽ TAK, ČI ONAK, CITLIVÁ POKOŽKA VYŽADUJE SPECIÁLNÍ PŘÍSTUP.



„To to pálí,“ napadá vás tato věta, když vaši pleť ovane vítr, štípne mráz nebo na ni dosednou sluneční paprsky? Nastavit jim svou tvář? V žádném případě, to byste rovnou brečela bolestí? Pak máte zřejmě citlivou pleť.

Znám to moc dobře. S nadsázkou řečeno patřím mezi citlivkáře. Všechno vnímám ve zvýšené míře, ať už je to hluk, bolesti, mám citlivé zuby i pleť. Natřít si na ni klasický krém? Neexistuje. Když mi vizážistka na obličej nanasla běžný make-up, musela jsem ho okamžitě stáhnout dolů, začaly mi slzet oči, pálít kůže a tvář zarudly. Typické projevy citlivé pleti.

Zdá se mi, že se moje potíže s věkem zhoršují. Což je dalším typickým znakem. Naštěstí jsem si ale za ta léta našla to, co mi vyhovuje, a tak pokud neudělám nějaký zbytečný přešlap, jsem relativně bez potíží. Víím, že na mě nejlépe fungují co nejpřirozenější neparfémované produkty. Vůbec nejraději používám bambucké máslo, ale i olej (ano i ten kuchyňský), oblíbila jsem si také dětskou kosmetiku. Však bychom k citlivé pokožce opravdu měli přistupovat tak šetrně jako k té dětské.

JEDETE V TOM TAKY?

Jak poznat citlivou pokožku? Vcelku jednoduše. S nadsázkou řečeno se v ní necítíte jako ve své kůži. Jestliže s ní máte co do činění, asi o tom víte. Citlivá pleť extrémně reaguje na jakékoliv nepohodlí. Nedělají jí dobře změny počasí, nesnese vítr, mráz, ale ani sluneční paprsky. Agresivně na ni může působit i slaná mořská voda. Potíže vám může způsobit i plavání v bazénu s chlorovanou vodou. Zřejmě si musíte odepřít i příjemné parfémované produkty, které mají ženy v oblíbeně.

Reakce na sebe nenechá dlouho čekat. Často se objeví prakticky okamžitě. Pleť začne pálit, zarudne, máme pocity pnutí, pleť je přesušená, šupinatá, na dotek je hrubá. Přestože je suchá, mohou se na ní objevovat pupínky, vyrážka i akné. S citlivou pokožkou jste se mohla narodit, ale mohla jste si k ní „dopomoci“ také nevhodnou péčí a celkově životním stylem.

ZA VŠÍM HLEDEJ ŠETRNOST

Co s tím? Správná péče je základ. Vyhýbejte se tomu, co vám projevy zhoršuje. Což postupně odhalíte. Když už musíte na mráz či do větrného počasí, chraňte si pleť kvalitními krémy (určenými přímo pro citlivou pleť), které poskytnou ochrannou bariéru.

Svou pleť si hýčkejte. Rozhodně ji při odličování nedrhňte, ale velmi jemně otírejte. Pro vás nebudou vhodné peelingy ani klasické odličovací tonikum nanášené na tampónky. Vám udělají dobře čisticí gely, které jemně vmasírujete do tváře a opláchnete vlažnou vodou. Pozor, nikdy horkou.

SPRÁVNÁ KOSMETIKA

Ať už vám reklama slibuje cokoli, život bez vrásek, nádhernou vůni a mnoho dalších benefitů, které přináší právě jejich krém, nenechte se zlákat. Byť by byla reklama sebepravdivější, vy musíte vybírat z produktů určených pro citlivou pokožku. Důkladně studujte složení výrobků. Měly by být neparfémované, bez chemických příměsí, dobře vám neudělá ani alkohol.



Čisticí hydratační odličovací voda Apricot, 200 ml

Meruňková čisticí hydratační odličovací voda jemně odstraňuje make-up a nečistoty, aniž by pokožku vysušovala a zároveň poskytuje hloubkovou hydrataci. Obsažený Babasový olej zaručuje šetrné odličení pokožky bez vysušení a díky vysokému obsahu kyseliny laurové působí antimikrobiálně. Při prvním použití okouzlí jemná vůně meruněk. Čisticí voda je ideální pro denní i večerní použití. Je vhodná pro všechny typy pokožky a je bezpečná i pro citlivou pokožku. Aplikace: Pro běžné omývání a čištění pleti aplikujte pleťovou vodu na vatový tampóněk a poté jej přiložte na obličej a čistěte pleť tak, jak jste zvyklí. Po dočištění pleti je možno obličej opláchnout teplou vodou. Uchovávejte v chladu a suchu při teplotě 5–25 °C. Obsah: 200 ml



Certifikovaný
český produkt



Sladká dětská pomáda na rty Apricot, 4,2 g

Výrobek slouží k ochraně rtů před nepříznivými vlivy počasí a k regeneraci rtů. Skladujte na tmavém a suchém místě při teplotě 5-25 °C. Obsah: 5 ml. Spotřebujte nejlépe do data uvedeného na obalu.



Certifikovaný
český produkt

Dětské tělové šlehané máslo Apricot, 100 ml

Hlavní složka výrobku - arganový olej má vysoký podíl esenciálních mastných kyselin, tokoferolů, skvalenu, vitamínu E, A, F a dalších látek prospěšných pro Vaši pleť a pokožku. Vitamin E je silným antioxidantem, chrání před záněty a UV zářením. Arganový Olej se rychle vstřebává a nezanechává pocit mastnoty. Podporuje tvorbu kolagenu a elastinu v pokožce, proto je vhodným pomocníkem pro stárnoucí pleť. Olej pokožku hloubkově vyživuje a hydratuje, také snižuje tvorbu kožního mazu. Vhodný nejen pro všechny typy pleti, ale příznivě působí i na nehty a vlasy. Použití: Naneste olej na tělo, vmasírujte krouživými pohyby a nechte vstřebat.



Pro děti
od 1 roku

JAKO MIMINKO

Nejšetrnější je dětská kosmetika. Proto bývá vhodná i pro problematickou či atopickou pleť. Ať už se jedná o vás, nebo vaše dítě, zajímejte se o certifikáty, hledejte výrobky s co nejjednodušším složením. Taková kosmetika je hypoalergenní. Některé značky se specializují na péči o citlivou pleť i o pokožku celého těla. Neobsahují dráždivé složky, jsou neparfémované, výživné a mají přírodní složení.

BYLINKY

Jdete-li přírodní cestou, oceníte sílu bylinek. Které mají hojivé účinky a vaše pleť za ně poděkuje?



Heřmáněk – kdo má potíže s pleť, měl by mít ve své lékárnice heřmáněk. Má úžasnou hojivou sílu. Zklidňuje kožní vyrážky, záněty, ale i hemeroidy. Můžete ho používat jako obklad, ale koupit si můžete i heřmánkovou mastičku. Kosmetický průmysl těží z jeho skvělých vlastností a přidává ho do krémů. Ocení ho i vaše kůže. Nejen pokud máte citlivou pokožku ve vlasech, ale i z - roveň vaše hříva získá krásný lesk.



Měsíček lékařský – další krásná bylina, kterou ocení jak vaše pokožka, tak pleť vašich dětí. Vše jeho blahodárné účinky se využívají stovky let. Možná zdobí i vaše záhonky. Pak vezte, že máte na zahrádce skutečný dar. Můžete ho aplikovat ve formě mastí, oleje nebo na pleť nanášet jeho odvar či ho přidat do koupele.



Aloe vera – bylina známá svými hojivými účinky. Urychluje regeneraci, dokáže vytvořit ochranný film, díky čemuž zůstane v pokožce dostatečná vlhkost a pokožka se nepřesuší. Pomáhá regenerovat buňky, a začínají-li se vám třeba kvůli vysušené pokožce tvořit vrásky, oceníte jeho schopnost obnovit kolagen, což dost napomáhá jejich zjemnění. Pomáhá také na akné, pokožku a zlepšuje i stav vlasů. Vyživuje vlasové kořínky, hydratuje vlasy, a pokud máte lupy, šampón s aloe vera vám udělá jenom dobře. Při ruce byste měla mít aloe vera gel či mast.

NA CO POZOR

- Protože vaše pokožka reaguje přecitlivěle, buďte velmi opatrná při přechodu na novou kosmetiku. Než si na pleť nanese novou značku, nový krém, vždy ho nejdříve vyzkoušejte na malé ploše, na místě, které není tak viditelné. Vaše pleť je nevyzpytatelná, a tak i na vyhlášenou značku může zareagovat dost překvapivě. Proto ji aplikujte na krk v oblasti pod uchem či na vnitřní stranu zápěstí. V těchto místech bývá pokožka nejcitlivější, a tak se na ní potíže projeví, zároveň vás ale neparalyzuje a není tolik vidět. Jestliže do druhého dne kůže nezareaguje, můžete kosmetiku směle používat. Vybírejte pečlivě. Možná vám nějaký čas zabere, než najdete to, co vám vyhovuje. Neexistuje univerzální výrobek. Každá citlivá pleť reaguje na jiné složky.
- Citlivá pokožka nemusí být jen na obličej, může vás trápit i po celém těle, nebo dokonce ve vlasech. Proto se zřejmě

budete muset vyhýbat i tak příjemným voňavým šampónům a kondicionérům. Mohly by vám způsobit svědění, pnutí, ale také tak nepříjemné lupy.

- Možná jste netušila, že citlivá pleť může provázet kterýkoliv typ pleti. Může být v souvislosti se suchou, mastnou i problematickou pokožkou.

CO VÁM UDĚLÁ DOBŘE



BAMBUCKÉ MÁSLLO

Možná ho znáte pod názvem Karité. A hovoří se o něm jako o zázraku. Má na to nárok. Tento přírodní zázrak k nám přišel z Afriky, kde ho získávají z ořechů máslovníku afrického. Dokáže toho opravdu hodně. Přirozeně pomáhá pleti doplnit ochrannou vrstvu, čímž ji posiluje. Zklidňuje pokožku, dokonale ji vyživuje, udržuje v ní vlhkost. A působí dlouhodobě. Stačí vám jen trošička, takže i malý kelímek bambuckého másla vám vystačí nadlouho. Přestože je to tuk, je bambucké máslo vhodné i pro mastnou pleť. Neucpává póry a pokožku nemastí. Velkou výhodou je, že si ho můžete namazat na celé tělo. Nejlepší je ho koupit v čisté, přirozené podobě. Ale k dostání jsou i produkty s jeho příměsí. Pak je potřeba zjistit, jaké množství ho obsahuje.

VČELÍ VOSK

Další zázrak z přírody. Tentokrát se o něj zasloužily pilné včelky. Znáte ho zřejmě z voňavých svíček, možná ho používáte na vymazávání plechu při pečení perníčků. Ale účinně vám pomůže i při ošetření citlivé, suché pleti, poradí si s akné, pomáhá předcházet vráskám a striím. Na pleti vytvoří jakýsi film, který pokožku chrání a posiluje. Pleť také krásně regeneruje.



RŮŽOVÝ OLEJ

Kdo by nemiloval královnu květin. A olej z okvětních lístků damaské a stolisté růže má vsutku královské účinky. Navíc tak nádherně voní. Je to vzácnost, protože na výrobu jednoho kila oleje jsou potřeba až tři tuny okvětních lístků. Růžový olej je hypoalergenní a pleti přináší řadu blahodárných účinků. Je vhodný pro suchou, citlivou, podrážděnou i aknézní pokožku. Dobře čistí, předchází tvorbě vrásek a pomáhá obnovovat buňky. Udělá dobře i vaší psychice. Ne nadarmo se používá také v aromaterapii. Jeho aplikováním tedy máte hned dva benefity v jednom.

JAK JE TO S TÍM MAKE-UPEM?

Nesnesete na obličejí makeup či tvářenku? Ta běžně dostupná vám opravdu může udělat potíže. To však neznamená, že musíte být o malování ochuzena. Na trhu je mnoho šetrných produktů bez parfermace, určených pro citlivou pleť. Sledujte složení a vždy ho nejdříve otestujte. Takový make-up by neměl vaši pokožku zatěžovat, naopak ji posílí. Neměl by obsahovat chemické parfermace, silikony, žádné dráždivé složky.

Komplexní péče pro pleť s nedokonalostmi

INFOKRÁSA 360° Beauty Protocol®

KOSMETIKA

Správná domácí péče pro trvalé výsledky a zářivou pleť

- FILLMED Balance Booster proti nedokonalostem
- CODAGE Purifying Lotion s BHA, AHA a zinkem
- CODAGE Purifying Mask čistící maska
- CODAGE Sérum N°02 proti lesku a nedokonalostem pleti

ESTETICKÝ ZÁKROK

Ošetření BBL Forever Clear s unikátní americkou technologií pulzního modrého světla od Sciton léčí akné, redukuje záněty, stahuje póry a zlepšuje texturu pleti

NUTRIKOSMETIKA

Přední francouzské dermosuplementy D-LAB

- D-LAB Sada proti nedokonalostem pleti
- D-LAB ProBioderma



INFOKRÁSA BEAUTY CLINIC

Klinika estetické medicíny
Chlumčanského 497/5,
Praha 8, 180 00

www.infokrasa-clinic.cz

INFOKRÁSA BEAUTY SHOP

Obchod s výběrovou kosmetikou
Maiselova 58/7,
Praha 1, 110 00

www.infokrasa.cz

ČÍM SI JEŠTĚ POMOCI?

Možná se vám to bude zdát přehnané, ale změna životního stylu udělá své. Jste zvyklá na sebe každé ráno a večer pustit proud horké vody, v které si několik minut lebedíte? Nebo si napouštíte plnou vanu s obrovkou peřinou pěny? Neděláte dobře. Voda by měla být vlažnější a neměla byste v koupeli trávit mnoho času. Snažte se také vyživovat zevnitř. Prospějí vám potraviny s vitamínem C a antioxidanty. Vyhýbejte se nasyceným tukům, slaným a sladkým pochutinám.

Uvolněte psychiku. Naše pleť totiž reaguje i na stres. Stresovým událostem se asi nevyhnete, ale lze jim předcházet a lépe je zvládat. Pomůže vám k tomu relaxace, uvolnění, meditace, oblíbené cvičení, které vám dodá potřebné hormony štěstí. O pokožku pečujte pravidelně. To, co jiným takřikajíc projde, lidem s citlivou pletí neprojde. Vždy se důkladně a šetrně odličte, pleť vyčistěte a aplikujte vhodné, hojivé krémy.

PÉČE O CITLIVOU POKOŽKU V ZIMĚ

Zimní období je pro pokožku jedním z nejnáročnějších. Nízké teploty, suchý vzduch v interiérech a chladný vítr ji mohou výrazně zatížit, což platí zejména pro citlivou pokožku. Ta má tendenci rychleji ztrácet vlhkost, může být podrážděná, zarudlá nebo dokonce popraskaná. Správná péče v zimě je proto klíčová, aby byla pokožka zdravá, hydratovaná a chráněná.

1. HYDRATACE JE ZÁKLAD

Citlivá pokožka v zimě potřebuje především dostatek hydratace. Chladné počasí narušuje přirozenou ochrannou bariéru kůže, což vede ke ztrátě vlhkosti. Doporučuje se používat krémy s vysokým obsahem hydratačních složek, jako je kyselina hyaluronová, glycerin nebo aloe vera. Ideální jsou produkty s hutnější texturou, které vytvoří ochranný film na pokožce.

2. OCHRANA PŘED MRAZEM A VĚTREM

Chladný vítr a mráz mohou způsobit podráždění a zarudnutí, zejména u lidí s citlivou nebo suchou pokožkou. Důležité je používat ochranné krémy s lipidovými složkami, které posílí kožní bariéru. Pro obličej se hodí produkty označené jako

„cold cream“. Při pobytu venku je vhodné chránit pokožku šátkem nebo šálou, která zakryje tváře a rty.

3. ŠETRNÉ ČIŠTĚNÍ PLETI

V zimě je třeba se vyhnout agresivním čistícím prostředkům, které mohou pokožku zbavit přirozených olejů. Citlivá pokožka ocení čistící mléka nebo oleje, které šetrně odstraňují nečistoty a zároveň udržují hydrataci. Vyvarujte se horké vody při mytí obličeje – ta pokožku dále vysušuje a oslabuje její ochrannou vrstvu.

4. PÉČE O RTY A RUCI

Rty a ruce jsou v zimě obzvláště náchylné k vysušení. Rty by měly být pravidelně ošetřovány balzámem s obsahem včelího vosku, bambuckého másla nebo lanolinu, které chrání před praskáním. Na ruce používejte výživné krémy s obsahem ury, mandlového oleje nebo panthenolu, zejména po každém umytí.

5. PRAVIDELNÉ POUŽÍVÁNÍ SPF

Přestože slunce není v zimě tak intenzivní, UV paprsky stále pronikají mraky a mohou citlivou pokožku poškozovat. Zvláště v zasněženém prostředí, kde se sluneční paprsky odrážejí, je nezbytné používat krém s ochranou SPF 30 nebo vyšší.

6. ZVLHČOVÁNÍ VZDUCHU

Suchý vzduch způsobený topením v interiérech je jedním z hlavních faktorů, který v zimě dehydratuje pokožku. Použití zvlhčovače vzduchu v domácnosti nebo kanceláři může výrazně pomoci udržet optimální vlhkost pokožky.

7. STRAVA A PITNÝ REŽIM

Kromě vnější péče je důležité pečovat o pokožku i zevnitř. Zařadte do stravy potraviny bohaté na omega-3 mastné kyseliny (např. ryby, ořechy, lněná semínka) a vitamíny, zejména vitamín C a E, které podporují regeneraci kůže. Nezapomínejte na dostatečný pitný režim, i když v zimě často nepocítíme žízeň.



Inspirováno
přírodou,
ověřeno
životem



Tip na skvělý dárek



NACHLAZENÍ U DĚTÍ: JAK POMOCI A PODPOŘIT LÉČBU I PREVENCI S OHLEDEM NA PŘIROZENÉ A HOMEOPATICKÉ PROSTŘEDKY

NACHLAZENÍ JE U DĚTÍ ČASTÝM ZDRAVOTNÍM PROBLÉMEM, KTERÝ RODIČŮM I MALÝM PACIENTŮM PŘINÁŠÍ NEMALÉ STAROSTI, ZEJMÉNA V CHLADNĚJŠÍM OBDOBÍ ROKU. DĚTSKÝ ORGANISMUS JE CITLIVÝ A NÁCHYLNĚJŠÍ K VIROVÝM INFEKČÍM NEŽ DOSPĚLÝ, COŽ ZNAMENÁ, ŽE I BĚŽNÁ NACHLAZENÍ BÝVAJÍ U DĚTÍ ČASTĚJŠÍ. NACHLAZENÍ OBVYKLE NENÍ VÁŽNÝM ONEMOCNĚNÍM, ALE U MALÝCH DĚTÍ SE MOHOU PŘÍZNAKY PROJEVIT SILNĚJI A RYCHLEJI NEŽ U DOSPĚLÝCH. V TOMTO ČLÁNKU SI POVÍME O PRŮBĚHU NACHLAZENÍ U DĚTÍ, O JEHO PŘÍZNACÍCH, O RŮZNÝCH PŘÍSTUPECH K LÉČBĚ A O MOŽNOSTECH PODPORY IMUNITY S DŮRAZEM NA VYUŽITÍ PŘÍRODNÍCH A HOMEOPATICKÝCH PROSTŘEDKŮ.



CO JE NACHLAZENÍ A JAKÉ JSOU JEHO PŘÍZNAKY?

Nachlazení je onemocnění horních cest dýchacích způsobené nejčastěji virem, mezi nimiž dominují rhinoviry. Projevuje se širokým spektrem příznaků, které mohou zahrnovat rýmu, kašel, bolest v krku, zvýšenou teplotu, únavu a podrážděnost. U dětí se nachlazení zpravidla projevuje rychleji a může je více oslabit než dospělí. Typické příznaky zahrnují:

- Rýmu, která může být vodnatá nebo hustší,
- kašel (suchý nebo vlhký),
- zvýšenou teplotu, někdy horečku,
- bolesti v krku,
- únavu, nechutí k jídlu a celkovou nevrlost.

Děti se často cítí unavené, bývají podrážděné a někdy mají problémy se spaním, což může jejich stav ještě zhoršit. Ve většině případů nachlazení trvá přibližně 5–10 dní a děti se postupně zotavují bez nutnosti zásahu lékaře.

ZÁKLADNÍ PŘÍSTUPY K LÉČBĚ NACHLAZENÍ U DĚTÍ

Většina nachlazení je způsobena virem, a proto nemá smysl užívat antibiotika, která jsou účinná pouze proti bakteriálním infekcím. Léčba spočívá spíše v mírnění příznaků a podpoře imunitního systému dítěte, aby se s infekcí vyrovnal. V domácím prostředí mohou rodiče dětem pomoci následujícími opatřeními:

1. Hydratace: Dostatečný příjem tekutin pomáhá tělu bojovat s infekcí, podporuje tvorbu hlenu a zmírňuje bolest v krku.
2. Odpočinek: Klid na lůžku nebo minimální aktivita pomáhají organismu soustředit se na boj s infekcí.
3. Vlhký vzduch: Používání zvlhčovačů vzduchu nebo prosté odpařování vody v místnosti může pomoci ulevit od kašle a uvolnit dýchací cesty.
4. Výživa bohatá na vitamíny: Pestrá strava s dostatkem ovoce a zeleniny, zejména těch, které obsahují vitamín C a zinek, může imunitu dítěte posílit.
5. Nosní hygiena: U malých dětí se doporučuje nos pravidelně čistit (například solným roztokem) a zbavovat hlenu, což ulehčuje dýchání.

Tyto jednoduché kroky mohou zmírnit příznaky nachlazení a podpořit rychlejší zotavení. Existují však i doplňkové prostředky, které mohou léčbu podpořit nebo přinést dětem úlevu. Jednou z možností, která nabývá na oblibě, je využití homeopatie.

HOMEOPATIE: ŠETRNÁ PREVENCE I LÉČBA

S prevencí chřipkových stavů mohou pomoci také homeopatika. Mohou je užívat také malé děti, těhotné a kojící ženy i senioři, kteří většinou užívají více léků současně a ocení, že se homeopatika navzájem s jinými léky či doplňky stravy neovlivňují. S výběrem toho nevhodnějšího homeopatického léčivého přípravku může pomoci lékař homeopat nebo lékárník.

- Influenzinum 9 C – vyrábí se každoročně z vakcíny proti sezónní chřipce homeopatickým ředěním, je vhodný pro

pacienty, kteří se starají o nemocnou rodinu s aktuální virózou.

- Silicea 9 C, Echinacea 5 C – léky pro celkovou podporu imunitního systému, vhodné pro pacienty, kteří mají slabší protibakteriální imunitu. Jejich benefitem je, že látky v homeopatickém ředění jsou jemné a imunitní systém je dobře přijme.

PODPORA IMUNITY U DĚTÍ

U malých dětí školkového věku prochází organismus velkou zkouškou a děti čelí infekcím od podzimu až do jara. Imunitní systém se buduje přibližně do 7 let věku dítěte, proto je běžné, že děti bývají častěji nemocné a infekce horních cest dýchacích se u nich opakují.

- Pulsatilla 9 C – při infekcích horních cest dýchacích bez nutnosti antibiotické léčby, pro buclatější a živější děti, pro které je odloučení a pobyt ve školce velký stres – jsou bázlivé, mají nerady změny, jsou smutné.
- Silicea 9 C – u častějších hnisavých infekcí a rýmě do zelena, zánětech středního ucha, zánětech průdušek s nutností podání antibiotik, bledší a křehčí děti a tvrdohlavé děti, které se spíše vztekají.

JAK PODPOŘIT ORGANISMUS, KDYŽ NEMOC PROPUKNE

Ve chvíli, kdy nemoc propukne, je třeba dodržovat klidový režim, hodně pít, jíst čerstvé ovoce a zeleninu a vybírat potraviny, které tělo v boji s nemocí podpoří.

- Aconitum napellus 15 C – při prudkém nástupu onemocnění, kdy se horečka objevuje náhle, většinou v noci, je vysoká, nad 39 stupňů Celsia. Pacient se nepotí, má horkou, suchou kůži. Indikace tohoto léku nastává většinou po prudkém ochlazení.

- Belladonna 15 C – ve chvíli, kdy se potíže opět objeví náhle, ale v tomto případě je horečka doprovázená značným pocením. Kůže je vlhká, rudá, sálá z ní horko, oči nemocného jsou lesklé a je citlivý na světlo, hluk, dotek.

RÝMA U DĚTÍ

Chřipkové stavy i samotné nachlazení bývají často doprovázené rýmou. U akutní rýmy u dětí se obvykle nejprve objeví ucpaní nosu, výtok z nosu nebo zadní rýma. Děti mohou cítit také tlak v obličeji a ztratit čich. Zatímco u batolat a starších dětí nebývají celkové příznaky moc výrazné, u miminek je tomu naopak. Onemocnění u dětí nejmladšího věku může být provázeno horečkou a často dráždivým kašlem. Kvůli rýmě a celkovému nepohodlí mohou děti ztratit chuť k jídlu a ucpaný nos může způsobit také potíže s kojením či krmením dítěte.

JAK LÉČIT DÍTĚ S RÝMOU

Při rýmě je potřeba malým pacientům zajistit dostatečnou hydrataci, používat nosní kapky a spreje s mořskou vodou ke zvlhčení nosní sliznice, naředění hlenu a uvolnění ucpaného nosu a dohlédnout, aby dítě pravidelně smrkal. U nejmenších

Coryzalia®

PRO DĚTI

NOVINKA

- rýma
- kýčání
- pocit ucpaného nosu
- slzení



ŠETRNÁ LÉČBA RÝMY

PRO NAŠE MALÉ

SUPERHRDINY

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

BOIRON®

Vaše zdraví si zaslouží ten největší respekt

děti je vhodné k odstranění hlenu použít nosní odsávačku. Důležité je také zajištění vlhkosti vzduchu v dětském pokoji a napolohování postýlky tak, aby mělo dítě při spánku hlavičku výše než tělo. Samozřejmostí je klidový režim a odpočinek. Z homeopatických léků jsou vhodné léky vícesložkové nebo dle příznaků přípravky jednosložkové:

- Nux vomica 9 C: při vodnatém sekretu z nosu, ucpaném nosu hlavně v noci, salvách kýčání po ránu, přecitlivělosti na chlad, průvan.
- Kalium muriaticum 9 C: při hlenovité bělavé rýmě, která zatéká do krku a lze ji i vysmrkat, při zalehnutí ucha, praskání v krku.
- Kalium bichromicum 9 C: při žlutozeleném vazkém výtoku z nosu, později ucpaném nosu s krustami, bolesti při koření nosu a bodavé bolesti v tvářích.

NEPODCEŇTE REKONVALESCENCI

Rekonvalescence po nemoci je velmi důležitá, a to jak u malých dětí, tak u dospělých. Často je však velmi podceňována – dospělí mnohdy pracují i při nemoci a děti se vrací do školních a školkových kolektivů velmi brzy po tom, co jim odezní nejhroší příznaky nemoci. Tělo však potřebuje čas a imunitní systém se po boji s infekcí potřebuje dát zpět do rovnováhy. Podpořit tělo v rekonvalescenci mohou i homeopatické léky.

- Ferrum phosphoricum 9 C: při bledosti, únavě, zvýšené teplotě, vodnatá rýmě s nitkami krve, suchém pokašlávání, nechutenství.
- Sulfur iodatum 9 C: při rýmě vodnaté i hlenovité, pokašlávání, zvýšené teplotě, bolesti kloubů, zvětšených uzlinách; čistí lymfu, vhodný po infekční mononukleóze.
- China 9 C: při fyzické únavě, slabosti, zvláště po předchozím onemocnění doprovázeném ztrátou tekutin – pocení, poruchy termoregulace.

VÝZNAM PREVENCE: PODPORA IMUNITY U DĚTÍ

Při častých nachlazeních, která jsou u dětí běžná, je vhodné se zaměřit i na prevenci a posilování imunity. Silná imunita dokáže dětem pomoci zvládat nápor virů a bakterií, a tak snižuje riziko nachlazení. Preventivní opatření, která mohou děti chránit, zahrnují:

- Pravidelný pohyb na čerstvém vzduchu: Chůze, hry venku a pobyt na slunci podporují imunitní systém.
- Dostatečný spánek: Nedostatek spánku oslabuje imunitu, zatímco kvalitní a dlouhý spánek pomáhá tělu v boji proti infekcím.
- Pestrá strava: Jídelníček bohatý na vitamíny, minerály a antioxidanty (například vitamín C, vitamín D a zinek) posiluje imunitu.
- Otužování: Pravidelné střídání teplé a studené vody při sprchování může posílit odolnost dítěte vůči chladu.
- Dostatečný pitný režim: Hydratace je klíčová pro udržení optimální funkce imunitního systému.

KDY JE VHODNÉ VYHLEDAT LÉKAŘE?

Většina nachlazení nevyžaduje lékařskou péči a příznaky odezní během jednoho týdne. Existují však případy, kdy je nutné vyhledat odbornou pomoc, zejména pokud:

- Horečka trvá déle než tři dny nebo se vrací,
- dítě má potíže s dýcháním,
- je přítomna silná bolest v uších nebo na hrudi,
- nachlazení neustupuje ani po deseti dnech.

ZÁVĚR: PODPORA DÍTĚTE PŘI NACHLAZENÍ

Nachlazení u dětí je běžnou, ale náročnou zkušeností, kterou však můžeme zmírnit vhodnými opatřeními, přírodními prostředky a homeopatií. Při správné prevenci a péči lze dětem poskytnout úlevu, podpořit jejich imunitu a pomoci jim lépe zvládat i období častých nachlazení.



PŘEPNĚTE NA Vánoční pohodu

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



OBJEVTE VŠECHNY NAŠE VÝHODY



154 TV stanic
pro každého



Až 100 dní
zpětně



Videotéka
s 4500 filmy



Kdekoli
v EU



Na měsíc
jako dárek

Vyzkoušejte za 1 Kč

Poté může být Lepší.TV vaše už za 139 Kč. Objednejte si bez závazku pohodové Vánoce na www.lepsi.tv

LEPŠÍ.TV



IMUNITA: JAK JI POSILOVAT

IMUNITA NÁS CHRÁNÍ PROTI NEMOCEM. VYPLATÍ SE O NI PEČOVAT,
A TO CELKOVÝM ZDRAVÝM ŽIVOTNÍM STYLEM.

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

CO JE IMUNITA, JAK PRACUJE

Viry, bakterie, toxiny, ale například i nádorové buňky. Záškodníci, kteří den co den působil na náš organismus a mohou ohrozit naše zdraví. Naštěstí je naše tělo vybaveno mechanismem, který proti nepříteli bojuje. Imunitní systém udržuje naše tělo zdravé a využívá k tomu hned několik nástrojů. Jako první nastupuje tak zvaná nespecifická imunita. Mezi ní se mimo jiné řadí i první bariéra, která brání potenciálně nebezpečným látkám proniknout do našeho těla. Je jí kůže a sliznice. Jednak dokáží vetřelci mechanicky zabránit vstoupit do organismu. Navíc také obsahují buňky, které umí nebezpečí rozeznat, a umožnit tak bílým krvinkám jej včas zneškodnit.

Dalším mechanismem, kterým náš imunitní systém bojuje proti záškodníkům, je zánět. I ten patří do nespecifické imunity. Je spouštěn chemickými signály, které k místu, kde došlo k napadení organismu, přiláká bílé krvinky a proteiny, které se naváží na vetřelce a zlikvidují ho. Ani tím ale naše schopnost bránit se patogenům nekončí. Lidské tělo disponuje i tak zvanou specifickou imunitou. Její nástup je po setkání s „vetřelcem“ sice pomalejší, zato má schopnost si záškodníka zapamatovat. Spočívá v tom, že po rozpoznání patogenu bílé krvinky zahájí tvorbu protilátek. Zatímco s nespecifickou imunitou se rodíme, specifická imunita se začne rozvíjet až po narození a vyvíjí se celý život.

MŮŽEME JI OVLIVNIT

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

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

Kromě vitamínů a minerálů je zapotřebí dodávat tělu i další důležité látky. Správný poměr tuků, bílkovin a sacharidů v potravě udržuje naše tělo v dobré kondici. Vlákna, která patří mezi sacharidy, zase pomáhá udržet zdravé naše střeva, ve kterém sídlí mikroorganismy, podílející se na správném fungování imunity.

Nejzdravější je dodávat všechny tyto živiny tělu v přirozené podobě. Tedy jíst velké množství zeleniny, ovoce, luštěnin a zařadit do jídelníčku i ořechy, celozrnné potraviny, popřípadě kvalitní maso. Například na vitamín C jsou bohaté šípky či rakytník. Efektivně jej ale doplníme i díky citrusovým plodům, kiwi, paprikám, rajčatům či jahodám. Velmi bohaté jsou

na něj i brambory, brokolice či květák a růžičková kapusta. U těchto plodin si ale musíme dát pozor na vhodný způsob tepelné úpravy. Teplo totiž vitamin C ničí a neprospívá mu ani dlouhé máčení ve vodě. Nejvíce vitamínu se tak zachová při přípravě v páře a zeleninu vařit jen tak dlouho, aby zůstala na skus křupavá.

I vitamin D můžeme částečně získat ze stravy. Najdeme ho například v mořských rybách nebo mléčných výrobcích. Hlavní způsob, jak jej ale naše tělo přijímá, je ze slunečního záření. Jak ale poslední výzkumy ukázaly, velká část Čechů má vitamín D nedostatek a v našich zeměpisných šířkách je v zimních měsících složité jej získat v přirozené podobě. „V našich podmínkách je možné ze slunce získávat vitamin D pouze od května do října. Pak již kvůli malému úhlu dopadu slunečního záření na naši pokožku k tvorbě vitamínu D kůže nedochází,“ uvádí na svém webu Ministerstvo zdravotnictví České republiky s tím, že v takovém případě je vhodné vitamín tělu dodávat ve formě doplňků stravy z lékárny.

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

• Vitamin E najdeme v rostlinných olejích, semenech, ořeších či máku.

• Selen, který je také stimulatorem imunity, najdeme například v obilnách, zelenině, mléce, mase a v mořských plodech.

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

Pokud máme stravu pestrou, ale přesto chceme imunitu ještě více podpořit, můžeme si vybrat z celé škály rostlinných přípravků.

Obranyschopnost posiluje například hlíva ústříčná, echinacea neboli třapatka nachová nebo Aloe vera. Výborný je také závor, který má protizánětlivé účinky, a proti bakteriím či plísním ochrání i česnek.

Olej ze semínek Černušky seté (*Nigella sativa*), známý také jako černý kmínový olej, je také ceněn pro své výjimečné účinky na imunitní systém. Obsahuje aktivní látku thymoquinon, která má silné protizánětlivé, antioxidační a antimikrobiální vlastnosti. Podporuje produkci a funkci bílých krvinek, což posiluje obranyschopnost organismu proti infekcím. Olej pomáhá rovněž snižovat chronický zánět, který oslabuje imunitu, a působí jako přírodní adaptogen, podporující odolnost těla vůči stresu. Pravidelné užívání může také zmírnit projevy autoimunitních onemocnění.

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

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

NEZAPOMÍNEJTE NA ENZYMY

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



Být pánem svého života

Léto nám dalo košem. No co, je to tak každý rok a podzim je taky fajn. To si řekne průměrně zdravý člověk s optimistickým pohledem na svět. Ale jsou mezi námi lidé, pro které je deset měsíců v roce „zima“ a dva měsíce „jakž takž.“ V zimě jsou stále nemocní, nachlazení a virózy si podávají ruku s angínami a většinou to skončí na antibioticích. Je pro ně vůbec nějaké řešení?

„Není na světě nemoc, aby na ni nebyla pomoc,“ říkala babička. A v homeopatii to platí stoprocentně. Pro lidi (ale i pejsky a kočičky), kteří jsou přecitlivělí na chlad, vítr, sychravo, nemají rádi průvan a onemocní i v létě z klimatizace, je nejčastějším řešením **Silicea AKH**.

Těch případů zažil každý homeopat doslova stovky, pan Martin byl jedním z nich. Když přišel na homeopatickou konzultaci, byla půlka října a on už měl za sebou od léta dvoje antibiotika. Stále ale pokašlával, měl zvětšené uzliny a pobolívala ho hlava. Mluvil velmi tiše, usedl na krajíček židle a s plachým úsměvem odmítl odložit si zimní bundu a šálu, přičemž čepici si sundal nejspíš jen ze slušnosti.

„Víte, vždycky jsem byl spíš zimomřivější a musel jsem dávat pozor na prostydnutí. Od mala jsem slabý na průdušky, a když něco chytnu, dlouho se to vleče. Ale teď, jestli vypětím v práci nebo nepohodou doma, jsem nemocný prostě pořád.“

Měl velmi energickou manželku, která snadno vybuchla a snažila se jejich dva pubertáky dovést aspoň křikem k pořádku. Martinovi ale konflikty velmi vadily a snažil

se být nestranný. To ale zase vadilo manželce, chtěla, aby byl důraznější a děti „srovnal jako chlap“. Pod tímhle tlakem už žil několik let a propadal se zdravotně čím dál níž.

Častá nemocnost, vlekoucí se kaše a rýmy, výrazná zimomřivost, plachost, zhoršení nátlakem a odpor ke konfliktům indikovaly použití homeopatika **Silicea AKH**. Martin ho měl užívat třikrát denně po dvou tabletách a kdykoliv při nemoci se ozvat.

Uběhl měsíc, dva měsíce, a vypadalo to, že Martin zmizel ze světa. K Vánocům mi ale přišlo přání: „Přeji Vám klidné a šťastné Vánoce a v novém roce mnoho a mnoho stejně spokojených pacientů, jako jsem já. P.S. Jsem zdravý a klidně manželce řeknu, ať neřve, že mi to vadí! Váš vděčný Martin P.“

Ano, **Silicea AKH** dokáže posílit nejen tělesnou imunitu, ale i schopnost ohradit se, říct svému okolí, co potřebujete, být pánem svého života. Posílit psychickou imunitu.

Silicea AKH imunitě pomáhá!

MUDr. Alexandr Fesík
lékař a homeopat



JAKÉ JSOU VÝHODY ČESKÉ HOMEOPATIE?



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

Ptejte se svého homeopata a žádejte ve své lékárně.

česká homeopatie AKH

homeopatická poradna: 776 879 799, 596 113 330
www.budtezdravi.cz | poradna@budtezdravi.cz

Facebook skupina @budte zdravi s českou homeopatií
YouTube - Budte zdravi s českou homeopatií

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

Jsou-li proteázy (enzymy, které štěpí bílkoviny) konzumovány
společně s potravou, rozkládají pak bílkoviny v potravě a vy-
užívají při tom svou aktivitu. Neporušené vstřebávání enzymů
by poté již nebylo možné. Je proto důležité užívat enzymové
přípravky nalačno, nikdy s jídlem.

POHYBEM PROTI NEMOCEM

Kromě zdravé stravy se nám naše imunita
odvděčí i za přiměřený a pravidelný pohyb. Kvůli zvýšení fyzické
kondice nemusíte hned běžet do posilovny nebo se snažit trhat
rekordy. Zpočátku bu-
dou stačit pravidelné
procházky na čerstvém
vzduchu. Výtah vymě-
nit za schody, popří-
padě si najít nějakou
zajímavou sportovní
aktivitu ve vašem oko-
lí přiměřenou věku
a zdravotnímu stavu.
Vyjíždky na kole či ko-
loběžce, lekce pilates
nebo jógy či pravidelné
plavání příjemně pro-
táhnou tělo a zrelaxují
mysl.

CO BYSTE ŘEKLI NA MEDICINÁLNÍ VÍNA

Výborným pomocní-
kem pro posílení imu-
nity či řešení někte-
rých zdravotních potíží
a přírodní a lahodnou
možností jsou medic-
inální vína.

Od nepaměti lidstvo
vědělo, že alkohol je
výborným rozpouš-
tědlem bylinných ex-
traktů a dalších účin-
ných látek a zároveň
výtečným konzervan-
tem. Není tedy divu,
že bylinky a další léčí-
vé látky lidé přidávali
právě do vína a víno

samotné používali k léčbě mnohých onemocnění. Užívání me-
dicinálních vín razantně pokleslo až ve 20. století, v němž byl
tento typ léčení nahrazen chemickou medicínou.

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

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

Některá vína „na že-
lezo“ obsahují kromě
iontů železa a sladu
také výtažek z kůry
chinovníku lékařského,
díky němuž je vstřebá-
vání tohoto, pro lidské
tělo nepostradatelné-
ho, minerálu v zažíva-
cím traktu efektivnější.
Jak již bylo výše zmí-
něno, železité víno ob-
sahuje velké množství
železa, jež je pro život
nepostradatelné. Tento
minerál, který je nena-
hraditelnou složkou
hemu, se účastní trans-
portu kyslíku do lid-
ských tkání a zároveň
je součástí mnohých
enzymů, včetně en-
zymů podílejících se na
buněčném dýchání. Ne-
dostatek železa v těle
může vést k anémii, jež
se zpočátku projevuje
především únavou, ble-
dostí, bolestmi hlavy
a vypadáváním vlasů.
Železité víno se, vzhle-
dem ke svému složení,
podílí na tvorbě červe-
ných krvinek a napomá-
há transportu kyslíku
v organismu. Je tedy
vhodným doplňkem
stravy při léčbě anémie
či v době rekonvales-
cence po operacích.
Dále má vliv na opti-
mální funkci imunitního
systému, snižuje únavu,
vyčerpání a stresové na-
pětí a zároveň se podílí
na mnoha dalších život-
ně důležitých procesech
v organismu.

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



POSILTE SVOU IMUNITU

nattokináza
+
kurkumin

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



ve velikostech
90 a 210 kapslí



INZERCE

Jihočeši si oblíbili telemedicínu: Do služby Jihočeská pohotovost se během prvních dvou měsíců zaregistrovalo téměř 20 000 obyvatel kraje

Od srpna letošního roku mohou obyvatelé Jihočeského kraje využívat inovativní službu Jihočeská pohotovost, která jim umožňuje zdarma konzultovat své zdravotní problémy s praktickým lékařem či pediatrem kdykoliv, ve dne i v noci. Tento průlomový projekt, první svého druhu v České republice, přináší telemedicínu přímo do jihočeských domácností díky aplikaci Meddi app.

„Po pouhých třech měsících provozu jsme nadšeni, jak rychle si Jihočeši tuto službu a především aplikaci Meddi app osvojili,“ říká Jiří Pecina, zakladatel a ředitel společnosti Meddi hub, která projekt realizuje. Do služby Jihočeská pohotovost se již zaregistrovalo téměř 20 000 obyvatel, z nichž 3 500 využilo možnost konzultace s lékařem přes aplikaci Meddi app. Třetina (29,57 %) konzultací se

týkala dětí a bylo vystaveno celkem 966 eReceptů.

Díky efektivnímu systému aplikace Meddi app čekají pacienti na spojení s lékařem v průměru tři minuty, přestože garantovaná doba je až 30 minut. Služba je oblíbená zejmé-

na mezi ženami, které tvoří více než 60 % uživatelů, s průměrným věkem 44 let.

Jak to funguje?

Telemedicína v Jihočeském kraji je zcela zdarma pro všechny občany. Stačí se zaregistrovat na webu www.jihoceskapohotovost.cz a stáhnout si aplikaci Meddi app. Uživatelé pak mohou kdykoliv konzultovat své zdravotní potíže prostřednictvím zabezpečeného videohovoru či chatu v aplikaci

Meddi app. Výsledkem konzultace je oficiální lékařská zpráva a v případě potřeby také eRecept.



www.meddi.com

INZERCE

PO VÁNOCÍCH VÁŽNĚ ZHUBNU: JAK NA TO ZDRAVĚ A EFEKTIVNĚ?

VÁNOČNÍ SVÁTKY JSOU ČASEM HOJNOSTI, RODINNÝCH SETKÁNÍ A MNOHA CHUTNÝCH POKRMŮ. PO TÝDNECH CUKROVÍ, SMAŽENÉHO KAPRA A BRAMBOROVÉHO SALÁTU SI MNOHO LIDÍ DÁVÁ NOVOROČNÍ PŘEDSEVZETÍ: ZHUBNOUT. HUBNUTÍ VŠAK NENÍ JEN O RYCHLÉ DIETĚ, ALE PŘEDEVŠÍM O NALEZENÍ ZDRAVÉHO A UDRŽITELNÉHO PŘÍSTUPU K ŽIVOTNÍMU STYLU. V TOMTO ČLÁNKU SE PODÍVÁME NA RŮZNÉ METODY HUBNUTÍ A ZAMĚŘÍME SE NA JEDNU Z POPULÁRNÍCH CEST - PROTEINOVOU DIETU.

ZÁKLADNÍ PRINCIPY ZDRAVÉHO HUBNUTÍ

1. ENERGETICKÁ BILANCE

Hubnutí je především o kalorickém deficitu – tedy o tom, že vaše tělo spaluje více kalorií, než přijímá. Toho lze dosáhnout kombinací snížení kalorického příjmu a zvýšení pohybové aktivity.

2. PRAVIDELNOST

Nejedná se jen o počítání kalorií, ale i o zavedení pravidelných jídel během dne. Pravidelný přísun energie stabilizuje hladinu cukru v krvi a zabraňuje záchvatům hladu.

3. KVALITA STRAVY

Rychlé diety slibující drastické výsledky mohou být lákavé, ale většinou vedou ke ztrátě svalové hmoty a jojo efektu. Důležité je zaměřit se na kvalitu potravin – více čerstvého ovoce, zeleniny, celozrnných výrobků a bílkovin.

METODY HUBNUTÍ: KTERÉ STOJÍ ZA POZORNOST?

1. TRADIČNÍ KALORICKÁ RESTRIKCE

Tento přístup je založen na pečlivém sledování příjmu kalorií. Aplikace na sledování kalorií, jako jsou MyFitnessPal nebo Kalorické tabulky, mohou být užitečným nástrojem. Důležité je najít správnou míru omezení, aby nedošlo k nedostatku živin.

Výhody:

- Flexibilita v jídelníčku.
- Možnost jíst širokou škálu potravin.

Nevýhody:

- Vyžaduje čas a trpělivost.
- Není vhodné pro každého, zejména pro ty, kdo nemají rádi počítání.

2. INTERMITTENT FASTING (PŘERUŠOVANÝ PŮST)

Metoda, kdy se střídají období jídla a půstu, například v režimu 16/8 (16 hodin půstu, 8 hodin, během kterých jíte). Tato metoda je populární pro svou jednoduchost a podporu spalování tuků.

Výhody:

- Snižuje hladinu inzulínu a podporuje metabolismus tuků.
- Nevyžaduje specifický výběr potravin.

Nevýhody:

- Pro některé lidi může být těžké dodržet delší půsty.
- Není vhodné pro osoby s nízkou hladinou cukru v krvi.

3. PROTEINOVÁ DIETA

Proteinová dieta, známá také jako ketogenní nebo nízko-sacharidová dieta, se zaměřuje na vysoký příjem bílkovin a omezení sacharidů. Tento přístup je založen na tom, že tělo přejde do stavu ketózy, kdy místo sacharidů jako zdroj energie využívá tuky.

Proteinová dieta, známá také jako ketogenní nebo nízko-sacharidová dieta, se zaměřuje na vysoký příjem bílkovin a omezení sacharidů.



5 TIPŮ, JAK JEDNODUŠE SHODIT PÁR KIL NAVÍC

Nevíte, jak rychle zhubnout, když máte zdravotní potíže a nemůžete cvičit? Máme pro vás 5 jednoduchých tipů, jak zatočit s pneumatikou, dopnout zipy a cítit se skvěle. Protože kila mohou jít dolů i bez hodin v posilovně.



1. NAJDETE DIETNÍ CHYBY

Zamyslete se nad množstvím a četností surovin či nápojů, které obvykle ve vašem běžném jídelníčku téměř nemáte, nebo je konzumujete s mírou. Jedná se většinou o sladkosti, alkoholické nápoje, ovocné mísy v kombinaci s ořechy, nebo pro léto tak příjemná a rozplývající se zmrzlina.

2. VYŘAĎTE Z JÍDELNÍČKU SLADKOSTI

Sladkosti a sladké nápoje mají extrémně vysokou energetickou hodnotu, a naopak podprůměrnou hodnotu nutriční. Znamená to, že vám sice rychle doplní energii, ale stejně rychle o ni přijdete. Nevyužitá energie se následně uloží do tukových zásob.

Místo nich vybírejte spíše komplexní sacharidy, které vás zasytí a energie z nich vydrží mnohem déle. Jsou to třeba luštěniny, rýže, brambory a mnoho dalších.

3. ZAČNĚTE SE HÝBAT

Pohybem nejen podpoříme svůj energetický výdej, ale zároveň udržujeme svalovou hmotu v kondici. Vhodným a uváženým zařazením pohybu pak vytváříme kalorický deficit. Pokud na cvičení nemáte dostatek času, nebo máte zdravotní potíže, pomůže i svižná víkendová procházka, případně cestou z práce můžete vystoupit o pár zastávek dříve a hezky se projít.

4. SPĚTE JAKO BOHATÝR

Dostatečný spánek se blahodárně projeví nejen na udržení hmotnosti, ale i na správném zachování

metabolických a hormonálních funkcí. Především ženy mají často problémy se spánkem a v důsledku toho narušenou hormonální rovnováhu, která lehce vede k přibírání na váze.

Čas ulehnutí je pro každého zcela individuální. Pro dobré vyspání se čas spánku pohybuje v rozsahu 7 až 8 hodin denně a je také dobré usínat stále ve stejnou dobu.

5. ZKUSTE REDUKČNÍ DIETU

Cesta ke snížení hmotnosti je vlastně jednoduchá. Jde o vytvoření kalorického deficitu. Řešení se nabízí v redukční dietě s nižším kalorickým příjmem oproti energetickému výdeji.

U volby změny stravy při redukční dietě je potřeba zvolit správný způsob váhové redukce, který se zacílí pouze na tuky tak, aby při snižování hmotnosti nedocházelo k nežádoucímu úbytku svalové hmoty, což u nesprávně zvolených způsobů hubnutí může nastat.

Jednoduché a efektivní řešení nabízí například dieta Prodietix, jejíž předností je udržení svalové hmoty za současné efektivní váhové redukce tukové hmoty.

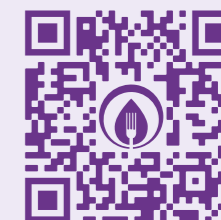


„Když se chce, tak to jde. A pak to stojí za to.“

Petra S.

Děsí vás představa velkého balení prášku s odměrkou jako vidina toho jediného, co budete při keto dietě jíst? V Prodietix vás nic takového nečeká! Naše proteinová jídla nejsou pouze z prášku, balení jsme věnovali dostatečnou pozornost, aby byla dieta praktická a jednoduchá. Některá jídla stačí vzít, rozbalit a pochutnat si.

Pro více informací navštivte naše stránky www.prodietix.cz



Proč funguje proteinová dieta?

Bílkoviny mají vyšší sytívací schopnost než sacharidy a tuky, což znamená, že vás zasytí na delší dobu. Navíc bílkoviny podporují zachování svalové hmoty při hubnutí.

Možnosti v rámci proteinové diety:

1. **Zdravé zdroje bílkovin** – libové maso (kuřecí, krůtí, ryby), vejce, nízkotučné mléčné výrobky, luštěniny a tofu.
2. **Proteinové produkty** – proteinové koktejly, tyčinky a speciální proteinové směsi jsou skvělou volbou pro rychlé a snadné doplnění bílkovin.
3. **Postupné zařazení sacharidů** – na rozdíl od přísné ketogenní diety proteinová dieta umožňuje postupný návrat k rozumnému množství sacharidů, což ji činí udržitelnější.

Výhody:

- Rychlé výsledky díky ztrátě tuku.
- Snížení pocitu hladu.
- Zachování svalové hmoty.

Nevýhody:

- Může být náročné na přípravu jídel.
- Riziko nedostatku vlákniny při nesprávném plánování stravy.

4. ZVÝŠENÍ POHYBOVÉ AKTIVITY

Cvičení je klíčové pro úspěšné hubnutí a udržení váhy. Zkusíte kombinovat kardio trénink (běh, jízda na kole, plavání)

s posilováním, které pomáhá budovat svalovou hmotu a zvyšuje metabolismus.

Tipy pro začátek:

- Zkuste 30 minut svižné chůze denně.
- Přidejte aktivity, které vás baví, například tanec nebo skupinové lekce.

JAK SI VYBRAT SPRÁVNOU METODU?

Každý člověk je jiný a neexistuje univerzální řešení. Klíčem k úspěchu je vybrat si metodu, která vám vyhovuje a kterou dokážete dlouhodobě dodržovat. Nezapomeňte se poradit s odborníkem na výživu nebo lékařem, zejména pokud máte zdravotní problémy.

PRAKTICKÉ TIPY PRO ZAČÁTEK PO VÁNOCÍCH

1. **Detox po svátcích** – Zařadte více vody, bylinkových čajů a lehkých jídel, aby si tělo odpočinulo od těžkých pokrmů.
2. **Plánujte jídla** – Předem si naplánujte týdenní jídelníček, abyste měli kontrolu nad tím, co jíte.
3. **Nespěchejte** – Hubnutí je proces. Zaměřte se na postupné změny, které vydrží.

Hubnutí po Vánocích nemusí být složité ani stresující. S rozumným přístupem, jako je proteinová dieta, kalorická restrikce nebo zvýšení fyzické aktivity, můžete dosáhnout svých cílů a zároveň zůstat zdraví. Důležité je začít a vytrvat – výsledky se dostaví!



Bloudíte džunglí diet?



LOW CARB, LOW FAT, KETO-, DĚLENÁ STRAVA, NEBO ŽE BY STARÁ ZNÁMÁ TUKOŽROUTSKÁ POLÉVKA? CO TAKHLE DIETA PODLE KREVNÍCH SKUPIN NEBO METABOLICKÉ TYPOVÁNÍ? NEBO RADĚJI NĚJAKÝ "ZÁZRAČNÝ" HUBNOUCÍ PRÁŠEK, KOKTEJL ČI PROTEINOVÝ NÁPOJ? KDO SE V TOM MÁ VYZNAT? ODBORNÍCI V METABOLIC BALANCE® SE VYZNAJÍ.



Foto: Shutterstock

Když má někdo nadváhu, znamená to prostě, že není disciplinovaný, moc jí a málo se hýbe?

„Nemusí tomu tak vždycky být. Přichází k nám klientky a klienti, kteří už zkusili kde co a neví si rady. Obezita je civilizací onemocnění způsobené především nesprávně volenou stravou. Teprve když víme, jaký vliv strava na náš organismus má, můžeme cíleně jednat a dosáhnout trvalé úpravy hmotnosti. Individuální stravování přizpůsobené potřebám konkrétního jedince je základem pro vyvážený a zdravý metabolismus. To je předpoklad pro dosažení zdravé tělesné hmotnosti. Jakékoliv drastické „rychlodiety“ mají jen krátkodobý úspěch, který zmizí jakmile se vrátíme ke „starým“ stravovacím návykům, zvyklostem a vzorcům chování.“

Proč je tak důležité mít svůj osobní jídelní plán a seznam potravin? Není to jedno? Hlavně když dodržuju pravidla a jím zdravě, nebo ne?

„Ne tak docela. Není to tak, že by Metabolic Balance® z krve určoval, které potraviny jsou pro klienta totiž „zakázané“. Seznam potravin obsahuje ty potraviny, které jsou ve chvíli kdy klient vstupuje do programu potřebné k tomu, aby bylo dosaženo vyvážené látkové výměny a ozdravení těla. A to je zásadní rozdíl oproti jiným dietním programům.“

36 laboratorních hodnot nám napovídá, jaké stavební články nezbytné pro vyvážený funkční metabolismus (vitamíny, stopové prvky, minerální látky, atd.) tělu chybí.



Klientka Radka, -35 kg za 9 měsíců

„Radka začala s programem minulý rok na jaře. Jako hodně mých klientek vyzkoušela v posledních letech různé způsoby hubnutí, ale až Metabolic Balance® ji dokázal dovést k vysněnému cíli bez drastických omezení. Je obdivuhodné, že Radka dokázala přeprogramovat svůj životní styl i přesto, že je obrovsky vytížená, protože pracuje jako zdravotní sestra s nočními směnami a zároveň studuje vysokou školu.“ říká Renata Virtová, certifikovaná poradkyně Metabolic Balance®, která paní Radku na cestě provázela a vedla ji kromě změny jídelníčku i k pravidelným pohybovým aktivitám a pozitivnímu přístupu k životu.



Elisabeth Králová, -9 kg za 6 měsíců

„Elisabeth jsem pomáhala s novým zdravým stylem stravování pomocí programu Metabolic Balance® s kterým pracuji ve své praxi jak v Londýně tak v České Republice. S Elisabeth jsme měly za cíl se zdravě a udržitelně dostat na její ideální váhu aby se cítila dobře na podiu. Elisabeth nakonec zhubla celkem 9 kg které si do teď udržuje a cítí se skvěle.“ říká Patricie Pražáková, certifikovaná poradkyně Metabolic Balance®



PEČENÍ NEJEN VÁNOČNÍ: KYNUTÉ DOBROTY S VOŇAVÝMI NÁPLNĚMI

KYNUTÉ PEČIVO PATŘÍ MEZI NEJOBLÍBENĚJŠÍ TRADIČNÍ POCHOUTKY, A TO NEJEN O VÁNOCÍCH. JEHO JEMNÁ, NADÝCHANÁ TEXTURA A BOHATÉ NÁPLNĚ DĚLAJÍ Z KAŽDÉHO KOUSKU MALÉ POTĚŠENÍ. AŤ UŽ JDE O VOŇAVÉ VÁNOČKY, MAZANCE, KOLÁČE, NEBO MODERNĚJŠÍ INTERPRETACE, KYNUTÉ PEČIVO MÁ SVÉ NEZASTUPITELNÉ MÍSTO V NAŠÍ KUCHYNI.

V tomto článku se podíváme na klasické i méně tradiční náplně a na to, jak si poradit s těstem z droždí, aby se vždy povedlo.

ZÁKLAD KYNUTÉHO TĚSTA: JAK NA NĚJ?

Kynuté těsto je založené na jednoduchých ingrediencích: mouce, droždí, mléku, cukru, vajíčkách, tuku a špetce soli. Tajemství jeho dokonalosti spočívá ve správném zpracování a dostatečném odpočinku, během kterého těsto kyne.

ZÁKLADNÍ RECEPT NA KYNUTÉ TĚSTO

- 500 g hladké mouky
- 250 ml vlažného mléka
- 20 g čerstvého droždí (nebo 7 g sušeného)
- 2 žloutky
- 80 g másla (rozpuštěného a vychladlého)
- 80 g cukru
- Špetka soli
- Kůra z jednoho citronu (pro jemnou chuť, volitelné)

Postup:

1. Příprava kvásku: Ve vlažném mléce rozpusťte lžičku cukru a rozdrobte droždí. Nechte 10 minut stát, až se na povrchu vytvoří pěna.
2. Zpracování těsta: Do mísy prosejte mouku, přidejte cukr, sůl a citronovou kůru. Přilijte kvásek, žloutky a rozpuštěné máslo. Vypracujte hladké těsto – buď ručně, nebo pomocí robotu s hnětacím hákem.
3. Kynutí: Těsto přikryjte čistou utěrkou a nechte na teplém místě kynout, dokud nezdvójnasobí objem (cca 1–1,5 hodiny).
Tradiční a moderní náplně: Tvaroh, jogurt i další dobroty
Náplně jsou srdcem každého kynutého pečiva. Zatímco klasika, jako je tvaroh, povidla nebo mák, nikdy neomrzí, můžete vyzkoušet i modernější přístupy, například jogurtové nebo ovocné náplně.

1. TVAROHOVÁ NÁPLŇ

Tvarohová náplň je evergreen, který potěší každého. Klíčem je hustý tvaroh a dostatek cukru, aby byla náplň příjemně sladká, ale ne přehnaně.

- 250 g měkkého tvarohu (ideálně tučného)
- 1 žloutek
- 50 g cukru (nebo podle chuti)
- 1 vanilkový cukr
- Lžice rumu nebo citronová kůra (volitelné)

Všechny ingredience dobře promíchejte. Pokud je tvaroh příliš řídký, můžete přidat trochu dětské krupičky nebo strouhanky.

2. JOGURTOVÁ NÁPLŇ

Jogurtová náplň je lehčí alternativou k tvarohu. Použijte řecký jogurt pro krémovou konzistenci.

- 200 g řeckého jogurtu
- 2 lžice medu nebo cukru
- Hrst nasekaných ořechů nebo rozinek
- Špetka skořice (pro vánoční atmosféru)



Jogurt smíchejte s ostatními ingrediencemi a naneste do pečiva. Tato náplň je ideální například do kapsiček nebo závinů.

3. OVOCNÁ NÁPLŇ

Sezónní ovoce, jako jsou jablka, švestky nebo maliny, dodá pečivu šťavnatost a svěžest.

- 4 jablka, nastrouhaná
- 2 lžice cukru
- 1 lžička skořice
- Lžice citronové šťávy

Jablka poduste s cukrem a skořicí, aby z nich zmizela přebytečná šťáva, a nechte vychladnout. Tato náplň se skvěle hodí do šneků nebo šátečků.

KYNUTÉ DOBROTY NA SVÁTEČNÍ STŮL

Kynuté pečivo má své místo nejen na vánoční tabuli, ale také během celého roku. Zde jsou některé oblíbené recepty, které můžete vyzkoušet:

1. VÁNOČKA

Symbol Vánoc, která v sobě snoubí jemnou chuť těsta a vůni mandlí a rozinek. Vánočka se tradičně splétá z devíti pramenů, ale jednoduchá verze ze tří pramenů je stejně chutná.

2. KOLÁČE S NÁPLNÍ

Klasické české koláče s tvarohovou, makovou nebo povidlovou náplní jsou ideální volbou na slavnostní stůl. Můžete je ozdobit drobenkou nebo mandlovými plátky.

3. SKOŘICOVÍ ŠNECI

Moderní pochoutka inspirovaná skandinávskými dezerty. Kynuté těsto potřete máslem, posypte skořicí a cukrem, zatočte a nakrájejte na plátky. Po upečení je můžete polít citronovou nebo vanilkovou polevou.

TIPY PRO DOKONALÉ PEČIVO

1. Kvalita surovin: Používejte čerstvé droždí a kvalitní mouku, aby těsto dobře kynulo.
2. Teplota surovin: Všechny ingredience nechte dosáhnout pokojové teploty, aby droždí správně pracovalo.
3. Trpělivost: Těsto potřebuje dostatek času na kynutí – nespěchejte!
4. Správné pečení: Kynuté pečivo pečte při nižších teplotách (150–180 °C), aby se nepřipálilo a bylo rovnoměrně upečené.

ZÁVĚR

Pečení kynutého pečiva je nejen o sladkém výsledku, ale také o radosti z tvoření. Tradiční i moderní náplně dodají těstu nový rozměr a potěší každého u stolu. Ať už se rozhodnete pro klasickou vánočku nebo experimentální jogurtové kapsičky, vězte, že láska, kterou do pečení vložíte, se vrátí v podobě úsměvů vašich blízkých. Takže zástěru na sebe a hurá do pečení!

Pečení nás baví

DROŽDÍ FALA, VÁŠ KLÍČ K DOKONALÉMU KYNUTÍ!



Objevte tajemství úspěchu pečení s čerstvým pekařským droždím FALA.

- Dlouhá trvanlivost
- Zaručené úspěšné kynutí
- Ověřená kvalita po generace
- Univerzální pomocník v kuchyni, na slaná i sladká těsta
- Příjemná vůně a dokonalá konzistence
- Vhodné i pro bezlepkové a veganské recepty



www.drozdi.cz



peceninasbavi



Pečení nás baví



peceni_nas_bavi



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 (vyloučena 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.

LYMSKÁ BORELIÓZA
KLÍŠŤOVÁ ENCEFALITIDA

Jak se ochránit proti přisátí

a tím i proti nebezpečné lymeské borelióze a klíšťové encefalitidě.

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

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

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

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

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



NEBEZPEČNÁ KLÍŠŤATA

Jak správně odstranit

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

Pomocí pinzety lehce s klíštěm 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.

Očkování chrání před encefalitidou.

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



KRÁSNOY ÚSMĚV

OTEVÍRÁ CESTU KE SPOKOJENOSTI A ÚSPĚCHU

ŽIJEME V DOBĚ, KTERÁ VÍCE NEŽ KDY DŘÍVE VYŽADUJE, ABYCHOM O SVŮJ VZHLED PEČLIVĚ
DBALI. SE ZKAŽENÝM CHRUPEM ČLOVĚK MNOHO NADĚJÍ NA ÚSPĚCH U OPAČNÉHO
POHLAVÍ ANI V ZAMĚSTNÁNÍ NEMÁ. NAŠTĚSTÍ SOUČASNÁ STOMATOLOGIE PŘINÁŠÍ ŘADU
MOŽNOSTÍ, JAK TYTO POTÍŽE VYŘEŠIT.



PODÍVEJTE SE ZUBŮM NA ZUB

Časy, kdy jedinou péčí o zuby byly kovářovy kleště, jsou naštěstí dávno pryč. Stejně jako doba, kdy ošetření zubního kazu probíhalo bez lokálního znecitlivění a jedinou možností náhrady chybějících zubů byly nepřilíš dokonalé zubní protézy. Dnešní stomatologie má k dispozici celou řadu vysoce sofistikovaných metod a možností vylepšení chrupu, včetně kvalitních náhrad chybějících zubů. Používané materiály a postupy ošetření si mistrně poradí s nedostatky, nad kterými se kdysi kapitulovalo. Dříve než k nim ale dojdeme, pojďme se na chvíli zastavit u domácí péče, u které vše začíná.

PÉČE O ZUBY: JAK SPRÁVNĚ CHRÁNIT SVÉ ZUBY POMOCÍ PAST, BYLINNÝCH PŘÍPRAVKŮ, ZUBNÍCH VOD A KARTÁČKŮ

Péče o zuby je základem zdraví ústní dutiny, a proto je důležité věnovat pozornost správným návykům a výběru vhodných přípravků. Kvalitní zubní pasta, správný kartáček, zubní voda a bylinné přípravky mohou hrát klíčovou roli v prevenci onemocnění, jako je zubní kaz, paradentóza nebo plak. Podívejme se, jaké produkty mohou být užitečné a jak je správně používat.

1. Zubní pasty: Prevence zubního kazu a péče o dásně

Zubní pasty jsou základem každodenní péče o zuby. Každá pasta má své specifické složení, které může působit na různé problémy – od prevence kazů po ochranu proti citlivým zubům.

- Fluoridová zubní pasta: Fluorid je jednou z neúčinnějších látek v boji proti zubnímu kazu. Pomáhá posilovat sklovinu, a tak chrání zuby před působením kyselin z bakterií v plaku.
- Pasty pro citlivé zuby: Tyto pasty obsahují speciální složky, které pomáhají zmírnit citlivost zubů na studené, horké či sladké. Snižují přenos bolestivých podnětů k nervům zubu.
- Bylinné zubní pasty: Pro ty, kteří hledají přírodnější alternativy, jsou ideální bylinné zubní pasty. Obsahují výtažky z bylin, jako je šalvěj, heřmánek, máta nebo hřebíček, které mají protizánětlivé a antibakteriální účinky. Tyto pasty

pomáhají v boji proti paradontóze, podporují zdraví dásní a přispívají k ochraně před záněty.

2. Bylinné přípravky proti paradontóze a plaku

Paradontóza je závažné onemocnění dásní, které může vést k uvolnění zubů a jejich ztrátě. Prevence je klíčová a zde mohou pomoci nejen kvalitní zubní pasty, ale také bylinné přípravky.

- Šalvěj: Tato bylina má silné protizánětlivé účinky a často se používá v bylinných zubních pastách a ústních vodách. Je účinná proti krvácení dásní a paradontóze.
- Hřebíček: Má antiseptické vlastnosti, což znamená, že bojuje proti bakteriím v ústní dutině. Hřebíček se často přidává do bylinných zubních past pro své schopnosti zmírnit bolest a záněty.
- Aloe vera: Aloe vera se díky svým zklidňujícím a hojivým účinkům využívá v péči o dásně. Pomáhá při zánětech a podporuje regeneraci tkáně.

3. Zubní vody: Ochrana proti plaku a osvěžení dechu

Zubní voda je doplňkem ke každodennímu čištění zubů. Nejenže osvěžuje dech, ale také pomáhá snižovat množství bakterií v ústní dutině a bojuje proti tvorbě zubního plaku.

- Antibakteriální zubní vody: Tyto vody obsahují látky, které ničí bakterie způsobující záněty dásní a zubní kaz. Jejich pravidelné používání může výrazně snížit riziko vzniku plaku.
- Bylinné ústní vody: Obsahují přírodní výtažky z bylin, jako je šalvěj, máta, rozmarýn nebo eukalyptus, které pomáhají v boji proti bakteriím a zánětům. Jsou šetrné k ústní dutině a vhodné pro lidi, kteří preferují přírodní péči.

4. Zubní kartáčky: Jak vybrat ten správný

Správný zubní kartáček je základem účinného čištění zubů. K dispozici je široká škála kartáčků, které se liší tvarem, tvrdostí a velikostí štětin.

- Měkké kartáčky: Doporučují se zejména pro lidi s citlivými dásněmi nebo sklonem k paradontóze. Měkké štětiny jsou šetrné a minimalizují riziko poranění dásní.
- Elektrické kartáčky: Tyto kartáčky nabízejí výhodu přesnějšího čištění díky oscilačním nebo rotačním pohybům. Jsou

HERBADENT



VYROBENO Z BYLIN



*Když se usmějeme,
chceme, aby nám
zuby zářily jako
perličky.*

Unikátní a léty ověřená
receptura pro zdravé
zuby a pevné dásně.



Podpořte svá střeva přírodní cestou

ideální pro lidi, kteří mají problém s manuálním čištěním nebo chtějí dosáhnout důkladnější péče.

- Mezizubní kartáčky a nitě: Péče o mezizubní prostory je často opomíjena, přitom právě zde se hromadí zbytky jídla a tvoří plak. Mezizubní kartáčky a dentální nitě jsou skvělým doplňkem pro dokonalou ústní hygienu.

BÍLÝ SMÍCH

O to nám jde ze všeho nejvíc. Když se usmějeme, chceme, aby nám zuby zářily jako perličky. Jenže i navzdory důkladné hygieně má přirozená barva zubů k perličkám hodně daleko. Co s tím? Pokud je zbarvení zubů způsobeno například kouřením, pomohou bělicí pasty. Dříve takové pasty obsahovaly brusné částičky, které sklovinu obrušovaly, čímž ji částečně zbavily skvrn, ale zároveň ji poškrábaly, a narušená sklovina tak byla náchylnější k tvorbě zubního kazu. Naštěstí se objevily technologie nové a šetrnější. Současné bělicí zubní pasty neobsahují žádné brusné přísady a zbarvenou sklovinu čistí jemným leštěním a dále zajišťují preventivní ochranu. Ani pasty však nejsou všemohoucí. Pokud ke zbarvení zubů došlo kvůli užívání léků nebo následkem úrazu, paste je zřejmě nevybělí a na pomoc pak přicházejí metody radikálnější. Jedna z nich například funguje tak, že vám stomatolog na základě otisku zubů zhotoví speciální formičky, které si spolu s bělicím gelem odnesete domů. Večer, po vyčištění zubů, do formiček naneste gel, nasadíte je na zuby a necháte působit přes noc. Aplikaci lze aplikovat pouze sedmkrát a první změny jsou patrné po třetí aplikaci. O tom, zda je tato metoda vhodná právě pro váš chrup, musí rozhodnout zkušený stomatolog. A jsme zpátky u zubní péče.

DOPŘEJTE SI KRÁSNÝ ÚSMĚV

„Úsměv nestojí nic, ale dovede mnoho“, řekl kdysi jeden chytrý člověk. Můžete namítnout, že úsměv prozradí nedokonalost vašeho chrupu. A že vás trápí například velká mezera mezi zuby, jejich nepěkné zbarvení či pokřivený tvar. Přitom napravit tyto nedokonalosti není nic složitějšího. Řešením jsou keramické a kompozitní fazety, které se aplikují na přední plošku zubu. Hlavními výhodami fazet je vysoký estetický efekt, dlouhá životnost a bezbolestnost zákroku. Aplikace fazet z kompozitních materiálů nevyžaduje broušení zubů. Probíhá přímo v ústech pacienta a probíhá tak, že lékař překryje přední část zubu kompozitním materiálem. Aplikace keramických fazet může být dle stavu zubu provázena potřebou minimálního šetrného obroušení zubní tkáně, avšak není to nic dramatického, čeho byste se měli obávat. Odměnou vám bude krásný chrup přirozeného vzhledu, který ani časem nemění barvu, neboť hladký povrch keramické fazety spolehlivě odolává barvivům, obsaženým například v kávě a čaji. Díky fazetám získáte atraktivní vzhled svých zubů, které dokážou vykouzlit i tak zvaný „hollywoodský úsměv“.

ZLATÁ ZUBNÍ HYGIENA

Hodně se hovoří o tom, jak důležitá je správná péče o zuby. Vedle té lékařské proto zaujímá důležité místo v péči o chrup dentální hygiena. Zahrnuje prevenci, kosmetické úpravy zubů, ale také léčbu paradontózy, což je obávané onemocnění závěsného aparátu zubu, představující strašáka majícího za následek ztrátu zubů. Navíc krevním řečištěm v těle díky paradontóze putuje zánět, který má vliv na onemocnění vnitřních orgánů.

„Špatným čištěním zubů vzniká plak, který zmineralizuje a ztvrdne na kámen. Vznikají tzv. paradontální choboty, závěsný aparát zubu se narušuje a mnohdy pak začíná boj o záchranu zubů. Bakterie totiž rozpouští i kost, ve které je zub ukotvený,“ říká dentální hygienistka a pokračuje. „Během první návštěvy ultrazvukem odstraním zubní kámen a provedu hloubkové čištění pod povrchem dásně. Postižené oblasti se musím věnovat opakovaně, problém nevyřeší jediná návštěva. S pacienty se vídám čtyřikrát, pětkrát i vícekrát, než lze říci, že paradontóza je zastavená. Samozřejmě ne vždy se to podaří, ale tato metoda má v zachraňování zubů velkou úspěšnost,“ dodává.

Dentální hygiena má ve stomatologii dnes své nezastupitelné místo. Návštěva dentální hygienistky se stává zcela běžnou záležitostí nejen pro dospělé, ale potěšující je, že stále častěji sem míří i maminky se svými ratolestmi. Dozví se například, že se péčí by se mělo začít již s prvním zoubkem nebo že po vypití ovocné šťávy by se zoubky měly čistit až s odstupem, jinak může kartáček porušit zubní sklovinu. Také se naučí, jak přimět dítě, aby přijalo čištění zubů za samozřejmost, a do budoucna se tak minimalizoval výskyt zubního kazu, a v extrémním případě dokonce ztráta zubů.

CO KDYŽ ZUBY CHYBÍ?

Co však dělat, když přece jen člověk o zub, či dokonce o více zubů přijde? Tehdy přichází na řadu zubní náhrady. Zapomeňte na nepěkné zašedlé napodobeniny zubů, které možná znáte z dob svých babiček a prababiček. Dnešní náhrady se vyrábějí z nejmodernějších materiálů, které umožňují zachování maximální podoby s vlastními zuby. Podle rozsahu postižení chrupu pak bývají celkové, nebo částečné. Velkým pomocníkem stomatologů se stal zubní robot CEREC, s úspěchem využívaný pro rekonstrukci zničených zubů. Jím vyrobené náhrady jsou vysoce estetické, odolné a barevně stálé. Jak takový zákrok probíhá? Zjednodušeně řečeno: nejprve je pořízen pomocí 3D kamery digitální scan, nahrazující nepříjemné otiskování v otiskovací lžici, které ne každý dobře snáší. Po jeho zpracování je v počítači vytvořena náhrada poškozeného zubu, která je během chvíle zpracována pomocí speciálního přístroje. Tato technologie je s úspěchem využívána pro výplně a dostavby zubů, korunky, krátké můstky i fazety.

IMPLANTÁT – KVALITNÍ NÁSTUPCE PŮVODNÍHO ZUBU

Pokud se však nechcete smířit s řešením pomocí můstku či protektické zubní náhrady, lze zuby nahradit zubními implantáty, které se zavádějí přímo do kosti. Pakliže o takovéto náhradě uvažujete, je nutné nejprve podstoupit důkladné komplexní stomatologické vyšetření, které provádí zkušený lékař-implantolog. Kromě jiného zahrnuje rentgen dutiny ústní za použití nejkvalitnější rentgenové technologie. Je možné, že během vyšetření se objeví případné kazy či záněty v dutině ústní, které musí být nejprve ošetřeny. Jak kazy, tak záněty totiž provázejí mikroorganismy, které by mohly narušit proces hojení. Podmínkou implantace je pečlivá zubní hygiena, a jak říká stomatoložka zabývající se implantací zubů, skutečně není radno ji podceňovat. V nabídce stomatologických klinik je množství vysoce kvalitních implantátů. Mít chrup v pořádku znamená nejen být sám se sebou spokojen, ale zuby často prozrazují i společenské postavení. Existují dokonce firmy, u kterých pro člověka se zanedbaným chrupem není na vysněné pozici místo. Neobávejte se proto navštívit specialistu, který se vašim zubům podívá „na zoubek“ a váš problém vyřeší.

Vyzkoušejte pečlivě vybrané produkty z celého světa pod jednou střechou



 **salveo**
PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA

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

Se zuby umíme pomoci i těm, co už hodili flintu do žita

MUDr. Alexander Schill, zkušený implantolog s téměř třicetiletou praxí, zakladatel sítě Schill Dental Clinic, přináší se svým týmem zubařů naději pacientům, kteří už ztratili víru v bezproblémový chrup. Používá moderní léčebné postupy a technologie a v jeho ordinaci na vás dýchne klid a člověčina. V rozhovoru nám MUDr. Alexander Schill prozradil, jak jdou moderní technologie a citlivý přístup ruku v ruce při poskytování špičkové zubní péče.



Proč si vybrat právě Schill Dental Clinic?

Jsme tým sešpaných profesionálů a ošetříme vás ve vysoké kvalitě v rozumném čase. Jsme stabilní centrum zubní péče, byli jsme tu pro vás před pětadvaceti lety a budeme i za dalších pětadvacet let. Můžete se na nás spolehnout. Na termíny u nás nečekáte dlouhé měsíce a navíc se tu dobře cítíte. Je to součástí naší filozofie.

Můžete nám tu filozofii přiblížit?

V Schill Dental Clinic chceme, aby tu byla příjemná atmosféra, abyste se u nás cítili příjemně a v bezpečí. Když k nám vstoupíte, přijmou vás příjemně a usměvavé recepční, prostory recepce ani čekárna nepůsobí jako zdravotnické zařízení, ale příjemně a domácky. Zakládáme si na tom, aby architektura těchto prostor neevokovala něco nepříjemného.

Proč je to podle vás tak důležité?

Dobře víme, že se lidé často k zubaři bojí. Proto poskytujeme kromě špičkové zubařské péče také příjemné prostředí. Celý náš tým k pacientům

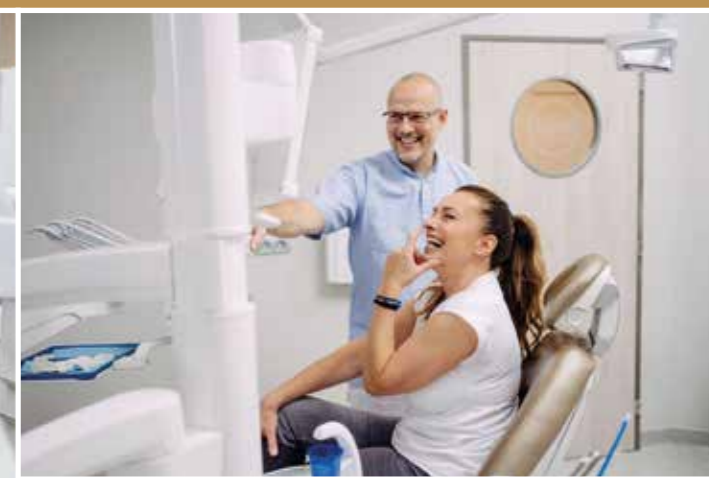
přistupuje individuálně, citlivě a s pochopením. Jde nám o zdraví a krásu vašich zubů a na kvalitě naší práce si zakládáme. Je naší nejlepší vizitkou.

Ošetřujete i děti?

Ošetříme nejen děti, ale i jejich maminky a tatínky, babičky a dědečky :-). Jednoduše řečeno, jsme zubaři pro celou rodinu. Jsme připraveni se postarat o všechny věkové kategorie, od nejmenších pacientů po ty nejstarší. Ale pokud se ptáte na děti, ano, jsme na ně připraveni. Máme příjemný a krásně vybavený dětský koutek v čekárně i "dětskou" ordinaci plnou hraček, plyšáků, pohádek a písniček. A skvělou paní doktorku, která se dětským pacientům trpělivě a s citem věnuje.

Jaké služby v Schill Dental Clinic nabízíte?

Poskytujeme komplexní zubařskou péči, od preventivních prohlídek, přes dentální hygienu a ortodoncii, až po zubní chirurgii a implantologii. Za zmínku stojí určitě i to, že nabízíme možnost ošetření s premedikací, v analgosedaci nebo v celkové anestezii, což je pro mnoho bázlivých pacientů klíčové.



Ošetření bez bolesti a špatných vzpomínek?

Ano. Může se to zdát jako maličkost, ale pro mnohé je to zcela zásadní. Díky premedikaci – analgosedaci nebo celkové anestezii – dokážou návštěvu zubaře a stomatologickou léčbu vůbec absolovovat. Spousta lidí se k zubaři bojí tak, že jsou těžko ošetřitelní, velmi špatně spolupracují. U dětí to platí dvojnásob. Díky těmto technikám dokážeme ošetřit i více zubů najednou, v klidu a bez stresu, bez bolesti a bez těch špatných vzpomínek. Pacienti se tak rádi vrací.

A co například trhání osmiček?

Víme, že se toho lidé často bojí, hlavně pokud měli nějakou špatnou zkušenost z dřívějška. Proto k těmto zákrokům přistupujeme s maximální péčí a empatií. Trhání osmiček je u nás rychlé a bezbolestné. Není to o síle, ale o správné technice a kvalitní zobrazovací diagnostice. Díky našemu přístupu jde extrakce jako po másle a osmičky jsou venku během chvilky. Nemusíte se obávat ani chirurgických extrakcí. Náš cíl je, abyste odcházeli s pozitivní zkušeností a bez bolesti.

Co byste pacientům doporučil, aby jim krásný a zdravý úsměv vydržel co nejdéle?

Starejte se o vaše zuby každý den. Správné čištění a pravidelná prevence jsou základ. Preventivní prohlídka každý rok a jednou až dvakrát ročně profesionální dentální hygiena jsou nutný základ. Pak bych také určitě pacientům doporučil neodkládat návštěvu zubaře, když nastane nějaký problém. Čím dříve přijdete, tím snazší (a také levnější) bude řešení. Nenechte zajít vaše problémy se zuby příliš daleko.

Komplikované případy "co zašly daleko" řešíte často?

Zubařinu dělám od roku 1996, což už je nějaký ten pátek. A protože se osobně specializuji zejména na zubní chirurgii a implantologii, vesměs řeším složitější případy a komplikované problémy. V současné

stomatologii naštěstí umíme vyřešit více méně každý problém se zuby. Je to o neustálém vzdělávání se a zkušenostech. Ale také přístupu a vzájemné týmové spolupráci. Záleží i na kvalitním vybavení, nástrojích a materiálech. U nás v Schill Dental Clinic najdete jen to nejlepší.

Co vás na vaší práci nejvíce těší?

Jsem vděčný za možnost sdílet své zkušenosti a povzbudit ty, kteří potřebují pomoc. Největší radost mám, když vidím, jak se pacientům v průběhu léčby vrací úsměv na tvář. Když k nám přijdou lidé, kteří už ztratili naději, a odcházejí spokojeni a s větší sebedůvěrou – ve svůj vzhled a zdraví – vím, že naše práce má smysl. V Schill Dental Clinic poskytujeme jistotu, že každý problém lze vyřešit, a to je pro mě – i můj tým – ta největší odměna. Za dobu našeho působení jsme na čtyřech pobočkách ošetřili přes 80 000 pacientů a stále rosteme. To, že se k nám naši pacienti stále vrací nám dělá radost.

SCHILL
DENTAL CLINIC

Schill Dental Clinic

je moderní centrum špičkové stomatologické péče v Praze. Objednejte se na vstupní prohlídku, dentální hygienu, konzultaci nebo prevenci. Main Point Pankrác – Milevská 2095/5, 140 00 Praha 4 Krč
Vstup přes hlavní recepci Main Point Pankrác Metro C – Pankrác
Telefon +420 224 936 389
www.schill.cz
email: schill@schill.cz
Ordinační doba
Po–Pá: 8:00–20:00 (kromě svátků)

JAK NÁM PROBIOTIKA A PREBIOTIKA POMÁHAJÍ

PROBIOTIKA A PREBIOTIKA - DVA POJMY, KTERÉ SE V POSLEDNÍCH LETECH ČASTO SKLOŇUJÍ, A TO ZEJMÉNA V SOUVISLOSTI S NAŠÍM STŘEVNÍM MIKROBIOMEM. JAKÝ JE MEZI NIMI VLASTNĚ ROZDÍL A ČÍM VŠÍM JSOU NEJEN PRO NAŠE STŘEVA, ALE I CELKOVÉ ZDRAVÍ PROSPĚŠNÁ?



PROČ JE KONDICE STŘEV TAK DŮLEŽITÁ

Máte pevnou vůli cvičit, dostatečně spíte, dopřáváte si kvalitní, vyváženou stravu, a přesto se necítíte zcela fit? Na vině může být váš imunitní systém. A ten podle posledních výzkumů až z 80 % sídlí v našich střevech. Chcete-li tedy svou obranyschopnost co nejlépe posílit, zaměřte se právě na svá střeva. Jedině tak budete schopni účinně čelit nejen průjmům či zácpě, ale i alergiím, či dokonce různým autoimunitním onemocněním.

PRO- A PREBIOTIKA PRO POSÍLENÍ IMUNITY

Ačkoliv mají probiotika a prebiotika tak podobné názvy, jedná se o dva značně rozdílné pojmy. Spojuje je ale to, že přispívají ke správné činnosti střev a současně jsou zcela nepostradatelná pro naši imunitu. Pojem „pro-biotika“ se do češtiny překládá jako „pro život“ a označuje živé mikroorganismy, které mají pozitivní přínosy pro svého hostitele. Jako „pre-biotika“ pak označujeme látky, které jsou pro tyto bakterie výživou.

CO JSOU TO TA PROBIOTIKA

Probiotika jsou živé organismy, konkrétně bakterie patřící do skupiny bakterií mléčného kvašení. Pro naše tělo mají celou řadu benefitů. Nejenže příznivě ovlivňují peristaltiku ve střevech, ale také zde podporují vstřebávání živin z potravy a zlepšují odolnost organismu vůči působení škodlivých vnějších vlivů. Pakliže budete mít ve střevě dostatek prospěšných bakterií, bude vaše tělo schopnější odolávat bakteriím, virům i infekcím. Bude lépe chráněno před alergiemi či atopií, a navíc se vám bude snáz hubnout, trápit-li vás nějaká nadbytečná kila.

DVA TYPY HODNÝCH BAKTERIÍ

Probiotika mají jednak pasivní a jednak aktivní funkci. Pasivně zlepšují prostředí žaludku, tenkého a tlustého střeva, a to spíše v krátkodobém horizontu. To platí třeba v případě, že jste nemocní a užíváte antibiotika, která mají negativní vliv na skladbu střevních bakterií. Naopak aktivně probiotika ovlivňují celé metabolické procesy v těle. Nejenže posilují imunitu, o čemž už byla řeč dříve, ale také slouží jako prevence respiračních onemocnění, snižují riziko rakoviny a pomáhají eliminovat systémový zánět v těle.

SLOUŽÍ NEJEN TĚLU, ALE I DUŠI

Ačkoliv probiotika především pomáhají našim střevům s trávením potravy a podporují jejich celkové zdraví, potažmo imunitu, plní v organismu i další nezastupitelné úkoly. Možná se to nezdá, ale poměrně značný vliv mají i na činnost našeho mozku nebo to, jak se celkově cítíme. Střevní bakterie totiž dost úzce ovlivňují tvorbu a regulaci hormonů, zejména inzulínu a leptinu, a rovněž produkují neurotransmitery, ať už serotonin, dopamin, či GABA, které mají na svědomí to, jakou máme aktuálně náladu.

HODNÉ BAKTERIE V TABLETÁCH

Mezi nejlépe dostupné tablety s obsahem probiotik, které seženete v každé lékárně, patří laktobacily, bifidobakterie nebo bakterie rodu Bacillus. Laktobacily jsou bakterie, které produkují kyselinu mléčnou a likvidují patogenní mikroorganismy. Užívají se jednak na dráždivý tračník či dětské koliky a jednak při borelióze, vaginálních zánětech či infekcích močových cest. Bifidobakterie jsou mikroby, které tráví vlákninu a komplexní sacharidy, jejichž trávení by bez nich bylo pro střeva

Ačkoliv probiotika především pomáhají našim střevům s trávením potravy a podporují jejich celkové zdraví, potažmo imunitu, plní v organismu i další nezastupitelné úkoly.



BioGaia® Pharax®

Kombinace patentovaných probiotických kmenů pro doplňování mikrobioty úst a krku a vitamin D pro normální funkci imunitního systému.

Doplňek stravy.

NOVINKA



ewo pharma Ewopharma, spol. s r. o. | Sodomkova 1474/6 | 102 00 Praha 10
www.ewopharma.cz | www.biogaia.cz

INZERCE

Přírodní produkt | Doplněk stravy



BabyCalm

Spokojené břicho
a klidný spánek



babycalm.cz

INZERCE

značně náročné. Kromě zácpy vám je lékař doporučí i na průjmy, ať už jsou způsobené rotaviry, nebo užíváním antibiotik. A konečně se dostáváme k bakteriím Bacillus, které je vhodné užívat při syndromu dráždivého tračníku, revmatoidní artritidě, nadýmání nebo zácpě.

ZNÁTE BULHARSKÁ PROBIOTIKA?

Bulharská vodní probiotika, konkrétně probiotický kmen LBB DWT1, se stávají stále populárnějšími díky svým jedinečným vlastnostem a zdravotním benefitům. Produkty obsahující tento kmen probiotik podporují zdraví trávicího systému a mají prokazatelně příznivý vliv na lidskou mikrobiotu. Význam produktů s obsahem LBB DWT1 spočívá v jejich unikátním složení a přizpůsobivosti střevnímu prostředí, což jej činí mimořádně efektivním pro obnovu a posílení rovnováhy střevní mikroflóry.

ZDRAVOTNÍ PŘÍNOSY KMENE LBB DWT1

Produkty s LBB DWT1 obsahují vysoce účinné kmeny bakterií, jako jsou Lactobacillus bulgaricus DWT1 a další kmeny laktobacilů. Tyto bakterie jsou známé svými probiotickými účinky, přičemž přispívají k posílení střevní bariéry, snižují riziko vzniku střevních zánětů a podporují imunitní systém. Studie ukazují, že pravidelná konzumace těchto probiotik může přinést úlevu osobám trpícím zažívacími problémy, jako je syndrom dráždivého tračníku (IBS) či různé druhy zánětlivých onemocnění střev. Kromě toho probiotika s obsahem LBB DWT1 pomáhají při rozkladu a vstřebávání živin, což vede k lepší metabolické aktivitě a vyšší energetické hladině. Při dlouhodobém užívání mohou také snížit hladinu cholesterolu, protože pomáhají při jeho degradaci ve střevě, a tím zlepšují celkové kardiovaskulární zdraví.

SPECIFIKA BULHARSKÝCH KMENŮ LBB DWT1

Bulharská probiotika mají výjimečný původ a historii, které jim dodávají na účinnosti. Bulharský původ Lactobacillus bulgaricus sahá až do starověku a je spojen s dlouhověkostí a celkovým zdravím. LBB DWT1 je první probiotická bakterie izolována z horských pramenů, vyznačuje se vysokou odolností vůči žaludeční kyselině a žlučovým solím, což znamená, že bakterie dokážou projít trávicím traktem až do střev, kde přinášejí své účinky. Na rozdíl od některých jiných probiotických produktů tedy produkty s obsahem LBB DWT1 nabízejí dlouhodobější a stabilnější efekt na mikrobiotu.

DOPAD NA IMUNITNÍ SYSTÉM A CELKOVÉ ZDRAVÍ

Další důležitý aspekt LBB DWT1 je vliv na imunitní systém. Probiotika hrají klíčovou roli v regulaci imunity a podpoře přirozené obranyschopnosti těla. LBB DWT1 pomáhá při produkci prospěšných sloučenin, jako jsou D (-) kyselina mléčná a další organické kyseliny, které vytvářejí nepříznivé prostředí pro růst patogenních mikroorganismů. Díky tomu pomáhají předcházet infekcím a posilují celkové zdraví.

ZÁVĚR

LBB DWT1 představuje vysoce kvalitní probiotický kmen s významným přínosem pro zdraví střev, metabolismus i imunitní systém. Bulharská probiotika si získala renomé díky své účinnosti a přírodnímu původu a jsou skvělým doplňkem pro ty, kdo chtějí zlepšit své zdraví trávicího systému a podpořit svou imunitu přirozenou cestou.

POTRAVINOVÉ ZDROJE PROBIOTIK

Probiotika se řadí mezi bakterie mléčného kvašení, a logicky je tak najdeme v zakysaných mléčných výrobcích, mezi něž patří sýry, kefíry, acidofilní mléko či jogurty. Takového potravinu by měly být součástí našeho každodenního jídelníčku, a to proto, že kromě probiotik obsahují i vitaminy B12 a K, vápník, hořčík či esenciální aminokyseliny. Mnoho lidí dnes ale trpí laktózovou intolerancí či alergií, a nemůže si proto mléčné výrobky dopřávat. Skvělou alternativou, vhodnou navíc i pro vegany, pak je kvašená zelenina neboli pickles, dále kombucha, tempeh, miso nebo klasické kysané zelí.

PROBIOTIKA POTŘEBUJÍ UŽ DĚTI

Kojené děti mají ve střevech probiotických bakterií více než děti, které jsou krmeny sunarem. Je u nich tedy nižší riziko, že je budou trápit zažívací potíže. Ať už nadýmání, průjmy, nebo bolesti břicha. U větších dětí probiotika výrazně posilují činnost imunitního systému a podporují vstřebávání živin z přijaté potravy. Jsou pro ně vhodné také při kožních potížích či alergiích, protože právě jejich vznik bývá často dávan do souvislosti se střevním mikrobiomem. Pro úplně nejmenší miminka jsou vhodné probiotické kapky. Větším dětem se doporučují laktobacily, a to zejména při podávání antibiotik, nebo cucavé pastilky, které podporují imunitu.

KDY SE UŽÍVÁNÍ PROBIOTIK ROZHODNĚ VYPLATÍ

Probiotika je vhodné užívat nejen v průběhu užívání antibiotik, ale i týden poté, jelikož v této době je střevní mikroflóra stále oslabená. Dále jsou výborná při kožních plísňových onemocněních, kandidóze (ať už v zažívacím ústrojí, na sliznici úst, nebo na pohlavních orgánech), při snížené imunitě nebo diabetu I. i II. typu. Doporučuju se ale i těhotným ženám, při zánětech močového měchýře nebo při snižování hladiny cholesterolu. Dobře vám udělají i při laktózové intoleranci či alergii a podpoří správnou činnost střev – nejen při zácpě, či naopak průjmu, ale i při dráždivém tračníku, kvasné či hnilobné dispepsii nebo při Cronhově chorobě.

PREBIOTIKA JAKO VÝŽIVA PRO BAKTERIE

Aby probiotika zůstala v našem zažívacím ústrojí a dobře prospívala, je třeba je krmit. A jako výživa pro probiotika slouží takzvaná prebiotika. Vytvářejí ve střevech podmínky, které jsou vhodné pro přežití, správnou aktivitu a další růst probiotik. Jejich zdrojem jsou nestravitelné sacharidy, které v nezměněné podobě procházejí celým našim zažívacím traktem. Podporují trávení, a to tím, že stimulují zdravou činnost střev, pomáhají přátelským bakteriím produkovat živiny a zlepšují vstřebávání některých vitaminů ze stravy. Kromě česneku a cibule je najdete také v banánech, jablečných slupkách, pórku, chřestu, fazolích či dalších luštěninách.

NEJPROSPĚŠNĚJŠÍ JSOU DOHROMADY

Protože se probiotika a prebiotika svými účinky skvěle doplňují, úplně nejlíp uděláte, pokud je budete konzumovat dohromady – doplňky stravy obsahující pre- i probiotika označujeme jako synbiotika. Zaprvé tím zlepšíte své trávení, čímž omezíte potíže jako nadýmání či plynatost, a zadruhé podpoříte vstřebávání živin z potravy. Budete se cítit čilejší, budete mít více energie, a navíc značně snížíte riziko kardiovaskulárních onemocnění. cholesterolu.

LAKTERA®

Nově objevená vodní probiotika z pramenů bulharských hor

s obsahem Lactobacillus bulgaricus **DWT1** a Streptococcus thermophilus **DWT4**



- ✓ 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





SUCHÉ OKO V ZIMĚ: JAK SE POSTARAT O OČI V CHLADNÉM OBDOBÍ

ZIMNÍ MĚSÍCE MOHOU PŘEDSTAVOVAT VÝZVU PRO ZDRAVÍ NAŠICH OČÍ. SUCHÉ A DRÁŽDIVÉ PROSTŘEDÍ ZPŮSOBENÉ STUDENÝM VZDUCHEM VENKU A VYTÁPĚNÍM UVNITŘ MŮŽE VÝZNAMNĚ PŘÍSPĚT K VYSOUŠENÍ OČNÍHO POVRCHU, COŽ JE STAV ZNÁMÝ JAKO SYNDROM SUCHÉHO OKA. JEDNÁ SE O ČASTÝ PROBLÉM, KTERÝ SE VYZNAČUJE NEPŘÍJEMNÝMI PŘÍZNAKY, JAKO JE SVĚDĚNÍ, PÁLENÍ, POCIT CIZÍHO TĚLESA V OKU ČI ROZMAZANÉ VIDĚNÍ. JAK SE Tedy V ZIMNÍM OBDOBÍ CO NEJLÉPE POSTARAT O HYDRATAČI OČÍ A ZMÍRNIT PŘÍZNAKY SUCHÉHO OKA?

Za syndrom suchého oka může mnoho faktorů, mezi něž patří nejen fyzikální podmínky, ale také životní styl, nedostatečný příjem tekutin nebo výživa chudá na určité důležité látky. I proto je důležité znát všechny způsoby, jak svým očím přinést potřebnou úlevu a předcházet chronickým potížím.

ÚČINKY ZIMNÍHO PROSTŘEDÍ NA SUCHÉ OČI

Chladné zimní počasí je spojeno s nižší vlhkostí vzduchu, což podporuje rychlé vypařování slzného filmu, který chrání povrch oka. K tomu se přidává suchý vzduch v interiérech způsobený topnými systémy, které ještě více zhoršují problém dehydratace očí. Slzný film je přitom klíčový pro udržení jasného vidění a ochranu před škodlivými mikroorganismy. Když se tento film ztenčí, oko je méně chráněno před infekcemi a více náchylné k podráždění.

HYDRATACE JAKO KLÍČ K ÚLEVĚ

Jednou z hlavních příčin suchého oka je nedostatečný příjem tekutin, což vede k tomu, že oči postrádají dostatečné množství slzného filmu. Zkuste proto během zimy dodržovat pravidelný pitný režim – doporučuje se vypít minimálně 1,5 až 2 litry vody denně, přičemž množství může být navýšeno v závislosti na fyzické aktivitě a podmínkách prostředí. Dostatečná hydratace podpoří nejen celkové zdraví organismu, ale také zajistí lepší hydrataci očí.

V zimě můžete preferovat teplé bylinkové čaje bez kofeinu, které podpoří hydrataci i zahřátí těla. Bylinky jako heřmánek, máta nebo měsíček mají zklidňující účinky, což může být prospěšné i pro unavené oči.

ÚPRAVA PROSTŘEDÍ PRO OČI

Dalším krokem je snaha udržet v interiéru vyšší vlhkost vzduchu. Používání zvlhčovačů vzduchu v domácnosti nebo kanceláři může výrazně pomoci, jelikož vytváří optimální prostředí pro vaše oči. Zvlhčovače vzduchu doplňují do ovzduší chybějící vlhkost, a tím snižují riziko rychlého vysychání očního povrchu. Pokud zvlhčovač nevládníte, pomůže i jednoduchá miska s vodou umístěná v blízkosti radiátoru nebo zavěšení vlhkého ručníku do místnosti, kde trávíte nejvíce času.

Dále si dávejte pozor na přímý průvan teplého vzduchu z topení nebo klimatizace směrem k očím, který má negativní vliv na vysychání očního povrchu. Pokud se pohybujete v prostředí, kde je sucho a vítr, doporučuje se používat ochranné brýle nebo sluneční brýle, které chrání oči před větrem i chladem. Brýle s UV filtrem mohou být také dobrou volbou, protože zimní slunce odrážející se od sněhu může být pro oči náročné.

OČNÍ KAPKY JAKO PRVNÍ POMOC

V zimních měsících jsou zvlhčující oční kapky skvělým pomocníkem. Takzvané „umělé slzy“ dodávají oku potřebnou vlhkost a vytvářejí ochrannou vrstvu na povrchu oka. Výběr očních kapek by měl být pečlivý – vyhněte se přípravkům s konzervanty, které mohou oči ještě více dráždit. Existují různé typy očních kapek, od jednodušších hydratačních roztoků až po speciální přípravky s vyšší viskozitou, které mohou na očích působit déle.

Pro mírnější formy suchého oka mohou být vhodné i kapky na bázi kyseliny hyaluronové, která je přírodní složkou slzného filmu a dobře napomáhá hydrataci. Aplikace kapek by měla

být pravidelná – pokud jste v suchém prostředí celý den, doporučuje se kapky používat několikrát během dne, a to i preventivně.

STRAVA PRO ZDRAVÍ OČI

Strava má na zdraví očí větší vliv, než si mnohdy uvědomujeme. Pro podporu tvorby slzného filmu je důležité zařadit do jídelníčku potraviny bohaté na omega-3 mastné kyseliny, jako jsou losos, sardinky, chia semínka, vlašské ořechy nebo lněný olej. Omega-3 kyseliny mají protizánětlivé účinky, které mohou pomoci při zmírnění suchosti očí.

Dalším důležitým vitamínem pro zdraví očí je vitamín A, který podporuje tvorbu hlenu na povrchu oka a chrání jej před vysycháním. Najdeme ho zejména v mrkvi, sladkých bramborách, špenátu a brokolici. Vitamín E, který působí jako antioxidant, chrání oči před poškozením způsobeným volnými radikály – dobrým zdrojem jsou mandle, slunečnicová semínka nebo avokádo.

Doplnit stravu lze také vitamínem C, který podporuje zdraví oční tkáň a snižuje riziko podráždění. Zdrojem vitamínu C je citrusové ovoce, kiwi, paprika nebo růžičková kapusta.

PREVENCE ÚNAVY OČI

S dlouhými zimními večery se často zvyšuje čas strávený před obrazovkami počítačů, telefonů a televizí, což přispívá k únavě očí. Modré světlo z obrazovek očí vysušuje a nutí je k větší námaze, což může vést k intenzivnějším projevům suchého oka. Pokud musíte pracovat s počítačem delší dobu, zkuste využívat pravidlo „20-20-20“ – každých 20 minut se dívejte na předmět vzdálený 20 stop (asi 6 metrů) po dobu alespoň 20 sekund, abyste očím poskytli úlevu a umožnili jim přirozeně zvlhčit povrch oka.

Další pomocí je používání speciálních brýlí s filtrem modrého světla nebo softwaru, který modré světlo redukuje. Pokud nosíte kontaktní čočky, v zimě raději zvažte jejich výměnu za brýle, protože čočky mohou suchost oka ještě zhoršovat.

OČNÍ MASÁŽE A HYGIENA OČNÍCH VÍČEK

Zdraví očních víček a správné fungování slzných žláz mají významný vliv na hydrataci očí. Jemné masáže očních víček mohou pomoci stimulovat slzné žlázy a zlepšit produkci slzného filmu. Použijte čisté prsty nebo teplý obklad a jemně masírujte víčka krouživými pohyby. To zlepší prokrvení oblasti kolem očí a podpoří jejich přirozenou hydrataci.

Čistota očních víček je také důležitá, protože prach a maz mohou ucpat žlázy a zabránit správné produkci slzného filmu. Používání jemných čisticích přípravků nebo teplých obkladů na víčka pomůže udržet žlázy čisté a zdravé.

DOSTATEK SPÁNKU

Kvalitní spánek je pro zdraví očí klíčový. Během spánku se oči regenerují a doplňují zásoby slzného filmu, což je obzvláště důležité v zimních měsících. Dopřejte si dostatek odpočinku a spěte ideálně 7–8 hodin každou noc. Před spaním se vyhněte obrazovkám, protože modré světlo může narušovat přirozený spánkový cyklus.

Správná péče o oči během zimy je komplexní záležitostí, ale každý krok přispívá k pohodlí a zdraví očí. Věnujte pozornost jak hydrataci, tak ochraně před vnějším prostředím a dbejte na zdravou stravu – vaše oči vám poděkují lepší kondicí i během chladných měsíců.



Artelac® TripleAction



DLOUHODOBÁ ÚLEVA DÍKY UNIKÁTNÍMU SLOŽENÍ!

INOVATIVNÍ PUMPIČKOVÝ MECHANISMUS

udržuje oční kapky sterilní
i bez konzervačních látek
a umožňuje jejich
pohodlnou aplikaci.



- 1 SPOLEHLIVÁ OCHRANA PŘED VYSYCHÁNÍM¹**
LIPIDY snižují odpařování slzného filmu a udržují vlhkost v oku.
- 2 RYCHLÁ ÚLEVA OD NEPŘÍJEMNÝCH POCITŮ¹**
HYALURONÁT SODNÝ a GLYCEROL poskytují účinné zvlhčení.
- 3 DLOUHOTRVAJÍCÍ ÚČINEK A POHODLÍ²**
Díky KARBOMERU vydrží kapka na oku po dlouhou dobu. Artelac® TripleAction neobsahuje konzervanty, takže je bezpečný i při dlouhodobém používání.



BOLESTI ZAD A KLOUBŮ V ZIMĚ

CÍTÍTE V KOSTECH KAŽDOU ZMĚNU POČASÍ? ZVLÁŠŤ V ZIMNÍM OBDOBÍ JSOU
NAŠE KLOUBY VELMI CITLIVÉ. CHLAD A VLHKO JIM ZROVNA NEPROSPÍVAJÍ.
JAK JIM DOPŘÁT TU NEJLEPŠÍ PÉČI?

V létě nám otékají končetiny teplem, v zimě se nám chlad vkrádá do kostí. Bolest na sebe nenechá dlouho čekat. Přidejme k tomu předvánoční stres, těžké nákupy, spoustu práce, která se nám z hlediska psychosomatiky „usazuje“ do zad. Ne nadarmo se říká, že své starosti nosíme na bedrech. V zimě se klouby ozývají i zdravým lidem. Těm, kteří na ně „trpí“, pak dají zabrat dvojnásob. Ztuhlé klouby, silná bolest, otoky... Jak přežít zimu a eliminovat bolest?

VĚDĚLI, JSTE, ŽE...

... na kondici našich kloubů má nejen pohyb nebo počasí, ale také psychika, strava, příjem vitamínů a v neposlední řadě i činnost ledvin?

TEPLO, TEPLO A ZASE TEPLLO

Proti zimě můžeme bojovat teplem. Nehleďte na módní výstřelky odhalující břicho a bedra, děravé džíny apod. Snažte se celé tělo schovat do teplého oblečení. Sice si to protiřečí s otužováním a radami, jak posilovat imunitu, ale máte-li potíže s klouby, teď není čas na hrdinství. Otužovat se začněte v létě. Nyní buďte v teple.

NÁŠ TIP:

Dejte si teplou koupel, zabalte se do deky a klidně noste více vrstev oblečení.

POHYB

Je jasné, že ztuhlé klouby bolí a nechce se jim se rozhýbat. Ale musíme mít pevnou vůli. Pohyb je život. A je to život i pro naše klouby. Snažte se být co nejvíce aktivní. Není nutné a vlastně ani vhodné se jednou týdně zlikvidovat v posilovně. Zařadte

každodenní, přirozený pohyb. Nemusí jít o žádné náročné cvičení. Pro úplný začátek stačí svižnější chůze. Pro mnoho lidí je nejnáročnější ráno, kdy jsou klouby po dlouhém spánku ztuhlé. Tak se opatrně protáhněte. Můžete ještě v posteli – je to příjemné a klidně u toho vydejte i nějaký ten zvuk. Pak se pomalu posadte a pokračujte vsedě. Ve stoje pak můžete zařadit složitější cviky, případně něco na rozehrání.

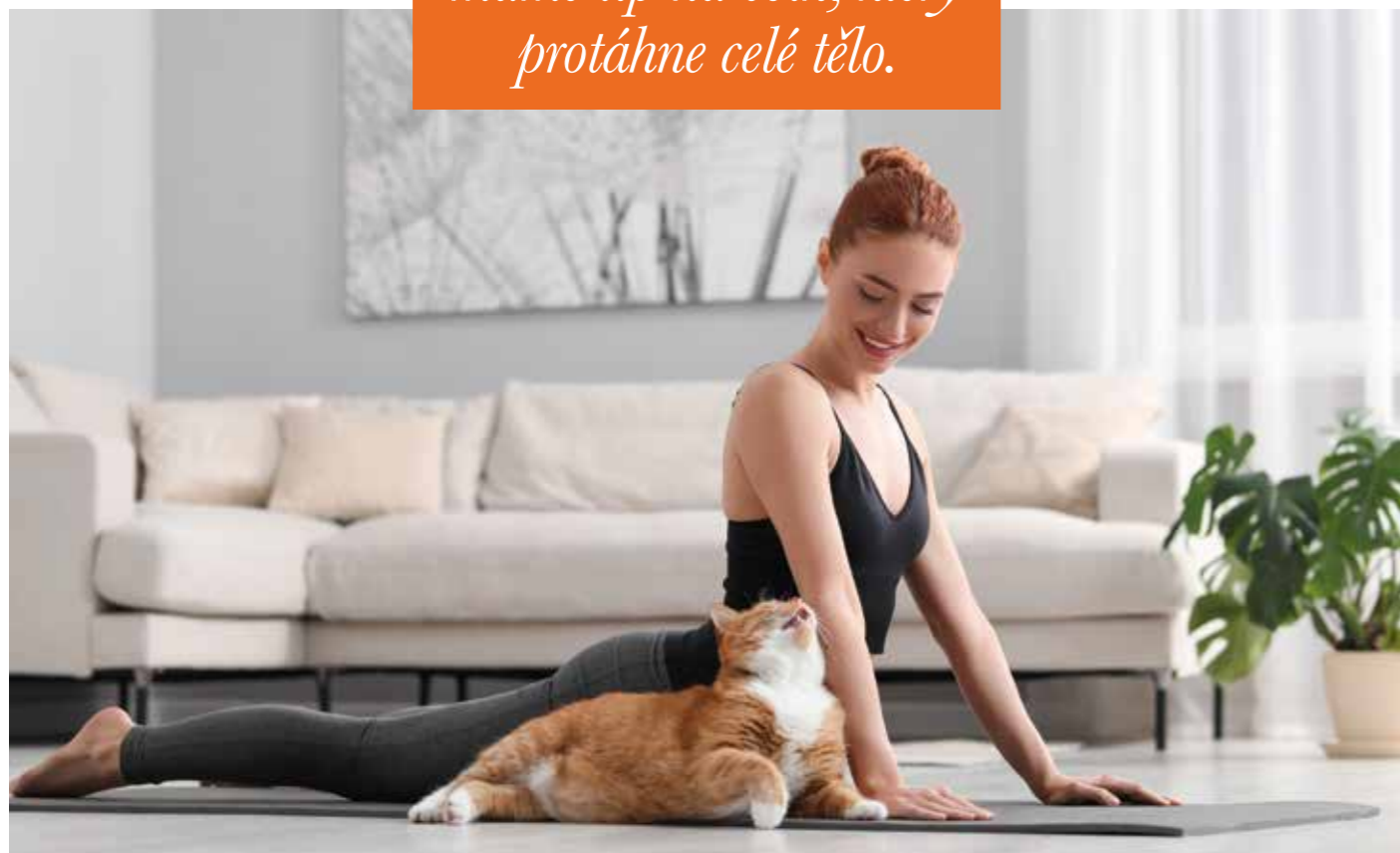
NÁŠ TIP:

Skvělá je jóga. I pro ty, kteří jí zrovna neholdují, máme tip na cvik, který protáhne celé tělo. A tím je pozdrav Slunci. Tato krátká sestavička, která má plynout, vám opravdu vykouzlí úsměv na tváři, dodá energii a uvolní ztuhlé svaly, klouby i šlachy. Ideální pohybovou aktivitou pro klouby, svaly a celou páteř je plavání. Přirozeně a komplexně posiluje opravdu celé tělo. Je ale třeba dbát na správnou techniku. Naopak bychom se měli vyvarovat sportům, které vyvíjejí jednostranný nátlak. Případně je alespoň kompenzujte jinými aktivitami. Pokud se necítíte na to, cvičit venku, když není vhodné počasí, dejte šanci některé indoor aktivitě třeba ve vašem fitness centru. I posilovna je fajn, ale určitě si alespoň na první lekce přizvete trenéra. Báječné jsou skupinové lekce, kruhový trénink, taichi a mnoho dalšího. Sportovní centra se předhánějí s novými a novými programy. Rozhodně je z čeho vybírat.

VĚDĚLI, JSTE, ŽE...

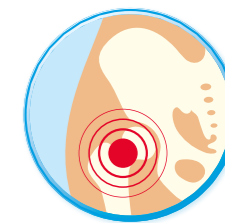
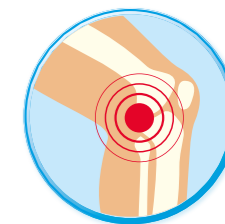
... problémy s klouby mají stále mladší lidé? Může za to sedavý způsob života, ale i extrémní zátěž, nadváha, celkově nezdravý životní styl. Na stav našich kloubů má vliv i úraz, který jsme prodělali, nedostatečná výživa a samozřejmě stárnutí. Ruku v ruce s ním se naše klouby opotřebovávají.

Skvělá je jóga. I pro ty, kteří jí zrovna neholdují, máme tip na cvik, který protáhne celé tělo.



Condrosulf® 400 mg

Léčba artrózy kloubů



Pro pohyb bez bolesti kloubů.

Lék účinný v léčbě artrózy kolene, kyčle a kloubů prstů ruky.

K dostání v lékárnách.

Pečlivě čtěte příbalovou informaci.

Condrosulf® 400 mg tvrdé tobolky je léčivý přípravek k vnitřnímu užití s účinnou látkou chondroitin sulfát. Obvykle se užívá 2x ročně po dobu 2–3 měsíců. Balení 60 nebo 180 tvrdých tobolek.

*Vánoční dárkový přebal navíc ve vybraných lékárnách do vydání zásob.



NAVÍC
vánoční přebal*

STRAVA

To, co jíme, má zásadní vliv na to, jak se cítíme. Opravdovou výživou našich kloubů je kolagen. Ten najdeme ve vývarech, v želatině, například v aspiku, ale také v tlačence. Ta sice není zrovna zdravá, ale koupíte-li si drůbeží a libovou, uděláte svým kloubům dobře.

NÁŠ TIP:

Ne každý si libuje v jídlech obsahujících želatinu. Doporučujeme některý z doplňků stravy, kloubní výživu obsahující kolagen.

Snažte se zařadit potraviny bohaté na vápník a bílkoviny. Najdeme je v mléčných výrobcích, ideálně kysaných. Obsahují je luštěniny, vejce, samozřejmě maso. Ale to vybírejte libové. Klouby ocení vitamín D. Ten bývá v zimě „nedostatkovým zbožím“. V létě ho tělo získává ze slunečních paprsků. V zimě musíme ještě více dbát na jeho příjem ve stravě. Dobré jsou tučné ryby jako losos nebo makrela, rybí tuk, žloutek... Ryby vám také pokryjí omega-3 mastné kyseliny, které zmírňují záněty v těle a jsou takovým „mazadlem“ našich kloubů.

NÁŠ TIP:

Vitamín D vám může předepsat lékař. Poradte se, zda je pro vás vhodné ho užívat. Dále potřebujeme vitamín K, ale i vitamín C. Ano, i tento vitamín, který si spojujeme hlavně s imunitou. Podporuje totiž tvorbu kolagenu a snižuje záněty. Zajistí si je ovocem, zeleninou, jezte oříšky, semínka...

NEZAPOMEŇTE NA CHONDROITIN

Chondroitin je přirozeně se vyskytující látka v lidské chrupavce, která je klíčová pro udržení pružnosti a pevnosti kloubů. Patří mezi glykosaminoglykany, což jsou molekuly schopné zadržovat vodu, a tím chrání kloubní chrupavku před opotřebením. Je často užíván jako doplněk stravy při problémech

s klouby, zejména při osteoartróze, protože zpomaluje proces rozpadu chrupavky a podporuje její regeneraci. Chondroitin má také protizánětlivé účinky, což může pomoci snížit bolest a ztuhlost kloubů. Umožňuje lepší pohyblivost a snižuje zánětlivou reakci v kloubních tkáních. Při dlouhodobém užívání může zmírnit chronické potíže a zlepšit kvalitu života pacientů. V kombinaci s glukosaminem je chondroitin často doporučován jako bezpečná a efektivní podpora pro zdraví kloubů.

LÉČIVÉ KONOPÍ

Bolesti zad a kloubů jsou častým problémem, který ovlivňuje kvalitu života mnoha lidí. Ať už jsou způsobeny přetížením, zraněním nebo chronickými onemocněními, přírodní produkty mohou být skvělou volbou, jak bolest zmírnit. Jedním z účinných pomocníků je léčivé konopí, které se stále častěji využívá pro své protizánětlivé, analgetické a uvolňující účinky.

Konopné masti a oleje obsahují kanabinoidy, jako je CBD, které pomáhají snižovat bolest, uvolňovat svalové napětí a podporovat regeneraci tkání. Nanášejí se přímo na postižené místo, kde pronikají do kůže a přinášejí úlevu. Díky své šetrnosti jsou vhodné i pro dlouhodobé užívání bez vedlejších účinků. Při pravidelné aplikaci mohou konopné produkty zlepšit hybnost a snížit ztuhlost.

Další osvědčenou možností jsou hřejivé a chladivé masti. Hřejivé masti (například s kapsaicinem nebo rozmarýnem) podporují prokrvení, uvolňují ztuhlé svaly a zahřívají postiženou oblast. Jsou ideální při chronických bolestech zad nebo svalovém napětí. Naopak chladivé masti (s mentolem či kafrem) jsou skvělou volbou při akutních zánětech, otocích nebo po fyzické námaze. Chladivé produkty snižují otok, tlumí bolest a přinášejí okamžitou úlevu.



SwissMedicus®

Koňská Mast®

**Přináší úlevu pro záda,
klouby, svaly**

Originální bylinné balzámy podle tradiční švýcarské receptury. Účinné látky z 25 bylin.



Hřejivé balzámy jsou vhodné k masáži při svalové únavě, namožených zádech a kloubech, při sportu nebo fyzické námaze.

Chladivé balzámy a vhodná masáž rychle vyvolává intenzivní osvěžení, uvolňuje napětí a omezuje ztuhlost svalů a kloubů.

Kombinace léčivého konopí s hřejivými nebo chladivými mastmi může být velmi účinná. Například zahřívací konopná mast pomáhá uvolnit ztuhlé svaly, zatímco chladivá varianta uklidňuje zanícené klouby. Nezapomínejte také na lehké protažení, pravidelný pohyb a správné držení těla, které jsou nezbytné pro dlouhodobou úlevu od bolesti. Pokud problémy přetrvávají, je vhodné konzultovat stav se specialistou.

OPATRNOST

V zimě to klouže. A tak je na místě opatrnost. Stačí málo, a úraz je na světě. Noste pevnou obuv s neklouzavou podrážkou a buďte opravdu opatrní. Zvláště, pokud řešíte potíže s klouby.

POHODA

Hovoří se o tom každý rok. Vánoční pohoda. Ale ruku na srdce, kdy jste ji naposledy opravdu prožili. Hlavně předvánoční období s sebou často nese stres a chaos i různé rozepře. Ale i psychická pohoda má vliv na bolest. Ve stresu jsou naše svaly stažené, brzy začnou bolet a bolest se dostává dál do těla. I tím, jak si jednostranně ulevujeme. Snažte se tedy uvolňovat fyzické tělo i psychiku. Meditujte, zkuste autogenní trénink, některé povinnosti rozdělte mezi ostatní členy rodiny, delegujte. Myslete na sebe. Dělejte si radost, zajděte do sauny, na kávu a nezapomínejte se smát. Smích krásně uvolňuje napětí.

BABSKÉ RADY

Naše babičky používaly osvědčené dary přírody. Jestli je vám tohle myšlení blízké, můžete je lokálně vyzkoušet. Rozhodně se ale nevyhýbejte lékařské péči.

CIBULE

Cibule je zázrak. Je považována za přírodní antibiotikum. Ale poradí si i s otoky. Stačí ji nakrájet na plátky, obalit gázou a přiložit na bolestivé místo. (Ne však přímo na kůži, to by mohlo být příliš agresivní). Nechte působit cca dvě hodiny.

OCTOVÁ VODA

Jestliže vám otékají klouby, zkuste obklad z octové vody. Postižené místo ale podložte šátkem či gázou. Další hadřík namočte do octové vody v poměru 1:1 a přiložte. Nechte působit hodinu, a uvidíte ten zázrak.

ZÁZVOR

Spojujeme si ho hlavně se zázvorovým čajem, který právě v zimě báječně prohřeje organismus, a ještě nás dostane z nachlazení. Ovšem zázvor prohřeje i naše bolavé kosti. Navíc je protizánětlivý, takže vám uleví. I z něj si můžete udělat zábal. Stačí kořen nastrohat a nanést na na gázu či hadřík, který přiložíte na postižené místo. Účinky ještě zvýšíte, když k zázvoru přidáte i česnek a mořskou sůl.

KDE JE PŮVOD

Občas někde zabolí každého z nás. Někdy si uvědomíme chybu, jsme si vědomi přetížení, drobné nehody při sportu, ale mnohdy potíže přehlízíme. Případně si lupneme nějakou tu pilulku, abychom zvládli bolest, ale jedeme dál v zajatých kolejkách, a tak se zase brzy ozve. Abyste se skutečně zbavili bolestí, hledejte příčinu. Vnímejte signály svého těla, poslouvejte, co vám chce říct. Právě bolest vás má upozornit, že děláte něco špatně. Je to daleko lepší, než se jen oddávat lékům na bolest. Jejich nadužívání s sebou nese vedlejší účinky.



Vindicia: úraz v práci či při dopravní nehodě? Získáte i stovky tisíc korun, zásadní je ale správný postup

V Česku se ročně zraní v práci více než 40 000 lidí, přes 20 tisíc osob hlásí úraz po dopravní nehodě. V takovém případě vzniká nárok na odškodnění, které se v průměru vyšplhalo na 1 milion korun. „Kompenzace zahrnuje hned několik složek: bolestné, cestovné, ošetřovné, proplácení rehabilitačních pomůcek, ztížení společenského uplatnění. U pracovních úrazů se může přidat i doživotní renta,“ shrnuje Tomáš Beck z Vindicie.

Pokud člověk v práci či při nehodě zemře, nárok na odškodnění mají i pozůstalí. Částka se pak často ještě zvedá.

Co tedy udělat pro to, abyste získali spravedlivé odškodnění?

Zjistit si, na co máte reálné nárok.

Nevěřit různým mýtům a nesmyslům.

A kontaktovat zkušené experty, kteří pohlídají, že vše poběží hladce a vůči pojišťovnám uplatní vše, na co máte právo.

Víte, že...?

- Odškodnění po pracovním úrazu neplatí zaměstnavatel z vlastní kapsy? Je pro tyto případy ze zákona pojištěný.
- Nárok na odškodnění máte, i když jste seděli jako pasažér v autě viníka?
- Když se lidé pokouší řešit odškodnění po vlastní ose, získají jen asi třetinu částky, na kterou by měli nárok?
- Je při vymáhání kompenzace bezpečné oslovit firmy, které nechtějí žádné platby předem?



Jak odškodnění funguje? Aneb ze 45 tisíc na milion

- Pravidla pro odškodnění se řídí zákoníkem práce, nařízením vlády 276/2015 a Metodikou Nejvyššího soudu.
- Následky každého zranění a jeho dopadů na další život člověka vyjadřují body. Čím více jich je, tím jsou následky závažnější a částka vyšší. 1 bod odráží výši průměrné mzdy, jde o její setinu. Postupně tedy roste.
- Pro získání maxima možných bodů a pro to, aby pojišťovna neuhrála nižší plnění na spoluzavinění a podobně, je důležité postupovat správně. Je nutné předkládat lékařské zprávy a další dokumenty ve vyhovujícím pořadí, pohlídat si zápisy i další procesní kroky.
- Proto je vhodné kontaktovat odborníky, kteří procesem odškodnění provedou.
- Pěknou ilustraci je příběh klientky Vindicie – těžce se zranila při nezaviněné dopravní nehodě a skončila v nemocnici. Ačkoliv si léčba vyžádala i operaci, pojišťovna ženina zranění ohodnotila na 45 tisíc korun. Paní se spojila s Vindicí, která se do situace vložila. Uplatnila vůči pojišťovně vše, na co měla žena nárok, poukázala na veškeré dopady zranění. A klientka získala více než milion korun.



Kontaktujte nás, poradíme!

Zranili jste se při dopravní nehodě? Měli jste pracovní úraz či úraz ve škole? Řešíte plnění z cestovní, životní či úrazové pojistky? Vindicia vám pomůže získat spravedlivé odškodnění. Nebereme si žádné peníze předem, ale jen odměnu z vymožené částky. Nebojte se nás na cokoli zeptat.

Vindicia
pripady@odskodnime.cz, tel.: +420 605 047 391

www.odskodnime.cz



DIETA MŮŽE BÝT DOBROTA: JAK SI POCHUTNAT PŘI SPECIÁLNÍCH DIETÁCH

STRAVOVACÍ OMEZENÍ JIŽ DÁVNO NEJSOU POUZE ZÁLEŽITOSTÍ NEMOCÍ NEBO PŘÍSNÉ DIETY. DNES SE DO NAŠICH JÍDELNÍČKŮ DOSTÁVAJÍ SPECIÁLNÍ DIETY NEJEN KVŮLI ZDRAVOTNÍM DŮVODŮM, ALE TAKÉ PRO ZLEPŠENÍ CELKOVÉ KONDICE, ZVÝŠENÍ ENERGIE NEBO JAKO PREVENCE RŮZNÝCH ONEMOCNĚNÍ. MEZI NEJROZŠÍŘENĚJŠÍ PATŘÍ BEZLEPKOVÁ A BEZLAKTÓZOVÁ DIETA, ALE EXISTUJE I MNOHO DALŠÍCH VARIANT, KTERÉ SI ZÍSKÁVAJÍ POPULARITU. PODÍVEJME SE, JAK MOHOU TYTO DIETY VYPADAT A JAK SI Z NICH UDĚLAT SKUTEČNOU DOBROTU.

1. BEZLEPKOVÁ DIETA: VÍCE NEŽ JEN ŽIVOTNÍ STYL

Bezlepková dieta je nutností pro lidi s celiakií nebo alergií na lepek, tedy bílkovinu obsaženou v obilovinách, jako je pšenice, žito, ječmen a oves. Celiakie je autoimunitní onemocnění, při kterém imunitní systém útočí na tenké střevo při kontaktu s lepem, což může vést k vážným zdravotním potížím. I lidé bez celiakie však mohou trpět na tzv. neceliakální citlivost na lepek, která také způsobuje nepříjemné zdravotní problémy, únavu nebo bolesti hlavy. Na první pohled se může zdát bezlepková dieta jako velmi omezující, ale naštěstí existuje řada chutných alternativ. Bezlepkové výrobky dnes zahrnují nejen pečivo, těstoviny a mouky, ale i sušenky, koláče a další pochutiny, které si snadno připravíme i doma. Skvělou náhradou za klasické mouky je například mandlová, kokosová, pohanková nebo rýžová mouka. Bezlepkové stravování nás tak může zavést k zajímavým receptům a zdravějším surovinám, jako jsou quinoa, pohanka nebo batáty. A dobrá zpráva je, že i bezlepkové pokrmy mohou být plné chuti a zážitků!

2. BEZLAKTÓZOVÁ DIETA: KDYŽ MLÉČNÉ VÝROBKY NEJSOU VÍTÁNY

Bezlaktózová dieta je řešením pro ty, kteří trpí intolerancí na laktózu, což je cukr obsažený v mléce a mléčných výrobcích. Tato intolerance se objevuje, když tělo nedokáže dostatečně produkovat enzym laktázu, který je potřebný pro trávení laktózy. Výsledkem je často nadýmání, bolesti břicha a další nepříjemné trávicí potíže. Na rozdíl od alergie na mléčnou bílkovinu, kde je nutné vynechat mléčné

produkty úplně, mohou lidé s intolerancí laktózy často konzumovat určité množství mléčných výrobků s nízkým obsahem laktózy nebo výrobky bezlaktózové. Moderní trh dnes nabízí široký výběr produktů, jako jsou bezlaktózová mléka, sýry, jogurty i smetana. Výbornou alternativou k živočišnému mléku jsou také rostlinné nápoje, například mandlové, ovesné, kokosové nebo rýžové mléko. Výrobky na bázi rostlinného mléka lze použít v mnoha receptech, od pečení až po přípravu polévek či omáček. Z bezlaktózové diety se tak stává lahodný a různorodý jídelníček, ve kterém ani těm největším milovníkům sladkého nemusí chybět dezerty nebo oblíbené mléčné pochoutky.

3. PALEO DIETA: ZPÁTKY KE KOŘENŮM

Paleo dieta vychází z předpokladu, že bychom se měli stravovat tak, jak to dělali naši předkové v období paleolitu. Tato dieta se zaměřuje na čerstvé, nezpracované potraviny a zahrnuje především maso, ryby, vejce, zeleninu, ovoce, ořechy a semena. Naopak zcela vyřazuje cukr, zpracované potraviny, mléčné výrobky, luštěniny a obiloviny. Paleo dieta tvrdí, že strava našich předků byla mnohem přirozenější a zdravější než současný způsob stravování, který zahrnuje velké množství průmyslově zpracovaných potravin.

Ačkoli paleo dieta může znít náročně, lze ji upravit tak, aby byla zdravá a chutná. Pro ty, kteří mají rádi pečení, existují alternativy na bázi mandlové nebo kokosové mouky. Paleo recepty mohou zahrnovat různé druhy mas, ryb, zeleninových salátů a smoothie, což dodává jídelníčku pestrost. Jednou z hlavních výhod paleo stravování je, že



nominal 

NOVINKA



Objevte inspirativní recepty z našich špaldových mouk na našem novém webu.



S námi
den začíná

www.nominal.cz



vás naučí používat čerstvé suroviny a vyhýbat se rafinovanému cukru, čímž přispívá k lepšímu trávení a celkovému zdraví.

4. VEGANSKÁ DIETA: PROSPĚŠNÁ PRO ZDRAVÍ I PLANETU

Veganská dieta vylučuje veškeré živočišné produkty, tedy nejen maso a ryby, ale také mléčné výrobky, vejce a med. Lidé se pro tento životní styl rozhodují z etických, ekologických nebo zdravotních důvodů. Správně sestavená veganská strava může nabídnout všechny potřebné živiny, pokud je založená na vyváženém jídelníčku plném zeleniny, ovoce, luštěnin, celozrnných obilovin, ořechů a semen. Veganská strava nabízí nespočet možností a kulinářských zážitků. Populární jsou rostlinné proteiny, jako je tofu, tempeh nebo různé druhy luštěnin, které lze připravit na mnoho chutných způsobů. Rostlinné náhražky masa a sýrů se navíc neustále zdokonalují, což zjednodušuje přechod na veganskou stravu i pro ty, kdo se nechťejí vzdát oblíbených jídel. Díky veganským receptům můžete objevit nové potraviny a postupy, které obohatí váš jídelníček, a podpořit zdraví i životní prostředí.

5. NÍZKOSACHARIDOVÁ DIETA: KONTROLA NAD PŘÍJMEM CUKRŮ

Nízkosacharidová dieta je založená na omezení příjmu sacharidů ve stravě. Sacharidy, které najdeme v pečivu, těstovinách, rýži nebo bramborách, jsou nahrazeny zvýšeným podílem bílkovin a tuků. Cílem je snížení hladiny cukru v krvi a podpora těla, aby začalo čerpat energii z tukových zásob. Tato dieta je oblíbená u lidí, kteří se snaží

zhubnout nebo stabilizovat hladinu cukru v krvi. Při nízkosacharidové dietě je důležité zaměřit se na kvalitní zdroje bílkovin a zdravé tuky, jako jsou ryby, libové maso, ořechy, semena, avokádo nebo olivový olej. Zelenina s nízkým obsahem sacharidů, jako je špenát, brokolice nebo cuketa, tvoří významnou součást jídelníčku. Tento stravovací styl může být zdravý a výživný, pokud je pečlivě sestavený a doplněný o dostatek vlákniny a dalších důležitých živin.

6. NÍZKOHISTAMINOVÁ DIETA: PROTI ALERGIÍM A INTOLERANCÍM

Nízkohistaminová dieta se doporučuje lidem, kteří mají problémy s intolerancí na histamin, což je látka obsažená v mnoha potravinách a uvolňuje se při alergických reakcích. Histaminová intolerance může způsobovat bolesti hlavy, kožní vyrážky nebo zažívací obtíže. Tato dieta omezuje potraviny s vysokým obsahem histaminu, jako jsou zrající sýry, víno, uzeniny, sójové výrobky nebo kysané potraviny.

Ačkoliv se tato dieta může jevit jako velmi omezená, stále nabízí mnoho možností, jak si pochutnat. V jídelníčku mohou být čerstvé druhy masa a ryb, zelenina, rýže nebo brambory. Postupným zařazováním dalších potravin lze zjistit, které potraviny tělo dobře snáší. Nízkohistaminová dieta sice vyžaduje pečlivé plánování, ale může přinést velkou úlevu a zlepšení kvality života.

Speciální diety přináší mnoho nových možností a nutí nás být kreativní. Ať už nás k nim vedou zdravotní důvody, nebo zkoumáme nové cesty ke zdravějšímu životnímu stylu, mohou být tyto diety nejen výživné, ale i chutné.



Méně tuku
Méně centimetrů
Méně kil
Více energie

Více
sebevědomí
a chuti do života

Nedaří se vám úspěšně zhubnout?
Máte stále pocit hladu?
Bojíte se vstoupit na váhu?
Nemáte dostatek energie?
Vyzkoušejte oblíbený doplněk stravy
Diterpex® Rapid.
Správný krok k redukci nadváhy a obezity!



Žádejte ve vaší lékárně.
Více na www.diterpex.cz

VITÁLNÍ HOUBY NÁM V ZIMĚ DODAJÍ ENERGII, VITALITU I ZDRAVÍ

JAK PŘEŽÍT ZIMU VE ZDRAVÍ? POMOCÍ VITÁLNÍCH HUB. OBSAHUJÍ TAKOVÉ
BLAHODÁRNÉ LÁTKY, ŽE VIRŮM, BAKTERIÍM NEBO ÚNAVĚ NEDAJÍ ŠANCI.

Asi to znáte. S přicházející zimou, zkracujícími se dny, slábnoucími slunečními paprsky, deštivým a smutným počasím nám ubývá energie, nedostává se nám vitamínů a s tou stravou to taky není zrovna hitparáda. Cítíme smutek, jsme vyčerpaní, nic moc se nám nechce a nejraději bychom celé dny trávili v posteli. Co potom, když se k tomu přidá nachlazení, angína, nebo se dokonce přizpůsobí chřipková epidemie?

Už teď se bojíte, jak přežijete zimní období? Připravte se na něj a podpořte svoje zdraví pomocí vitálních hub. Jsou ideální pro každého, kdo chce posílit imunitu, potřebuje vzpruhu, přitom se vyhýbá klasickým tabletkám. Rozhodně vás nenabádáme, abyste v případě potíží odmítali odbornou lékařskou péči nebo léky. Vitální houby se vám ale i tak mohou stát dobrými pomocníky.

IMUNITA

Pevná imunita je zásadní pro to, abychom zvládli zimní nástrahy. Velkým pomocníkem se nám stane Cordyceps, který posiluje dva důležité orgány související s imunitním systémem – a to plíce a ledviny.

Pokud cítíte intenzivní únavu, možná máte oslabené ledviny, plíce nebo slezinu. Oslabená slezina se projevuje nejen únavou, ale i bledou pleť, nadýmáním, průjmem či nechutenstvím. Oslabené ledviny o sobě dají vědět zimomřivostí, studenými končetinami, pálením při močení, nočním pocením, návaly horka a v těžších případech i problémy s počítím. Oslabené plíce poznáme nejen podle dechových potíží, ale i záchvatů smutku, plačtivosti, slabého hlasu.

CO S TÍM?

Pomůže úprava jídelníčku, pravidelná strava, nepřejídat se, vybírat výživné potraviny, vyhýbat se průmyslově zpracovaným

produktům. Dále dostatečně odpočívat, dostatečně se hýbat, chodit na čerstvý vzduch.

Pro posílení sleziny je vhodné zařadit obiloviny, batáty, sladkou zeleninu (mrkev, dýně, kukuřice), vlašské ořechy, z masa pak jehněčí, hovězí, játra, ledvinky, makrely... Opatrně s ostrým kořením, doporučuje se česnek, cibule, zázvor, skořice, muškátový oříšek. Dopřejte si sladké chutě prostřednictvím datlí, melasy, rýžového sirupu... To vše ale v omezeném množství.

Naopak se vyhněte ochlazujícím potravinám typu syrová zelenina a ovoce, fresh, sůl, pivo, průmyslově zpracované potraviny, sladkosti...

Pomocnou ruku pak najdeme u vitálních hub. Které zvolit? Korálovec ježatý (neboli Hericium), Reishi, Cordyceps, Shiitake, Enoki nebo třeba Maitake.

ALERGIE

U imunity ještě zůstaneme. A to i v případě alergií. Alergie je přehnaná reakce organismu na konkrétní látku. A právě imunita je v tomto ohledu ochranným štítem. Vitální houby jsou vhodné i jako preventivní opatření před alergiemi.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... v USA každým rokem získá až čtvrtina dospělých alergií? Nejčastěji na pyl, hmyzí bodnutí nebo na peří.

Bojujete-li s alergickými reakcemi, doporučují odborníci užívat houbu Reishi. Výzkumy japonských vědců ukázaly, že když budeme pravidelně tuto houbu konzumovat, mohou potíže ustupovat. V tomto případě je prima užívat ji v kombinaci s Cordycepem.



Imunita zrozená z přírody

Cordyceps je jedním z nejsilnějších dobíječů ztracené energie.

Řada MycoMedica PRO s garantovaným obsahem betaglukanů.

MycoMedica[®]
vitální houby



www.MycoMedica.cz

DĚTI

Děti jsou kapitola sama pro sebe. Jejich imunita funguje jinak než imunita dospělých. Podle tradiční čínské medicíny je v případě dětí ještě důležitější dbát na prevenci. Dětský imunitní systém ještě není plně vyvinutý, teprve se seznamuje s různými nástrahami. Proto vyžaduje citlivý přístup. Kromě toho, že bychom dětem měli jít příkladem, co se zdravého jídelníčku a životního stylu týče, můžeme je podpořit i vitálními houbami. Mezi významné pomocníky patří opět Reishi, Cordyceps nebo Agaricus či Shiitake.

REISHI

Říká se jí Houba nesmrtnosti. Opravdu nám dodá životadárnou energii. Je silným posilovačem imunitního systému, je účinná při respiračních onemocněních.

CORDYCEPS

Dokáže silně posilovat ledviny a plíce. Označuje se jako přírodní antibiotikum, které hubí chorobné mikroorganismy. Housenice čínská připomíná housenku, proto toto pojmenování. Navíc s housenkou má společného daleko více. Její spory napadají housenku speciálního druhu motýla, kterého dokáže zcela zlikvidovat a následně v něm roste. Není od věci, že si jejich účinku pochvalovali už v dávných dobách sportovci. Sami na sobě ucítíte, jak vám dobije „baterky“. Přidejme k tomu, že podporuje libido a zlepšuje trávení.

SHIITAKE

Je velmi chutná a v obchodech rychle mizí z pultů. Jedna z vitálních hub, kterou si můžeme dopřát nejen ve formě tabletek

či extraktů. Podporuje imunitu, posiluje slezinu, a pokud se vám vracejí respirační potíže, určitě ji nasadte. Nechcete si ji kupovat v supermarketu? Shiitake si můžete vypěstovat i doma. Není to nic složitého. Kupte si pěšební základ s podhoubím. Pak už jen pokračujte podle návodu. Ideální je pokojová teplota, vlhký substrát, a za pár dní už zaznamenáte, že raší. Po týdnu můžete sklízet.

AGARICUS

Oproti výše zmíněným houbám není tolik známý, ale je dobré si ho připomenout. Zvláště v období, kdy hrozí zimní infekce. Dokáže významně posílit imunitu.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... existují i dětské sirupy s extrakty vitálních hub?

MAITAKE

Maitake má ráda chladnější podnebí. Ve volné přírodě ji ale zřejmě nepotkáme. Když už, tak se jí daří v severních zemích, jako je Norsko, Dánsko, Finsko či Anglie. Objevuje se v Kanadě nebo v Asii. Nové výzkumy nás seznamují s jejími prokazatelnými účinky. Obsahuje spoustu vitamínů, bílkoviny, ale také aminokyseliny či nenasycené mastné kyseliny, ovšem žádný cholesterol. Možná vás překvapí obsah kyseliny jablečné, mléčné nebo mravenčí. Silným podporovatelem imunity je kyselina jantarová, kterou se maitake může pyšnit. Z minerálů nelze opomenout vápník, draslík, sodík. A důležité jsou vitamíny skupiny B. Zkrátka vitální houby nám v zimním čase mohou být velkými pomocníky...



MycoMedica[®]
vitální houby

Imunita zrozená z přírody

Reishi podporuje přirozenou obranyschopnost organismu a vitalitu.

Řada MycoMedica PRO s garantovaným obsahem betaglukanů.



CHRONICKÁ BOLEST: JAK S NÍ BOJOVAT A NALÉZT ÚLEVU

CHRONICKÁ BOLEST JE TYP BOLESTI, KTERÝ SE MŮŽE TÁHNOUT TÝDNY, MĚSÍCE I ROKY, A PRO MNOHO LIDÍ ZNAMENÁ KAŽDODENNÍ BOJ A SNAHU O NALEZENÍ ÚLEVY. NA ROZDÍL OD AKUTNÍ BOLESTI, KTERÁ TĚLO UPOZORŇUJE NA PROBLÉM A OBVYKLE MIZÍ PO ODSTRANĚNÍ PŘÍČINY, CHRONICKÁ BOLEST PŘETRVÁVÁ DLOUHODOBĚ A MŮŽE SE STÁT SKUTEČNÝM BŘEMENEM. TAKOVÁ BOLEST MŮŽE PRAMENIT Z MNOHA PŘÍČIN: NÁSLEDKŮ ÚRAZŮ, NEMOCÍ NEBO DEGENERATIVNÍCH ZMĚN. K TOMU PŘISTUJUJE FAKT, ŽE OVLIVŇUJE NEJEN FYZICKOU STRÁNKU ČLOVĚKA, ALE I JEHO PSYCHIKU, ENERGII A NÁLADU.

Existuje mnoho způsobů, jak se s chronickou bolestí vypořádat a snížit její dopad na každodenní život.

POCHOPENÍ PŘÍČINY CHRONICKÉ BOLESTI

Prvním krokem v boji s chronickou bolestí je pochopení její příčiny. Bolest může vznikat ze svalového napětí, nervových potíží, artritidy, fibromyalgie, ale také jako následek operací nebo zranění. V některých případech může být bolest vyvolána psychosomatickými faktory, kdy stres a psychická zátěž zhoršují vnímání bolesti. Identifikace zdroje bolesti umožní efektivnější zacílení léčby a výběr nejvhodnějších metod úlevy.

LÉČIVÉ MASTI A JEJICH VÝZNAM V BOJI PROTI BOLESTI

Masti a krémy mohou být skvělým pomocníkem při lokální léčbě bolesti, jelikož umožňují přímé zaměření na bolestivou oblast. Obsahují látky s analgetickými a protizánětlivými účinky, které pronikají kůží a pomáhají zmírnit napětí nebo zánět v daném místě.

- Hřejivé masti** – tyto masti obsahují látky jako kapsaicin nebo mentol, které při nanesení na kůži vyvolávají pocit tepla. Tím napomáhají uvolnit svalové napětí a zmírnit bolest. Kapsaicin, přírodní složka chilli papriček, působí na nervová zakončení a přináší úlevu od bolesti, zejména u kloubních obtíží.
- Chladivé masti** – tyto masti obsahují například mentol, kafr nebo eukalyptus, které způsobují příjemný chladivý pocit. Chlad pomáhá zmírnit zánět a otok, což je ideální pro osoby, které trápí akutní záněty či bolestivé otoky kloubů.
- Bylinné masti** – masti na bázi bylin, jako je arnika, třezalka, levandule či kostival, jsou ideální pro citlivější jedince. Kostivalová mast podporuje regeneraci tkání a zmírňuje bolest, zatímco arnika napomáhá vstřebávání otoků a má protizánětlivé účinky.

REGENERACE A RYCHLEJŠÍ HOJENÍ

Pro lepší hojení můžeme použít hydrofilní gel, který byl vyvinut pro ošetření různých typů ran. Je vhodný zejména na chronické, ale i akutní poranění, jako jsou:

- Drobné rány a odřenininy,
- řezné rány a drobné popáleniny,
- chirurgické rány či jizvy.

Vytváří na povrchu rány ochranný film, který umožňuje udržet vhodnou vlhkost v ráně. Tím zabraňuje vysychání a podporuje přirozený proces hojení.

FYZIOTERAPIE A POHYB

Chronická bolest často souvisí se svalovou ztuhlostí nebo špatným držetím těla, a proto je důležité zaměřit se na pohyb a fyzioterapii. Cvičení může pomoci obnovit pružnost svalů, zlepšit držetím těla a posílit oslabené oblasti, což přináší úlevu od bolesti. Fyzioterapeutické cvičení je často přizpůsobeno konkrétním potřebám pacienta a zahrnuje protahovací i posilovací techniky.

Dalším pomocníkem může být jóga nebo pilates, které kombinují protahování a posilování svalů, což může snížit svalové napětí a zlepšit celkové držetím těla. I pravidelné procházky na čerstvém vzduchu mohou pomoci zlepšit náladu a fyzickou kondici, což v důsledku zmenší vnímání bolesti.

PSYCHICKÁ PODPORA A RELAXAČNÍ TECHNIKY

Psychika má na vnímání bolesti velký vliv. Úzkost, stres nebo deprese mohou pocity bolesti zhoršovat a vytvářet začarovaný kruh, kdy bolest zvyšuje stres a naopak. V takových případech mohou pomoci relaxační techniky, meditace nebo hluboké dýchání. Tyto techniky

pomáhají tělu i mysli relaxovat a zlepšují celkové prožívání bolesti. Podpora od blízkých nebo psychoterapie může mít rovněž velký přínos. Sdílení svých pocitů a otevřená komunikace o bolesti může ulevit pocitu osamění a umožnit lepší zvládnání bolestivých dní.

BYLINY A PŘÍRODNÍ DOPLŇKY PROTI BOLESTI

Různé bylinky a přírodní doplňky jsou účinné v boji s chronickou bolestí a nabízí šetrné alternativy léků proti bolesti. Například:

- **Kurkuma** obsahuje kurkumin, látku s výraznými protizánětlivými vlastnostmi, která může pomoci při zánětlivých bolestech.
 - **Zázvor** je účinný při zmírňování bolesti svalů a kloubů a působí jako přirozené analgetikum.
 - **Omega-3 mastné kyseliny** mají prokázané protizánětlivé účinky a mohou být užitečné při bolestech kloubů a svalů.
- Také levandulový olej či heřmánek mají uklidňující účinky a mohou pomoci při uvolňování svalů a zmírnění bolesti.

SPÁNEK JAKO LÉK

Dostatek kvalitního spánku je jedním z klíčových faktorů pro zvládnání chronické bolesti. Spánek podporuje obnovu těla, zlepšuje náladu a pomáhá snižovat citlivost na bolest. Chronická bolest může spánek narušovat, ale existují způsoby, jak vytvořit spánkovou rutinu, která pomůže tělu i mysli se dostatečně zregenerovat. K tomu může pomoci pravidelný režim, relaxační rituály před spaním nebo bylinky, které přispívají ke kvalitnímu spánku, například meduňka nebo kozlík lékařský.

SPRÁVNÁ VÝŽIVA

Správná strava je také nedílnou součástí boje s chronickou bolestí. Strava bohatá na antioxidanty a protizánětlivé potraviny, jako jsou ovoce, zelenina, ořechy a ryby, může zmírnit zánět v těle a zlepšit jeho odolnost vůči bolesti. Naopak potraviny, které zvyšují zánět, jako jsou zpracované cukry, alkohol a tučné pokrmy, mohou bolest zhoršovat. Důležité je také dbát na dostatečný přísun vitamínů a minerálů, které přispívají k obnově tkání a zlepšují celkovou vitalitu.

ALTERNATIVNÍ TERAPIE: AKUPUNKTURA A MASÁŽE

Akupunktura je technika tradiční čínské medicíny, která spočívá v aplikaci jemných jehel do specifických bodů na těle, čímž dochází ke zmírnění bolesti. Akupunktura je oblíbená zejména u lidí trpících bolestmi zad, kloubů a migrénami. Její účinnost je potvrzena v mnoha studiích, a proto představuje zajímavou alternativu pro ty, kteří hledají neinvazivní řešení.

Také pravidelné masáže mohou být skvělým způsobem, jak ulevit od bolesti. Masáže zlepšují prokrvení, uvolňují napětí ve svalech a podporují celkovou regeneraci těla.

POSTOJ K BOLESTI A DŮLEŽITOST POZITIVNÍHO PŘÍSTUPU

V neposlední řadě je důležité přistupovat k bolesti pozitivně a s otevřenou myslí. Výzkumy ukazují, že lidé, kteří se snaží udržet pozitivní přístup a hledají způsoby, jak svou bolest zvládnout, mají tendenci zvládnat ji lépe než ti, kteří se nechávají bolestí ovládnout.

Chronická bolest může být vyčerpávající, ale s vytrvalostí, správným přístupem a vyváženou kombinací léčebných metod se lze naučit ji zvládnout. Zahrnutí přírodních doplňků, pravidelná fyzická aktivita a zdravý životní styl mohou pomoci výrazně snížit intenzitu bolesti a zlepšit celkovou kvalitu života.



Sedáky z paměťové pěny

Zabraňují prosezeninám.



3 varianty potahů:



vybrané sedáky hrazeny 100% pojišťovnou



HEMOROIDY A ÚČINNÉ PROSTŘEDKY V BOJI PROTI NIM

HEMOROIDY PATŘÍ K VELMI NEPŘÍJEMNÝM ZDRAVOTNÍM PROBLÉMŮM, KTERÉ POSTIHUJÍ MNOHO LIDÍ PO CELÉM SVĚTĚ. JDE O ROZŠÍŘENÉ ŽÍLY V OBLASTI KONEČNÍKU A KONEČNÍKOVÉHO KANÁLU, KTERÉ MOHOU ZPŮSOBOVAT BOLEST, SVĚDĚNÍ A KRVÁCENÍ. TENTO ČLÁNEK VÁM PŘINÁŠÍ UCELENÉ INFORMACE O TOM, CO HEMOROIDY JSOU, JAK VZNIKAJÍ, JAKÉ JSOU JEJICH PŘÍZNAKY A PŘEDEVŠÍM, JAKÉ EXISTUJÍ ÚČINNÉ METODY A PŘÍPRAVKY V BOJI PROTI NIM.

CO JSOU HEMOROIDY A JAK VZNIKAJÍ?

Hemoroidy jsou cévní polštářky, které se nacházejí v konečniku a řiti. V normálním stavu pomáhají při kontrole vyprazdňování, avšak při zvětšení nebo podráždění se mohou stát zdrojem problémů. Podle umístění rozlišujeme dva typy hemoroidů:

- **Vnitřní hemoroidy** – Nacházejí se uvnitř konečniku a často jsou bezbolestné, i když mohou způsobovat krvácení.
- **Vnější hemoroidy** – Vznikají pod kůží v oblasti řiti a bývají bolestivější, zvláště při trombóze, kdy dojde k nahromadění krve v uzlíku.

K NEJČASTĚJŠÍM PŘÍČINÁM VZNIKU HEMOROIDŮ PATŘÍ:

- Zvýšený tlak v oblasti konečniku při dlouhém sezení,
- nesprávná životospráva (nedostatek vlákniny, dehydratace),
- častá zácpa nebo průjem,
- nadváha a obezita,
- těhotenství, kdy rostoucí plod tlačí na pánevní oblast.

JAK POZNAT PŘÍZNAKY HEMOROIDŮ?

Mezi nejběžnější příznaky hemoroidů patří:

- Svědění a podráždění – časté svědění v oblasti konečniku.
- Bolest a nepohodlí – bolest může být způsobena podrážděním nebo trombózou.
- Krvácení – objevuje se často při stolici, kdy jsou hemoroidy podrážděné.
- Výtok – někdy dochází k lehkému výtoku, což může způsobovat diskomfort.

Pokud máte podezření na hemoroidy, je důležité nezanedbat prevenci a zahájit léčbu co nejdříve, protože hemoroidy mají tendenci se bez léčby zhoršovat.

Jaké prostředky a metody pomáhají v boji proti hemoroidům? Léčba hemoroidů zahrnuje různé přístupy, od změn v životosprávě přes volně dostupné léčivé přípravky až po lékařské zákroky. Zde jsou nejúčinnější metody a prostředky, které mohou pomoci zmírnit příznaky a přinést úlevu.

1. ZMĚNA ŽIVOTOSPRÁVY

Základním krokem v prevenci a léčbě hemoroidů je změna stravovacích návyků a životního stylu:

- Dostatek vlákniny – doporučuje se konzumace ovoce, zeleniny, celozrnných výrobků a luštěnin, které napomáhají trávení a prevenci zácpy.
- Pitný režim – pití dostatečného množství vody změkčuje stolicí a zabraňuje podráždění.
- Pravidelná fyzická aktivita – pomáhá zlepšit krevní oběh a zabraňuje stagnaci krve v oblasti konečniku.
- Omezení dlouhého sezení – pravidelné přestávky při sedavé práci mohou snížit tlak na konečník.

2. ÚČINNÁ ÚLEVA PŘÍMO NA MÍSTĚ

Pomoci nám mohou gely, které se aplikují přímo na místo. Jedním z moderních přípravků, který se doporučuje při problémech s hemoroidy, je Hemagel



Procto. Tento gel je určený k lokálnímu použití a jeho složení je přizpůsobeno potřebám citlivé pokožky v okolí konečniku. Jedná se o hojivý gel, který pomáhá zklidnit podrážděnou pokožku, zmírnit svědění a pálení a urychlit hojení. Obsahuje látky, které napomáhají regeneraci tkáně a udržují oblast konečniku hydratovanou, což snižuje diskomfort při pohybu i sezení. Gel vytváří na povrchu rány ochrannou vrstvu, která chrání postiženou oblast před infekcí a zároveň poskytuje rychlou úlevu od nepříjemných pocitů.

3. TEPLÉ KOUPELE

Krátké teplé koupele, známé také jako sedací, jsou oblíbeným domácím prostředkem při léčbě hemoroidů. Sedněte si na 10–15 minut do vany s teplou vodou, což pomáhá uvolnit svaly a zmírnit bolest. Přidáním několika kapek levandulového nebo heřmánkového oleje se zvýší účinnost koupele.

4. POUŽITÍ PŘÍRODNÍCH BYLIN

Některé byliny a rostlinné extrakty mají blahodárné účinky na zklidnění podráždění a snížení zánětu:

- **Kaštan koňský** – obsahuje aescin, který zpevňuje cévy a zlepšuje krevní oběh.
- **Aloe vera** – používá se k přímé aplikaci na hemoroidy, protože zklidňuje a hydratuje podrážděnou pokožku.
- **Dubová kůra** – má stahující účinky a je účinná proti zánětu a podráždění.

5. VOLNĚ PRODEJNÉ MASTI A ČÍPKY

Na trhu existuje řada přípravků, které pomáhají zmírnit příznaky hemoroidů. Kromě Hemagel Procto lze zvolit například:

- **Čípky s obsahem hydrokortizonu** – pomáhají zmírnit zánět a svědění.
- **Masti s obsahem lokálních anestetik** – přinášejí úlevu od bolesti.
- **Vazelínové a zklidňující krémy** – chrání pokožku před podrážděním.

6. LÉKAŘSKÉ ZÁKROKY

Pokud jsou hemoroidy velmi bolestivé a neustupují, může být nutné přistoupit k některému z lékařských zákroků. Mezi nejčastější patří:

- **Ligace hemoroidů pomocí gumiček** – metoda, kdy se na hemoroid nasadí gumička, která zastaví jeho prokrvení a způsobí jeho odumření.
- **Sklerotizace** – injekce do hemoroidální tkáně, která způsobí, že hemoroid zmenší svůj objem.
- **Hemoroidektomie** – chirurgické odstranění hemoroidů, které je nutné v případě pokročilých a bolestivých stadií.

PREVENCE HEMOROIDŮ

Prevence je nejúčinnější způsob, jak se hemoroidům vyhnout. Kromě zmíněných změn v životosprávě je důležité dbát na správnou hygienu v oblasti konečniku, nepřepínat se při vyprazdňování a vyhýbat se dlouhodobému sezení.

HemaGel[®] PROCTO

Na léčbu akutních a chronických ran sliznice konečniku

- › Anální fisury a ragády
- › Krvácivé hemoroidy
- › Potlačuje diskomfort jako je bolest, svědění, pálení v oblasti konečniku

Aplikuje se 1 čípek 1x denně, nejlépe na noc.

www.hemagel.cz

STOP
KRVÁCENÍ,
PÁLENÍ
A SVĚDĚNÍ



Zdravotnický prostředek. Použití čípků HemaGel[®] PROCTO u dětí, těhotných a kojících konzultujte s lékařem.

INZERCE



Zdravé a veselé

přejí

LÉKÁRNY ipc

ÚKLID NEJEN NA VÁNOCE: JAK UDRŽET DOMÁCNOST V ČISTOTĚ A ŠETRNĚ K PŘÍRODĚ

VÁNOČNÍ ÚKLID JE PRO MNOHO Z NÁS KAŽDOROČNÍ RITUÁL. KROMĚ PŘÍPRAV NA SVÁTKY NÁM DÁVÁ PŘÍLEŽITOST ZBAVIT SE NEPOTŘEBNÝCH VĚCÍ A ZAČÍT NOVÝ ROK V ČISTÉM A USPOŘÁDANÉM PROSTŘEDÍ. AČKOLI SE TRADIČNĚ S ÚKLIDEM SPOJUJE PRÁVĚ OBDOBÍ PŘED VÁNOCEMI, JE PŘÍJEMNÉ A PRAKTICKÉ, KDYŽ NAŠE DOMÁCNOST ZÁŘÍ ČISTOTOU PO CELÝ ROK. PŘI ÚKLI DU VŠAK NEMUSÍME POUŽÍVAT CHEMICKÉ ČISTICÍ PROSTŘEDKY, KTERÉ MOHOU MÍT NEGATIVNÍ DOPAD NA NAŠE ZDRAVÍ A ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ. EXISTUJE ŘADA EKOLOGICKÝCH PRODUKTŮ A PŘÍRODNÍCH POSTUPŮ, KTERÉ NÁM MOHOU POMOCI NEJEN V PŘEDVÁNOČNÍM OBDOBÍ, ALE I V BĚŽNÉ ÚKLI DOVÉ RUTINĚ. V TOMTO ČLÁNKU SE ZAMĚŘÍME NA TO, JAK SI EFEKTIVNĚ A ŠETRNĚ PORADIT S ÚKLI DEM, A TO JAK BĚHEM SVÁTEČNÍ SEZÓNY, TAK PO CELÝ ROK.



1. ÚKLIDOVÝ PLÁN: PRVNÍ KROK K POŘÁDKU BEZ STRESU

Úklid většího rozsahu může být náročný, pokud se do něj pustíte bez plánu. Zvláště během hektického předvánočního období je dobré si stanovit realistický harmonogram a jednotlivé úkoly rozložit do delšího časového úseku. Pokud plánujete větší úklid, rozdělte jej do několika dní. Začněte s místnostmi, které nepoužíváte tak často – například s ložnicí nebo pracovnou, a postupně se propracujte k obývacímu pokoji a kuchyni, které budete chtít mít zářivě těsně před svátky.

Pro běžnou úklidovou rutinu mimo sváteční období se vyplatí zaměřit se na takzvaný „malý úklid každý den“. Vyhraďte si každý den pár minut na úklid konkrétní části domu. Uklízení bude jednodušší, rychlejší a méně stresující, pokud si vytvoříte drobné návyky, které udrží v domácnosti pořádek. Například úklid povrchů v kuchyni po vaření nebo pravidelné mytí umyvadla v koupelně zabere jen chvíli, ale přináší velký rozdíl.

2. EKOLOGICKÉ ÚKLIDOVÉ PROSTŘEDKY JAKO ŠETRNÁ VOLBA

Mnoho tradičních čisticích prostředků obsahuje chemikálie, které mohou být nebezpečné pro naše zdraví i pro životní prostředí. Ekologické čisticí prostředky nabízejí šetrnější alternativu, která je zároveň efektivní. Na trhu dnes najdeme širokou nabídku přírodních čisticích prostředků, které neobsahují syntetické vonné látky, konzervanty nebo agresivní chemikálie. Přírodní čističe obsahují složky jako ocet, kyselinu citronovou nebo saponiny z rostlin, které jsou šetrné k přírodě a účinně odstraňují nečistoty i bakterie.

Pokud chcete vyzkoušet ekologické úklidové prostředky, hledejte produkty s certifikacemi jako EcoCert nebo EU Ecolabel. Takové certifikáty zaručují, že produkt splňuje přísné ekologické standardy.

3. ÚKLID S POMOCÍ PŘÍRODNÍCH SUROVIN

Mnoho čisticích prostředků můžeme nahradit surovinami, které běžně najdeme v domácnosti. Jednou z neúčinnějších přírodních surovin je ocet, který má silné dezinfekční účinky a poradí si s vodním kamenem i mastnotou. Ocet je ideální k čištění koupelny, například na odstranění vodního kamene ze sprchové hlavičky nebo usazenin v záchodové míse. Smícháte-li ocet s vodou v poměru 1:1, získáte účinný čisticí prostředek na různé povrchy v kuchyni i koupelně.

Další účinnou složkou je jedlá soda, která je mírně abrazivní a pomáhá odstraňovat odolné nečistoty. Skvěle se hodí na čištění trouby, dřezu nebo kuchyňských spotřebičů. Soda je také výborným prostředkem na neutralizaci pachů, takže ji můžete použít na osvěžení koberce nebo matrací. Stačí sodu nasypat na povrch, nechat působit a poté vysát.

Citronová šťáva má antibakteriální účinky a příjemně provoní domácnost. Lze ji použít například při čištění mikrovlnné trouby – stačí ohřát misku s vodou a citronovou šťávou a pak setřít nečistoty



hadříkem. Citrón také dodá krásný lesk nerezovým povrchům a skleněným plochám.

4. TEXTIL A PRACH – ČIŠTĚNÍ A PREVENCE

Zvláštní pozornost si při úklidu zaslouží textilní povrchy, které často zadržují prach a alergeny. Pravidelné praní závěsů, dek nebo přehozů pomůže udržet svěží vzduch v domácnosti a minimalizuje výskyt roztočů. Při úklidu textilu doporučujeme používat ekologické prací prostředky, které nezatěžují životní prostředí a neobsahují fosfáty ani syntetické vonné látky.

Pro odstranění prachu z nábytku i podlah jsou velmi užitečné utěrky z mikrovlákna, které přitahují prachové částice a nepotřebují žádné čisticí prostředky. Kromě utěrek je ideálním pomocníkem také vysavač s HEPA filtrem, který efektivně zachycuje jemný prach a alergeny a je ideální pro domácnosti s alergií.

5. PŘÍRODNÍ VŮNĚ A OSVĚŽENÍ VZDUCHU

Mnoho konvenčních osvěžovačů vzduchu obsahuje syntetické vonné látky, které mohou dráždit dýchací cesty a přispívat ke znečištění vnitřního ovzduší. Skvělou alternativou jsou přírodní esenciální oleje, které mají dezinfekční účinky a přirozeně provoní místnost. Esenciální olej z levandule, tea tree, eukalyptu nebo citrusů můžete nakapat do difuzéru nebo aromalampy a během úklidu osvěžit vzduch příjemnou vůní.

Další možností, jak osvěžit vzduch, je připravit si vlastní přírodní osvěžovač. Stačí smíchat vodu s několika kapkami esenciálního oleje a nalít do rozprašovače. Tento sprej lze použít i na textilie a závěsy. Kromě provonění místnosti má mnoho esenciálních olejů také antibakteriální vlastnosti, což pomáhá udržet vzduch v domácnosti čistý.

6. REDUKCE ODPADU PŘI ÚKLIDU

Při úklidu vzniká často velké množství odpadu v podobě papírových utěrek, plastových lahví od čisticích prostředků a dalších jednorázových produktů. Ekologičtější alternativou jsou přátelné hadříky a utěrky, které lze používat opakovaně, a snížit tak produkci odpadu. Na trhu najdete i utěrky vyrobené z bambusu, které jsou odolné a zároveň biologicky rozložitelné.

Pokud jde o obaly od čisticích prostředků, stále častěji se objevují bezobalové obchody, kde si můžete zakoupit čisticí prostředky do vlastních nádob. Některé ekologické značky také nabízejí koncentráty, které si můžete doma naředit, a tím výrazně omezit množství plastového odpadu.

7. TIP NA PŘÍPRAVU DOMÁČÍHO ČISTIČE

Vyzkoušejte tento jednoduchý recept na univerzální čisticí prostředek. Potřebujete jen několik běžných ingrediencí:

- 1 díl octa,
- 1 díl vody,
- několik kapek esenciálního oleje (například citronového nebo tea tree).

Smíchejte přísady do rozprašovače a použijte na čištění povrchů v kuchyni, koupelně a dalších částech domácnosti. Tento domácí čistič je účinný, levný a ekologický.

ROBO MOP

bistrol®



ROBOMOP & BISTROL

ROBOMOP - novinka na trhu a absolutní špička mezi čisticími přípravky do robotických vysavačů a vysavačů s mopem.

Nejen, že perfektně vyčistí všechny pevné podlahové povrchy, ale také nádherně provoní Vaši domácnost.

www.druchema.cz
www.facebook.com/Druchema

Kdo se chce spolehnout na vlastní síly, pro toho jsou zde čisticí prostředky **BISTROL**. S vysoce účinnými produkty **BISTROL** Vám půjde úklid rychle od ruky, a nejen, že Vaše domácnost bude zářivě čistá, ale také krásně voňavá.



ZDRAVÝ ZIMNÍ JÍDELNÍČEK PRO PODPORU IMUNITY A POHODY

ZIMA S SEBOU PŘINÁŠÍ CHLADNÉ POČASÍ A MÉNĚ SLUNEČNÍHO SVĚTLA, COŽ MŮŽE OVLIVNIT NAŠI NÁLADU I ZDRAVÍ. SPRÁVNĚ SESTAVENÝ JÍDELNÍČEK VŠAK DOKÁŽE TĚLU DODAT POTŘEBNOU ENERGIÍ, PODPOŘIT IMUNITU A ZLEPŠIT CELKOVOU POHODU. ZIMNÍ STRAVA BY MĚLA OBSAHOVAT VÍCE TEPLÝCH JÍDEL, VITAMÍNŮ A MINERÁLŮ, KTERÉ PŘÍSPĚJÍ K UDRŽENÍ VITALITY A ZÁROVEŇ PODPOŘÍ BOJ S NACHLAZENÍM. V NÁSLEDUJÍCÍCH ŘÁDCÍCH NAJDETE NĚKOLIK HLAVNÍCH ZÁSAD ZIMNÍHO JÍDELNÍČKU, KTERÉ MOHOU PROSPĚT VAŠEMU ZDRAVÍ, A NA KONCI TEXTU TAKÉ DVA INSPIRATIVNÍ RECEPTY S KAKI PERSIMON BOUQUET, VÝJIMEČNÝM OVOCEM PRO TOTO OBDOBÍ.

1. ZÁKLADNÍ PRINCIPY ZDRAVÉHO ZIMNÍHO JÍDELNÍČKU

Během zimních měsíců naše tělo potřebuje více energie na udržení tepla a zvládnání chladného počasí, což můžeme podpořit konzumací potravin, které jsou syté a plné živin. Hlavní zásady zimního jídelníčku zahrnují:

- Dostatek bílkovin: Bílkoviny jsou základem pro regeneraci a posilování těla. Zimní strava by měla obsahovat kvalitní zdroje bílkovin, jako jsou luštěniny, libové maso, ryby, vejce a mléčné produkty.
- Komplexní sacharidy: Sacharidy dodávají energii, která nám pomáhá překonat zimní únavu. Upřednostňujte komplexní sacharidy z celozrnných obilovin, ovesných vloček, rýže a sladkých brambor, které pomáhají stabilizovat hladinu cukru v krvi.
- Zdravé tuky: Omega-3 mastné kyseliny obsažené v rybách, ořechách a semínkách mají protizánětlivé účinky a podporují zdraví srdce. Zima je ideální dobou k zařazení ryb, jako je losos či makrela, a také semínek, ořechů a olivového oleje.
- Zelenina a ovoce: I když je v zimě méně čerstvého ovoce a zeleniny, existuje mnoho variant, které jsou dostupné po celý rok. Zkuste zapojit zimní zeleninu, jako je dýně, řepa, mrkev a celer, které lze snadno připravit na mnoho způsobů – pečením, dušením nebo vařením. Ovoce bohaté na vitamín C, jako jsou pomeranče, kiwi a exotické kaki, vám pomůže posílit imunitu.

2. DŮLEŽITOST HYDRATACE

Přestože se v zimě často necítíme žízniví, hydratace je stále důležitá. Suchý vzduch z topení způsobuje dehydrataci, která může vést k únavě, suché pleti a bolestem hlavy. Kromě čisté vody jsou skvělou volbou bylinkové čaje, domácí vývary a teplé ovocné nápoje bez přidaného cukru.

3. TEPLÁ JÍDLA PRO ZAHŘÁTÍ

Přírodní teplo, které získáme z teplých jídel, pomáhá udržet tělesnou teplotu a ulevuje zažívacímu traktu. Vyzkoušejte polévky, pečená jídla a dušené pokrmy plné zeleniny a koření, jako je zázvor nebo kurkuma, které navíc podporují imunitu a zahřívají organismus.

4. SEZÓNNÍ OVOCE A JEHO PŘÍNOSY: KAKI

Zimní jídelníček si můžete zpestřit i exotickým ovocem, jako je kaki Persimon Bouquet, které je bohaté na vitamín C, antioxidanty a vlákninu. Kaki podporuje imunitu, napomáhá správné funkci zažívacího traktu a může být zajímavým doplňkem jak v teplých, tak studených pokrmech. Toto ovoce je výjimečně sladké, má jemnou texturu a dobře se hodí do zimních salátů, jogurtů nebo dezertů.

Následují dva recepty, ve kterých využijete právě kaki Persimon Bouquet – salát s kozím sýrem a kaki a osvěžující jogurt s kaki, skořicí a kurkumou.

RECEPT 1: SALÁT S KOZÍM SÝREM A KAKI

Tento zimní salát je plný chutí a živin, které vás zasytí a zároveň potěší svou lehkostí. Kombinace kozího sýra, sladkého kaki a křupavých ořechů vytvoří dokonalou harmonii chutí a textur.

Ingredience:

- 2 kaki Persimon Bouquet
- 200 g rukoly nebo směsi listového salátu
- 200 g čerstvého kozího sýra



Síla zázvoru

Zázvor je surovina, kterou netřeba představovat. Zázvorový koncentrát MONIN s 39 % reálné zázvorové šťávy vám přináší to nejlepší z chuti, štiplavosti, kořeněných tónů a kyselosti této proslulé ingredience - navíc v pohodlné tekuté formě. Vytvoříte si tak své oblíbené horké i studené nápoje téměř bez práce.



Zázvorový grog *s medem*

2 cl MONIN koncentrát
Zázvor, 15 cl horká voda,
plátek citronu, med

TIP: Pro alkoholickou verzi
stačí přidat 4 cl tmavého
třtinového rumu,

MONIN®

zanzibarshop.cz

- hrst lískových nebo vlašských ořechů, opražených na pánvi
- 2 lžice medu
- 2 lžice citronové šťávy
- olivový olej, sůl, pepř dle chuti

Postup:

1. Kaki oloupejte a nakrájejte na tenké plátky. Salátové listy omyjte a nechte okapat.
2. Na talíř rozdělte salátové listy, přidejte kaki, kousky kozího sýra a posypte ořechy.
3. Smíchejte med s citronovou šťávou a olivovým olejem a vytvořte dresink, kterým salát pokapejte.
4. Salát dochutte solí a pepřem a ihned podávejte.

Tip: Tento salát skvěle doplní celozrnná bagetka nebo domácí kreky.

RECEPT 2: JOGURT S KAKI, SKOŘICÍ A KURKUMOU

Tato jednoduchá kombinace jogurtu s kaki, skořicí a kurkumou je ideální pro zdravou zimní snídani nebo odpolední svačinu. Kurkuma a skořice dodají jogurtu jemně kořeněnou chuť a kaki jej osvěží příjemnou sladkostí.

Ingredience:

- 4 zralá kaki Persimon Bouquet
- 500 g bílého řeckého jogurtu
- 1-2 lžičky mleté skořice
- 1-2 lžičky kurkumy
- 4 lžice medu
- hrst vlašských ořechů, nasekaných

Postup:

1. Kaki oloupejte a nakrájejte na kostičky.
2. Do misek rozdělte jogurt, přidejte kaki a posypte skořicí a kurkumou.



3. Jogurt ozdobte nasekanými ořechy a zakápněte medem.
Tip: Tento pokrm lze ještě ozdobit granátovým jablkem nebo sušenými brusinkami, které dodají další zajímavý rozměr chuti.

5. DOPLŇTE ZIMNÍ JÍDELNÍČEK O KOŘENÍ A FERMENTOVANÉ POTRAVINY

Kromě hlavních jídel obohatte svůj jídelníček i o další výživné přísady, které mají zdravotní přínosy:

- **Koření:** Kurkuma, zázvor, skořice a česnek mají protizánětlivé a antibakteriální účinky a mohou posílit imunitní systém. Můžete je přidávat do čajů, polévek nebo smoothie.
- **Fermentované potraviny:** Jogurt, kysané zelí, kimchi nebo kefir obsahují probiotika, která prospívají střevní mikroflóře, což má pozitivní vliv na imunitu i trávení. Přidejte je do svého denního jídelníčku, a podpořte tak zdraví střev.

ZÁVĚR

Zimní jídelníček by měl být nejen vyvážený, ale i pestrý a chutný. Upřednostňujte čerstvé sezónní potraviny, dostatek teplých jídel a hydrataci. Můžete se inspirovat také přidáním exotického ovoce, jako je kaki, a obohatit tak zimní období o nové chutě a živiny.



Kaki BOUQUET OVOCE PLNÉ VITAMÍNŮ



www.nejkaki.cz

Pokud si chcete odlehčit vánoční tabuli něčím exotickým, zkuste kaki Persimon Bouquet. Sladké oranžové ovoce plné vitamínů, které se snadno krájí a nemusí se ani loupat. Neobsahuje pecky a hodí se jak do ovocných salátů, tak i do studené a teplé kuchyně.

Podzimní salát s kapustou, kaki a granátovým jablkem

Na přípravu salátu budete potřebovat:

- 1 ks kaki Persimon Bouquet
- několik listů kapusty
- 200 g čerstvého červeného zelí
- ½ granátového jablka
- piniové oříšky
- vejce

Na zálivku:

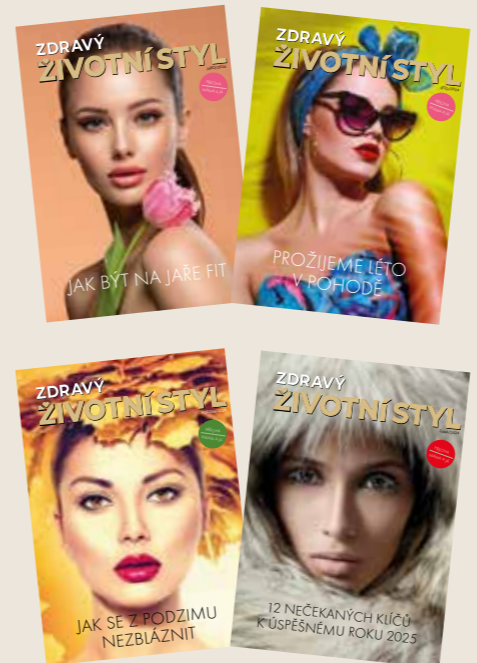
- 2 lžice oleje
- 1 lžička hořčice
- 1 lžička javorového sirupu
- špetku soli a pepře



INZERCE

Vydavatelství INPG – Čtěte kdykoliv a zdarma!

Naše časopisy jsou ke stažení zdarma – objevte bohatý obsah plný inspirace a užitečných rad. Navštivte také naše webové deníky *Moje rodina* a *Moje bydlení*, kde najdete další články, tipy a zajímavosti z oblasti rodinného života a bydlení. Vše na jednom místě na www.inpg.cz. Čtěte, objevujte a inspirujte se!



Viburgel®

Ošetřující a zklidňující gel při prořezávání zoubků

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

Obsahuje přírodní složky, které mají zklidňující účinky:

- výtažek z heřmánku
- výtažek ze šalvěje
- hřebíčkový olej



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

*Lidokain by se neměl používat u dětí, kterým se prořezávají zoubky. [Zdroj: The U.S. Food and Drug Administration (FDA)]



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





DÁRKY PRO ZDRAVÍ A KRÁSU: PRAKTICKÉ I LUXUSNÍ INSPIRACE NA VÁNOCE

DÁRKY, KTERÉ PODPORUJÍ ZDRAVÍ A KRÁSU, MAJÍ TU VÝHODU, ŽE NEJEN POTĚŠÍ, ALE TAKÉ PROSPÍVAJÍ TĚLU I MYSLI. VÁNOČNÍ ČAS JE PŘÍLEŽITOSTÍ, JAK OBDAROVAT SVÉ BLÍZKÉ NĚČÍM OPRAVDU SMYSLUPLNÝM - AŽ UŽ JDE O RELAXAČNÍ WELLNESS SADU, KOSMETICKÉ BALÍČKY, KTERÉ DODAJÍ PLETI SVĚŽEST A ZDRAVÍ, NEBO MODERNÍ PŘÍSTROJE, KTERÉ USNADŇUJÍ PÉČI O TĚLO. V NÁSLEDUJÍCÍM PŘEHLEDU NAJDETE INSPIRACI, KTERÁ POKRYJE RŮZNORODÉ ZÁJMY, POTŘEBY I VĚKOVÉ SKUPINY.

1. KOSMETICKÉ KAZETY: KLASICKÝ A NADČASOVÝ DÁREK

Kosmetické kazety jsou oblíbeným dárkem už po generace, avšak dnešní nabídka je daleko rozmanitější. Od luxusních značek po přírodní kosmetiku – je tu kazeta pro každý typ pleti a každý styl.

HYDRATAČNÍ KOSMETICKÉ KAZETY

Hydratační kosmetika je ideálním dárkem pro každého, kdo si zakládá na zdravé pleti. V zimních měsících, kdy je pleť vystavena suchému vzduchu a teplotním změnám, jsou hydratační produkty nezbytné. Tyto kazety obsahují hydratační krémy, séra či pleťové masky, často obohacené o složky jako kyselina hyaluronová, aloe vera nebo různé druhy olejů.

KOSMETICKÉ KAZETY ZAMĚŘENÉ NA ANTI-AGING

Anti-aging kosmetika patří mezi vyhledávané dárky pro zralou pleť, ale díky preventivním účinkům je stále populárnější i mezi mladšími lidmi. Tyto kazety obsahují produkty s aktivními látkami jako retinol, kolagen, vitamin C nebo peptidy, které podporují pružnost pleti a bojují proti vráskám.

BIO A PŘÍRODNÍ KOSMETICKÉ KAZETY

Pro příznivce přírodní péče je ideální volbou bio kosmetika bez syntetických složek a chemikálií. Přírodní kosmetické kazety nabízejí produkty na bázi rostlinných extraktů a éterických olejů. Oblíbené složky zahrnují bambucké máslo,

jojobový olej, růžovou vodu nebo bylinkové výtažky, které jsou šetrné nejen k pleti, ale i k životnímu prostředí.

SPECIÁLNÍ PÉČE O VLASY

Luxusní kosmetické kazety s péčí o vlasy jsou skvělým dárkem pro každého, kdo dbá o zdravé a krásné vlasy. Tyto kazety obsahují šampony, kondicionéry a masky, obohacené o výživné látky jako keratin, arganový olej nebo proteiny.

2. WELLNESS BALÍČKY PRO DOMÁCÍ RELAXACI

Wellness balíčky jsou skvělým dárkem pro ty, kteří si rádi užívají relaxační chvíle a pečují o své duševní i fyzické zdraví. Domácí wellness sety se zaměřují na různé potřeby – ať už jde o regeneraci, aromaterapii, nebo klidnou relaxaci.

SADY PRO DOMÁCÍ LÁZNĚ

Wellness balíčky pro domácí lázně zahrnují pěny do koupele, masážní oleje, peelings nebo tělové masky, které umožní domácí relaxaci na úrovni profesionálního spa. Luxusní balení, obvykle doplněné o jemné župany či ručníky, poskytne obdivuhodný maximální komfort.

AROMATERAPEUTICKÉ SADY

Aromaterapie podporuje psychickou pohodu, zmírňuje stres a zlepšuje náladu. Aromaterapeutické sady obvykle obsahují vonné oleje, difuzéry či aromalampy. Mezi oblíbené vůně patří levandule, která pomáhá s relaxací, nebo eukalyptus, který



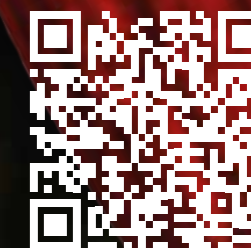
Darovat je krásné Nejen o Vánocích

Stále tápete nad vánočními dárky? Nedělejte si vrásky, s dárkovou kartou ROSSMANN si vybere každý. Tak na co ještě čekáte? Darujte radost a trochu té vánoční magie!



Objednejte si dárkové karty i jako firemní dárek se slevou až 5%

Veškeré informace naleznete zde:



ROSSMANN

Dárkové karty pořídíte i uplatníte v kterékoli prodejně ROSSMANN v České Republice. Poříd'te blízkým pod stromeček dárkovou kartu v přednastavené částce nebo ji dobijte libovolnou částkou od 200 Kč do 5000 Kč.



osvěžuje a povzbuzuje. Takový dárek je vhodný pro všechny, kdo hledají způsob, jak v hektickém životním tempu nalézt klid a pohodu.

MASÁŽNÍ SADY A POMŮCKY

Masážní pomůcky a oleje umožňují vytvořit si vlastní masážní rituál v pohodlí domova. Sady mohou obsahovat masážní oleje nebo speciální pomůcky jako válečky a gua sha kameny, které zlepšují prokrvení a tón pleti. Tento dárek ocení ti, kteří potřebují uvolnit ztuhlé svaly a dopřát si relaxaci po náročném dni.

3. PŘÍSTROJE PRO ZDRAVÍ A KRÁSU: INOVACE A MODERNÍ TECHNOLOGIE V PÉČI O TĚLO

Technologie dnes nabízí různé přístroje, které usnadňují každodenní péči o pleť, vlasy i tělo. Tyto produkty ocení nejen ženy, ale i muži, kteří hledají efektivní a jednoduché způsoby péče o svůj vzhled.

ČISTICÍ KARTÁČKY NA OBLIČEJ

Čisticí kartáčky na obličej poskytují důkladnější čištění pleti, než jakého lze dosáhnout běžnými metodami. Tyto přístroje nejen odstraní nečistoty, ale zároveň jemně masírují pokožku, čímž zlepšují její prokrvení. Pokročilé modely umožňují různou intenzitu čištění, což je ideální pro různé typy pleti.

PŘÍSTROJE PRO OMLAZENÍ PLETI

Domácí přístroje využívající mikroproudovou technologii nebo LED světlo jsou vhodné pro pravidelné ošetření pleti a zlepšení její elasticity. LED světla stimulují produkci kolagenu, čímž snižují viditelnost jemných vrásek a zanechávají pokožku hladkou a pružnou.

MASÁŽNÍ PISTOLE A VIBRAČNÍ MASÁŽNÍ PŘÍSTROJE

Masážní pistole a vibrační přístroje jsou oblíbené u sportovců a lidí s namáhanými svaly. Tyto přístroje poskytují

DÁRKY PRO ZDRAVÍ PRO DĚTI

Pro děti je důležité vybírat dárky, které jim budou nejen zábavné, ale také podpoří jejich fyzický a duševní rozvoj. Zde je několik tipů:

- Vitamínové doplňky pro děti: Multivitamíny, vitamín D nebo omega-3 mastné kyseliny podporují zdravý růst, imunitu i duševní vývoj dětí.
- Sportovní vybavení: Skákací míče, švihadla, dětské jóga podložky nebo malé činky přispějí k radosti z pohybu a podpoří zdravý životní styl už od útlého věku.
- Interaktivní hry na podporu duševního zdraví: Například hry zaměřené na rozvoj paměti, logiky a kreativity. Tyto hry pomohou dětem trénovat mozek hravou formou.
- Dětská kosmetika a koupelové sety: Produkty s jemným složením, které podpoří zdraví dětské pokožky a přinášejí zábavu při koupeli – například šumivé koule, pěny do koupele nebo mýdlové bubliny.
- Kreativní dárky na podporu psychického zdraví: Omalovánky, kreativní sady nebo modelovací hmoty mohou pomoci dětem vyjádřit jejich emoce, rozvíjet jemnou motoriku a užívat si kreativní činnosti.

PHARMA ACTIV for health & beauty



COLLAGEN Femin tob.90 + +Masážní afrodisiakální olej Sandalwood 100ml

COLLAGEN Femin je obohacen o kyselinu hyaluronovou (nízko-molekulární), **Methionin**, **Zinek**, dále obsahuje **vitaminy (A, B3, B5, B9, C, D, D-Biotin)** a stopové prvky (selen, zinek, křemík). **D-Biotin** přispívá k udržení normálního stavu pokožky. **Zinek** přispívá k udržení normálního stavu nehtů. **Vitamin C** přispívá k normální tvorbě kolagenu pro normální funkci kůže. **Selen** přispívá k udržení normálního stavu vlasů. Doplněk stravy.
MAGNETIFICO Masážní afrodisiakální olej Sandalwood 100ml. Nechte se hýčkat a prožijte nezapomenutelné chvíle plné vzrušení i relaxace. Tento masážní olej z řady MAGNETIFICO – power of pheromones byl navržen tak, aby zajistil optimální kluzkost a nebyl zároveň příliš mastný a přirozeně se tak vstřebal do pokožky. Speciální kombinace afrodisiakálních složek Vám pomůže udělat z masáže nezapomenutelný zážitek. Cena 569 Kč. www.pharmaactiv.cz



COLLAGEN Arthro tbl.90

COLLAGEN Arthro je doplněk stravy se sladidly obohacen o **kyselinu hyaluronovou** (nízko-molekulární), **Glukosamin**, **Chondroitin**, **MSM**, dále obsahuje **vitaminy C, D a K**. **Vitamin C** přispívá k normální tvorbě kolagenu pro normální funkci chrupavek a kostí. **Vitamin D** přispívá k normálnímu vstřebávání/ využití vápníku a fosforu. **Vitamin K** přispívá k udržení normálního stavu kostí. Doplněk stravy. Cena 363 Kč. www.pharmaactiv.cz



COLLAGEN Acerola tob.90

Hovězí hydrolyzovaný kolagen (v kvalitě Grass-Fed = pouze ze zvířat pasených v přírodě) obohacený o **Acerola extrakt** (z plodů Malpighia glabra L., obsahuje 17 % přírodního vitamínu C). **Vitamin C** přispívá k normální tvorbě kolagenu pro normální funkci krevních cév, kostí, chrupavek, dásní, kůže, zubů. Doplněk stravy. Cena 249 Kč. www.pharmaactiv.cz



COLLAGEN Acerola 250g

Hovězí hydrolyzovaný kolagen (v kvalitě Grass-Fed = pouze ze zvířat pasených v přírodě) obohacený o **Acerola extrakt** (z plodů Malpighia glabra L., obsahuje 17 % přírodního vitamínu C). Chutný a dobře rozpustný. Doplněk stravy. Cena 392 Kč. www.pharmaactiv.cz





DÁRKOVÉ POUKÁZKY K VÁNOCŮM

Dárkové poukázky jsou ideálním řešením pro ty, kteří chtějí darovat něco osobního, ale zároveň si nejsou jisti konkrétním výběrem. Nabízejí širokou škálu možností – od zážitkových poukazů na wellness, cestování či adrenalinové aktivity až po poukázky do oblíbených obchodů. Obdarovaný si tak může vybrat přesně to, co ho nejvíce potěší, což zaručuje radost z dárku. Dárkové poukázky jsou navíc elegantní a praktické – zaberou minimum místa pod stromečkem, a přesto mají velkou hodnotu.

hlubokou masáž, která uvolňuje svaly, zlepšuje regeneraci a podporuje celkovou pohodu.

SONICKÉ KARTÁČKY

Sonické zubní kartáčky jsou moderní a praktickým vánočním dárkem, který spojuje zdraví a technologii. Díky rychlým vibračním pohybům efektivně odstraňují plak a zajišťují šetrnou péči o zuby i dásně. Tento dárek je skvělý pro všechny, kdo dbají na zdravý úsměv nebo se chtějí zaměřit na lepší dentální hygienu. Sonické kartáčky bývají vybaveny různými režimy čištění, například pro citlivé zuby nebo bělení, což je ideální pro individuální potřeby. Některé modely nabízejí také propojení s mobilní aplikací, která sleduje techniku čištění a poskytuje zpětnou vazbu.

4. DOPLŇKY STRAVY PRO PODPORU ZDRAVÍ

Zdraví je nejlepší dárek, jaký můžete dát. Doplnky stravy nabízejí podporu v oblasti imunity, kloubů, psychické pohody a dalších důležitých funkcí těla.

KOLAGEN PRO KRÁSU A ZDRAVÉ KLOUBY

Kolagen je populární doplněk stravy pro udržení zdravé pleti, vlasů, nehtů a kloubů. Kolagenové doplňky jsou skvělým dárkem pro každého, kdo se chce starat o svou krásu a zdraví.

VITAMÍNOVÉ KOMPLEXY NA PODPORU IMUNITY

Zimní období přináší zvýšenou potřebu vitamínů, které posilují imunitní systém. Doplnky s vitamínem C, D a zinkem jsou oblíbené pro své pozitivní účinky na zdraví a obranyschopnost organismu.

ADAPTOGENY PRO LEPŠÍ ZVLÁDÁNÍ STRESU

Adaptogeny jsou rostliny, které pomáhají tělu lépe reagovat na stres a psychické vypětí. Doporučené adaptogeny jako ashwagandha, reishi nebo rhodiola mohou pomoci zvýšit energii, zlepšit soustředění a podpořit duševní pohodu.

DÁRKY PRO ZDRAVÍ PRO SENIORY

Pro seniory jsou ideální dárky, které jim pomohou udržet aktivní a zdravý životní styl a poskytnou jim potřebnou péči o tělo i duševní pohodu. Zde je několik nápadů:

- Elektrické dečky a vyhřívací polštáře: Uleví od bolesti zad a kloubů a pomohou relaxovat i v chladnějším počasí.
- Masážní přístroje a masážní polštáře: Nabízejí snadnou a příjemnou úlevu od svalového napětí a bolesti v oblasti zad, krku či nohou.
- Chytré hodinky pro seniory: S funkcí jako měření srdečního tepu, sledování krevního tlaku a SOS tlačítkem. Hodinky mohou sledovat i denní pohyb, což podporuje aktivní styl života.
- Doplnky stravy pro zdravé klouby a imunitu: Kolagen, vitamín D, hořčík a zinek pomohou seniorům udržovat zdravé klouby, kosti a podpořit imunitní systém.
- Předplatné časopisu zaměřeného na zdraví a pohodu: Obdarovaný si může užívat inspirační čtení plné tipů na zdravý životní styl.

5. ZDRAVOTNÍ POMŮCKY A PŘÍSTROJE PRO DOMÁCÍ POUŽITÍ

Dárky zaměřené na zdravotní péči zahrnují také pomůcky, které mohou být praktickými pomocníky v každodenním životě. Tyto dárky ocení zvláště starší generace a lidé, kteří dbají na své zdraví.

MĚŘIČE KREVNÍHO TLAKU

Měřič krevního tlaku je praktickým dárkem, který ocení zejména senioři nebo lidé s rizikem vysokého krevního tlaku. Moderní měřiče mají možnost připojení k aplikacím v telefonu, což umožňuje dlouhodobé sledování výsledků a usnadňuje péči o zdraví.

CHYTRÉ OSOBNÍ VÁHY S ANALÝZOU TĚLA

Osobní váhy s funkcí analýzy těla dokáží změřit nejen tělesnou hmotnost, ale i podíl tuku, svalové hmoty nebo vody v těle. Díky aplikacím lze výsledky snadno sledovat a analyzovat, což pomáhá lépe porozumět vlastnímu tělu a sledovat pokroky.

ZÁVĚR

Dárky pro zdraví a krásu přinášejí nejen radost, ale i péči a podporu pro tělo a mysl. Ať už se rozhodnete pro dárkovou kosmetickou kazetu, wellness balíček, inovativní přístroj, nebo doplněk stravy, věnujete obdarovanému něco cenného. Tyto dárky nejsou pouze o vnější krásě, ale o celkové pohodě a zdraví, které jsou pro kvalitní život zásadní.

ORISING: Nový fenomén v péči o vlasy

Vlasy jsou korunou krásy každé ženy a jejich správná péče je proto naprosto klíčová. Pokud jste milovnicí kvalitní kosmetiky a hledáte produkty, které vašim vlasům poskytnou zcela prémiovou péči, pak byste měly zbystřit. Na trh přicházíme s novou značkou ORISING, která se specializuje na trichologické produkty vysoké profesionality.

Historie značky ORISING sahá až do roku 1998 a od té doby si vydobyla své místo ve více než 40 zemích světa. Tato italská značka klade důraz na přírodní složení s vysokou koncentrací účinných látek, díky čemuž si získala uznání ve specializovaných vlasových klinikách, trichologických centrech, ale i v luxusních kadeřnických salonech.

SOLO více na www.solobeauty.cz

V e-shopu najdete další špičkovou péči o pleť jako ampulky PRAXIS, INStytutum, Christian Breton, HL a další ...



INZERCE

Skvělý tip na vánoční dárek? Philips Sonicare 9900 Diamond Clean Prestige – nejchytřejší kartáček na trhu

Kartáček kombinuje pokročilé funkce, specifický tvar hlavice, a ještě k tomu schopnost přizpůsobit se přímo vám. Zabudovaná SenseIQ technologie totiž během čištění snímá tlak, pohyb a vaši techniku, jako kdyby vám asistovala dentální hygienistka. Jen už odted' budete mít tuhle extra péči každý den ve své koupelně! S tímto kartáčkem odstraníte až 20x více zubního plaku než důkladným čištěním kvalitním manuálním kartáčkem. Neuděláte totiž běžných 300 až 400 pohybů za minutu, ale rovnou 62 000. Během 2 minut tak odvede stejnou práci jako manuální kartáček za celý měsíc. Pokud na kartáček příliš tlačíte, technologie Sense IQ díky umělé inteligenci automaticky upraví intenzitu, takže si můžete užít snadnější čištění zubů a vylepšenou péči o zdraví vašich úst. Kdyby vám kartáček přece jen nevyhovoval, Philips nabízí 90denní záruku vrácení peněz.



INZERCE

INKONTINENCE NEMUSÍ BÝT PROBLÉM

INKONTINENCE, TEDY NEKONTROLOVANÝ ÚNIK MOČI, JE STAV, KTERÝ MŮŽE POSTIHNOUT LIDI RŮZNÉHO VĚKU, POHLAVÍ A ŽIVOTNÍCH SITUACÍ. PŘESTOŽE SE O TOMTO PROBLÉMU ČASTO NEMLUVÍ, NENÍ TO NEŘEŠITELNÝ STAV. DÍKY MODERNÍM POMŮCKÁM A PŘÍSTUPU K LÉČBĚ MOHOU LIDÉ S INKONTINENCÍ VÉST PLNOHODNOTNÝ ŽIVOT. V TOMTO ČLÁNKU SI PŘIBLÍŽÍME JEDNOTLIVÉ STUPNĚ INKONTINENCE, MOŽNOSTI ŘEŠENÍ A KONKRÉTNÍ POMOC VE FORMĚ INKONTINENČNÍCH POMŮCEK.

STUPNĚ INKONTINENCE

1. LEHKÁ INKONTINENCE

Lehká inkontinence je charakterizována drobným únikem moči, například při smíchu, kašli, kýchnutí nebo fyzické námaze. Tato forma je častá zejména u žen po porodu nebo během menopauzy, kdy dochází k oslabení pánevního svalstva.

Řešení:

V této fázi je možné situaci často zlepšit posilováním pánevního dna (Kegelovy cviky) a změnou životního stylu, například omezením kofeinu a zlepšením hydratace. Jako prevence nechtěného úniku jsou ideální diskrétní vložky nebo lehce absorpční pomůcky.

2. STŘEDNÍ INKONTINENCE

Střední inkontinence znamená častější únik moči, který může nastávat nejen při námaze, ale i při klidných situacích. Lidé v této fázi mohou potřebovat větší ochranu, protože únik je častější a někdy nepředvídatelný.

Řešení:

Kromě cvičení a dalších nefarmakologických přístupů je vhodné používat absorpční spodní prádlo nebo plenkové kalhotky, které zajišťují vyšší stupeň ochrany. Na trhu je mnoho variant, které jsou diskrétní, pohodlné a určené jak pro ženy, tak pro muže.

3. TĚŽKÁ INKONTINENCE

Těžká inkontinence je spojena s úplnou ztrátou kontroly nad močovým měchýřem. Tento stav může být způsoben vážnějšími zdravotními problémy, jako jsou neurologická onemocnění, poranění míchy nebo pokročilý věk.

Řešení:

Pro lidi s těžkou inkontinencí existují vysoce absorpční pomůcky, jako jsou plenkové kalhotky, podložky na lůžko a další produkty, které zajišťují maximální ochranu. Tyto pomůcky se snadno používají a pomáhají udržovat hygienu i komfort.

INKONTINENČNÍ POMŮCKY: PŘEHLED MOŽNOSTÍ

1. VLOŽKY A SLIPOVÉ VLOŽKY

Tyto pomůcky jsou určeny pro lehkou inkontinenci. Mají anatomický tvar, což zajišťuje pohodlí a diskrétnost. Jsou vhodné pro

každodenní nošení a nabízejí dostatečnou absorpci při menších únicích moči.

2. ABSORPČNÍ SPODNÍ PRÁDLO S VLOŽKAMI

Moderní řešení pro ženy i muže, kteří hledají pohodlí a funkčnost. Absorpční spodní prádlo je navrženo tak, aby vypadalo jako běžné prádlo, ale obsahuje speciální vložky pro zachycení úniku moči. Tento typ pomůcek kombinuje diskrétnost s vysokou ochranou.

3. PLENKOVÉ KALHOTKY

Určené pro střední až těžkou inkontinenci. Poskytují vysokou absorpci a jistotu během celého dne i noci. Jsou vhodné pro osoby s omezenou pohyblivostí nebo ty, kteří potřebují intenzivní péči.

4. PODLOŽKY NA LŮŽKO

Podložky chrání matraci a další povrchy před vlhkostí. Jsou skvělým doplňkem pro osoby s těžkou inkontinencí a zajišťují hygienu a komfort.

5. SPECIÁLNÍ POMŮCKY PRO MUŽE

Pro muže existují i specifické pomůcky, jako jsou ochranné kapsy nebo pásky, které se přizpůsobí mužské anatomii. Tyto produkty jsou diskrétní a snadno použitelné.

JAK VYBRAT SPRÁVNOU POMŮCKU?

Při výběru inkontinenčních pomůcek je důležité zvážit několik faktorů:

- 1. Stupeň inkontinence** – Lehký únik moči vyžaduje jinou pomůcku než těžká inkontinence.
- 2. Aktivita a životní styl** – Pro aktivní osoby je vhodné absorpční spodní prádlo nebo diskrétní vložky.
- 3. Pohodlí a diskrétnost** – Moderní pomůcky jsou navrženy tak, aby byly nenápadné a pohodlné.

ZÁVĚR

Inkontinence nemusí být překážkou v běžném životě. Díky moderním pomůckám, jako jsou absorpční spodní prádlo, plenkové kalhotky nebo vložky, je možné tuto situaci zvládnout s maximální pohodou a důstojností. Důležité je také nebát se o problému mluvit s odborníkem, který může doporučit vhodnou léčbu či terapii. S vhodným přístupem a pomocí lze překonat obavy a vést kvalitní život bez omezení.



HARTMANN



Pocit svobody a jistoty



Inovace od MoliCare®
Absorpční spodní
prádlo s vložkami
X-Change pro lehký
únik moči.

+ Jistota

+ Pohodlí

+ Diskrétnost

NOVINKA



www.hartmanndirect.cz



LÉČIVÁ SÍLA BYLINEK: PŘÍRODA JAKO POMOCNÍK PŘI ZDRAVOTNÍCH PROBLÉMECH

BYLINKY SE OD NEPAMĚTI POUŽÍVAJÍ JAKO ÚČINNÝ PROSTŘEDEK K LÉČBĚ RŮZNÝCH ZDRAVOTNÍCH NEDUHŮ. PŘÍRODA NÁM NABÍZÍ BOHATOU PALETU ROSTLIN, KTERÉ MOHOU ULEVIT OD BOLESTI, ZKLIDNIT MYSL NEBO PODPOŘIT TRÁVENÍ. DÍKY JEJICH PŘIROZENÝM ÚČINKŮM JSOU BYLINKY SKVĚLÝM DOPLŇKEM K MODERNÍ MEDICÍNĚ. PODÍVEJME SE NA NEJČASTĚJŠÍ ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY A BYLINKY, KTERÉ NA NĚ MŮŽEME POUŽÍT.

1. TRÁVICÍ POTÍŽE A NADÝMÁNÍ

Špatné trávení, pocit těžkosti nebo nadýmání jsou časté problémy, které lze snadno zmírnit pomocí bylinek.

Bylinky na podporu trávení:

- **Máta peprná**

Máta zklidňuje žaludek, podporuje trávení a snižuje nadýmání. Čaj z máty je vhodný po těžkých jídlech nebo při žaludeční nevolnosti.

- **Heřmánek pravý**

Heřmánek má protizánětlivé a zklidňující účinky. Pomáhá při podráždění žaludku a střev, zmírňuje křeče.

- **Kmín a fenýkl**

Tyto bylinky jsou osvědčeným prostředkem proti nadýmání, zejména u dětí. Můžete je pít jako čaj nebo přidat do pokrmů.

2. NACHLAZENÍ A KAŠEL

Při nachlazení, rýmě nebo kašli se bylinky osvědčují jako pomocníci při zmírnění příznaků a posílení imunity.

Bylinky na nachlazení:

- **Šalvěj lékařská**

Šalvěj má antiseptické a protizánětlivé vlastnosti, je ideální pro kloktání při bolesti v krku nebo jako čaj při kašli.

- **Lípa srdčitá**

Lipový čaj podporuje pocení, což pomáhá při horečce. Zklidňuje podráždění krku a podporuje imunitu.

- **Tymián**

Tymián je vynikající na vlhký kašel. Působí jako přírodní antibiotikum, uvolňuje hleny a usnadňuje vykašlávání.

3. STRES, ÚZKOST A NESPAVOST

Moderní životní styl přináší mnoho stresu, který lze zmírnit pomocí uklidňujících bylinek.

Bylinky na zklidnění:

- **Meduňka lékařská**

Meduňka pomáhá zklidnit nervy, zmírňuje úzkost a podporuje spánek. Čaj z meduňky je ideální před spaním.

- **Levandule lékařská**

Levandule zklidňuje mysl a uvolňuje napětí. Lze ji užívat jako čaj nebo inhalovat její esenciální olej.

- **Třezalka tečkovaná**

Třezalka pomáhá při depresivních stavech a nervozitě. Pozor však na interakci s některými léky, například antikoncepcí.

4. KOŽNÍ PROBLÉMY A HOJENÍ RAN

Na drobné poranění, popáleniny nebo ekzémy je příroda skvělým lékařem.

Bylinky na kožní problémy:

- **Měsíček lékařský**

Měsíček má protizánětlivé a hojivé účinky. Je vhodný ve formě masti nebo obkladu na rány, popáleniny či ekzémy.

- **Aloe vera**

Gel z Aloe vera zklidňuje podrážděnou pokožku, urychluje hojení a pomáhá při popáleninách.

- **Řepík lékařský**

Řepík má antiseptické účinky a je vhodný na obklady při drobných poraněních nebo jako čaj na čištění pokožky.



5. PODPORA IMUNITY

Bylinky mohou posílit imunitní systém a pomoci tělu odolávat infekcím.

Bylinky na imunitu:

- **Echinacea purpurea**

Echinacea podporuje imunitní systém a pomáhá tělu bojovat proti virovým i bakteriálním infekcím. Je vhodná jako tinktura nebo čaj.

- **Rakytník řešetlákový**

Rakytník je bohatý na vitamín C a antioxidanty. Podporuje obranyschopnost organismu a regeneraci.

- **Zázvor**

Zázvor zahřívá tělo, působí protizánětlivě a posiluje imunitu. Čaj ze zázvoru je ideální při prvních příznacích nachlazení.

6. BOLESTI HLAVY A MIGRÉNY

Bolesti hlavy mohou mít různé příčiny, od dehydratace po stres. Některé bylinky pomáhají tyto bolesti zmírnit.

BYLINKY NA BOLEST HLAVY:

- **Máta peprná**

Olej z máty lze aplikovat na spánky pro okamžité uvolnění napětí. Čaj z máty pomáhá při bolestech způsobených špatným trávením.

- **Heřmánek pravý**

Heřmánkový čaj uvolňuje svalové napětí a pomáhá při bolestech hlavy spojených se stresem.

- **Vrba bílá**

Vrba obsahuje salicin, přírodní látku podobnou aspirinu. Čaj z vrbové kůry je účinný při mírné bolesti hlavy.

7. MENSTUAČNÍ BOLESTI A HORMONÁLNÍ ROVNOVÁHA

Bylinky mohou být skvělou pomocí při menstruačních bolestech nebo při problémech s hormonální nerovnováhou.

Bylinky na ženské problémy:

- **Kontryhel obecný**

Kontryhel podporuje hormonální rovnováhu a zmírňuje menstruační bolesti. Doporučuje se pít pravidelně jako čaj.

- **Šalvěj lékařská**

Šalvěj pomáhá při návalech horka během menopauzy a zmírňuje křeče během menstruace.

- **Drmek obecný**

Drmek reguluje hladinu hormonů a je vhodný při premenstruačním syndromu nebo bolestivém cyklu.

ZÁVĚR

Bylinky jsou nedocenitelným pokladem přírody. Správně zvolené mohou ulevit od mnoha zdravotních potíží a podpořit zdraví přirozenou cestou. Je však důležité je používat s rozvahou, dodržovat doporučené dávkování a konzultovat jejich užívání s lékařem, pokud užíváte jiné léky nebo trpíte chronickými onemocněními. Příroda je mocná – stačí ji nechat pracovat!



@alesco.cz

Vyzkoušejte koncentrovanou sílu jedné z nejúčinnějších bylin.

Ochutnejte CBD konopné kapky podporující širokou škálu procesů těla, zdraví kloubů, regeneraci pokožky a imunitu.

Získejte 10% slevu na nákup v našem e-shopu, zadáním kódu ZDRAVI na konci objednávky.

www.svatysedlacek.cz




svatý sedláček

KAM DO LÁZNÍ

PŘEHLED LÉČEBNÝCH POBYTŮ PRO ZDRAVÍ TĚLA I DUŠE

TRÁPÍ VÁS BOLESTI KLOUBŮ, ASTMA NEBO POTÍŽE S OBĚHOVÝM SYSTÉMEM? ČESKÁ A EVROPSKÁ LÁZEŇSKÁ CENTRA VÁM MOHOU POMOCI OBNOVIT SÍLY A PODPOŘIT ZDRAVÍ. HISTORIE LÁZEŇSKÉ PÉČE V EVROPĚ JE BOHATÁ A OSVĚDČENÁ A DNEŠNÍ LÁZEŇSKÉ POBYTY KOMBINUJÍ PŘÍRODNÍ LÉČIVÉ ZDROJE S MODERNÍMI TERAPEUTICKÝMI METODAMI. POJĎME SE PODÍVAT, KAM SE VYDAT S KONKRÉTNÍMI OBTÍŽEMI A KDE NAJDETE TEN PRAVÝ LÁZEŇSKÝ POBYT PRO VÁS.

LÁZNĚ ZAMĚŘENÉ NA POHYBOVÝ APARÁT

FRANTIŠKOVY LÁZNĚ

Františkovy Lázně patří mezi tradiční lázeňská města s bohatou historií, kde se léčí široké spektrum onemocnění pohybového aparátu. Díky unikátní sirnoželezité slatině se zde úspěšně léčí revmatoidní artritida, osteoporóza nebo stavy po operacích. Slatina pomáhá regenerovat klouby, ulevuje od zánětů a zmírňuje bolesti.

Náš tip: Zpestřete si pobyt jízdou mikrovláčkem po městě a objevte atrakce, jako je zrcadlový labyrint nebo automoto muzeum, které potěší malé i velké návštěvníky.

HOTEL LÁZNĚ KOSTELEC

V předhůří Hostýnských a Vizovických vrchů najdete Hotel Lázně Kostelec. Zdejší sirný pramen přispívá ke zmírnění bolesti pohybového aparátu a léčí kožní onemocnění. Hotel kombinuje relaxační pobyt s možnostmi ozdravných procedur, jako jsou minerální koupele, bahenní zábaly nebo masáže.

Náš tip: Vyzkoušejte pobyt Zdraví z přírody.

Naše matka Země je zdrojem nekonečného bohatství, které nám napomáhá kvalitně žít, pracovat, jíst i pít a v neposlední řadě také poctivě odpočívat. Mnoho přírodních darů by se dalo považovat za zázraky – zejména pro naše zdraví. Pobyt Zdraví z přírody v sobě snoubí sílu bylin a také léčivé účinky syrovátky a minerálů z Mrtvého moře. Dopřát si tak můžete minerální koupel

*V okouzlivém předhůří
Hostýnských a Vizovických
vrchů se nachází resort
Hotel Lázně Kostelec.*

s blahodárnou kozí syrovátkou, Kneippovu minerální koupel s arnikou horskou nebo hydromasážní koupel s kosodřevinou. Trojici koupelí doplňují dva zábaly s bahnem z Mrtvého moře, dva obklady se směsí ajurvédských bylin nebo velmi oblíbená klasická ruční masáž, která účinně podporuje metabolismus, ulevuje namoženým a ztuhlým svalům, zvládá nabudit unavený organismus, uvolňuje napětí a odbourává nahromaděný stres. Díky tomu se doporučuje prakticky u všech onemocnění pohybového aparátu

VELKÉ LOSINY

Přírodní termální prameny ve Velkých Losinách jsou skvělým pomocníkem při léčbě revmatických onemocnění a bolestí zad. Perličkové koupele, vodoléčba a odborná rehabilitace, včetně masáží a magnetoterapie, tvoří základ zdejší péče. Velké Losiny jsou ideální destinací pro pacienty po operacích kloubů a při onemocněních, jako je Bechtěrevova nemoc.

Náš tip: Navštivte renesanční zámek a místní papírenské muzeum a vychutnejte si odpolední relax v tradičním pivovaru Zlosin.

JÁCHYMOV

Jáchymov, první radonové lázně na světě, jsou jedinečné díky vysoké koncentraci radonu ve zdejší minerální vodě. Radonová voda zde pomáhá při léčbě kloubních onemocnění a periferního nervového systému. Zvlášť účinná je při léčbě porázových stavů a při Bechtěrevově chorobě.

Náš tip: Pro rodiny s dětmi doporučujeme návštěvu



INZERCE ▼



ROYAL SPA
LÁZEŇSKÉ HOTELY & RESORTY



Zdraví v rovnováze

Zimní relax v lázních

MARIÁNSKÉ LÁZNĚ

Lázeňský hotel ROYAL
RELAXAČNÍ POBYT
od 12 300 Kč / 7 nocí / os.

VELKÉ LOSINY

Wellness hotel DIANA
PŘESPĚTE A POVEČEŘTE
od 3 600 Kč / 2 noci / os.

TERMÁLY LOSINY

Bazény s termální vodou

LUHAČOVICE

Lázeňský hotel NIVAMARE
LÁZNĚ NA ZKOUŠKU
od 13 860 Kč / 7 nocí / os.

LUHAČOVICE

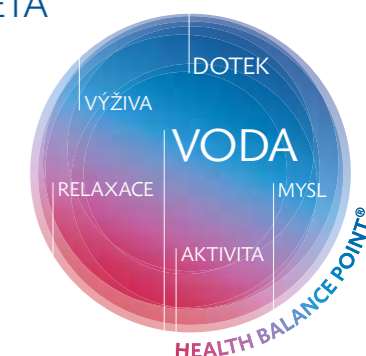
Lázeňský hotel VILA ANTOANETA
TÝDEN PRO ZDRAVÍ
od 14 630 Kč / 7 nocí / os.

Tip na dárek

Dárkové poukazy do lázní



www.royalspa.cz



lázeňského aquacentra Agricola a pro sportovní nadšence vyjíždku na Klínovec nebo projíždku po místních cyklostezkách.

SLATINNÉ LÁZNĚ TŘEBOŇ

Tradice lázeňství v Třeboni se váže k roku 1883, kdy byl v blízkosti historického centra vybudován první lázeňský dům „Bertiny lázně“. Obyvatelé Třeboně uplatnili zkušenosti svých předků, kteří léčivých vlastností slatiny využívali již mnoho staletí. Vlastnosti slatiny získávané z treboňských blat v blízkém okolí se velmi účinně projevují při léčbě nemocí pohybového aparátu. Tento druh má především organický původ v rostlinách typu ostřice, orobinec a rákos, z anorganických složek obsahuje železo a síru.

Léčivého pobytu v Třeboni si můžete užít v jednom ze dvou lázeňských domů.

LÁZNĚ AURORA

Lázeňský komplex Aurora se nachází na západním okraji jihočeského města Třeboň v klidném prostředí rozsáhlého parku na břehu rybníka Svět.

Specializují se na léčení poruch pohybového aparátu, revmatických chorob, poúrazových a pooperačních stavů a celkovou rekondici těla i mysli.

Součástí lázeňského komplexu jsou i kongresové prostory, restaurace, bary, obchody, plavecký bazén s mírně slanou vodou, aqua centrum s vodními atrakcemi, fitness, tělocvična, sauna, squash, bowling, kadeřnictví, kosmetika, manikúra, pedikúra a internetová místnost.

BERTINY LÁZNĚ

Bertiny lázně, založené roku 1883, se nacházejí v těsné

blízkosti historického centra Třeboně, obtékány klenotem jižních Čech, Zlatou stokou, díky čemuž si můžete plně vychutnat klidnou atmosféru starobylého města ve spojení s přírodou.

Specializují se na léčení poruch pohybového aparátu, revmatických chorob, poúrazových a pooperačních stavů a celkovou rekondici těla i mysli.

Součástí lázeňského komplexu jsou restaurace, bary, plavecký bazén, sauna a moderně vybavený Sport park, který nabízí nejrůznější formy aktivního odpočinku, zahrnující tenisovou halu, venkovní tenisové kurty, squash, fitness a bowling.

Náš tip: Určitě vyrazte na zámek v Třeboni.

Treboňský zámek je jedním z největších zámeckých komplexů v České republice. Jeho dnešní podoba je dílem renesančních stavitelů, kteří na místě gotického hradu vystavěli honosné sídlo významného českého rodu Rožmberků. Další mocný rod, Schwarzenberkové, obohatili zámek barokními dostavbami na vnějším nádvoří. Zámek je obklopen nádherným parkem s hradbami a jeho velkou část zaujímá depozitář Státního oblastního archivu, kde je možno pátrat po rodopisech.

LÁZNĚ BOHDANEČ

Lázně Bohdaneč, nedaleko Pardubic, se specializují na léčbu pohybového aparátu. Zdejší léčivé slatiny a minerální vody poskytují úlevu po operacích, při artróze nebo rehabilitaci po úrazech. Bohdanečský lesopark a okolní rybníky vytvářejí klidné prostředí, ideální pro rekreaci a relaxaci.

Náš tip: Při pobytu navštivte Pardubice, kde můžete obdivovat pardubický zámek a vychutnat si pravý perník, který zdejší město proslavil.

Obyvatelé Třeboně uplatnili zkušenosti svých předků, kteří léčivých vlastností slatiny využívali již mnoho staletí.



Kam po operaci kyčle? Z nemocnice rovnou do lázní!



Svěřte se do rukou specialistů.

Naše kvalitní pooperační léčebně rehabilitační péče Vám pomůže být rychleji fit a zpátky na nohou po operaci totální endoprotézy.

- Speciálně vybavené pooperační pokoje
- Léčebně rehabilitační program na míru
- Zkušený tým lékařů a vyškolených fyzioterapeutů
- Individuální a skupinová cvičení
- Přírodní léčivé zdroje
- Balneoterapie, termoterapie, elektroléčba a další léčebné procedury
- Stálá služba lékařů a sester 24 hodin denně
- Veškeré služby „suchou nohou“ pod jednou střechou
- Pobyt hrazený zdravotními pojišťovnami (indikace VII/99, VII/10)

www.llb.cz/endoproteza



LÉČEBNÉ
LÁZNĚ
BOHDANEČ

Jediné lázně v Pardubickém kraji

LÁZNĚ PRO PACIENTY S ONEMOCNĚNÍM SRDCE A CÉV

PODĚBRADY

V lázních Poděbrady, specializovaných na léčbu srdečních onemocnění, najdete účinné terapie, které zlepšují zdraví cév, srdce a metabolismus. Zdejší minerální kyselka je základem uhlíčitých koupelí, které podporují krevní oběh.

Náš tip: Udělejte si plavbu po Labi nebo se projděte lesoparkem, kde můžete relaxovat při poslechu kolonádních koncertů.

KONSTANTINOVY LÁZNĚ

Pokud hledáte klid a ticho, Konstantinovy Lázně vám poskytnou ideální prostředí uprostřed západočeských lesů. K léčbě se zde používají prameny bohaté na oxid uhličitý, které zlepšují funkci kardiovaskulárního systému.

Náš tip: Navštivte nedaleký zámek Bezdružice, kde je unikátní sbírka loveckých trofejí.

TEPLICE NAD BEČVOU

Lázně Teplice nad Bečvou jsou vhodné pro pacienty s vysokým krevním tlakem nebo po infarktu. Zdejší hydrogenuhličitano-vápenatá termální voda je účinná pro zlepšení srdečních a cévních funkcí. Vyhledávanou atrakcí jsou zdejší Zbrašovské aragonitové jeskyně.

Náš tip: Zamiřte na prohlídku teplického jeskynního systému s jedinečnou aragonitovou výzdobou.

LÁZNĚ PRO PACIENTY S DÝCHACÍMI OBTÍŽEMI

KARLOVA STUDÁNKA

Tento lázeňský komplex s čistým horským vzduchem v pohorí Jeseníků je ideální pro pacienty s astmatem. Karlova Studánka nabízí procedury v přírodním prostředí a je známa svou léčebnou péčí zaměřenou na dýchací cesty.

Náš tip: Navštivte vodopády Bílé Opavy nebo se vydejte na túru na Praděd.

MARIÁNSKÉ LÁZNĚ

Mariánské Lázně, člen světového dědictví UNESCO, jsou proslulé komplexní péčí o zdraví, zejména při léčbě dýchacích cest a astmatu. Využívají specifické klimatoterapie, která staví na unikátním ovzduší a nadmořské výšce 630 metrů, čímž dochází ke stimulaci dýchacího systému a zvýšení oxysličení organismu. Toto prostředí není jen léčivé, ale také ideální pro odpočinek a regeneraci, což přitahuje pacienty i turisty z celého světa. Kromě přírodních léčivých pramenů zde návštěvníky zaujme kulturní bohatství a jedinečná atmosféra města, která posiluje celkový zážitek z pobytu.

Lázně nabízí širokou škálu wellness a léčebných programů přizpůsobených různým potřebám návštěvníků.

V nabídce speciálních služeb vyniká inovativní PELVIPOWER Terapie a Diagnostika, která se zaměřuje na posilování a diagnostiku pánevního dna prostřednictvím magnetické indukce. Tato terapie je vhodná pro muže



i ženy všech věkových kategorií a nabízí řešení potíží, jako jsou močová a fekální inkontinence, erektilní dysfunkce, problémy spojené s menopauzou, bolesti bederní páteře či rekonvalescence po porodu a po prostatektomii. PELVIPOWER je díky svým účinkům doporučována také sportovcům, u kterých podporuje kontrolu svalstva a prevenci úrazů, a mužům, u nichž napomáhá zlepšení erektilní funkce a celkové vitality. Specifickou péči poskytuje také program OnkoFit-S-pa, který je navržen pro ženy po onkologické léčbě. Tento program podporuje regeneraci a znovunabytí síly po náročném období, přičemž zahrnuje výživové poradenství a cvičební plány přizpůsobené potřebám klientek, které často po ukončení onkologické léčby postrádají potřebné vedení. Program rovněž zahrnuje psychologickou podporu, která je klíčová pro úspěšnou rekonvalescenci, a pomáhá ženám obnovit jejich sebevědomí a celkovou kvalitu života.

Mariánské Lázně tak poskytují nejen léčbu a prevenci široké škály zdravotních obtíží, ale nabízejí také celkovou obnovu a posílení organismu v nádherném prostředí, které podporuje fyzickou i duševní pohodu.

Tipy na výlet: Mariánské Lázně jsou skvělým výchozím bodem pro výlety k hradu Loket, klášteru Teplá nebo přírodní rezervaci Kladská. Okolní památky a příroda nabízejí mnoho možností pro aktivní i odpočinkové výlety.

S dýchacími potížemi se jezdí také do Luhačovic. Samotné město je natolik zajímavé, že stojí za to, pár dnů zde pobýt a užít si atmosféru.

JESENÍK

V Jeseníkách navštivte Priessnitzovy lázně, kde se léčí dýchací obtíže, kardiovaskulární onemocnění a kožní problémy. Priessnitzova metoda je osvědčenou kombinací klimatoterapie, balneoterapie a přírodních procedur.

Náš tip: Vydejte se na návštěvu Vlastivědného muzea v Jeseníku, kde se dozvíte více o čarodějnických procesech a historii oblasti.

SCHROTHOVY LÉČEBNÉ LÁZNĚ

Schrothovy léčebné lázně v Dolní Lipové jsou malebným místem na rozhraní Hrubého Jeseníku a Rychlebských hor v samotném centru oblíbené turistické oblasti. Tradiční lázeňská léčebně rehabilitační péče, dnes již moderního lázeňského zařízení, je zachována. Je založena na využití přírodních léčivých klimatických podmínek, unikátních lipovských bylinných směsí v kombinaci s klasickými a nejmodernějšími léčebnými a rehabilitačními metodami. Je zaměřena převážně na léčbu neinfekčních kožních chorob (především lupénky), nemocí z poruch látkové výměny, nemocí dýchacího ústrojí a duševních poruch.

Náš tip: Vyzkoušejte novinku – peloidní terapii – aplikaci peloidu (slatiny).

LUHAČOVICE

S dýchacími potížemi se jezdí také do Luhačovic. Nejznámějším pramenem je zdejší Vincentka, o jejichž účincích není pochyb. Velmi dobré výsledky zde mají s pomocí lidem

Poděbrady jsou vyhlášenými lázněmi při srdečních nemocech.



s dýchacími potížemi, ale léčit se sem jezdí také trávení, pohybový aparát, onkologická onemocnění atd.

Náš tip: Samotné město je natolik zajímavé, že stojí za to, pár dnů zde pobýt a užívat si atmosféru. Projděte se po stopách minerálních pramenů a vnímejte atmosféru, kterou lázním dal architekt Dušan Jurkovič.

GYNEKOLOGIE

KLIMKOVICE

V těsném sousedství Ostravy, přitom nádherné lázeňské prostředí. To jsou Klimkovice. Léčebně rehabilitační péči zde zajišťují širokému spektru pacientů. Počínaje potížemi s pohybovým aparátem, neurologickými problémy či právě gynekologickými potížemi. Plánujete těhotenství a stále se nedaří? Máte za sebou spontánní potraty? Záněty? Nebo jste po gynekologické operaci? Tady najdete skvělou péči.

Náš tip: Určitě doporučujeme procházku po znovuzrozených studánkách v okolí.

DOPORUČENÉ LÁZNĚ NA SLOVENSKU

PIEŠŤANY

Piešťany jsou mnohem více než jen známá lázeňská destinace. Kromě léčebných procedur zde mohou návštěvníci využít bohatou nabídku aktivit a příležitostí k aktivnímu odpočinku v okolí. Na Lázeňském ostrově se nachází krásné golfové hřiště, které přímo vybízí k relaxaci při sportu, zatímco nedaleký Park miniatur v obci Podolie umožňuje obdivovat více než 70 modelů slovenských hradů a zámků, což je zážitek pro celou rodinu. Pro milovníky cyklistiky a in-line bruslení je zde oblíbený okruh kolem jezera Slňava, který nabízí malebné výhledy a patří k vyhledávaným trasám v regionu. V případě delšího pobytu stojí za návštěvu

fascinující zříceniny hradů Tematín, Beckov nebo Čachtický hrad, kde se můžete ponořit do historie v nádherném přírodním prostředí.

Lázně Balnea v Piešťanech jsou moderní lázeňský komplex s tradicí, který nabízí léčebné a wellness služby na nejvyšší úrovni, odborníci zde každoročně provedou více než 1 milion procedur. Nacházejí se přímo na Lázeňském ostrově, v srdci přírodního parku, kde návštěvníci mohou vychutnávat klidné prostředí obklopené přírodou. Lázně jsou vyhlášené svými procedurami zaměřenými na léčbu pohybového aparátu, které zahrnují unikátní termální minerální koupele a bahenní zábaly s léčivým piešťanským bahnem, které má výjimečné regenerační a protizánětlivé účinky na klouby, šlachy a svaly. Spolu s minerálními prameny o teplotě až 69 °C (které se samozřejmě v bazénech ochlazují na 36–39 °C), bohatými na síru a další minerály, poskytují procedury založené na těchto zdrojích úlevu od bolesti, zlepšení hybnosti a podporu regenerace kloubních chrupavek.

Další výjimečností Balnei je spojení tradiční balneologie s moderními rehabilitačními technikami, které zahrnují fyzioterapii, hydroterapii, a elektroterapii, čímž lázně oslovují široké spektrum klientů od pacientů po sportovce. Díky propojení s hotely Splendid a Esplanade nabízí Balnea komplexní záze-
mí a snadnou dostupnost služeb, což hostům poskytuje mimořádný komfort během celého pobytu.

Hotel Splendid je zaměřený především na rodiny s dětmi a poskytuje all-inclusive pobyty s dětskými koutky a programy s animátory, aby si i rodiče mohli užít zasloužený odpočinek. Na druhé straně hotel Esplanade se vyznačuje elegantními interiéry a nabízí bohatou wellness zónu s řadou luxusních procedur, která uspokojí i náročnější hosty toužící po klidu a regeneraci. Piešťany tak nabízejí dokonalou kombinaci lázeňské péče, zábavy a poznávání krás slovenské přírody a historie.



Zimní odpočinek v lázních Piešťany: zbavte se bolesti a posilněte své zdraví

Lázně Piešťany jsou dnes považovány za jedno z nejlepších míst v Evropě, kde najdete úlevu od bolesti pohybového aparátu. Tyto slavné slovenské lázně, proslulé unikátními termálními minerálními prameny a léčivým sírným bahnem, nabízejí v zimním období speciální léčebné balíčky, které se zaměřují na úlevu od bolesti a regeneraci těla.



Intenzivní léčebný program

Pro hosty s chronickými chorobami pohybového aparátu nebo pro ty, kteří se zotavují po úrazech, nabízí hotel Esplanade *Intenzivní léčebný program* s komplexní léčbou. Balíček poskytuje ubytování minimálně na sedm nocí, plnou penzi, čtyři procedury denně, lékařské konzultace a doporučení na cvičení, které pomáhá zmírnit bolest, uvolnit ztuhlé svaly a obnovit celkovou pohyblivost. Díky spojení tradičních lázeňských metod a fyzické aktivity pod dohledem lékařů a fyzioterapeutů přinese klientům program dlouhodobé výsledky.

Zdraví v Piešťanech v 3* hotelu Splendid

Pokud hledáte odpočinkový pobyt s ozdravnými lázeňskými procedurami, pak je balíček *Zdraví v Piešťanech* tou správnou volbou. Tento program zahrnuje každodenní procedury s termálními koupelemi, bahenními zábaly a masážemi, které revitalizují tělo i mysl. Balíček nabízí ubytování od dvou do šesti nocí, plnou penzi a lékařské konzultace. Vyberte si délku pobytu podle svých potřeb a získajte zpět svou energii.



Lázně Piešťany se zaměřují především na problémy pohybového aparátu – revmatická onemocnění, artrózu, bolesti zad, kloubů a další obtíže, které trápí dnes mnoho lidí. Pro své klienty připravily tři jedinečné pobytové balíčky, které hostům pomohou ulevit od bolesti a načerpat potřebnou energii na nadcházející zimní měsíce.

Tradiční úleva od bolesti v hotelu Esplanade

Balíček *Tradiční úleva od bolesti* je ideální pro ty, kteří trpí chronickými bolestmi zad, artritidou nebo poúrazovými problémy. Ošetření jsou zaměřena na úlevu od bolesti a ztuhlosti svalů, zlepšení mobility a zmírnění dalších příznaků. Pobyt zahrnuje ubytování ve 4* hotelu Esplanade minimálně na pět nocí s plnou penzí, lékařské prohlídky a tři procedury denně v lázních Balnea, největším centru balneoterapie v Evropě. Součástí balíčku je také volný vstup do saun, bazénů a fitness centra, kde můžete pokračovat v aktivní rehabilitaci pod dohledem zkušených odborníků.





LÁZNĚ SMRDÁKY: NEJLEPŠÍ LÁZEŇSKÁ PÉČE O POKOŽKU V EVROPE

Smrdáky, přezdívané „Mrtvé moře Evropy“, se nacházejí v úpatí Bílých Karpat nedaleko slovenských hranic. Tyto lázně jsou unikátní díky minerální vodě s nejvyšším obsahem sírovodíku na světě, což z nich činí vyhledávané místo pro léčbu kožních onemocnění, jako je psoriáza nebo atopický ekzém. Léčebné balíčky, které zahrnují ubytování, plnou penzi a individuálně předepsané procedury, jsou ideální pro lidi s chronickými kožními problémy kombinovanými s onemocněním pohybového aparátu. Děti mohou začít s léčbou už od tří let v doprovodu rodičů a od šesti let mají k dispozici školu a nepřetržitý dozor. Intenzivní desetidenní pobyty, které Ensana nabízí, mají výborné výsledky a jsou žádané pro svůj efekt na kvalitu života pacientů.

Každá z těchto lázeňských destinací nabízí unikátní léčebné a wellness programy, které vycházejí z přírodních zdrojů a moderních terapeutických metod. Ať už se vydáte do Mariánských Lázní, Piešťan, Luhačovic, nebo Smrdák, čeká vás jedinečná péče o zdraví, možnost odpočinku a inspirující prostředí pro duševní i tělesnou regeneraci.

DOPORUČENÉ BALÍČKY LÁZEŇSKÝCH POBYTŮ PRO RŮZNÉ POTŘEBY

LÁZNĚ NA PRODLOUŽENÝ VÍKEND

Chcete si dopřát lázeňský pobyt i během krátkého víkendu? Prodloužené víkendové pobyty jsou skvělou volbou pro rychlou regeneraci těla i mysli. Nabízejí základní procedury, jako jsou minerální koupele, masáže a saunování, což vám pomůže nabrat nové síly.

TÝDENNÍ LÉČEBNÉ POBYTY PRO CHRONICKÉ OBTÍŽE

Pokud trpíte chronickými bolestmi, je ideální zvolit týdenní lázeňský pobyt, který poskytuje dostatek času na komplexní léčebné terapie. Během týdenního pobytu máte možnost podstoupit intenzivní léčebný program zahrnující koupele, bahenní zábaly, masáže, fyzioterapii a vodoléčbu.

REHABILITAČNÍ POBYTY PO OPERACÍCH

Po operaci kloubů či poúrazové rehabilitaci jsou vhodné pobyty, které nabízejí specializované fyzioterapeutické procedury, bazénové terapie a elektroléčbu. Tato léčba pomáhá snížit záň, podpořit hojení a obnovit pohyblivost postižené části těla.

ANTI-STRESOVÉ A WELLNESS POBYTY

Lázně jsou také ideálním místem pro odbourání stresu a navození duševní pohody. Wellness pobyty zahrnují masáže, aromaterapii, koupání v minerálních pramenech a relaxační cvičení. Skvělou volbou je například pobyt zaměřený na jógu a meditaci v kombinaci s přírodními procedurami, jako jsou bylinné koupele a reflexní masáže.

LÉČEBNÉ POBYTY PRO SENIORY

Speciální programy zaměřené na podporu zdraví seniorů zahrnují jemné procedury šetrné k citlivému organismu, jako jsou relaxační masáže, lehké rehabilitační cvičení a konzultace s odbornými lékaři.

JAK VYBRAT IDEÁLNÍ LÁZEŇSKÝ POBYT?

1. Ujasněte si své zdravotní potřeby: Ujistěte se, že lázně nabízejí léčebné procedury a minerální prameny zaměřené na vaše konkrétní problémy.
2. Zvažte délku pobytu: Krátké pobyty poskytují odpočinek, ale pro léčebný efekt je vhodnější delší pobyt, ideálně alespoň týden.
3. Porovnejte nabídky: Některé hotely nabízejí balíčky s možností konzultace s lékaři nebo specialisty na fyzioterapii.
4. Zajímte se o doprovodné aktivity: Pro maximální odpočinek je příjemné, pokud lázně nebo jejich okolí nabízejí možnosti rekreace, kulturní akce či sportovní vyžití.

Ať už zvolíte lázně v České republice, na Slovensku, nebo v Maďarsku, každá destinace přináší jedinečný zážitek a příležitost pro regeneraci těla i duše.



S & G
Savoy & Goethe
Spa & Medical Hotel
by hotelis

HOTEL
SAVOY
od 1 475 Kč
OSOBA/NOC

HOTEL
GOETHE
od 1 225 Kč
OSOBA/NOC

10% SLEVA*
s promokódem
ZIMA10CZP

*platí pro oba hotely

ZIMNÍ POHÁDKA

DOPŘEJTE SI TEN NEJKRÁSNEJŠÍ ZIMNÍ
POBYT SE SPOUSTOU BONUSŮ A VÝHOD
od 20 nocí

Obsah balíčku:

- Ubytování ve zvoleném typu pokoje
- Plná penze (stravování formou bufetu)
- V průběhu každé večere gratis 2x sklenička vína / piva / osoba
- 1x týdně tématická večere
- Vstupní lékařská prohlídka
- Konzultace s lékařem v průběhu pobytu
- 1 procedura denně na základě vstupní lékařské prohlídky
- Pitná kúra františkolázeňských minerálních pramenů
- Vstup do bazénu a finské sauny (pro hosty hotelu Savoy)
- 1x láhev vody na pokoji / osoba / den
- Lázeňská taxa v ceně pobytu

Bonusy:

- Zdravotnický personál dostupný 24 hodin denně
- 50% sleva na dopuk procedur
- Domácí mazlíčci zdarma
- Doprava vlakem zdarma (do lázní a domů)
- Čajový koutek na recepci 24 hodin denně
- Praní prádla 1x týdně za zvýhodněnou cenu (250 CZK / pračka)
- 5% sleva při úhradě 100% částky předem
- Možnost úhrady na třetiny (splátky na třetiny, měsíčně, 3x proforma faktury)
- Sleva 15% pro návštěvy

Společenský program (v ceně pobytu):

- 1x týdně Bingo
- 1x týdně organizovaný výlet
- 1x týdně výtvarné a tvořivé dílny
- 2x týdně hudební nebo taneční večer
- 1x týdně přednáška o udržení zdraví
- 1x týdně degustační večer s ochutnávkou vína

Dále možné využít:

- Knihovna plná knih
- Společenské hry: šachy, šipky, kriket, petang



S Savoy ★★★★★
Spa & Medical Hotel

Ruská 427/4 | Františkovy Lázně | www.spahotel-savoy.cz

Rezervace: +420 353 100 112 | reservation.savoy@hotelis.cz



G Goethe ★★★
Spa & Medical Hotel

Národní 12 | Františkovy Lázně | www.spahotel-goethe.cz

Rezervace: +420 353 208 112 | reservation.goethe@hotelis.cz

Radonové koupele vracejí lidem radost z pohybu, již více než 100 let

Jáchymov je malé město na úpatí Krušných hor, které ukrývá po staletí cenné poklady.

Nejprve to bylo kvalitní stříbro, později se pozornost upnula k něčemu méně blyštivému, k vodě. Zdejší voda je totiž bohatá na radon.

V roce 1906 byly vědecky prokázány její protizánětlivé účinky, a tak se sem již více než 100 let sjíždějí hosté z celého světa, aby si ulevili od bolesti především pohybového aparátu.



Co se v Jáchymově léčí:

- onemocnění kloubů
- onemocnění periferního nervového systému a páteře
- kožní nemoci
- vylepšuje stavy u nemocných cukrovkou nebo dnou
- zlepšuje stavy po úrazech a operacích
- specialisté na léčbu Bechtěrevovy choroby
- oběhové ústrojí (některé indikace)



Základem efektivní lázeňské léčby v Jáchymově je kombinace **unikátních koupelí v radonové vodě** a špičkové **rehabilitace**. Na základě vstupního vyšetření Vám lázeňský lékař předepíše nejvhodnější procedury s využitím léčivé radonové vody, rehabilitace a fyzikální terapie.

Odborně vedená lázeňská léčba redukuje nutnost medikamentózní léčby a zlepší kvalitu života až na dobu 8–10 měsíců. Pro dosažení maximálního léčebného účinku lékaři doporučují absolvovat 24 radonových koupelí za rok.

JAK DO LÁZNÍ SE ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNOU?

Pokud si myslíte, že to Váš zdravotní stav vyžaduje, požádejte ošetřujícího lékaře o předepsání lázní.

Ošetřující lékař navrhne typ lázeňské péče. Pokud Vaše onemocnění (indikace) patří mezi nemoci léčené v našich lázních, požádejte svého lékaře, aby pro Vaši léčbu navrhl lázně.

Návrh na lázeňskou léčbu může pojišťovně ke schválení odeslat lékař nebo jej sami na její nejbližší pobočku odnestete a požádejte, aby Vás informovali o jeho schválení.

Pojišťovna má svého revizního lékaře, který návrh posuzuje. V odůvodněných případech může namísto komplexní lázeňské péče schválit pouze péči příspěvkovou, případně celý návrh zamítnout, pokud podle jeho názoru nesplňuje kritéria indikačního seznamu. Proti takovému rozhodnutí se můžete ale odvolat.



ODPOČIŇTE SI V MALEBNÝCH LÁZNÍCH NA ÚPATÍ KRUŠNÝCH HOR

Komplexní péče o Vaše tělo i mysl.
Vyberte si z bohaté nabídky pobytů na www.LazneJachymov.cz



LÁZŇ
JÁCHYMOV

PRVNÍ RADONOVÉ LÁZŇ SVĚTA
AXXOS HOTELS

JAK PROŽÍT TĚHOTENSTVÍ V POHODĚ

PRO JEDNU ŽENU NEJKRÁSNEJŠÍ OBDOBÍ V ŽIVOTĚ, PRO DRUHOU ABSOLUTNÍ HOROR. V KAŽDÉM PŘÍPADĚ JE TĚHOTENSTVÍ ZÁZRAK PŘÍRODY. PORADÍME VÁM, JAK SI HO CO NEJVÍCE UŽÍT.



Ocítli jste se v roli nastávajících rodičů? Pak pravděpodobně prožíváte období plné radostného očekávání, ale také stresu, aby všechno dopadlo, jak má. A dnes víme, že těch devět neuvěřitelných měsíců je zásadních nejen v životě ženy, ale i muže.

Kupování vybavičky, těhotenské focení, velké plány a těšení se na nového člena rodiny. To jsou ty báječné „starosti“. Na druhou stranu nevolnosti, otoky, hemoroidy, těhotenská cukrovka, nízký nebo vysoký tlak, obavy ze zdravého vývoje plodu i strach o budoucnost. To vše vás může během devíti následujících měsíců potkat. Jak pracovat s vlastními fyzickými problémy i psychikou? Třeba vás inspirujeme našimi tipy.

STRAVA

S tím souvisí i správný jídelníček. Kdy jindy než právě nyní se o něj začít zajímat? Pravděpodobně jste se setkala s tvrzením, že máte jíst za dva. Ano, naše prababičky tohle rády hlásily. Vřav také naše babičky tak rády vidí, když nám chutná, že?

Místo na kvantitu se ale zaměřte na kvalitu. Zvláště v prvních měsících není nutné nijak navyšovat jídelníček. Teprve ke konci těhotenství a pak v období kojení je vhodné zvýšit energetickou hodnotu o cca 1000 kJ. Což představuje například 100 g eidamu. Vaše strava by měla být komplexní a pestrá. Tělo potřebuje palivo. A sice to nejlepší palivo, protože na jeho pohon pojede nejen vaše tělo, ale hlavně to malé stvoření, které v sobě nosíte.

REŽIM

S jídlem souvisí i jídelní režim. Jezte menší porce, ale častěji. Předejte tak těhotenským nevolnostem, pálení žáhy a tomu, aby vás tlačilo břicho. Ranní nevolnosti můžete předejít tím, že hned po probuzení sníte něco malého, třeba pár piškotů nebo sucharů. Poté si dejte komplexní snídaní, dopoledne svačinku a určitě si udělejte čas na oběd. Odpoledne opět přidejte něco na svačinu. Zapomeňte na nějaké to večerní nejedení. K večeri si dejte něco lehčího, ale komplexního, třeba drůbeží maso, rybu, porci zeleniny a brambory. Pokud jdete pozdě spát, klidně si dopřejte ještě malou druhou večeři – například jablko, banán nebo jogurt.

ČAS NA SPANÍ

S režimem je spojený i spánek. Možná si to teď nedovedete představit, ale až přijde to malé na svět, spánek se vám stane vzácností. I s přibývajícím těhotenským kily se bude hůře spát. Proto spěte, co to jde. Ideální je spát osm hodin denně. Pokud budete spát méně než šest hodin, zaděláváte si na problém.

SPÁNEK BY MĚL BÝT KVALITNÍ. JAK TOHO DOCÍLIT?

- Chodte spát ve stejnou dobu. A ve stejnou dobu i vstávejte.
- Ložnice by měla být dobře vyvětrána.
- Teplota v místnosti by se měla pohybovat kolem 17 stupňů.
- Dobře zatemněte okna.
- Za dveřmi nechte veškeré technologie (mobilní telefon, televizi, tablet, PC).
- Pokuste se za dveřmi odložit také starosti a hádky.
- Minimálně dvě hodiny před spaním už nepracujte, vypněte počítač a věnujte se klidným činnostem.

RELAX

Když už hovoříme o spánku, je to osvěžující relax. Relaxovat můžete ale i jinak a měla byste si tuto formu relaxace dopřát – masáž. Další věc, na kterou asi po porodu nebudete mít čas. Jen pozor, vždy se svěřte pouze do rukou odborníka, který se specializuje na těhotenská masáže. Jinak byste si mohla i uškodit. Kvalitní

těhotenská masáž uvolní psychiku i zatuhlé svaly, uleví od bolestí páteře a může pomoci i s otékajícími nohama. V každém případě vám bude příjemně.

PORODNICE, DULA, PORODNÍ ASISTENTKA

Porozhlédněte se po místu, kde byste chtěla své dítě přivést na svět. Včas a ve správném termínu se zaregistrujte do porodnice. Uvažujete-li o dule nebo porodní asistentce, kontaktujte ji co nejdříve. Sejděte se, řekněte si, jaké máte představy, jaké máte vy i ona časové možnosti. Můžete si společně sestavit porodní plán. Tato žena vám bude oporou a bude vás provázet těmi nejinatnějšími chvílemi. Proto je nutné, abyste si „sedly“. Vaše pohodlí hodně souvisí s důvěrou.

POKOŽKA

Vaše pleť je pod vlivem hormonů, kůže pod vlivem rychlého a výrazného nabírání kil. Je možné, že budete mít co do činění se striemi. Je to dané částečně geneticky, ale těhotenským striím můžete alespoň trochu předejít vhodnými kosmetickými přípravky a jejich správnou aplikací.

PŘÍRODNÍ KOSMETIKA V TĚHOTENSTVÍ: ŠETRNÁ PÉČE O POKOŽKU A PREVENCE STRIÍ

Během těhotenství pokožka zažívá výrazné změny, které mohou vést k suchosti, citlivosti a vyššímu riziku strií, zejména na břicho, prsou a bocích. Pro péči o namáhanou pokožku jsou přírodní produkty vynikající volbou díky své šetrnosti a schopnosti pokožku vyživovat. Mezi oblíbené složky v těhotenství patří oleje z měsíčku, granátového jablka, mandlí a šípku, které pomáhají pokožce udržet pružnost a hydrataci.

Měsíček lékařský je skvělý pro citlivou pokožku, jelikož má zklidňující účinky a podporuje regeneraci. Olej z granátového jablka je zase bohatý na antioxidanty a pomáhá zpomalovat stárnutí pokožky, dodává pokožce pružnost a podporuje její elasticitu, což je klíčové v prevenci strií. Tento olej lze použít samotný nebo v kombinaci s dalšími oleji, například s mandlovým či šípkovým, které poskytují bohatou hydrataci a vysoký obsah vitamínu E, podporujícího pružnost kůže.

Další velmi užitečnou složkou je bambucké máslo, které obsahuje mastné kyseliny a vitamíny A, E a F. Spolu s měsíčkem působí na pokožku jako hloubková péče, udržuje ji vláčnou a zároveň redukuje zarudnutí či svědění. Pravidelnou masáží těchto složek se pokožka stimuluje, lépe prokrvuje a zůstává pružnější, čímž se snižuje riziko vzniku strií.

Tip: Masírujte pokožku těhotenského břicha a dalších náchylných partií jemnými krouživými pohyby ráno a večer. Do základního oleje můžete přidat několik kapek esenciálního oleje z měsíčku či růže, které zklidňují pokožku a mají jemnou vůni. Při výběru produktů je vhodné sáhnout po kosmetice bez parfemace, parabenů a syntetických konzervantů. Produkty s přírodními složkami, jako jsou měsíček nebo granátové jablko, zajišťují, že pokožka dostane výživu a hydrataci bez rizika podráždění.

VÝBAVIČKA

Nákup roztomilých oblečků a vybavičky pro miminko je jednou z těch příjemných starostí. Samozřejmě pokud vás moc neomezují finance. Co to jde, to si užíjte. Vybírejte, plánujte, zvažujte, co potřebujete nové, co vám stačí z druhé ruky od kamarádek a bez čeho se úplně obejdete. Vřav i takový malý obleček, který miminko vezme možná jen párkrát na sebe, vám může rozjasnit den. Kdy jindy být trochu marnivá než právě nyní?

PŘÍRODNÍ PÉČE PRO TĚHOTNÉ A KOJÍCÍ

Balzám na bradavky

99%

z hodnocení na webu heureka.cz

„Doporučuji pravidelné používání ihned po porodu, než si bradavky přivyknou na časté kojení. Začátek pro mě byl bolestivý a tento krém mi pomohl bradavky regenerovat. Doporučuji si ho vzít s sebou už do porodnice. Případně začít mazat i v období před porodem. Dlouho vydrží, stačí ho malinko.“

Ověřená zákaznice
100% ★★★★★

Těhotenský pěstící olej na strie

94%

z 98 hodnocení na webu heureka.cz

„Opravdu funguje! Při prvním těhotenství jsem s ním byla naprosto spokojena. Neobjevila se mi jediná jizvička. Skvěle promastí kůži a ještě příjemně voní.“

Ověřená zákaznice
100% ★★★★★

WELEDA
Mama





MÁME DOMA MIMINKO...

PŘÍCHOD MALÉHO ČLOVÍČKA NA SVĚT JE TÍM NEJHEZČÍM, CO NÁS MŮŽE V ŽIVOTĚ
POTKAT. SAMOZŘEJMĚ TO NEBUDE JEN PROCHÁZKA RŮŽOVOU ZAHRADOU , ALE
NAKONEC TO BUDE URČITĚ STÁT ZA TO...

A UŽ JE TO TADY!

Příprava už je za vámi? Tak to už bude miminko brzy na světě. Porod probíhá ve třech fázích. Říká se jim porodní doby. První doba porodní je doba „otevřací“, druhá doba „vypuzovací“ a třetí doba „k lůžku“.

1. PRVNÍ DOBA PORODNÍ

První doba porodní začíná nástupem pravidelných stahů děložního svalu, stahy z počátku přicházejí někdy po 30, jindy po 20 minutách. Trvají obvykle 15 až 20 sekund. V průběhu porodu se jejich délka prodlužuje, takže ke konci trvají až 45 sekund.

Naproti tomu přestávky mezi jednotlivými stahy děložního svalu se postupně zkracují z 30 minut na 20, pak 15 dále až na 10 minut. Poté na 8, 6, 5 a nakonec na 3 nebo i méně minut. Lékař nebo porodní asistentka pravidelně kontrolují otevírání dělohy vyšetřováním pochvou. Kromě toho kontrolují činnost srdíčka plodu.

Kontrolu srdeční činnosti plodu je možno provádět dvojitým způsobem, buď opakovaně naslouchátkem přes břišní stěnu, nebo nepřetržitě speciálním přístrojem kardiokografem (monitorem). Tento přístroj zvukově i graficky registruje nejen každý úder srdíčka plodu, nýbrž i každý stah děložní svaloviny.

V průběhu první doby porodní se postupně zvyšuje tlak plodové vody na vak plodových van, a tak v určité chvíli plodové blány puknou a plodová voda odteče. Pokud však plodová voda neodteče sama od sebe a děloha je již značně otevřená, je nutno protrhnout blány uměle.

Působením děložních stahů se hlavička plodu posouvá milimetr za milimetrem směrem k pochvě, přitom se přizpůsobuje tvaru kostěné pánve rodičky a trochu se prodlouží. Jde jenom o dočasné prodloužení, protože za několik dní po porodu hlavička nabude opět původního tvaru.

Pozvolné, šetrné sestupování hlavičky vyžaduje určitou dobu, a tak u žen, které rodí poprvé, trvá první doba porodní 6–11 hodin. U vícerodiček vzhledem k tomu, že porodní cesty již byly předchozím porodem roztaženy, proběhne první doba porodní rychleji, většinou za 3–6 hodin.

Když se děloha otevře natolik (na 10 cm), že jí může projít hlavička rodícího se plodu, končí první doba porodní.

Rodička většinou pozná tuto část porodu sama, protože pocítí tlak na konečník. Je to pocit podobný tomu, jaký se dostává při nucení na stoli. Pro rodičku je to vlastně příjemné znamení, ohlašuje jí, že již absolvovala nejtěžší část porodu.

Rodička má porodní asistentku nebo lékaře upozornit na pocit tlaku na konečník, ti jí pak poradí, jak si má správně počínat během dalšího průběhu porodu.

2. DRUHÁ DOBA PORODNÍ

Druhá doba porodní končí porodem dítěte. U prvorodiček trvá do hodiny, u vícerodiček 15–30 minut. Během druhé doby porodní leží většinou maminka na porodnickém lůžku a aktivně spolupracuje při porodu podle pokynů lékaře. Je důležité snažit se dodržovat přesně jeho pokyny, neboť podle postupu porodu je v různých chvílích vhodné tlačit, v jiných nikoliv. Tlačení při porodu je vlastně použití břišního lisu, které se provádí s nohama přitaženými k břichu, nebo se používají podpěry pro nohy, to záleží opět na vybavení porodnického zařízení.

V některých případech je nutné provést epiziotomii – nástřih hráze, aby rodící se hlavička dítěte hráz neprotrhla. Provádí se většinou u prvorodiček. Hojení rány po nástřihu hráze trvá sice několik dní, ale pokud by však došlo k protržení hráze, bylo by hojení delší a hlavně problematictější. Při samotném nástřihu nebudete cítit téměř nic.

Po porození dítěte je třeba podvázat a přestříhnout pupečnický šňůru. Směrem k dítěti se pevně převáže nebo zasvorkuje,



99 Otevírám náruč péči s HALLOHEBAMME⁶⁶

Značka

NOVĚ

Vyvinuto ve spolupráci s porodními asistentkami

HALLOHEBAMME
Baby
tělový olej
200 ml
99 Kč
49,50 Kč za 100 ml
▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 10.09.2024 99 Kč



HALLOHEBAMME
Baby
2fázová emulze
200 ml
179 Kč
89,50 Kč za 100 ml
▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 10.09.2024 179 Kč



HALLOHEBAMME
Baby
krém do větru a zimy
75 ml
99 Kč
13,20 Kč za 10 ml
▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 10.09.2024 99 Kč



HALLOHEBAMME
Baby
masážní olej na břicho
50 ml
129 Kč
25,80 Kč za 10 ml
▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 10.09.2024 129 Kč



HALLOHEBAMME
Mama
sprchový gel 3 v 1
200 ml
74,90 Kč
37,45 Kč za 100 ml
▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 10.09.2024 74,90 Kč



HALLOHEBAMME
Baby
krém na zadeček
50 ml
99 Kč
19,80 Kč za 10 ml
▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 10.09.2024 99 Kč

HALLOHEBAMME
Mama
masážní gel
50 ml
129 Kč
25,80 Kč za 10 ml
▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 10.09.2024 129 Kč



Aktuální dostupnost a cenu produktů najdete v dm online shopu dm.cz nebo v aplikaci Moje dm.



Moje dm-app
dm.cz



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

směrem k placentě se zasvorkuje a v místě mezi oběma body se přestřihne. V této době je také možné zasvorkování od placenty povolit a nabrat do zkumavek krev na různá vyšetření – například měl-li plod během porodu problémy s kyslíkem, je možné z vyšetření zjistit složení krevních plynů, při RH imunizaci se zjišťuje krevní skupina dítěte, nebo máte-li zájem darovat pupečnickovou krev, provádí se odběr krve k transplantaci...

V poslední době se novorozenec ještě před ošetřením položí matce na břicho. Tím se posílí vztah mezi matkou a dítětem a také se lépe rozvíjí kojení. Pokud však dítě špatně dýchá nebo jeví jakékoliv známky nepravdivosti, přistoupí dětský lékař okamžitě k ošetření.

3. DOBA PORODNÍ

Třetí doba porodní – v této době porodní dochází k odloučení a vypuzení placenty (lůžka) z dělohy. Toto trvá 15–30 minut. Lékař vás ve vhodnou dobu vyzve k poslednímu zatlačení a vypuzením lůžka porod končí. Lékař lůžko prohlédne a věnuje se vašemu ošetření po porodu.

Poté zůstáváte dvě hodiny pod dohledem asistentek na porodním sále, a teprve potom jste přemístěna na oddělení šestinedělí. A jak je to tou dobou s miminkem? Záleží na zvyklostech porodnice. Někde vám miminko nechají celou dobu a vy si ho odvážíte na oddělení, kde ho také máte stále u sebe. Jinde jsou zvyklí ze sálu miminko po nějaké době odnést na „šestinedělí“ a vrátit vám ho až po vašem příchodu na oddělení, nebo dokonce až za několik hodin poté (abyste si mohla

odpočinout). U zdravého donošeného dítěte to není nutné, a pokud byste ráda měla miminko u sebe, nebojte se ozvat.

ZÁKLADNÍ VÝBAVIČKA PRO MIMINKO

Miminko je tedy na světě a za pár dnů s vámi půjde domů. Pojdme si tedy říct, co vše by na něj doma mělo čekat, aby vám nic zásadního nechybělo...

Každá nastávající maminka chce pro svoje miminko jen to nejlepší. Co to vlastně ale je, to nejlepší?

Oblečení pro novorozence by nemělo být příliš velké, ale zároveň ani těsné, aby nikde neškrtilo. Miminko by z něho nemělo vyrůst hned v prvních týdnech po narození. Z materiálu preferujte měkkou, savou bavlnu.

Velkou roli při rozhodování hraje vaše finanční situace. Mnohým maminkám je i z finančních důvodů jedno, jestli jejich miminko nosí oblečení po bráškově, sestřičce nebo po jiném dítěti. Naopak některé maminky se těší, že budou svoje miminko oblékat do nejluxusnějšího a kvalitního oblečení. Co maminka, to jiný názor.

Malé děti téměř nic nezničí, takže oblečení stačí dobře vyprat a je stále jako nové. Do novorozeneckého oblečení nemá tedy smysl příliš investovat. Stačí dvě tři hezké věci k paní doktorce, na procházku nebo na návštěvu. Nekupujte před porodem příliš mnoho věcí ve velikosti 50–56. Miminko je vezme párkrát a rychle z nich vyroste. Když bude něco chybět, postupně dokoupíte.

Co se týče barvy oblečení, tak už se dnes příliš nedodržují zvlášť barvy pro chlapečky a pro holčičky. K dostání jsou i univerzální barvy – béžová, žlutá, zelená a bílá, které

Oblečení pro novorozence by nemělo být příliš velké, ale zároveň ani těsné, aby nikde neškrtilo.



Mateřská dovolená: Mýtus odpočinku a realita každodenního boje

Mateřská dovolená je často vnímána jako čas pro odpočinek a péči o dítě. Realita však bývá mnohem náročnější. Nejnovější výzkum společnosti Philips ve spolupráci s výzkumnou agenturou Perfect Crowd ukázal, že většina žen na rodičovské dovolené věnuje péči o rodinu a domácnost více než 12 hodin denně, přičemž na sebe mají jen přibližně 90 minut. „Tento čas zahrnuje i banální činnosti, jako je sprchování, takže skutečný odpočinek je pro většinu maminek luxus,“ upozorňuje marketingová manažerka ve společnosti Philips Avent Eva Rosenberg z Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity, která výzkum vedla.

Role otce: Otevřená příležitost nebo nevyužitý potenciál?

Tlak na dokonalost a zátěž spojená s péčí o děti není jen problémem žen. Ačkoli se stále více otců snaží být aktivními rodiči, jen 3 ze 4 mužů uvádějí, že by se chtěli více zapojit do péče o dítě, pokud by věděli jak. „Přestože otcové chtějí být součástí každodenní péče, čelí někdy výtkám za nedokonalost. Například za volbu ‚nevhodného‘ oblečení pro dítě nebo způsob hry,“ vysvětluje terapeutka Hana Hetlinger z neziskové organizace Úsměv mámy.

Podle Hetlinger je klíčové, aby rodiče komunikovali o svých rolích již před narozením dítěte. „Páry se často zaměří jen na to, kdo zůstane doma na rodičovské, ale nerozdělí si konkrétní úkoly, což později vede k třecím plochám a stresu,“ dodává. Doporučuje rodičům, aby si předem domluvili nejen pravidla pro péči o dítě, ale také čas na vlastní odpočinek.

Sociální síť: Inspirace nebo zdroj tlaku?

Dalším faktorem, který přispívá k náročnosti mateřské dovolené, je vliv sociálních sítí. „Na Instagramu vidíte jen dokonalé obrazy mateřství. Nejsou tam vidět hory prádla nebo probdělé noci,“ říká Hetlinger. Maminkám doporučuje nastavit si časový limit pro sledování sociálních sítí a vybírat inspirativní obsah, který je motivuje, nikoli stresuje. Rosenberg k tomu



dodává: „Tlak na dokonalost, který sociální sítě vytvářejí, zvyšuje pocit izolace a frustrace. Je důležité připomínat si, že realita každého rodiče je jiná.“

Technologie jako pomocník pro rodiče

Moderní technologie mohou být vítaným pomocníkem při péči o děti. „Dnes existují chůvičky s umělou inteligencí, které rozpoznají příčinu pláče, např. zda dítě pláče kvůli hladu, bolesti břicha, nebo únavě a pomáhá tak rodičům rychle na pláč reagovat. To může rodičům ušetřit mnoho stresu,“ vysvětluje Hetlinger. Jedním z příkladů je Videochůvička Philips Avent Premium Connected, která pomocí AI sleduje dech a spánek dítěte bez potřeby dalšího příslušenství je schopná zachytit ty nejmenší pohyby a převést je na data o spánku a dýchání.

Láska jako motor rodičovství

Navzdory všem výzvám a nárokům je rodičovství pro většinu lidí naplněním života. „Pocit, že vás někdo bezpodmínečně miluje a vy milujete jeho, je nepopsatelný,“ říká Hetlinger. Rosenberg souhlasí: „Výzkum ukazuje, že i přes všechny problémy rodiče považují společné chvíle s dětmi za něco, co stojí za to. Vidět první kroky dítěte nebo slyšet první slova je zážitek, který nedokáže nahradit nic jiného.“ Rodičovství však není jen o dětech, ale i o osobním růstu. „Děti nám nastavují zrcadlo našich vlastních konfliktů a nutí nás je řešit. Přinášejí do našich životů nové dimenze,“ shrnuje Hetlinger. Na závěr dodává, že je důležité si uvědomit, že: „Spokojený rodič znamená spokojené dítě.“



pak můžete využít i pro další miminko jiného pohlaví.

ZÁKLADNÍ VÝBAVA OBLEČENÍ PRO MIMINKO NAROZENÉ V LÉTĚ:

- 4–6 dupačky (alespoň dvoje bez nohaviček)
- 7–10 body nebo košilek (alespoň troje s krátkým rukávem)
- 2 čepičky
- 3 overaly
- 4 kabátky, svetříky, mikiny
- 4 ponožky

ZÁKLADNÍ VÝBAVA OBLEČENÍ PRO MIMINKO NAROZENÉ V ZIMĚ:

- 4–6 dupačky
- 7–10 body nebo košilek
- 4 kabátky, svetříky, mikiny
- 3 overaly
- 2 teplé čepičky
- teplá kombinéza, ponožky, rukavičky, noční overal

VÝBAVA POTŘEBNÁ PRO SPÁNEK MIMINKA:

- postýlka s nastavitelnou matrací (+ mantinel a nebesa s držákem)
- příkrývka s tenkým polštářkem, dečka
- 3 povlečení na příkrývku a polštářek
- 2–3 prostěradla
- pytel na spaní nebo teplejší overal
- rychlozavinovačka
- chůvička pro dálkový poslech + monitor dechu
- dudlík s krabičkou a klipem na připnutí

HYGIENICKÉ POTŘEBY A POMŮCKY:

- přebalovací podložka nebo kompletní přebalovací pultík
- bavlněné pleny (cca 10 ks), pokud je nechcete používat na přebalování

- pokud se rozhodnete, že namísto papírových plen, chcete používat bavlněné, určitě se vyplatí koupit celý set kalhotek i s plínkami
- jednorázové papírové pleny – pokud se rozhodnete pro ně (cca 8–10 ks na den)
- čistící hygienické ubrousky
- vatové tyčinky (nejlépe anatomicky tvarované)
- teploměr do vody
- digitální teploměr
- koupací kyblík nebo vanička (+ lehátko)
- osušky (cca 3 ks)
- kartáček na vlásy
- nůžky na nehty
- nosní odsávačka
- ošetřující a kosmetické přípravky značky, kterou preferujete, a to k prevenci před opruzeninami, přípravek na ošetření pupíčku, dětský prací prášek, pěnu do koupele, tělové mléko nebo dětský olejček, krém na obličej

PŘEPRAVA MIMINEK:

- kočárek + taška, pláštěnka a v létě síťka proti hmyzu
- deka do kočárku (na zimu fusak)
- autosedačka (fusak do autosedačky)

POMŮCKY PRO UMĚLOU STRAVU DÍTĚTE:

- bryndáčky
- lahvičky – velké i malé
- kartáč na mytí lahví, sterilizátor...

POMŮCKY PRO MAMINKY:

- kojící podprsenka
- tampony do podprsenky a přípravek k ošetření poraněných bradavek
- noční košilka určená pro kojící ženy
- krém proti striím a krém na promazání těla



BIO MĚSÍČKOVÁ PÉČE JIŽ OD NAROZENÍ

WELEDA
baby

Měsíčekový
kojenecký
krém na zadeček

97%

ze 198 hodnocení
na webu heureka.cz



„ Je to nejlepší krém na dětskou prdelku. Zadeček je pořád krásně jemný. Lituji, že jsem tento krém nepoužívala u prvního miminka. “

Maminka Michaela
100% ★★★★★

Měsíčeková
kojenecká
koupeľ

98%

ze 84 hodnocení
na webu heureka.cz

„ Velmi se nám osvědčila. Malého v ničem jiném nekoupeme. Krásně zvláční pokožku, takže syna už nemusíme ničím dalším mazat, kůže je krásně heboučká a vláčná. Moc hezky to voní, jako ve wellness. “

Maminka Lenka
100% ★★★★★

Měsíčekový
dětský
šampon

96%

ze 132 hodnocení
na webu heureka.cz

„ Používáme pro syna a jsme moc spokojeni. Nechá se použít univerzálně i na vlásy i na tělo. Pokožku nevysušuje, vlásy nezacuchává, v očích neštípe. Příjemná, jemná vůně je jako dělaná pro děti. “

Ověřená zákaznice
100% ★★★★★



PŘÍRODNÍ KOSMETIKA PRO MIMINKO: JEMNÁ PÉČE O CITLIVOU DĚTSKOU POKOŽKU

Zapomenout nesmíme samozřejmě ani na kosmetiku pro miminko. Pokožka novorozenců a malých dětí je velmi jemná a citlivá, proto vyžaduje šetrnou a bezpečnou péči. V poslední době se stále více rodičů obrací k přírodní kosmetice, která minimalizuje používání syntetických složek a chemických přísad, jež mohou dětskou pokožku dráždit. Přírodní produkty na bázi rostlinných olejů, másel, bylinných extraktů a dalších přírodních složek jsou vhodným řešením pro podporu přirozené ochranné bariéry dětské pokožky, a to nejen při běžné péči, ale i při problémech s podrážděním nebo suchostí.

Přírodní kosmetika pro miminka se často vyrábí bez umělých vůní, barviv, parabenů či sulfátů, které mohou být pro jemnou dětskou pokožku zatěžující. Místo toho využívá ingredience, jako jsou mandlový olej, měsíček lékařský, bambucké máslo nebo heřmánek, které jsou známé svými zklidňujícími a hydratačními účinky. Mandlový olej patří mezi nejšetrnější rostlinné oleje, je lehký, snadno se vstřebává a je ideální pro každodenní masáž i hydrataci po koupeli. Heřmánek a měsíček jsou pak výborné pro zklidnění podráždění nebo opruzenin.

Při výběru přírodní kosmetiky je dobré dávat přednost produktům s jednoduchým složením, kde je jasné uvedeno, že jsou hypoalergenní a dermatologicky testované. Dětská kosmetika z přírodních složek se zaměřuje i na šetrné mycí prostředky, které čistí pokožku bez narušení přirozeného ochranného filmu. Například mýdla s obsahem rostlinných másel, jako je bambucké nebo kokosové, pokožku čistí a zároveň ji chrání před vysoušením.

Rodiče mohou při péči o své dítě zvolit i některé přírodní recepty. Velmi oblíbený je například měsíčkový olej, který lze snadno připravit doma naložením sušených květů měsíčku do kvalitního rostlinného oleje (například mandlového). Tento olej pak může sloužit jako masážní prostředek nebo jako ochranná vrstva na pokožku pod plenkami.

Nespornou výhodou přírodní kosmetiky pro miminka je nejen šetrnost, ale i její udržitelnost. Mnohé značky kladou důraz na ekologické obaly a podporu místních zdrojů. Při výběru přírodní kosmetiky je však vždy důležité vybírat certifikované produkty, které zaručují kvalitu a bezpečnost použitých ingrediencí. Taková kosmetika pomáhá udržet dětskou pokožku zdravou a pružnou, aniž by ji zatěžovala chemickými látkami.

PROBLÉMY MIMINEK A JEJICH ŘEŠENÍ

Miminka často trápí různé zdravotní obtíže, které přinášejí stres nejen jim, ale i rodičům. Mezi nejčastější patří bolest zoubků, bolesti břicha, rýma, kašel, teplota a nespavost. Naštěstí existuje řada možností, jak miminkům pomoci – od domácích opatření až po léky, homeopatické čípky apod.

1. BOLEST ZOUBKŮ

První zoubky se často prořezávají mezi 4. a 7. měsícem a způsobují podrážděnost, slinění a chuť kousat. Miminko může být neklidné, plačtivé a mít problémy se spánkem.

Řešení:

- Nabídněte chladivé kousátko nebo čistý mokrý hadřík.
- Použijte speciální gely na zoubky s analgetickým účinkem.

- Lze podávat léky proti bolesti.
- Vhodná jsou také homeopatika.

2. BOLESTI BŘÍŠKA A KOLIKY

Bolesti břicha, způsobené nadýmáním nebo kolikami, se objevují hlavně v prvních měsících života. Typickými příznaky jsou pláč a křečovitě pohyby nožiček.

Řešení:

- Jemně masírujte břicho po směru hodinových ručiček.
- Nahřejte břicho teplým obkladem nebo použijte nahřívací polštářek.
- Použijte kapky proti nadýmání
- Pro klidnější trávení můžete vyzkoušet čaje pro kojence, například fenyklový nebo kmínový.
- Homeopatika, například v podobě čípků, mohou být dalším šetrným řešením.

3. RÝMA

Ucpaný nos je pro miminka nepříjemný, protože neumí smrkat. Může komplikovat dýchání, krmení i spánek.

Řešení:

- Použijte fyziologický roztok nebo mořskou vodu ve spreji a odsajte hlen pomocí odsávačky.
- Pro lepší dýchání pomůže zvlhčení vzduchu v místnosti.
- Při silnější rýmě lze použít dětské kapky do nosu s dekonstantem.

4. KAŠEL

Kašel je častý příznak nachlazení, ale může miminko vyčerpávat, zejména v noci.

Řešení:

- Zvlhčujte vzduch v místnosti nebo použijte inhalace s fyziologickým roztokem.
- Na vlhký kašel pomáhají přírodní sirupy.
- Při suchém dráždivém kašli může pediatr doporučit antitusika.
- Homeopatika mohou zmírnit noční kašel.

5. ZVÝŠENÁ TEPLOTA

Zvýšená teplota je běžnou reakcí na infekci. Horečka nad 38 °C však může být pro miminko nebezpečná.

Řešení:

- Při teplotě nad 38 °C použijte léky na snížení horečky, jako je paracetamol.
- Dopřejte miminku dostatek tekutin a odpočinek.
- Homeopatika mohou pomoci při prudkém nástupu horečky.

6. NESPAVOST

Nespavost u miminek může být způsobena bolestí, hladem nebo nepohodlím. Klidný spánek je ale důležitý pro zdravý vývoj.

Řešení:

- Zaveďte pravidelnou rutinu, například koupání, krmení a ukolébavku.
- Zajistěte pohodlné prostředí – tlumené světlo, ticho a příjemnou teplotu.
- Pokud je miminko podrážděné, můžete vyzkoušet přípravky s přírodním základem, například čaje obsahující heřmánek nebo meduňku.
- V případě výrazného neklidu mohou pomoci homeopatika.

Viburcol®

Spokojené dítě, šťastná máma



pomáhá uklidnit miminko a utišit pláč

- když rostou zoubky
- při mírných bolestech břicha
- při nespavosti



k léčbě příznaků běžných dětských infekcí

- rýma, kašel, teplota

Viburcol® obsahuje léčivé byliny a minerální látky



Již od 1. dne věku

Viburcol® je homeopatický léčivý přípravek k zavádění do konečníku. Čtěte pečlivě příbalovou informaci. K dostání v lékárně.

-Heel
Healthcare designed by nature

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



JÍDELNÍČEK

NARODILO SE VÁM MIMINKO A VY MÁTE PLNOU HLAVU STAROSTÍ, ABY PROSPÍVALO?
JAK BY MĚLA VYPADAT STRAVA NAŠICH NEJMENŠÍCH? PORADÍME VÁM.



Období nejranějšího dětství je zásadní pro další vývoj a zdraví v pozdějším věku. Zároveň do dítěte vkládáme návyky, které si ponese do dalšího života. Do nějakých tří až pěti let může nejvíce ovlivnit jeho chuť, vnímání i výběr toho, co po nás bude následně požadovat.

VĚDĚLA JSTE, ŽE...

... existuje cosi jako gastronomický věk? Je to období, kdy nám začnou chutnat věci, které jsme dosud nemohl ani pozřít. Například v dětství jsme odmítali výrazné sýry, olivy nebo třeba avokádo, postupem času k nim naše chuťové buňky dozrály. Podle všeho k nim dospějeme kolem dvacátého roku života. Nemá tedy význam dítě nutit do něčeho, k čemu má odpor. Důležité je naučit ho jíst zdravou, pestrou a vyváženou stravu. Různými tradičními i alternativními směry se to jen hemží. O to těžší je se v nich vyznat. Nestresujte se, ale jděte na to zdravým rozumem a mateřskou intuici.

KOJENÍ

Pokud plně kojíte, dítě je zcela závislé na vašem mateřském mléce. Tím mu dodáte veškeré potřebné látky. O to více byste měla dbát na to, co jíte. Myslete tedy na sebe a zásobujte svůj organismus jen tím nejlepším. Děláte to pro sebe i své dítě. Máte-li možnost konzumovat stravu v bio kvalitě, o to lépe.

VĚDĚLA JSTE, ŽE...

... žena, která kojí, by měla přijmout cca o 500 kalorií více? Kojení je totiž energeticky náročné. V období kojení zapomeňte na diety. Jezte pravidelně, pestře, mezi hlavními jídly si dávejte svačinky. Ve vašem jídelníčku by neměly chybět zdravé sacharidy, bílkoviny i tuky. Jezte dostatek ovoce a zeleniny, které kromě vitamínů pokryjí i potřebnou vlákninu.

VHODNÉ POTRAVINY

RYBY

Dvakrát až třikrát týdně si dejte rybu. Dodá vám omega-3 mastné kyseliny, tolik potřebné pro mozek a nervový systém miminka. Skvělé jsou tučné ryby, jako je losos, makrela nebo sardinky. Ryby vám také poskytnou dávku vitamínu D.

MANDLE

Kromě antioxidantů, bílkovin, vlákniny nebo velmi důležité kyseliny listové jsou také fantastickým pomocníkem pro tvorbu mateřského mléka.

LISTOVÁ ZELENINA

Listová zelenina v čele se špenátem obsahuje kyselinu listovou, vitamín A či C. Ale i mnoho antioxidantů. Právě proto by měly tvořit podstatnou část vaší stravy.

AVOKÁDO

Tento exotický plod je u nás stále oblíbenějším. Je také plný cenných látek, zdravých tuků, minerálů a vitamínů.

VĚDĚLA JSTE, ŽE...

... malé děti mají přibližně třicet tisíc chuťových buněk? To je třikrát tolik co dospělí. Proto nad mnohými pokrmy ohrnují nos. Budte tedy shovívaví.

PŘÍKRMY

Kdy začít s prvními příkrmy? Neměla byste příliš spěchat. Obecně se doporučuje mezi čtvrtým až šestým měsícem pomaloučku začít zvykat. Stačí postupně třeba lžička denně. Dosud bylo miminko zvyklé na sladkou chuť mateřského mléka. Sladká pro něj tedy bude přirozená a bude ji vyžadovat. Začínat byste tedy měla sladkou nenadýmavou zeleninou, jako je mrkev, batáty, fenykl... Postupně můžete přidávat ostatní druhy. V další fázi je zkuste doplnit libovým masem, rýží, vejíčkem...

CO KDYŽ NECHCE?

- Nepanikařte, ale za pár dnů zkuste nabídnout znovu.
- Případně do kaše přidejte trochu mateřského mléka.
- Krmte výhradně lžičkou.
- V žádném případě nesolte.

BATOLATA

V batolecím věku mnohdy přicházejí ke slovu různé nástrahy v podobě sladkostí, po kterých se děti sápu, když s nimi jdeme do obchodu. Tu natahují ručičky po lízátku, tu po čokoládě a všechno musí mít. V zájmu klidu, aby nepřišel hysterický záchvat, kolikrát „vyměkne“.

Pokud to je možné, snažte se děti co nejdéle udržet od těchto umělých pochutin. Raději jim dopřejte něco domácího a najděte zdravou alternativu. Děti potřebují spoustu energie ke svému růstu, vývoji a objevování života. Cukr jim sice dodá palivo, ale nevhodné. Čerpat by ho mělo z komplexních sacharidů. Nemusíte se bát tuků. Naopak. Tedy těch zdravých. Dodají jim vitamíny i onu nutnou energii. Proto vybírejte plnotučné mléko místo polotučného.

VĚDĚLA JSTE, ŽE...

... batolata by neměla přijímat mnoho vlákniny? Naopak s vlákninou buďte zdrženliví. Možná dosud žijete s vědomím, že máme konzumovat dostatek vlákniny. To samozřejmě ano, ale platí to pro dospělého člověka. Dětský živací trakt není ještě dostatečně uzpůsoben vyššímu příjmu. Kolik vlákniny by dítě mělo pozřít? Můžete se orientovat podle jednoduché rovnice. Kvěkudítětepřičtětécíslopět. Tím spočítáte denní potřebu vlákniny v gramech. Tedy například tříleté dítě: 3 + 5 = 8 g vlákniny za den. Proto zatímco dospělí lidé by měli jíst zejména celozrnné pečivo, v případě malých dětí volíme raději bílé.

POZOR NA SŮL

Solíme příliš. Dokonce několikanásobně více, než bychom měli. Navíc sůl se ukrývá i tam, kde bychom ji ani nečekali. A tak bychom si její příjem měli hlídat. O to víc to platí u malých dětí. Batole by nemělo přijmout více než 2 g soli denně. Tedy třetinu toho, co se doporučuje dospělým. Proto dětem zásadně nedosolujte pokrmy. Vyhýbejte se i koření a cukru. Něco jiného jsou přirozené cukry obsažené v ovoci. Ty jim bohatě stačí.

JAK POZNÁM, ŽE NEMÁ HLAD?

Máte strach, abyste dítě dostatečně nakrmila? Jak poznat správnou velikost porce? Žaludek dítěte je malinký, a tak do něj nevkládejte velké množství potravy najednou. Jídlo rozdělte do menších porcí a nabízejte mu je častěji. Proto by mezi hlavními chody měly jíst svačinky.

Laxik
Mikroklystýr pro děti

- Zjemňuje sliznici
- Uvolňuje a lubrikuje stolicí a usnadňuje její vylučování

Kupujte na www.mojelekarna.cz

NAŠE MLEKO

Prémiová kojenecká výživa z kozího mléka
s nízkou alergenní zátěží pro spokojená břicha miminek

- BEZ BÍLKOVIN KRAVSKÉHO MLÉKA
- STRAVITELNOST I PRO CITLIVÁ BŘÍŠKA
- PRO KLOUBY A KOSTI
- BEZ GMO A PALMOVÉHO OLEJE
- VYROBENO V ČESKÉ REPUBLICE

Kupujte na www.mojelekarna.cz

Tyrkysová, nebo růžová? Pěna vždy pobaví



SauBär pěna do koupele poskytuje jemnou péči plnou zábavy a dobrodružství. Pěna do koupele má ovocnou vůni a zbarví vodu do modra, nebo do růžova. Jemné složení obsahuje složky vyživující pokožku, a navíc jsou přizpůsobeny citlivé dětské pokožce. Proměňte každodenní rutinu v nevšední zážitek díky značce SauBär.



Svěží a čisté na maximum



Stačí jeden jednoduchý tah pro dokonale svěží provoněnou toaletu bez nečistot a bakterií. DeviL Push Pull Polar Aqua nabízí první inovativní řešení WC závěsu bez košíku plného bakterií, nečistot a virů. Tento WC gel je maximálně účinný a zajistí čistou a svěží toaletu bez starostí. Při použití oceníte absolutně hygienickou aplikaci a aplikátor z recyklovatelného materiálu. DeviL Push Pull gel toaletu nejen čistí a provoní svěží vůní polární vody, ale zároveň zabráňuje usazování vodního kamene.

DeviL Push Pull Polar Aqua (2x 20 g) zakoupíte za doporučenou cenu 69,90 Kč v prodejnách Globus, hypermarket Albert, Rossmann, drogerie TETA, COOP, Terno, Flop, Šlak, Tempo, JIP, Eva Mětník a na e-shopu DM drogerie.



Philips Avent Premium Connected Chytrá dětská videochůvička

Sledujte pro svůj klid i to, co oči nevidí. Seznamte se s chytrou videochůvičkou Philips Avent Premium. Díky SenseIQ vidíte stav spánku svého dítěte a jeho dechovou frekvenci. Sledujte své děťátko na 5" rodičovské jednotce nebo v aplikaci Baby Monitor+ a interpretujte dětský pláč pomocí funkce Rozpoznání příčiny pláče.



Více na: www.philips.cz

Koňská Mast® s konopím chladivá

Trápí vás pocit těžkých a unavených nohou? Vyzkoušejte chladivou Koňskou mast s konopím! Gelová konzistence zaručí rychlé vstřebání do pokožky, takže se nemusíte bát, že si umažete své oblečení.

Koňská Mast® s konopím v sobě ukrývá sílu 25 bylin a konopí. Její součástí je mimo jiné i plod a květ Kaštanu koňského, který se osvědčil hlavně v boji s křečovými žilami.

Vhodná masáž Koňskou Mastí a chladivý účinek může:

- Přinést úlevu a osvěžení unavenému svalstvu.
- Snížit pocit „těžkých nohou“.
- Podpořit celkovou regeneraci pohybového aparátu.
- Příznivě působit na celý cévní systém.
- Pravidelné používání ještě zvyšuje účinnost.



www.konskamast.cz

Herkules®



Lepidla Herkules jsou skvělými parťáky jak při hře, ve škole, tak i při práci.

Ve školních lavicích zazáříte s tyčinkou **Hekules Neon**.

Pro ty, kterým obyčejné lepení nestačí, máme lepidlo **Herkules s vůní** (ananas s mangem a jablko se skořicí).

Herkules Kutílek potěší především děti, s jeho pomocí vytvoří báječného slizouna raz dva.

Návod na výrobu domácího slizu naleznete na stránkách www.druchema.cz

Stálým evergreenem domácností a dílen je tradiční lepidlo **Herkules**, se kterým nikdy nešlápnete vedle.

S lepidly HERKULES budete vždy originální!

www.herkules.cz



GP
GREEN PARADISE
WELLNESS HOTEL

SKVĚLÝ
VÁNOČNÍ
DÁREK

Cena
pobytového
poukazu činí po
50% slevě
17 990Kč
dvě osoby

WELLNESS DOVOLENÁ INCLUSIVE PRO AKTIVNÍ SENIORY



20%
SLEVA
NA DOKOUPENÍ DALŠÍCH PROCEDUR
A MASÁŽÍ



POBYTOVÝ POUKAZ NA 5 NOCÍ

Pro načerpání sil, duševní pohody a životního optimismu poslouží moderní bazén, široká nabídka procedur a relaxačních masáží, zábavní centrum, útulné ubytování, chutná kuchyně a pozorný servis.

UŽIJTE SI POBYT UPROSTŘED LESŮ A PŘESTO NEDALEKO KARLOVARSKÝCH KOLONÁD!

S možností využití s nástupem vždy v neděli a odjezdem v pátek. Platnost poukazu je do 21. 12. 2025.

POBYTOVÝ POUKAZ ZAHRNUJE:

- 5 x ubytování ve dvoulůžkovém pokoji STANDARD COMFORT v Hotelu GREEN PARADISE **pro dva**
- 1 x welcome drink PARADISE **pro dva**
- 5 x snídaně formou pestrého švédského stolu **pro dva**
- 4 x servírovaný oběd **pro dva** (polévka a výběr hlavního jídla z denní nabídky)
- 5 x večeře formou vydatného bufetu spojeného s **Grilováním OPEN KITCHEN** před zraky hostů (předkrmy a saláty, polévka, čtyři typy hlavních jídel a mas, zmrzlinový bufet a moučníky) **pro dva**
- Volná spotřeba INCLUSIVE rozlévaného vína a čepovaného piva po dobu večere 18.00 - 20.00 hodin (Chardonnay, Pinot Gris, Merlot, Cabernet Sauvignon, Bohém 12°, Březňák 11°) **pro dva**
- HAPPY HOURS denně v čase od 14.00 - 17.00 hodin připravujeme skvělé míchané koktejly za bomba cenu 89 Kč (Domácí koktejl VELKÁ PARÁDA, SEX ON THE BEACH, GIN TONIC, CUBA LIBRE)
- 1 x 60 minut Bowlingu v zábavním centru hotelu Green Paradise **pro dva** (využití možné denně v časovém rozpětí od 09:00 do 15:00 hodin)

- Volné využití hotelového wifi internetu

WELLNESS PROGRAM:

Blahodárné relaxační vodní procedury:

- 3 x 80 minut aktivní relaxace v novém moderním hotelovém bazénu s atrakcemi, krásným výhledem a drinky přímo v pool baru **pro dva**
- 1 x 10 minut Kneippův chodník **pro dva**

Zábaly a masáž pro zahřátí, relaxaci a uvolnění:

- 1 x 20 minut teplý rašelinový zábal zad a šíje **pro dva**
- 1 x 20 minut vonný parafínový zábal rukou **pro dva**
- 1 x 20 minut Aquajet **pro dva** (moderní suchá masážní lůžka)
- 1 x 25 minut částečná sportovně relaxační masáž zad a šíje **pro dva**
- 1 x 25 minut reflexní masáž plosek **pro dva**

Relaxační procedury pro uvolnění a regeneraci dýchacích cest:

- 1 x 30 minut relaxace v krásné solné jeskyni **pro dva**

KONTAKT:

Hotel Green Paradise, Hamerská 1,
360 01 Březová, Karlovy Vary,
Recepce tel.: +420 352 695 272,
recepce@hotelgreenparadise.cz

WWW.HOTELGREENPARADISE.CZ
TĚŠÍME SE NA VAŠI NÁVŠTĚVU!

wellnesshotelgreenparadise
 wellness.hotel.green.paradise

**STÁLÉ AKČNÍ
BALÍČKY
NA WEBU**



CO VÁS ČEKÁ A NEMINE?

- Hotel obklopený krásnou přírodou
- Romantické přírodní stezky
- Chutná a čerstvá kuchyně
- Příjemné posezení v restauraci
- Denně happy hours na drinky
- 24 hodin otevřený hotelový lobby bar
- Finská sauna a ochlazovna
- Vířivky a koupele
- Zábaly
- Masáže
- Thajský masážní salon
- Kosmetický salon
- Kneippův chodník

Nové wellness centrum

- Moderní relaxační bazén s atrakcemi
- Solná jeskyně

Nové zábavní centrum

- Bowlingové dráhy
- Šipky a kulečnick